

## Uitslag 3e Testloop AV Zaanland, 21-05-2015

plaats	Naam	Geb. datum	cat.	streeftijd	tijd	km/uur
	<b>1000 meter</b>					
1	Mick Onrust	12-08-1998	JJB	02:58,00	<b>02:55,60</b>	20,5
2	Ronald Wiering	25/05/64	M50	02:57,00	<b>03:00,70</b>	19,9
3	Bas Thijssen	04-09-1978	M35	03:01,00	<b>03:00,70</b>	19,9
4	Marijn Buijendorp	09/02/93	MSEN	02:57,00	<b>03:01,40</b>	19,9
5	Axel Vink	29-06-1994	MSEN	03:00,00	<b>03:05,40</b>	19,5
6	Tim Huiberts	13-11-1998	JJB	03:05,00	<b>03:06,00</b>	19,4
7	Niels Anders	24-09-1983	MSEN	03:10,00	<b>03:16,40</b>	18,4
8	Sietse van der Pal	31-10-1998	JJB	03:11,90	<b>03:20,90</b>	17,9
9	Rob van der Pal	26-12-1964	M50	03:35,00	<b>03:27,00</b>	17,4
10	Ron Cadenau	23-07-1958	M55	03:30,00	<b>03:32,70</b>	16,9
11	José Doorson	15-08-1966	V45	03:35,00	<b>03:35,80</b>	16,7
12	Jelmer de Gauw	08-06-2006	JPB	03:40,00	<b>03:38,70</b>	16,4
13	Jonne Wiering	21-2-1999	JJB	05:00,00	<b>03:38,90</b>	16,4
14	Katia Ganda	24-09-1979	V35	03:45,00	<b>03:39,90</b>	16,4
15	Serge ter Hall	18-05-1970	M40	04:10,00	<b>03:47,50</b>	15,8
16	Ronald Wiersma	29/07/62	M50	03:50,00	<b>03:50,70</b>	15,6
17	Dirk Goldebeld	14-02-1956	M55	03:30,00	<b>03:52,10</b>	15,5
18	Mark Gruijs	22-07-1991	MSEN	03:46,00	<b>03:55,60</b>	15,3
19	Hennie Visscher	12/12/53	M60	04:20,00	<b>03:57,90</b>	15,1
20	Jolanda Stas	23-01-1964	V50	04:00,00	<b>03:58,40</b>	15,1
21	Jan Bakker	21-12-1961	M50	04:00,00	<b>03:58,80</b>	15,1
22	Sascha Timmerman	24-01-2003	JJD	03:50,00	<b>04:01,80</b>	14,9
23	Floor Bakker	24/04/06	MPB	04:50,00	<b>04:02,60</b>	14,8
24	Jan Fris	07-01-1956	M55	04:15,00	<b>04:06,10</b>	14,6
25	Jacqueline Louwe	15-06-1968	V45	04:00,00	<b>04:07,30</b>	14,6
26	Hennie van Langelaar	28-10-1958	M55	04:20,00	<b>04:13,90</b>	14,2
27	Renate Geerts	02-06-1974	V40	04:00,00	<b>04:16,50</b>	14,0
28	Pien Bakker	24-01-2005	MPA	04:50,00	<b>04:16,70</b>	14,0
29	Niels Kerkhoven	18-07-1959	M55	05:00,00	<b>04:17,00</b>	14,0
30	Alex Bouwmeester	23-10-1988	MSEN	04:00,00	<b>04:17,20</b>	14,0
31	Rikus Bijvoet	23-06-1947	M65	04:19,70	<b>04:19,90</b>	13,8
32	Sascha van Vliet	08/02/02	MJD	-	<b>04:25,40</b>	13,6
33	Dorcas Ruto	-	-	-	<b>05:40,30</b>	10,6
34	Jake van Diepen	19/10/08	JPM	07:00,00	<b>06:03,30</b>	9,9
35	Arjan van Diepen	14-09-1973	M40	07:00,00	<b>06:04,50</b>	9,9
36	Piet Glas	30-06-1935	M70	08:15,00	<b>08:26,40</b>	7,1

plaats	Naam	Geb. datum	cat.	streeftijd	tijd	km/uur
--------	------	------------	------	------------	------	--------

### 1500 meter

1	Jos Jacobsen	29-05-1977	M35	04:55,00	<b>04:56,00</b>	18,2
2	Mike Alders	09-09-1967	M45	05:30,00	<b>05:32,60</b>	16,2
3	Arjan van Diepen	14-09-1973	M40	05:44,00	<b>05:38,70</b>	15,9
4	Emma-Joy van Dorp	2-2-1991	VSEN	05:45,00	<b>05:39,90</b>	15,9
5	Teun Hoek	17/12/02	JJD	06:00,00	<b>05:56,90</b>	15,1
6	Nic Grandiek	09-05-1963	M50	06:55,00	<b>06:05,30</b>	14,8
7	Jan Dekker	14-05-1958	M55	-	<b>06:05,70</b>	14,8
8	Leon Heijman	04/04/05	JPA	06:00,00	<b>06:09,50</b>	14,6
9	Jan Bakker	21-12-1961	M50	04:00,00	<b>06:10,70</b>	14,6
10	Kees Walter	02-05-1960	M55	08:00,00	<b>06:11,10</b>	14,6
11	Vincent Oostermeyer	09-05-2005	JPA	06:30,00	<b>06:19,80</b>	14,2
12	Marthijn Bakker	28-11-1991	MSEN	06:50,00	<b>06:28,70</b>	13,9
13	Robert Kruijshaar	28-08-1958	M55	06:25,00	<b>07:00,40</b>	12,9

### 3000 meter

1	Niels Anders	24-09-1983	MSEN	10:40,00	<b>10:30,90</b>	17,1
2	Bas Thijssen	04-09-1978	M35	11:00,00	<b>10:42,40</b>	16,8
3	Rob van der Pal	26-12-1964	M50	12:00,00	<b>11:45,50</b>	15,3
4	Steven de Goede	18-03-1992	MSEN	12:45,00	<b>12:20,40</b>	14,6
5	Cora Sisternans	23-04-1965	V50	12:30,00	<b>12:22,20</b>	14,6
6	Ron Cadenau	23-07-1958	M55	13:30,00	<b>12:39,80</b>	14,2
7	Flip Valk	14-12-1955	M55	-	<b>12:43,90</b>	14,1
8	Hennie van Langelaar	28-10-1958	M55	13:40,00	<b>13:54,90</b>	12,9
9	Thijs van der Kolk	15-10-1962	M50	25:00,00	<b>14:15,20</b>	12,6

### 5000 meter

1	Alex Bouwmeester	23-10-1988	MSEN	17:30,00	<b>16:57,40</b>	17,7
2	Joost van Galen	26-05-1967	M45	17:20,00	<b>16:58,10</b>	17,7
3	Eddy van Ieuewen	20-09-1971	M40	17:30,00	<b>17:20,60</b>	17,3
4	Ruben Romkes	13-04-1969	M45	17:45,00	<b>17:40,70</b>	17,0
5	Rowdy Speldenbrink	19-02-1987	MSEN	18:00,00	<b>17:40,70</b>	17,0
6	Edgar Griffioen	22-10-1969	M45	18:00,00	<b>17:43,10</b>	16,9
7	Menno Brendeke	01-02-1992	MSEN	18:15,00	<b>18:26,70</b>	16,3
8	Femke van der Pal	17-08-1995	VSEN	18:30,00	<b>18:29,30</b>	16,2
9	Bjorn Heijnen	17-04-1991	MSEN	18:30,00	<b>18:34,60</b>	16,1
10	Dirk Goldebeld	14-02-1956	M55	19:30,00	<b>18:59,80</b>	15,8
11	Mark Konings	02-04-1972	M40	20:00,00	<b>19:10,10</b>	15,7
12	Marco Dijkstra	09-07-1980	MSEN	24:00,00	<b>21:03,40</b>	14,3
13	Arjan Dijkstra	01-01-1977	M35	20:00,00	<b>21:22,70</b>	14,0
14	Julio Mengod de man	10-07-1968	M45	25:00,00	<b>21:29,50</b>	14,0
15	Sophie Walraven	11-12-1993	VSEN	21:15,00	<b>22:11,20</b>	13,5
16	Jeroen Heijnen	07-03-1961	M50	23:30,00	<b>23:02,50</b>	13,0
17	Sonja van Zeelt	07-06-1964	V50	22:40,00	<b>23:14,00</b>	12,9
18	Ruud de Goede	01-02-1956	M55	23:50,00	<b>23:36,70</b>	12,7