



plaats	totaal	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	M/V	Vereniging	Tijd	km/uur	pace
1,5 KM JONGENS										
1	1	501	Jelmer de Gauw	Zaandam	2006	M	Zaanland	5:55	15,2	3:57
2	3	526	Thijs Oppewal	Koog aan de Zaan	2007	M	Zaanland	6:27	14,0	4:18
3	4	531	Roy Deijkers	Koog aan de Zaan	2005	M	Zaanland	6:33	13,7	4:22
4	7	506	Dante Staneke	Zaandam	2006	M	Zaanland	7:16	12,4	4:51
5	8	521	Maarten Richards	Zaandam	2006	M		7:24	12,2	4:56
6	11	523	Jordy Drijfhout	Krommenie	2002	M	Lycurgus	8:10	11,0	5:27
7	14	532	Zion Tesfaye	Zaandam	2010	M	Zaanland	9:04	9,9	6:03
8	16	524	Thomas van Kleef	Zaandam	2011	M		9:05	9,9	6:03
1,5 KM MEISJES										
1	2	522	Femke Drijfhout	Krommenie	2002	V	Lycurgus	6:05	14,8	4:03
2	5	503	Pien Bakker	Zaandam	2005	V	Zaanland	6:41	13,5	4:27
3	6	502	Floor Bakker	Zaandam	2006	V	Zaanland	6:51	13,1	4:34
4	9	507	Guusje de Groot	Zaandam	2007	V	Zaanland	7:25	12,1	4:57
5	10	505	Malou de Gauw	Zaandam	2009	V	Zaanland	7:29	12,0	4:59
6	12	534	Jip de Groot	Zaandam	2009	V	Zaanland	8:17	10,9	5:31
7	13	528	Julia Prins	Zaandam	2008	V	Zaanland	8:20	10,8	5:33
8	15	530	Amber Deijkers	Koog aan de Zaan	2007	V	Zaanland	9:05	9,9	6:03
9	17	529	Lux Wierts	Zaandam	2007	V	Zaanland	9:09	9,8	6:06
10	18	525	Lisa van Kleef	Zaandam	2008	V	Zaanland	9:14	9,7	6:09
11	19	533	Kidist Tesfaye	Zaandam	2008	V	Zaanland	9:15	9,7	6:10
12	20	527	Eline Oppewal	Koog aan de Zaan	2011	V		9:18	9,7	6:12
5 KM MANNEN										
1	1	496	Mick Onrust	Zaandam	1998	M	Zaanland	18:57	15,8	3:47
2	2	241	Eddy van Leeuwen	Zaandam	1971	M	AZVD-Triatlon	19:02	15,8	3:48
3	3	470	Tim Huijberts	Zaandam	1998	M	Zaanland	19:21	15,5	3:52
4	4	229	Simon Richards	Zaandam	1999	M	Zaanland	19:32	15,4	3:54
5	6	217	Sietse van der Pal	Westzaan	1998	M	Zaanland	19:43	15,2	3:57
6	7	224	Jan Bakker	Westzaan	1961	M	Zaanland	20:06	14,9	4:01
7	8	212	Dirk Goldebeld	Wormer	1956	M	Zaanland	20:22	14,7	4:04
8	9	236	Arent Jan Linde	Amsterdam	1976	M		20:23	14,7	4:05
9	10	201	Reindert Emmens	Haarlem	1987	M	Phanos	20:30	14,6	4:06
10	12	210	Flip Valk	Zaandam	1955	M	Zaanland	20:53	14,4	4:11
11	13	235	Lennart Kerssens	Amsterdam	1980	M		21:06	14,2	4:13
12	14	232	Ed Broek	Zaandam	1967	M	Zaanland	21:07	14,2	4:13
13	15	204	Mike Alders	Zaandam	1967	M	Zaanland	21:55	13,7	4:23
14	16	240	Vincent van Duijnhoven	Oostzaan	1966	M	Waterland	21:56	13,7	4:23
15	17	483	Steven de Goede	Zaandam	1992	M	Zaanland	22:01	13,6	4:24
16	18	227	Henk Borst	Zaandam	1959	M		22:12	13,5	4:26
17	19	484	Ron Cadenau	Zaandam	1958	M	Zaanland	22:25	13,4	4:29
18	20	685	Aad Bentvelzen	Zaandam	1955	M	Zaanland	22:26	13,4	4:29
19	22	654	Peter van der Eng	Assendelft	1956	M	Zaanland	22:28	13,4	4:30
20	23	465	Henk Onrust	Zaandam	1967	M	Zaanland	22:39	13,2	4:32
21	24	228	Jan Fris	Wormer	1956	M	Zaanland	22:45	13,2	4:33
22	26	200	Marco Beenakker	Zaandam	1963	M	Zaanland	23:00	13,0	4:36
23	27	450	Alibadran Badran	AZC Zaandam	1977	M		23:32	12,7	4:42
24	28	452	Abd Alkarim MHMD	AZC Zaandam	1994	M		23:33	12,7	4:43
25	29	459	Gerrit Valenteijn	Zaandam	1947	M	Zaanland	23:34	12,7	4:43

26	30	462	Carmody Hulskamp	Westzaan	1977	M	Zaanland	23:44	12,6	4:45
27	31	481	Leon Heijman	Zaandam	2005	M	Zaanland	23:48	12,6	4:46
28	32	209	Ko Halff	Wormerveer	1952	M	Le Champion	23:49	12,6	4:46
29	33	230	Jeroen Heijnen	Koog aan de Zaan	1961	M	Zaanland	23:51	12,6	4:46
30	35	486	Kees Walter	Zaandam	1960	M	Zaanland	24:13	12,4	4:51
31	36	467	Frank van Ammers	Koog aan de Zaan	1952	M		24:28	12,3	4:54
32	37	239	Frank van Vliet	Zaandam	1970	M	Le Champion	24:33	12,2	4:55
33	38	461	Peter de Bruijne	Zaandijk	1958	M	Zaanland	24:41	12,2	4:56
34	42	231	Jan de Boer	Zaandam	1949	M	Zaanland	25:10	11,9	5:02
35	46	460	Simon Doorgeest	Zaandam	1956	M	Zaanland	26:23	11,4	5:17
36	47	220	Andries-Jan Goedhart	Zaandam	1960	M	Zaanland	26:23	11,4	5:17
37	48	494	Hans de Roo	Koog aan de Zaan	1956	M	Zaanland	26:26	11,3	5:17
38	50	221	Arjen Romkes	Zaandam	1970	M	Zaanland	26:30	11,3	5:18
39	52	208	Cor Bobeldijk	Beverwijk	1951	M		26:41	11,2	5:20
40	53	492	Marthijn Bakker	Zaandam	1991	M	Zaanland	26:42	11,2	5:20
41	54	211	Rikus Bijvoet	Purmerend	1947	M	Zaanland	26:49	11,2	5:22
42	57	246	Tjerk Heijman	Zaandam	1969	M		27:26	10,9	5:29
43	58	234	Peter Lamme	Wormer	1957	M		27:30	10,9	5:30
44	59	247	Harry Derlagen	Zaandam	1959	M		27:32	10,9	5:30
45	69	497	Joop Keetman	Zaandam	1944	M	Lycurgus	33:29	9,0	6:42
46	70	487	René van der Pal	Wormer	1969	M	Zaanland	36:12	8,3	7:14
47	72	213	Pieter Buijsman	Zwaag	1946	M		37:17	8,0	7:27
48	75	498	Hans Appel	Hoorn Nh	1938	M	Loopgroep Hoorn	43:50	6,8	8:46
49	76	218	Piet Glas	Koog aan de Zaan	1935	M	Zaanland	49:52	6,0	9:58

5 KM VROUWEN

1	5	216	Femke van der Pal	Westzaan	1995	V	Zaanland	19:36	15,3	3:55
2	11	215	Jeske van der Pal	Westzaan	1997	V	Zaanland	20:44	14,5	4:09
3	21	226	Emma-Joy van Dorp	Koog aan de Zaan	1991	V	Zaanland	22:27	13,4	4:29
4	25	214	Jeanine van Overveld	Roosendaal	1961	V	THOR	22:58	13,1	4:36
5	34	202	Esther van Bochove	Zaandam	1976	V	Zaanland	23:58	12,5	4:48
6	39	485	Jacqueline Louwe	Koog aan de Zaan	1968	V	Zaanland	24:45	12,1	4:57
7	40	243	Els van Wijk	Zaandam	1991	V	Zaanland	24:50	12,1	4:58
8	41	244	Luna Huiberts	Zaandam	2003	V		25:05	12,0	5:01
9	43	495	Joyce de Roo	Zaandam	1975	V	Zaanland	25:36	11,7	5:07
10	44	471	Corry Fris-Meijer	Wormer	1963	V	Zaanland	25:41	11,7	5:08
11	45	476	Laura Hyslop	Zaandam	1958	V	Zaanland	25:42	11,7	5:08
12	49	248	Sarah Koper	Zaandam	2003	V	Zaanland	26:27	11,3	5:17
13	51	222	Gwenn Romkes	Zaandam	2004	V	Zaanland	26:35	11,3	5:19
14	55	223	Dorcas Rutto	Zaandam	1974	V	Zaanland	26:52	11,2	5:22
15	56	233	Tamara Lamme	Krommenie	1988	V		27:21	11,0	5:28
16	60	205	Cune Alders	Zaandam	2000	V		27:59	10,7	5:36
17	61	219	Jette van der Heijde	Wormer	1962	V	Zaanland	28:12	10,6	5:38
18	62	225	Vanensa Hoogendijk	Hillegom		V		29:03	10,3	5:49
19	63	482	Femke Zwart	Zaandam	1968	V		29:07	10,3	5:49
20	64	238	Erica Nauta	Zuid-Scharwoude	1961	V		29:32	10,2	5:54
21	65	493	Mia de Roo	Koog aan de Zaan	1957	V	Zaanland	29:32	10,2	5:54
22	66	237	Wilma Jonker	Zaandam	1962	V	Zaanland	29:32	10,2	5:54
23	67	491	Ans Bakker	Zaandam	1966	V	Zaanland	29:32	10,2	5:54
24	68	206	Joke de Vries	Purmerend	1948	V		30:54	9,7	6:11
25	71	488	Marjolein de Heer	Zaandam	1955	V		36:22	8,2	7:16
26	73	242	Truus Lukaart	Zaandam	1953	V	Zaanland	37:52	7,9	7:34
27	74	207	Ineke van de Hoek	Ursem	1946	V	Friesland	38:17	7,8	7:39

10 KM MANNEN

1	1	818	Bas Thijssen	Zaandam	1978	M	Zaanland	38:50	15,5	3:53
2	2	803	Ruud Woord	Roosendaal	1957	M	THOR	38:57	15,4	3:54
3	3	806	Col Grootjans	Voorschoten	1966	M	Voorschoten '97	42:42	14,1	4:16
4	4	811	Michiel Richards	Zaandam	1971	M		43:14	13,9	4:19
5	5	801	Lourens Koopman	Assendelft	1957	M		43:26	13,8	4:21
6	6	812	Jeffrey Stuyt	Wijdewormer	1991	M		43:53	13,7	4:23
7	7	807	Rob Sluijter	Uitgeest	1945	M	avVN	45:18	13,2	4:32
8	8	808	René Arntz	Hoorn Nh	1968	M	Loopgroep Hoorn	45:55	13,1	4:36
9	9	750	Oscar de Gauw	Zaandam	1976	M	Zaanland	46:53	12,8	4:41
10	11	817	Kees Janssen	Wormer	1949	M		52:22	11,5	5:14
11	12	631	Nico Vergouw	Zaandam	1946	M	Zaanland	52:31	11,4	5:15
12	13	805	Lex de Boer	Avenhorn	1947	M	Loopgroep Hoorn	53:05	11,3	5:19
13	15	814	Hans van Kleef	Zaandam	1976	M	Zaanland	54:36	11,0	5:28
14	16	999	Dick Wezel	Neede	1954	M	ASV	54:43	11,0	5:28
15	17	815	Joey Dekker	Zaandam	1986	M		55:20	10,8	5:32
16	18	1000	Jan Stolp	Zaandam	1938	M	Le Champion	56:00	10,7	5:36
17	19	802	Klaas Lakeman	Heemskerk	1948	M	Le Champion	56:01	10,7	5:36
18	20	813	Sonny Dekker	Wormer	1988	M		56:13	10,7	5:37
19	21	816	Rob Dekker	Zaandam	1956	M		57:28	10,4	5:45
20	22	617	Peter Lansbergen	Assendelft	1953	M	Le Champion	57:58	10,4	5:48
21	23	810	Anton Schuurman	Amsterdam	1936	M		58:05	10,3	5:49
22	24	656	Peter Akerboom	Oude Wetering	1949	M	LVA Plantaris	58:06	10,3	5:49
23	25	820	Peter van Veen	Heerhugowaard	1948	M	avVN	1:00:12	10,0	6:01
24	26	998	Martin Wezel	Koog aan de Zaan	1952	M	Zaanland	1:02:15	9,6	6:14
25	27	804	Jurrien Krol	Assendelft	1962	M	Lycurgus	1:03:10	9,5	6:19
26	28	756	Rob Groot	Zaandam	1949	M	Le Champion	1:08:14	8,8	6:49
27	29	800	Gijs Honing	Blokker	1945	M		1:18:24	7,7	7:50

10 KM VROUWEN

1	10	819	Sonja van Zeelt	Wormerveer	1964	V		52:19	11,5	5:14
2	14	809	Silvia Arntz	Hoorn Nh	1966	V	Loopgroep Hoorn	53:43	11,2	5:22