

## Henk tot Henk 2009

loopnr	Naam	Woonplaats	Leeftijd	V-m-me-jo	tijd	
207	Remco Grasman	Luttelgeest	37	m	27,36	1e man + s
206	Jan Scheenstra	Zuidveen	39	m	28,02	2e man
234	Hans Hendrickx	Espel	45	m	29,58	3e man
295	Gerard Hesselmans	Vollenhove	50	m	31,08	
265	Bayissa Kebede Ayana	AZC Luttelgeest	29	m	31,18	
209	Klaas van der Veen	St. Jansklooster	51	m	31,53	
259	Jan Ruyter	Kraggenburg	54	m	32,03	
235	Anton Bastiaansen	Luttelgeest	43	m	32,47	
334	Bart Blok	Luttelgeest	17	m	33,13	
251	Ruud Koolhaas	Espel	28	m	33,16	
223	Pietr Jan Vlaming	Nagele	50	m	33,18	
233	Fred Dijkstra	Emmeloord	44	m	33,21	
279	Rik Spijkerman	Ambt Delden	22	m	33,48	
248	Adri Nugter	Emmeloord	20	m	34,01	
249	Jaap Vlaming	Lemmer	53	m	34,09	
324	Pieter Maas	Espel	51	m	34,13	
236	Harold Ugugrgaus	Emmeloord	37	m	34,17	
200	Wiebren Westra	Urk	25	m	34,18	
229	Frank Stobbe	Emmeloord	30	m	34,24	
205	Manfred Scheibe	Marknesse	51	m	34,52	
355	Theo Knook	Emmeloord	35	m	34,55	
216	Stephan Jongstra	Emmeloord	20	m	35,20	
245	Leo Visscher	Vollenhove	47	m	35,28	
280	Jasper Arnoldy	Zwolle	20	m	35,31	
243	Jeroen Beld	Vollenhove	32	m	35,32	
340	Otto Doornbos	Emmeloord	33	m	35,36	
341	Bas Stevens	Emmeloord	30	m	35,36	
273	Mantin Monkel	Emmeloord	43	m	35,38	
368	Nick Ruijter	Ens	19	m	35,40	
220	John de Jongh	Emmeloord	49	m	35,48	
211	Jebbe Westerbeek	Steenwijk	48	m	35,54	
201	Hendrik Westra	Urk	30	m	35,57	
361	Thijs de Vries	Luttelgeest	17	m	36,11	
289	Jeroen Zomerman	Luttelgeest	40	m	36,17	
204	Jan Scheibe	Marknesse	20	m	36,24	
210	Berry Pees	Eesveen	42	m	36,28	
261	Hein Molenkamp	Emmeloord	49	m	36,28	
367	Jos Ruijter	Ens	50	m	36,29	
305	Sjoerd van Elp	Enschede	26	m	36,32	
338	Matijs Beers	Marknesse	25	m	36,36	
252	Fokke Loosman	Tollebeek	46	m	36,42	
352	Hans Koene	marknesse	43	m	36,54	
221	Arend Netjes	Emmeloord	55	m	37,06	
370	Redmar Bok	Emmeloord	19	m	37,17	
286	Bernard Voerman	marknesse	39	m	37,21	
359	Rense Pettinga	Emmeloord	53	m	37,29	
230	Frans van de Velde	Tollebeek	48	m	37,33	
320	Wim Wuestenenk	Creil	53	m	37,35	
323	Andre Berndsen	marknesse	43	m	37,46	
356	Jan Post	Emmeloord	46	m	37,49	

357	H boerefijn	Emmeloord	46	m	37,50
347	Jan Hoogeweg	Emmeloord	44	m	37,51
256	Henk mathijssen	Rutten	57	m	37,59
208	Freddie Bouma	Steenwijk	48	m	38,03
260	S Verhoek	Emmeloord	45	m	38,23
345	Joost Visser	Emmeloord	28	m	38,33
246	Hendrik Hornstra	Emmeloord	31	m	38,38
242	Sietze Herder	Emmeloord	58	m	38,46
215	Henk Jongstra	Emmeloord	47	m	38,47
287	Alexander Kooyman	Emmeloord	37	m	39,02
271	Erik Oevering	Nagele	37	m	39,03
222	Jos Vonk	marknesse	46	m	39,10
308	Edwin Schrotenboer	Emmeloord	39	m	39,11
342	Hans Claassen	Emmeloord	46	m	39,12
275	Mart van keulen	Kraggenburg	17	m	39,17
257	Mark Mathijssen	Rutten	19	m	39,20
212	Stef Masteling	marknesse	14	m	39,23
362	Sietse van Assendorp	marknesse	16	m	39,36
363	Bart Banker	marknesse	16	m	39,37
304	Richard Zeldenthuis	Emmeloord	30	m	39,41
268	Tom Dams	Kuinre	31	m	39,44
237	Watze Schaafsma	Emmeloord	44	m	39,45
247	Wilbert mazereeuw	Urk	44	m	39,48
258	Joost mathijssen	Rutten	25	m	39,53
290	Andres den Breejen	Emmeloord	35	m	39,55
283	Fred Flohil	Emmeloord	53	m	39,56
250	P Dijkstra	Emmeloord	56	m	40,04
337	Marc Verhage	Luttelgeest	14	m	40,07
348	Wilko Dijkstra	Luttelgeest	21	m	40,08
318	Theo Kroes	marknesse	45	m	40,09
319	Herman van Vilsteren	Hoogeveen	49	m	40,11
321	Sjaco Wierda	Emmeloord	37	m	40,14
291	Leo metselaar	Emmeloord	34	m	40,27
203	Riekus Nijmeijer	Ens	52	m	40,29
285	M. van der Hulst	Rutten	53	m	40,31
300	Frank masteling	Breukelen	42	m	40,32
346	J. Visser	Emmeloord	53	m	40,33
255	Rienk Bernhard	Emmeloord	37	m	40,41
344	Jan Piet Thibaudier	Luttelgeest	56	m	40,52
325	Jaap de Jong	Emmeloord	56	m	40,58
267	Remco Jonkman	Emmeloord	18	m	41,00
360	Yannic van de maden	Emmeloord	18	m	41,00
333	Johan Kommerij	Emmeloord	43	m	41,05
238	Marc Jongejan	Emmeloord	49	m	41,09
224	Cor van de Berg	Kraggenburg	56	m	41,12
266	Jan Jonkman	Emmeloord	56	m	41,20
322	Wilco Besuijen	marknesse	28	m	41,43
218	Menno Wiersma	Emmeloord	37	m	41,54
281	Gerard Aarnink	Rutten	46	m	41,59
241	Henk bremer	Emmeloord	57	m	42,09
303	L Vink	Emmeloord	52	m	42,10
278	Rikus deinum	Rutten	42	m	42,12
327	H. Knol	Nijeveen	46	m	42,13
264	Eise Timmerman	marknesse	53	m	42,18
274	Jorrit Wielenga	Luttelgeest	13	m	42,18
309	Wim ter Woord	Bant	58	m	42,31

293	Popko Schaap	Emmeloord	30	m	42,32
358	Johan Woolderink	Kraggenburg	57	m	42,38
284	T. Willemsen	Emmeloord	49	m	42,43
288	Anco Wittebol	Emmeloord	37	m	42,46
354	Hans Kuiper	marknesse	43	m	42,50
336	Arnous Aarnink	Marknesse	26	m	42,51
343	Pieter van Diepen	Marknesse	25	m	42,51
317	Ed van beveren	Emmeloord	57	m	42,53
314	Gerard van de Guchte	Emmeloord	47	m	42,57
214	Peter Klappe	Vollenhove	44	m	43,02
270				m	43,02
263	Harry Hallegien	Emmeloord	50	m	43,04
307	K van Elp	Emmeloord	58	m	43,08
269	Piet de Vos	Emmeloord	67	m	43,11
276	GJ Meijerink	Emmeloord	49	m	43,13
350	Tim Gielleit	Luttelgeest	24	m	43,20
312	Bob Wisse	Emmeloord	57	m	43,24
226	A van de Molen	Emmeloord	46	m	43,29
225	Ronald Tichelaar	Ens	34	m	43,34
254	K. Bakker	Emmeloord	66	m	43,36
213	Albert de Boer	Vollenhove	47	m	43,53
301	Kees Wagemaker	Dronten	48	m	43,59
219	Ramon Vn Schendel	Emmeloord	36	m	44,03
353	J Schotanus	Emmeloord	43	m	44,06
228	Ralf Voetberg	Marknesse	13	m	44,52
296	Arie van Tilburg	Luttelgeest	52	m	44,53
331	Arnold van Leeuwen	Marknesse	48	m	44,54
339	Kees Stevens	Emmeloord	61	m	45,01
<b>202</b>	Edwin Claessens	Espel	44	m	45,23
313	Chiel van der Vlis	Emmeloord	62	m	45,27
297	H Willemsen	Emmeloord	46	m	45,44
366	Joep Nijenhuis	Tollebeek	12	m	45,54
282	Niels Aarnink	Rutten	14	m	46,15
232	Marco de Jong	Emmeloord	39	m	46,17
294	Maurice Arnoldy	Emmeloord	55	m	46,24
299	R van Ommen	Emmeloord	46	m	46,43
330	Sjouke Postuma	Marknesse	50	m	46,45
227	Wilco Kuis	Emmeloord	30	m	47,12
262	Flores Hopstra	marknesse	33	m	47,22
349	Cor van Vilsteren	Marknesse	44	m	47,27
277	Leo brok	Rutten	54	m	47,51
326	Jan Maes	Emmeloord	62	m	48,00
365	Anton van Vilsteren	Marknesse	56	m	48,30
310	Ruud van Schie	Ens	46	m	48,42
364	W Kaastra	Marknesse	41	m	48,43
239	Richard van Hoewijk	Emmeloord	46	m	48,56
329	Wilfred Pronk	Espel	40	m	48,57
231	Andre Vegterlo	Emmeloord	51	m	49,12
332	`R. Japse	Luttelgeest	42	m	49,18
316	Sjoerd Sol	Emmeloord	47	m	49,44
311	Nico Broeders	Rutten	54	m	49,45
135	Aniek van Vilsteren	Luttelgeest	18	m	49,53
302	Bauke Faber	Creil	17	m	50,32
369	Luuk Droog	marknesse	62	m	50,49
217	H van de Wiel	Emmeloord	51	m	50,50
253	Rienk Smit	Lemmer	62	m	50,50

315	Dion Sietsma	Rutten	13	m	51,04	
292	Bo van Velzen	Emmeloord	46	m	51,08	
134	D de Boer	marknesse	46	m	52,27	
328	Durk Grovenstein	Luttelgeest	68	m	52,30	
244	Maarten jacobs	Emmeloord	49	m	54,28	
351	Dirk Bolle	Emmeloord	39	m	54,34	
306	Rene van Hoof	Rotterdam	23	v	35,40	1e vrouw
112	Anne Mazreeuw	Urk	41	v	37,05	2e vrouw
151	Jose Stuivenvolt	Emmeloord	46	v	37,50	3e vrouw
103	Yvonne Wessels	Steenwijk	31	v	38,03	
108	Gerdi Wicherson	Emmeloord	40	v	38,24	
153	Linda Schwering	Vollenhove	26	v	40,11	
102	Margreet wagteveld	Vollenhove	38	v	40,12	
113	Jolanda Akkermans	Marknesse	41	v	40,30	snelste Ma
131	Rommie de Wit	Vollenhove	55	v	40,39	
129	Margot Maljaars	Kraggenburg	41	v	41,16	
139	Annelies van Schie	Ens	47	v	41,40	
127	Ina Stege	Emmeloord	54	v	41,44	
126	Grietje Overmars	Emmeloord	58	v	41,48	
114	Monique Akkermans	Emmeloord	43	v	41,54	
137	Rosalien van Elp	Nijmegen	22	v	41,58	
118	Jacquilien van Bloois	Emmeloord	45	v	42,08	
141	Lianne van de Guchte	Emmeloord	41	v	43,02	
121	Wendy Wisse	Rutten	37	v	44,00	
132	Lies meijering	Emmeloord	52	v	44,15	
115	Ingrid Draaistra	Emmeloord	38	v	45,53	
116	Nia Kaastra	Emmeloord	42	v	45,54	
128	Brigitte van Asselt	Emmeloord	45	v	46,27	
124	Maayolein Goelema	Emmeloord	49	v	46,41	
144	Afra Kersten	Luttelgeest	48	v	47,28	
100	Sita Molenaar	Marknesse	48	v	47,30	
117	Ingrid Dijk	Kuinre	38	v	47,32	
130	Gerda Fransen	Creil	35	v	48,10	
104	Janke Jongstra	Emmeloord	44	v	49,02	
109	Carlien Hendrickx	Espel	45	v	49,10	
154	Reina Diever	Rutten	36	v	49,13	
119	Anneke Aarnink	Marknesse	54	v	50,02	
123	Nanny Aarnink	Rutten	45	v	50,07	
136	Suzanne Blok	Emmeloord	24	v	50,30	
138	Marielle Veenstra	Marknesse	31	v	50,52	
140	Cilia Sietsma	Rutten	47	v	51,05	
240	Janny van Hoewijk	Emmeloord	45	v	51,10	
155	Lidy Nijenhuis	Tollebeek	40	v	51,53	
105	Lia Verhoef	Emmeloord	49	v	51,56	
149	Karin Hilderink	Marknesse	40	v	52,14	
110	Connie Jongejan	Emmeloord	46	v	52,30	
156	Miriam van Diepen	Emmeloord	54	v	52,57	
125	Brenda van Velzen	Emmeloord	39	v	53,00	
122	Eva Arnoldy	Ambt Delden	23	v	53,07	
106	Mireille de Jong	Emmeloord	39	v	53,32	
107	Dineke Vos	Emmeloord	60	v	53,32	
147	Corry Neeleman	Blankenham	54	v	53,33	
148	Elseleen Wieten	Luttelgeest	42	v	53,34	
101	Karin Scheibe	Marknesse	51	v	54,51	
145	Netty Berndsen	Marknesse	40	v	54,54	
152	Anette de Boer	marknesse	44	v	55,07	

143	Trudy van der Pol-Maas	Tollebeek	46	v	55,10
111	Daphne Wijnbelt	Emmeloord	45	v	55,12
120	Eva	Den Haag	21	v	57,13
33	Christ Berndsen	Marknesse	11	jo	20,17 1e jongen +
28	Steffan Voerman	Marknesse	10	jo	22,08 2e jongen
26	Bas	Emmeloord	11	jo	22,34 3e jongen
35	Imke Hildering	Marknesse	10	me	23,00 1e meisje +
31	Celine v/d Guchte	Emmeloord	11	me	24,10 2e meisje
40	Sanne Kaastra	Marknesse	11	me	25,30 3e meisje