

Uitslagenlijst Zwarte Dennen Cross

Punthorst - Zaterdag 19 november 2022

J-9, 1250 METER				
Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Nout Overbeek	AV Rijssen	4:56	4:54
2	Roan Hekman	ACO Van Elderen	4:59	4:56
3	Koen Boot	ACO Van Elderen	5:04	5:00
4	Noud Tissingh	De Sprinter	5:04	5:01
5	Boaz Winters	ACO Van Elderen	5:26	5:22
6	Ralph Willems	AV Rijssen	5:27	5:25
7	Lucas Pluim	Trainingsgroep Het Zwartewater	5:29	5:24
8	Kyan Smit	Staphorst	5:32	5:30
9	Thom Pullen	Zwolle	5:35	5:31
10	Sven Bruins	Hasselt	5:40	5:39
11	Twan van der Veen	ACO Van Elderen	5:42	5:38
12	Sem de Boer	Staphorst	5:48	5:44
13	Quinten Teunis	Sibculo	5:56	5:51
14	Maro Fokke	Vroomshoop	6:01	5:58
15	Stan Rozemuller	ACO Van Elderen	6:10	6:07
16	Chris van der Molen	Isala '96	6:20	6:16
17	Jayden Akse	Meppel	6:49	6:43
18	Finley Hagen	Isala '96	6:55	6:48
19	Dex Ruijters	ACO Van Elderen	7:16	7:10

M-9, 1250 METER				
Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Sara Slabbekoorn	PEC 1910	5:13	5:08
2	Liz Meijer	ACO Van Elderen	5:24	5:22
3	Esmée Lugtenberg	Heino	5:41	5:36
4	Tesse Bos	Staphorst	6:01	5:57
5	Yentl den Bakker	ACO Van Elderen	6:19	6:16
6	Jasmijn Akkerman	Trainingsgroep Het Zwartev	7:01	6:55
7	Marit Scholtanus	Assen	7:04	7:00
8	Elisa Meijer	Meppel	7:04	6:57
9	Silja Fokke	Vroomshoop	8:30	8:26

J1012, 1250 METER				
Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Kris Nijzink	AV Rijssen	4:12	4:10
2	Pim Knapen	AV Rijssen	4:21	4:19
3	Lincoln Martin	ACO Van Elderen	4:24	4:21
4	Thijmen Groenendal	AV Heerenveen	4:37	4:35
5	Stef Nijzink	AV Rijssen	4:45	4:43
6	Sten Goorman	AV Rijssen	4:46	4:45
7	Brian Pastoor	Hasselt	4:47	4:45
8	Kai Boer	ACO Van Elderen	4:55	4:52
9	Stef Kampman	ACO Van Elderen	4:56	4:52
10	Jaden Nijman	Twenterand	5:21	5:18
11	Stijn van der Vegt	Staphorst	5:28	5:25
12	Casper Scholtanus	AAC '61	5:31	5:26
13	Jason Zijlstra	Rouveen	5:36	5:30
14	Thomas Krol	Staphorst	5:38	5:35
15	Tijn Kampman	ACO Van Elderen	5:40	5:36
16	Naud Kuijers	Staphorst	5:40	5:37
17	Owen Koot	ACO Van Elderen	6:33	6:28
18	Jesse Compagner	Nieuwleusen	6:41	6:39

M1012, 1250 METER				
Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Sophie Willems	AV Rijssen	4:30	4:28
2	Alicia van Proosdij	ACO Van Elderen	5:07	5:02
3	Elsemarijn Grasmeijer	De Sprinter	5:08	5:04

Uitslagenlijst Zwarte Dennen Cross

Punthorst - Zaterdag 19 november 2022

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
4	Lieke Snoeken	HAC '63	5:10	5:05
5	Noor Boldewijn	Staphorst	5:16	5:13
6	Annelin Tissingh	De Sprinter	5:20	5:16
7	Noa Dolstra	De Sprinter	5:32	5:28
8	Puck Seinen	ACO Van Elderen	5:33	5:27
9	Joëlle van Drimmelen	Nieuwleusen	5:34	5:32
10	Mirre van den Anker	Zwolle	5:35	5:29
11	Daphne Veuger	HAC '63	5:35	5:30
12	Hanna Bos	Staphorst	5:41	5:37
13	Stacey Lee Goorman	Twenterand	5:42	5:39
14	Eva Lieve Slabbekoorn	Zwolle	5:43	5:38
15	Anna Brands	Zwolle	5:45	5:42
16	Saline Waninge	De Sprinter	5:45	5:41
17	Sara Boldewijn	Staphorst	5:52	5:48
18	Nora Hekman	ACO Van Elderen	5:53	5:48
19	Lavinia Meijer	De Sprinter	6:01	5:53
20	Iza Maandag	Hasselt	7:03	6:57

J1315, 1250 METER

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Lars Hansman	Isala '96	4:01	4:00
2	Rutger Lehr	PEC 1910	4:08	4:06
3	Joris Haverkate	Spurt '88	4:19	4:18
4	Nout Meijer	ACO Van Elderen	4:31	4:28
5	Lars Tessels	De Sperwers	4:31	4:29
6	Jurre de Weerd	ACO Van Elderen	4:44	4:42
7	Thijs Dorgelo	Spurt '88	4:58	4:57
8	Jules van den Anker	Zwolle	6:30	6:23

M1315, 1250 METER

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Norah Keijzer	AV Heerenveen	4:49	4:46
2	Wiep Seinen	ACO Van Elderen	4:49	4:47
3	Carmen Bruinsma	Athletics Nijverdal	5:00	4:59
4	Tara Benjamins	HAC '63	5:09	5:03
5	Zara de Boer	Rouveen	5:23	5:21
6	Linn Goorman	Rijssen	5:25	5:23
7	Myrthe Wolting	HAC '63	5:37	5:31

5MSEN, 5 KM

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Niels Laros	Scorpio	15:51	15:49
2	Robin van Riel	Attila	15:53	15:52
3	Rick van Riel	Attila	15:54	15:52
4	William van Eeken	ACO Van Elderen	16:49	16:49
5	Maarten Vierhout	Nunspeet	16:58	16:57
6	Michel Slobben	Staphorst	17:06	17:05
7	Raymond Lozekoot	ACO Van Elderen	18:01	18:00
8	Mark Groot Bronsvoot	Salland	18:17	18:16
9	Machiel Haasjes	Staphorst	18:29	18:26
10	Matthijs Onink	NOP	18:32	18:28
11	Matthieu Huisman	Rouveen	18:44	18:42
12	Geert de Wit	Nederlandse Triathlon Bonc	18:49	18:47
13	Vincent van Doorne	ACO Van Elderen	19:04	18:58
14	Kasper Bisschop	Loopgroep AG '85	19:12	19:08
15	Jeffrey Gerrits	Nieuwleusen	19:22	19:19
16	Marcel de Bats	Cialfo	19:23	19:20
17	Mink de Jong	Vroomshoop	19:23	19:22
18	Thijs ten Caat	De Sperwers	19:25	19:23

Uitslagenlijst Zwarte Dennen Cross

Punthorst - Zaterdag 19 november 2022

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
19	Matthijs van der Graaf	Trainingsgroep Het Zwartewater	19:44	19:41
20	Marnix Wieringa	Zwolle	19:47	19:41
21	Bart Maljaars	Urk	20:22	20:16
22	Sander Hoogeveen	HAC '63	20:22	20:20
23	Bjorn Bruinsma	Athletics Nijverdal	20:37	20:36
24	Ruud Jonkers	Staphorst	20:46	20:40
25	Rolf van der Graaf	Hasselt	20:53	20:48
26	Erik Akkerman	Hasselt	21:33	21:29
27	Hendrik Vierhout	Nunspeet	21:35	21:23
28	Herjan Lamberink	Hardenberg	22:06	21:53
29	Jayden de Jong	Blokszijl	22:14	22:09
30	Bastiaan Meijer	Meppel	22:18	22:02
31	Alfred Smit	Staphorst	22:27	22:16
32	Sander Rozemuller	ACO Van Elderen	22:33	22:26
33	Egge van Dijken	Hasselt	22:33	22:27
34	Roel Teunis	Sibculo	22:35	22:26
35	Paul Hulzentop	Hoogeveen	23:20	23:09
36	Joas Treffers	Zwolle	23:31	23:26
37	Xandro Brand	Staphorst	23:35	23:29
38	René van Leussen	Loopgroep AG '85	24:10	23:58
39	Marco Veenstra	De Sprinter	25:02	24:49
40	Erik Steenbergen	Staphorst	25:34	25:23
41	Michiel Hotting	ACO Van Elderen	25:43	25:31
42	Thomas Lueks	Koekange	27:15	26:58
43	Harm Heetebrij	Nieuwleusen	27:23	26:57
44	Brian Wevers	De Sprinter	27:59	27:49
45	Varun Meinen	Staphorst	29:01	28:39
46	Johannes van Dijken	Zwartsluit	30:24	29:57
47	Alard Stulp	Nieuwleusen	31:27	31:08
48	Tom van Krimpen	Nieuwleusen	31:27	31:07

5M40, 5 KM

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Erwin Akkerman	HAC '63	17:29	17:27
2	Harm-Jan Martens	HAC '63	17:52	17:52
3	Henk Smalbrugge	Trainingsgroep Het Zwartewater	18:20	18:19
4	Karlo Knipmeijer	ACO Van Elderen	18:37	18:35
5	Manfred Boer	ACO Van Elderen	18:56	18:54
6	Jasper Stege	NOP	19:20	19:17
7	Jan Loosman	NOP	19:58	19:56
8	Erik Fokke	Sportlust/Loopgroep de Zar	20:06	20:01
9	Wynand Fokkert	BB lopers	20:49	20:46
10	Henk Hokse	Staphorst	21:22	21:17
11	Martin Hekman	ACO Van Elderen	21:23	21:11
12	Benny Hulst	Staphorst	21:40	21:31
13	Marcel Heuver	Spurt '88	21:50	21:42
14	Yvor Seinen	ACO Van Elderen	21:56	21:52
15	Olaf Dolstra	Meppel	22:00	21:57
16	Henk Hokse	Loopgroep AG '85	22:02	21:52
17	Bernard Maandag	Hasselt	23:03	22:53
18	Jonathan Brands	Zwolle	23:08	23:04
19	Harm-Jan Otter	Vroomshoop	23:37	23:30
20	Johan van Leussen	Loopgroep AG '85	23:40	23:33
21	Alfred Steenbergen	Staphorst	24:15	24:05
22	Henk de Boer	Staphorst	24:19	24:01
23	Henk den Bakker	Ommen	24:21	24:07
24	Arno van Breukelen	PEC 1910	24:36	24:18
25	Ferdinand Dam	Hardenberg	25:13	24:58
26	Robert Groenink	Meppel	25:29	25:16

Uitslagenlijst Zwarte Dennen Cross

Punthorst - Zaterdag 19 november 2022

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
27	Arjan Jonker	Sportlust/Loopgroep de Zandstuw	26:07	25:46
28	Erik Rijnders	Vroomshoop	26:52	26:43
29	Tim van der Monde	ACO Van Elderen	27:14	26:55
30	Eric Zoet	Hulshorst	27:33	27:25
31	Ipe Toonstra	Vroomshoop	28:12	27:50
32	Ronni Schuurman	Loopgroep AG '85	30:53	30:28
33	Grant Cox	Delden	35:29	35:06
34	Daniel van Braam	Nijverdal	35:30	35:04

5M50, 5 KM

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Bennie Thunker	Isala '96	19:16	19:14
2	Anno Huizenga	Friesland	19:29	19:28
3	Igor van Elburg	Ommen	20:04	20:01
4	Maurice Mulder	NOP	20:25	20:25
5	Jaap Vermaas	NOP	20:57	20:53
6	Rien Janse	NOP	21:03	21:00
7	Gertjan Lahuis	AV Holten	21:19	21:15
8	Doede Terluin	NOP	21:38	21:34
9	Anne Marsman	ACO Van Elderen	21:41	21:36
10	Roel Westert	Ruinerwold	21:44	21:38
11	Ronnie Krul	BB lopers	22:19	22:17
12	Gert Berenst	ACO Van Elderen	22:22	22:18
13	Wim Spijker	Loopgroep AG '85	22:23	22:19
14	Marc Wegman	HAC '63	22:25	22:22
15	Karel Prins	HAC '63	22:43	22:38
16	Jan Boeve	ACO Van Elderen	22:50	22:45
17	Arnoud Lammers	Zwolle	23:25	23:15
18	Marcel Hofman	De Sperwers	23:27	23:18
19	Theo Salomons	Spurt '88	23:37	23:27
20	Fred Koningstein	Loopgroep AG '85	23:38	23:31
21	Gerard Krist	De Gemzen	24:03	23:44
22	Bert IJtsma	Hoogeveen	24:27	24:17
23	Gert Brussee	Nunspeet	24:40	24:33
24	Arjan Lamberink	Spurt '88	24:42	24:27
25	Benny Hulst	Rouveen	24:43	24:33
26	Harrie Hatzmann	De Gemzen	24:53	24:32
27	Serwin van Dijk	Hardenberg	25:52	25:29
28	Arian van Gaal	Nijverdal	26:10	25:47
29	Klaas Luten	Ruinerwold	26:13	26:01
30	Arjan Scherphof	Vriezenveen	26:13	26:00
31	Wim Hulst	Punthorst	26:37	26:15
32	Jan van der Molen	Rheezeveen	26:45	26:28
33	Rudie Bloemert	Staphorst	26:48	26:40
34	Jan Kamphof	Mastenbroek	28:32	28:20
35	Alexander Bouwman	Ommen	28:53	28:31
36	Hans ten Hoeve	IJhorst	29:33	29:12
37	Ton Schipper	Zwartsluis	31:20	30:52
38	Gerard Haan	Dedemsvaart	31:52	31:33

5M60, 5 KM

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Peter Iepisma	Marknesse	20:07	20:04
2	Jan Beldman	Loopgroep AG '85	21:00	20:58
3	Lucien Perizonius	Hengelo Ov	21:34	21:32
4	Marten Bolt	De Sprinter	22:10	22:07
5	Gerard Hesselmans	NOP	22:21	22:18
6	Jaap Vlaming	NOP	23:11	23:07
7	Jan Meier	Hardenberg	23:30	23:20

Uitslagenlijst Zwarte Dennen Cross

Punthorst - Zaterdag 19 november 2022

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
8	Jan van Lubek	Zuidwolde Dr	24:24	24:20
9	Chris Doldersum	Westerhaar-Vriezenv Wijk	25:44	25:30
10	Berend Poelarends	Loopgroep AG '85	26:16	26:00
11	Jaap den Bakker	ACO Van Elderen	26:49	26:36
12	Arend Pullen	Hasselt	27:02	26:51
13	Klaas Vos	Loopgroep AG '85	27:10	26:54
14	Gerrit Heinstman	Nijverdal	27:25	27:00
15	Willem de Vries	Urk	29:20	28:51
16	Kees Ruijter	Meppel	29:54	29:31
17	Egbert Geertsma	Friesland	30:39	30:14
18	Johan Nijland	IJhorst	31:48	31:28

5VSEN, 5 KM

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Aline Kootstra	ACO Van Elderen	18:06	18:05
2	Nora Assink	ACO Van Elderen	19:32	19:30
3	Kyra Brouwer	AV Heerenveen	20:13	20:11
4	Rianne Niewold	BB Iopers	21:59	21:55
5	Linda Pielman	ACO Van Elderen	22:33	22:27
6	Marije Veldman	ACO Van Elderen	22:48	22:42
7	Carlien Engelen	Loopgroep AG '85	23:43	23:36
8	Leandra Troost	Loopgroep AG '85	23:46	23:39
9	Geja Smit	Staphorst	23:54	23:49
10	Bonnette van den Berg	NOP	24:25	24:17
11	Roelien Russcher	Staphorst	24:38	24:28
12	Heleen de Boer	Loopgroep AG '85	24:52	24:44
13	Ineke Witte	Staphorst	25:03	24:45
14	Seline Nijenhuis	Spurt '88	26:27	26:12
15	Ilona Stille	Zuidwolde Dr	26:35	26:26
16	Roelien Akkerman	Hasselt	27:00	26:55
17	Agnes Kooiker	Rouveen	27:03	26:48
18	Lysanne Visscher	Hasselt	27:03	26:48
19	Myrna Gerrits	Nieuwleusen	27:21	27:06
20	Kristyna Lexova	Dedemsvaart	27:25	26:59
21	Bertine Hoeve	Punthorst	27:32	27:24
22	Claudi Mulder	Staphorst	27:42	27:23
23	Chazia Slinkman	PEC 1910	27:49	27:31
24	Susan Otter	Hardenberg	27:51	27:24
25	Kim Spies	Nieuwleusen	27:56	27:35
26	Eline Nagelholt	Nunspeet	27:58	27:44
27	Avithal Veerman	Rouveen	28:33	28:12
28	Jenneke Bouwman	Staphorst	28:56	28:29
29	Iris Ruiten	Den Ham Ov	29:16	28:54
30	Marjon Compagner	Rouveen	29:55	29:35
31	Maaïke Levasseur	Hardenberg	30:38	30:10
32	Anna Heetebrij	Loopgroep AG '85	30:50	30:24
33	Arjanne Dominé	Staphorst	31:05	30:46
34	Henriëtte Bosman	Nijverdal	31:51	31:34
35	Anke Maljers	Zwolle	32:26	32:04

5V40, 5 KM

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Annemiek Dekker	NOP	22:02	21:59
2	Alien Flik	Ruinen	23:02	22:58
3	Mey Ping Low	AV Holten	23:05	22:59
4	Fiona Grootoonk	Hardenberg	24:27	24:21
5	Alette Boer	Rouveen	24:52	24:43
6	Marjorie Borger	Nieuwleusen	25:30	25:14
7	Dayen Spijker	Zwolle	25:41	25:19

Uitslagenlijst Zwarte Dennen Cross

Punthorst - Zaterdag 19 november 2022

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
8	Gerda de Groot	Loopgroep AG '85	26:16	26:02
9	Astrid Grasmeyer-Kwantes	De Sprinter	26:17	26:08
10	Alice Mijnheer	Hasselt	27:08	26:57
11	Dineke Maandag	Hasselt	27:33	27:23
12	Diana Fokke	Sportlust/Loopgroep de Zar	28:01	27:39
13	Aafke Veerman	Rouveen	28:26	28:06
14	Helena Nilsson	Zwolle	28:30	28:10
15	Jettie Veerman	Rouveen	28:33	28:16
16	Martje Kuiper	Marknesse	28:34	28:23
17	Grietje Mattanja Brands	Urk	28:34	28:05
18	Els Drost	Kampen	28:48	28:35
19	Trijntje Hokse	Rouveen	28:48	28:31
20	Brigitte Tas	Nieuwleusen	29:07	28:48
21	Binette Hofman	Nieuwleusen	29:52	29:33
22	Géke Slager	Rouveen	30:58	30:40
23	Annelies Bloemert	Rouveen	30:58	30:41
24	Miranda Schipper	Zwartsluis	31:20	30:52
25	Leonie de Vries	Wapserveen	31:25	30:56
26	Margriet aan de Stegge	Holten	31:35	31:22
27	Lisa Warburg	Hengelo Ov	31:40	31:17
28	Claudia Hofstede	Rouveen	31:47	31:26
29	Ria Smalbrugge	Hasselt	31:57	31:46
30	Martine Legebeke-Bloemsma	Hellendoorn	32:29	32:13
31	Karina Snijder-Meijer	Meppel	34:47	34:20
32	Hilda Wermink	Hellendoorn	35:24	34:59

5V50, 5 KM

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Bertha Bruggenkamp	Lionitas	22:45	22:39
2	Saskia Bekhuis	Vasse	23:45	23:38
3	Agnes Olgers	NOP	24:24	24:16
4	Ineke Nawijn	Spurt '88	24:59	24:51
5	Helma Bloemert	Loopgroep AG '85	28:00	27:52
6	Annemarie Hersevoort	Nieuwleusen	28:10	27:57
7	Ageeth van der Lee	Giethmen	28:41	28:27
8	Rona Meijer	Lutten	29:04	28:56
9	Irma Veldhuis	Hollandscheveld	29:26	29:01
10	Liesbeth Hillebrand	De Sprinter	29:37	29:23
11	Ina Koops	Elim	29:48	29:24
12	Sandra Berenst	Sportlust/Loopgroep de Zar	33:50	33:35
13	Diane van Braam-Hollander	Nijverdal	35:29	35:05

5V60, 5 KM

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Marian Fuselier	Heino	24:34	24:29
2	Bea Wieringa	Hasselt	28:03	27:46
3	Dineke Post	Dedemsvaart	28:27	28:08
4	Rommie de Witte	NOP	32:38	32:26
5	Ellie Akse	Meppel	36:00	35:48

10MSN, 10 KM

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Job IJtsma	Groningen Atletiek	30:44	30:44
2	Erik Bolding	Start '78	33:29	33:29
3	Martijn Dijkstra	Hardenberg	35:42	35:42
4	Remco Akse	BB lopers	35:45	35:45
5	Klaas Kisteman	Loopgroep AG '85	35:55	35:52
6	Robin Vos	HAC '63	37:32	37:31
7	Gert Versteeg	BB lopers	38:40	38:39

Uitslagenlijst Zwarte Dennen Cross

Punthorst - Zaterdag 19 november 2022

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
8	Bas Odink	Hardenberg	38:59	38:42
9	Karlo Hoeve	Loopgroep AG '85	39:14	39:13
10	André Brakke	Loopgroep AG '85	39:36	39:34
11	Jochem Ronner	Meppel	39:44	39:40
12	Martin Nijboer	Rouveen	39:52	39:49
13	Theo Sikkema	Zwolle	40:10	40:01
14	Ard ten Brinke	Zwolle	40:12	39:55
15	Niek Dam	Lutten	40:33	40:25
16	Patrick van Kouilil	PEC 1910	40:41	40:26
17	Gerben Boneschansker	Punthorst	40:45	40:41
18	Egbert Kruidhof	Hasselt	40:51	40:48
19	John Brinkman	Nieuwleusen	41:01	40:58
20	Ben Folkers	Hardenberg	41:17	41:11
21	Lambert Russcher	Loopgroep AG '85	41:22	41:21
22	Klaas-Jan Kisteman	Rouveen	41:43	41:41
23	Maarten Oosterhuis	BB lopers	41:45	41:42
24	Evert Smit	Zwolle	41:47	41:31
25	Roy Koster	Zwolle	41:48	41:45
26	Mark Post	Hardenberg	41:51	41:46
27	Jesse Oosterhuis	Trainingsgroep Het Zwartewater	42:02	41:57
28	Erik Siepeling	Utrecht	42:18	42:08
29	Stephan Bontekoning	Vechtdallopers	42:26	42:21
30	Marco Knoll	Rouveen	42:28	42:26
31	Ferry van Laar	Meppel	42:34	42:31
32	Johan de Gooijer	Hardenberg	42:39	42:35
33	Harwin Lier	Staphorst	42:42	42:41
34	Dennis Plaggenmarsch	Hardenberg	42:47	42:44
35	HarmJan Haak	Zwolle	42:55	42:49
36	Hermen Welleweerd	Bergentheim	43:14	43:09
37	Ruben Fokke	Hardenberg	43:22	43:14
38	Gerran van den Brink	Zwolle	43:48	43:25
39	Wilbert Russcher	Rouveen	43:57	43:54
40	Henk Tamminga	Hardenberg	44:11	44:06
41	Rogier Kattenberg	Meppel	44:17	44:14
42	Fred Bekkers	Zwolle	44:20	44:07
43	Rutger Plaggenmarsch	Bergentheim	44:43	44:38
44	Peter Kuizenga	Kloosterhaar	45:03	44:46
45	Arvid Pierik	Ommen	45:22	45:14
46	Jaap Sterken	Nieuwleusen	45:24	45:13
47	Erik Bakker	Meppel	45:34	45:24
48	Tjeerd Lemstra	PEC 1910	46:15	45:59
49	Jan-Jaap Beekhuis	Amersfoort	46:20	46:07
50	Eduard Boersema	Groningen	46:21	46:07
51	Ronald Kogelman	Zwolle	46:22	46:01
52	Carlo Bonte	Rouveen	46:29	46:11
53	Dennis de Bruin	Zwolle	46:30	46:19
54	Thomas Eikelboom	Zwolle	47:00	46:49
55	Klaas Brakke	Staphorst	47:05	46:46
56	Kees van Dijk	Dedemsvaart	47:38	47:33
57	Peter Kosse	Geerdijk	47:49	47:42
58	Leon Post	Ommen	48:06	47:58
59	Karsten Knol	Nieuwleusen	48:13	48:01
60	Vincent Broenink	Ens	48:53	48:29
61	Hendrik Frens	't Loo Oldebroek	49:45	49:14
62	Wilco Knoll	Rouveen	51:06	50:48
63	Gert Frens	Elburg	51:06	50:36
64	Christian Hummelink	Dalfsen	51:13	51:08
65	Koen Beute	Laag Zuthem	52:05	51:43
66	Kevin de Bruijn	De Krim	52:24	51:58

Uitslagenlijst Zwarte Dennen Cross

Punthorst - Zaterdag 19 november 2022

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
67	Thierry van der Horst	Voorburg	53:26	53:05
68	Gerben Kroezen	Hollandscheveld	53:46	53:23
69	Jarno Nijboer	Rouveen	54:18	53:56
70	Frans Jonker	Meppel	54:26	54:10
71	Mark Vedder	Staphorst	57:04	56:40
72	Ruben Hummelen	Zwolle	58:03	57:41
73	Albert Graver	Staphorst	1:06:41	1:06:29
74	Bart Landsman	Staphorst	1:06:42	1:06:29

10M40, 10 KM

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Andre Withaar	Zwolle	38:50	38:48
2	Henk-Jan Doltsma	Nederlandse Triathlon Bonc	39:52	39:49
3	Jeroen Doesburg	HAC '63	40:04	40:02
4	Erik Maes	De Sprinter	41:00	40:56
5	Robin Brands	Brucht	41:36	41:32
6	Niek Veerman	Rouveen	42:16	42:14
7	Arjan de Haan	Rouveen	42:29	42:22
8	Theo Bolks	Rouveen	43:02	43:00
9	Hugo Bouwmeester	Rouveen	43:18	43:10
10	Roel Steenbergen	Hasselt	43:49	43:43
11	Bouke van der Veen	Zwolle	44:13	44:03
12	Ben Smith	Spurt '88	44:14	44:08
13	Robert van Loenen	Emmeloord	44:21	44:14
14	Gerrit Pruijm	Rouveen	44:23	44:16
15	Ben Poortland	Zwolle	44:32	44:24
16	Jan Erik Kroeze	's-Heerenbroek	45:12	45:06
17	Bart van den Anker	Zwolle	45:50	45:43
18	Ruud Huisman	Loopgroep AG '85	46:33	46:28
19	Jannes Janssen	Hardenberg	46:59	46:52
20	Nout Wellen	Ommen	47:18	47:09
21	Alfred Beens	Genemuiden	47:23	47:19
22	Ronny de Boer	Rouveen	47:24	47:07
23	Jan Talen	Loopgroep AG '85	48:26	48:01
24	Herman Hulst	Staphorst	48:32	48:18
25	Jacob Talen	Staphorst	48:45	48:19
26	Klaas Kin	Staphorst	48:50	48:24
27	Wilfred Zijlstra	Rouveen	48:53	48:29
28	Jan Bouwman	Staphorst	51:15	50:55
29	Nico Mijnheer	Triathlon	51:46	51:40
30	Roberto Postma	Utrecht	52:03	51:43
31	Dimitri ten Klooster	Emmeloord	52:17	51:52
32	Henri Reinders	Hardenberg	53:24	53:04
33	Erik Zagers	Hardenberg	55:07	54:47
34	Bort Hartog	Nijeveen	57:24	57:07
35	Rinke Oost	Urk	58:07	57:55
36	Antienes Janssen	Zwolle	1:03:16	1:03:02
37	Roy Doorn	Meppel	1:06:33	1:06:03
38	Joas Vlijm	Meppel	1:06:33	1:06:07

10M50, 10 KM

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Klaas van Pijkeren	Dronten	35:53	35:52
2	Arie de Jong	Oosterwolde Fr	38:25	38:22
3	Rob van de Graaf	HAC '63	39:27	39:27
4	Johan Bloemert	Staphorst	40:01	39:58
5	Aard van der Vinne	HAC '63	40:44	40:43
6	Stef Riemens	BB lopers	41:21	41:20
7	Jan Verwoert	Aquilo	41:26	41:25

Uitslagenlijst Zwarte Dennen Cross

Punthorst - Zaterdag 19 november 2022

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
8	Marcel Wichers	Hattem	42:13	42:10
9	Douwe Weima	Ommen	42:48	42:46
10	Jorge Carvalho	's-Heerenbroek	42:50	42:39
11	Paul de Vries	Loopgroep Beilen	43:51	43:24
12	Jos Timmerman	Coevorden	45:27	45:22
13	Klaas Brand	Staphorst	45:51	45:46
14	Bernhard Kootstra	ACO Van Elderen	45:53	45:46
15	Han Kampman	Zwolle	46:10	45:54
16	Harrie Drost	Zutphen	46:36	46:26
17	Jaap van Dieren	Isala '96	46:44	46:33
18	Klaas Arkema	Nederlandse Triathlon Bonc	46:48	46:35
19	Bert Kleiboer	PEC 1910	47:28	47:13
20	Rik Nijkamp	Vroomshoop	47:38	47:31
21	Dinand Getkate	ACO Van Elderen	48:30	48:15
22	Timo ten Klooster	Zwolle	48:45	48:34
23	René Bosman	Trainingsgroep Het Zwartewater	49:54	49:34
24	Gerard Wijnsma	Hasselt	50:01	49:42
25	Henk Korterink	Hasselt	51:16	51:07
26	Gert Goos	Dalfsen	51:47	51:32
27	Henk Tempelman	Almere '81	52:07	51:51
28	Henk Salomons	Emmeloord	52:25	52:13
29	Marco van Beek	Castricum	52:32	52:11
30	Jan Salomons	Zwolle	53:08	52:56
31	Jan Hendrik van Dokkum	Urk	53:20	53:08
32	Henk Fraterman	Slagharen	54:00	53:33
33	Harrie Oppewal	Giethoorn	57:00	56:42

10M60, 10 KM

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Cor Ton	LSV Invictus	42:16	42:14
2	Henk Oldehinkel	Spurt '88	44:45	44:39
3	Marten Bolt	De Sprinter	45:54	45:50
4	Henk Biesterbos	Vechtdallopers	47:30	47:19
5	Jan Vogelzang	Uffelte	48:18	48:15
6	Jans Berghuis	HAC '63	49:30	49:18
7	Peter Rooseboom	Hardenberg	49:51	49:28
8	Kees Regelink	Vollenhove	53:52	53:36
9	Anno Brandsema	Beilen	54:01	53:53
10	Gert Tadema	Zwolle	54:57	54:48
11	Huibert Scholtze	Meppel	1:04:30	1:04:03

10VSN, 10 KM

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Corien Jansen	De Sprinter	42:46	42:44
2	Rachel Snijder	De Gemzen	43:17	43:13
3	Jantina Loosman	NOP	43:36	43:35
4	Lidia Meijer	HAC '63	43:40	43:38
5	Marissa Broekman-Kolk	Ruinen	44:01	43:53
6	Tessa Krops	Hardenberg	44:24	44:20
7	Christina Mulder	Trainingsgroep Het Zwartewater	45:19	45:15
8	Jorien Snijders	Bruinehaar	48:47	48:40
9	Annet Tadema	Zwolle	49:02	48:54
10	Patricia de Haan	Rouveen	50:41	50:33
11	Renate Kuiper	Staphorst	53:40	53:35
12	Elodie Kooiman	Vlissingen	54:29	54:09
13	Eva van der Linde	Sint Jansklooster	55:15	54:53
14	Moniek Klein	Meppel	56:54	56:29
15	Henrike Willems	Rouveen	58:16	57:51
16	Zarah van der Putten	Koudekerke	58:46	58:26

Uitslagenlijst Zwarte Dennen Cross

Punthorst - Zaterdag 19 november 2022

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
17	Frea Mensink	Hattem	59:11	58:43
18	Marloes Witteveen	Zwolle	59:27	58:59
19	Lineke Hummelen	Zwolle	1:00:38	1:00:14

10V40, 10 KM

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Yvonne Meijer	ACO Van Elderen	40:53	40:52
2	Janneke Molenhuis	De Sprinter	43:38	43:37
3	Margriet Westrik	Hoogeveen	50:41	50:38
4	Anouk IJmker	Vroomshoop	53:06	52:52
5	Liesbeth Langman	Urk	53:20	53:08
6	Liane Santing	Vledder	55:20	55:00
7	Margriet Korterink	Rouveen	58:16	57:51
8	Corina Oost	Urk	1:02:33	1:02:21
9	Heidi Janssen	Zwolle	1:03:16	1:03:02

10V50, 10 KM

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Saskia Schutte	Cialfo	43:33	43:31
2	Laura Batterink	HAC '63	43:49	43:48
3	Henriette Pepels	Beilen	45:29	45:27
4	Hetty Wierenga-Groen	De Gemzen	46:24	46:22
5	Rianne Boek	Ommen	47:55	47:52
6	Annie van der Linde	Sint Jansklooster	54:45	54:22
7	Ageeth Bos	Sint Jansklooster	55:30	55:07
8	Marry de Lange	ACO Van Elderen	55:42	55:28
9	Annemarie Wessels	ACO Van Elderen	56:37	56:23
10	Christel Ephraim	Steenwijk	57:26	57:07
11	Marian Booijsink	HAC '63	57:46	57:29
12	Jacqueline t Brummelhuis	HAC '63	1:01:35	1:01:16
13	Manon Vos	HAC '63	1:03:27	1:03:07

J-7, 900 METER

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Noud Duiven	Ruinerwold	3:55	3:54
2	Dezlin de Haan	Rouveen	4:10	4:09
3	Rick Boerhof	Meppel	4:15	4:14
4	Wessel Stege	Zuidwolde Dr	4:16	4:14
5	Micha Slobben	Staphorst	4:20	4:19
6	Ralf Pullen	Zwolle	4:29	4:29
7	Jurgen den Boer	Hasselt	4:36	4:34
8	Roan van den Berg	Hasselt	5:40	5:39

M-7, 900 METER

Plaats	Naam	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto
1	Yara Smit	Staphorst	4:12	4:11
2	Josefien van Eijnsbergen	Hasselt	4:24	4:24
3	Juliette Akkerman	Hasselt	5:08	5:07
4	Myla Jonkers	Staphorst	5:14	5:12
5	Amélie Engelen	Meppel	5:30	5:28
6	Anne van der Molen	IJsselmuiden	6:12	6:10
7	Lauren Volkerink	Rouveen	6:22	6:20
8	Lise Slobben	Staphorst	6:41	6:39

Met dank aan alle vrijwilligers en sponsors!