

				Tijd ronde 1	Eindtijd	minuten ronde 1	tempo ronde 1	minuten ronde 2	tempo ronde 2	Negative split
Martijn	Nota	Heerenveen	Man	01:22:59	02:00:40	82,98	5,15	37,68	4,23	-0,92
Catrinus	Vroom	Hijum	Man	01:23:56	02:05:01	83,93	5,21	41,08	4,62	-0,60
Gerald	Hoogeveen	Bolsward	Man	01:16:39	01:54:42	76,65	4,76	38,05	4,28	-0,49
Luit	De Jong	Woudsend	Man	01:27:33	02:12:52	87,55	5,44	45,32	5,09	-0,35
Wouter	Den Dekker	Heerenveen	Man	01:16:56	01:56:18	76,93	4,78	39,37	4,42	-0,36
Thomas	Lakerveld	Sneek	Man	1:28:19	02:15:33	88,32	5,49	47,23	5,31	-0,18
Egbert	Nikkels	Boornbergum	Man	01:27:01	02:13:31	87,02	5,40	46,50	5,22	-0,18
Eric	Jansen	Zwolle	Man	01:24:09	02:09:03	84,15	5,23	44,90	5,04	-0,18
Willem	Hofman	Winsum fr	Man	1:23:25	02:07:54	83,42	5,18	44,48	5,00	-0,18
Leo	Vaandrager	Lutteleest	Man	01:34:59	02:26:41	94,98	5,90	51,70	5,81	-0,09
Wessel	De Vries	Leeuwarden	Man	01:20:50	02:03:49	80,83	5,02	42,98	4,83	-0,19
Ron	Van der Jagt	Rotterdam	Man	01:23:25	02:08:11	83,42	5,18	44,77	5,03	-0,15
Alex	Bergsma	Doorwerth	Man	01:06:02	01:40:02	66,03	4,10	34,00	3,82	-0,28
Jos	Van Barneveld	Heerenveen	Man	01:14:56	01:54:31	74,93	4,65	39,58	4,45	-0,21
Eddy	Danes	Meppel	Man	01:20:37	02:04:00	80,62	5,01	43,38	4,87	-0,13
Ronald	De Haan	Hoogezand	Man	01:13:29	01:52:28	73,48	4,56	38,98	4,38	-0,18
Piet	Streefkerk	Boelenslaan	Man	01:24:46	02:11:00	84,77	5,27	46,23	5,19	-0,07
Sjirk	Bijma	Joure	Man	01:05:15	01:39:28	65,25	4,05	34,22	3,84	-0,21
Jurriaan	Rouw, de	Oranjewoud	Man	01:05:14	01:39:28	65,23	4,05	34,23	3,85	-0,21
Anne	Stobbe	Tollebeek	Man	01:27:33	02:16:16	87,55	5,44	48,72	5,47	0,04
Paul	Miedema	Berlikum fr	Man	01:13:44	01:53:57	73,73	4,58	40,22	4,52	-0,06
Piet	Boelens	Kollumerzwaag	Man	01:30:12	02:20:49	90,20	5,60	50,62	5,69	0,08
Imre	Van Hijum	Joure	Man	01:07:56	01:44:54	67,93	4,22	36,97	4,15	-0,07
Gerlof	Veldstra	Mildam	Man	01:10:39	01:49:25	70,65	4,39	38,77	4,36	-0,03
Harrit	Winia	Sint nicolaasga	Man	01:32:37	02:25:13	92,62	5,75	52,60	5,91	0,16
Jan	Van der werf	Oenkerk	Man	01:18:50	02:02:58	78,83	4,90	44,13	4,96	0,06
Mark	Landman	Steenwijk	Man	01:09:09	01:47:21	69,15	4,30	38,20	4,29	0,00
Lammert	Van der meij	Leeuwarden	Man	01:23:56	02:11:21	83,93	5,21	47,42	5,33	0,11
Kees	Visser	De knipe	Man	01:18:54	02:03:13	78,90	4,90	44,32	4,98	0,08
Eddie	Van der Tuin	Langezwaag	Man	01:12:46	01:53:18	72,77	4,52	40,53	4,55	0,03
Jaap	Gerritsma	Bolsward	Man	01:15:12	01:57:35	75,20	4,67	42,38	4,76	0,09
Edwin	Eijgelaar	Sintjohannesga	Man	01:05:14	01:41:33	65,23	4,05	36,32	4,08	0,03
Teade	Rispens	Heerenveen	Man	01:07:59	01:46:22	67,98	4,22	38,38	4,31	0,09
Marten	Conradie	Scharnegoutum	Man	01:06:17	01:43:40	66,28	4,12	37,38	4,20	0,08
Gerben	De Hoop	Heeg	Man	01:21:39	02:08:38	81,65	5,07	46,98	5,28	0,21
Klaas	Kroese	Scharnegoutum	Man	01:09:12	01:48:28	69,20	4,30	39,27	4,41	0,11

Oukubay	Huruy	Heerenveen	Man	00:58:52	01:32:02	58,87	3,66	33,17	3,73	0,07
Niels	Van der Veldt	Sneek	Man	01:18:59	02:06:16	78,98	4,91	47,28	5,31	0,41
Tryntsje	Postma-Bouwhuis	Scharsterbrug	Vrouw	01:27:34	02:10:17	87,57	5,44	42,72	4,80	-0,64
Jacqueliën	Van Bloois	Emmeloord	Vrouw	01:34:59	02:26:27	94,98	5,90	51,47	5,78	-0,12
Marieke	Otten	Groningen	Vrouw	01:23:24	02:08:10	83,40	5,18	44,77	5,03	-0,15
Inge	Van Schaick	Leeuwarden	Vrouw	01:23:56	02:09:11	83,93	5,21	45,25	5,08	-0,13
Sofia	Houwer	Joure	Vrouw	01:23:25	02:08:28	83,42	5,18	45,05	5,06	-0,12
Carien	Gibcus	Rotterdam	Vrouw	01:13:28	01:52:28	73,47	4,56	39,00	4,38	-0,18
Janny	Veenstra	Drachten	Vrouw	01:25:56	02:13:47	85,93	5,34	47,85	5,38	0,04
Alinda	Wigarda	Wolvega	Vrouw	01:32:37	02:25:09	92,62	5,75	52,53	5,90	0,15
Karin	Boersma	Sint nicolaasga	Vrouw	01:32:37	02:25:13	92,62	5,75	52,60	5,91	0,16
Marijke	De Jong	Wolsum	Vrouw	01:35:10	02:29:50	95,17	5,91	54,67	6,14	0,23
Monique	Ketelaar	Blauwhuis	Vrouw	01:35:10	02:29:50	95,17	5,91	54,67	6,14	0,23
Marja	Van der Werf- Zoer	Joure	Vrouw	01:35:30	02:32:52	95,50	5,93	57,37	6,45	0,51
Ienskje	Van der weg	Rohel	Vrouw	01:40:23	02:47:07	100,38	6,23	66,73	7,50	1,26