

**Uitslag: De Zaankanterloop - AV Zaanland - Zaandam - 11-09-2010**

versie 3

cat.	Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	Geb.jaar	M/V	Vereniging	Tijd	km/u
<b>UITSLAG 5 KM</b>									
V-12	1	63	Jeske van der Pal	Westzaan	1997	V	Zaanland	20:33	14,6
V-12	2	59	Nikki Onrust	Zaandam	1997	V	Zaanland	22:08	13,6
V-12	3	72	Talitha Bos	Koog aan de Zaan	1999	V	Zaanland	24:41	12,2
V-12	4	81	Bo Westrik	Zaandam	1999	V	Zaanland	24:42	12,1
V-12	5	107	Anne Yska	Zaandam	2000	V	Zaanland	29:17	10,2
V-12	6	86	A.C. Kleinendorst	Zaandam	1997	V		30:41	9,8
V-12	7	106	Yarissa Sniijders	Zaandam	1998	V	Zaanland	30:55	9,7
M-12	1	77	Tijmen van 't Land	Wormerveer	1999	M	Lycurgus	23:21	12,8
M-12	2	64	Sietse van der Pal	Westzaan	1998	M	Zaanland	25:04	12,0
M-12	3	58	Mick Onrust	Zaandam	1998	M	Zaanland	25:26	11,8
M-12	4	97	Mads van den Pol	Zaandam	1999	M		25:53	11,6
M-12	5	69	Nick Goldebeld	Wormer	1998	M		26:05	11,5
M-12	6	83	Joran Hoorn	Zaandam	1996	M		27:14	11,0
M-12	7	88	Bauke Dam	Zaandam	1996	M	Zaanland	28:45	10,4
M-12	8	96	Joep Wagemakers	Zaandam	1997	M		28:46	10,4
M-12	9	99	Vincent Candelaria	Zaandam	1997	M		29:18	10,2
M-12	10	98	Kjell van den Pol	Zaandam	1997	M		29:46	10,1
V-SEN	1	90	Rianne Breedijk	Koog aan de Zaan	1990	V	Zaanland	21:22	14,0
V-SEN	2	67	Jeljijn van Barneveld	Amsterdam	1983	V	Zaanland	23:24	12,8
V-SEN	3	60	Vanja Nikolov	Koog aan de Zaan	1982	V		27:23	11,0
V-SEN	4	70	Joyce Jonker	Maastricht	1980	V		32:41	9,2
M-SEN	1	75	Alex Bouwmeester	Zaandam	1988	M	Loopgroep Aart Stigter	16:49	17,8
M-SEN	2	71	Richard Douma	Zaandam	1993	M	Zaanland	17:21	17,3
M-SEN	3	561	Emiel Doorgeest	Zaandijk	1993	M	Zaanland	20:32	14,6
M-SEN	4	80	Steven de Goede	Zaandam	1992	M	Zaanland	25:20	11,8
M-SEN	5	91	Hans de Gooijer	Koog aan de Zaan	1977	M		26:20	11,4
V-35	1	76	Astrid Faanhof-van Calcar	Zaandam	1966	V		27:20	11,0
V-35	2	920	Marlies Klooster	Amsterdam	1972	V	Zaanland	28:15	10,6
V-35	3	87	J.C. Kleinendorst	Zaandam	1967	V		30:43	9,8
V-35	4	528	Mieke Finnema	Zaandam	1965	V	Zaanland	32:15	9,3
V-35	5	951	Esther Dijst	Koog aan de Zaan	1972	V	Zaanland	33:48	8,9
M-35	1	66	Dennis Looze	Assendelft	1972	M		18:18	16,4
M-35	2	92	Henry Blaauwwijk	Almere	1972	M		20:45	14,5
M-35	3	94	Gerard Boucherie	Zaandijk	1965	M		21:40	13,8
M-35	4	85	Timo Rutgers	Zaandam	1970	M		25:00	12,0
M-35	5	79	Henk Aafjes	Wormerveer	1970	M		25:50	11,6
M-35	6	62	René Tel	Zaandam	1966	M		26:56	11,1
M-35	7	469	Finch Felius	Zaandam	1972	M	Zaanland	29:05	10,3
M-35	8	84	Eric Visser	Zaandam	1970	M		29:16	10,3
M-35	9	93	Wilfried Piepers	Amsterdam	1965	M		29:59	10,0
M-35	10	82	Marco Kraaij	Zaandam	1969	M		31:26	9,5
V-45	1	78	Carry Kop	Zaandam	1965	V		28:12	10,6
V-45	2	74	Wilma Passant	Zaandam	1964	V		28:59	10,4
V-45	3	95	Sonja Heling	Zaandam	1959	V		36:17	8,3
M-45	1	73	Henk Lens	Purmerend	1958	M	Lycurgus	23:22	12,8
M-45	2	89	Robert Kruijshaar	Zaandam	1958	M	Zaanland	24:56	12,0
M-45	3	780	Thijs van der Kolk	Oostzaan	1962	M	Zaanland	25:10	11,9
M-45	4	68	Cees Jan Fonteijn	Oostknollendam	1957	M		31:31	9,5
V-55	1	378	Marja van Ruler-de Kruyf	Koog aan de Zaan	1949	V	Zaanland	28:19	10,6
M-55	1	65	Martien Danenberg	Zaandam	1950	M	Zaanland	26:33	11,3
M-55	2	358	Hans Holtmaat	Zaandam	1950	M	Zaanland	26:38	11,3
M-65	3	634	Piet Glas	Koog aan de Zaan	1935	M	Zaanland	47:18	6,3

**UITSLAG 10 KM**

V-12	1	210	Femke van der Pal	Westzaan	1995	V	Zaanland	43:23	13,8
M-12	1	784	Rik Stender	Zaandam	1995	M		53:55	11,1
V-SEN	1	357	Lisette de Groot	Zaandam	1984	V	Zaanland	44:29	13,5
V-SEN	2	606	Ingrid Werkhoven	Zaandam	1976	V	Zaanland	47:57	12,5
V-SEN	3	245	Nienke Kluit	Castricum	1986	V	AV Castricum	48:14	12,4
V-SEN	4	846	Rosa Buijs	Zaandam	1987	V		49:52	12,0
V-SEN	5	464	Tessa Gruijs	Zaandam	1989	V	Zaanland	49:59	12,0
V-SEN	6	275	B. Boyle	Zaandam	1979	V		50:10	12,0
V-SEN	7	473	Bente Wolleswinkel	Zaandam	1986	V	Zaanland	51:50	11,6
V-SEN	8	505	Yvette Frantsen	Uitgeest	1984	V	Zaanland	52:52	11,3
V-SEN	9	506	Lianne Frantsen	Uitgeest	1986	V	Zaanland	52:55	11,3
V-SEN	10	939	Marianne Winter	Assendelft	1976	V	Zaanland	52:57	11,3
V-SEN	11	256	Joyce de Roo	Zaandam	1975	V	Zaanland	53:18	11,3
V-SEN	12	845	Wjera Wickenhagen	Amsterdam	1979	V	Zaanland	53:29	11,2
V-SEN	13	924	Kim van der Wal-Onrust	Zaandam	1976	V	Zaanland	53:56	11,1
V-SEN	14	962	Babiche Bosman	Zaandam	1985	V	Zaanland	55:21	10,8
V-SEN	15	972	Wendy Koper	Zaandam	1976	V	Zaanland	55:26	10,8
V-SEN	16	475	Bianca Duijf	Koog aan de Zaan	1992	V	Zaanland	55:56	10,7
V-SEN	17	936	Nienke Hengelmolen	Zaandam	1993	V	Zaanland	56:03	10,7
V-SEN	18	379	Eliena Luttkhuizen	Zaandam	1976	V	Zaanland	56:05	10,7
V-SEN	19	436	Sandra Grüneberg	Zaandam	1981	V	Zaanland	56:10	10,7
V-SEN	20	214	Shelley de Boer	Zaandam	1993	V		56:37	10,6
V-SEN	21	441	Eva Waij	Zaandam	1991	V	Zaanland	56:46	10,6
V-SEN	22	977	Boukje Heine	Purmerend	1976	V	Zaanland	57:29	10,4
V-SEN	23	431	Cindy Veraart	Assendelft	1979	V	Zaanland	57:41	10,4
V-SEN	24	257	Simone Vredenburg	Koog aan de Zaan	1980	V		58:20	10,3
V-SEN	25	331	Chantal v.d. Knaap	Koog aan de Zaan	1985	V		58:20	10,3
V-SEN	26	933	Nitza Bekker	Zaandam	1984	V	Zaanland	58:22	10,3
V-SEN	27	546	Inge Stam	Koog aan de Zaan	1984	V	Zaanland	58:23	10,3
V-SEN	28	932	Sanne Meijer-van Asperen	Zaandijk	1984	V	Zaanland	58:24	10,3
V-SEN	29	482	Marieke van den Berg	Zaandam	1977	V	Zaanland	58:28	10,3
V-SEN	30	518	Marieke Heida	Zaandam	1977	V	Zaanland	58:46	10,2
V-SEN	31	971	Wendy de Groen	Zaandam	1976	V	Zaanland	59:00	10,2
V-SEN	32	267	Kelly Lubbers	Zaandam	1987	V		59:08	10,1
V-SEN	33	747	Joëlle Hartog	Zaandam	1994	V		59:11	10,1
V-SEN	34	250	Manon de Rooij	Zaandijk	1976	V		1:00:01	10,0
V-SEN	35	343	Iris van Asperen	Wormer	1987	V	Zaanland	1:00:04	10,0
V-SEN	36	928	Petronella Duivenvoorden	Zaandam	1980	V	Zaanland	1:00:30	9,9
V-SEN	37	921	Noortje Klooster	Amsterdam	1980	V	Zaanland	1:00:33	9,9
V-SEN	38	914	Letty Brinkkemper-Al	Zaandam	1980	V	Zaanland	1:00:59	9,8
V-SEN	39	484	Irma Hengsdijk	Zaandam	1980	V	Zaanland	1:01:07	9,8
V-SEN	40	581	Joni Klut	Zaandam	1980	V	Zaanland	1:01:40	9,7
V-SEN	41	513	Nellie Kamp	Assendelft	1982	V	Zaanland	1:01:42	9,7
V-SEN	42	514	Yvonne Lafeber	Wormerveer	1980	V	Zaanland	1:01:43	9,7
V-SEN	43	934	Laura van der Wardt	Zaandam	1984	V	Zaanland	1:01:59	9,7
V-SEN	44	392	Melissa Koene	Zaandam	1991	V	Zaanland	1:02:09	9,7
V-SEN	45	460	Suzanne Verkade	Zaandam	1976	V	Zaanland	1:02:13	9,6
V-SEN	46	458	Quinta Lem-Visser	Zaandam	1977	V	Zaanland	1:02:16	9,6
V-SEN	47	553	Katinka Ootjers	Zaandam	1979	V	Zaanland	1:02:16	9,6
V-SEN	48	477	Nikki de Kloe	Koog aan de Zaan	1984	V	Zaanland	1:02:27	9,6
V-SEN	49	973	Kim van Uem	Zaandam	1982	V	Zaanland	1:02:28	9,6
V-SEN	50	448	Floor Smit	Assendelft	1983	V	Zaanland	1:02:33	9,6
V-SEN	51	433	Sanna Sutter	Zaandam	1981	V	Zaanland	1:02:57	9,5
V-SEN	52	397	Caroline de Jong	Zaandam	1986	V	Zaanland	1:04:10	9,4
V-SEN	53	947	Maeike Kimsma	Westzaan	1981	V	Zaanland	1:05:27	9,2
V-SEN	54	993	Yvette Tabak	Purmerend	1980	V	Zaanland	1:07:50	8,8
V-SEN	55	242	Kim Jonker	Assendelft	1990	V		1:09:00	8,7
V-SEN	56	507	Brigitte Beij	Zaandam	1980	V	Zaanland	1:10:00	8,6
V-SEN	57	976	Mirna Bruins	Zaandam	1985	V	Zaanland	1:11:45	8,4
V-SEN	58	442	Marianne Smit	Zaandam	1987	V	Zaanland	1:16:20	7,9
V-SEN	59	508	Patricia Hol	Zaandam	1989	V	Zaanland	1:16:31	7,8
V-SEN	60	480	Marije Ponsioen	Koog aan de Zaan	1978	V	Zaanland	1:16:54	7,8

M-SEN	1	806	Nicander Kemper	Amsterdam	1982	M	Waterland	36:52	16,3
M-SEN	2	240	Ruben van de Geer	Zaandam	1988	M		38:25	15,6
M-SEN	3	615	Ruud Hijne	Zaandam	1989	M	Zaanland	39:11	15,3
M-SEN	4	588	Bjorn Heijnen	Koog aan de Zaan	1991	M	Zaanland	42:05	14,3
M-SEN	5	851	Adam Koprowski	Amsterdam	1980	M		42:12	14,2
M-SEN	6	762	Gertjan Noomen	Purmerend	1981	M		42:38	14,1
M-SEN	7	543	Marcel Taanman	Zaandam	1976	M	Zaanland	43:50	13,7
M-SEN	8	783	Jordy de Vries	Zaandam	1976	M		43:56	13,7
M-SEN	9	323	Pieter Kok	Krommenie	1983	M	Zaanland	43:58	13,6
M-SEN	10	324	Thijs Kroonenberg	Krommenie	1983	M		43:59	13,6
M-SEN	11	619	Joris Moes	Zaandam	1989	M	Zaanland	44:07	13,6
M-SEN	12	437	Jeffrey Truijens	Zaandam	1990	M	Zaanland	44:08	13,6
M-SEN	13	787	Marijn Sanders	Zaandam	1977	M		44:34	13,5
M-SEN	14	564	Martijn Ricken	Zaandam	1992	M	Zaanland	44:52	13,4
M-SEN	15	355	Nick Machielse	Zaandam	1981	M	Zaanland	45:35	13,2
M-SEN	16	610	Peter van Holland	Zaandam	1977	M	Zaanland	46:40	12,9
M-SEN	17	800	Arjan Dijkstra	Westzaan	1977	M	Lycurgus	47:01	12,8
M-SEN	18	757	Marc van der Velden	Zaandam	1983	M		47:02	12,8
M-SEN	19	756	Reinier Waij	Zaandam	1989	M		47:23	12,7
M-SEN	20	583	Carmody Hulskamp	Assendelft	1977	M	Zaanland	47:25	12,7
M-SEN	21	813	Arjen Wichmann	Uitgeest	1978	M		47:27	12,6
M-SEN	22	504	Maarten Heemskerk	Zaandam	1981	M	Zaanland	47:45	12,6
M-SEN	23	809	Elger van Barneveld	Koog aan de Zaan	1988	M		47:55	12,5
M-SEN	24	444	Eric de Jong	Zaandam	1983	M	Zaanland	48:17	12,4
M-SEN	25	847	Reinier Willemsen	Zaandam	1990	M		48:20	12,4
M-SEN	26	578	Johan Palmboom	Zaandam	1985	M	Zaanland	48:38	12,3
M-SEN	27	449	Pyke Pos	Zaandam	1982	M	Zaanland	49:49	12,0
M-SEN	28	337	Kees de Gooijer	Zaandijk	1984	M		50:32	11,9
M-SEN	29	307	Bart van Son	Westzaan	1988	M	Zaanland	50:35	11,9
M-SEN	30	223	Matthijs Everaers	Koog aan de Zaan	1979	M		51:55	11,6
M-SEN	31	988	Dennis Schluter	Assendelft	1981	M	Zaanland	52:49	11,4
M-SEN	32	365	Martin Verzijden	Zaandam	1975	M	Zaanland	53:30	11,2
M-SEN	33	217	Ruben ter Hofstede	Hoorn Nh	1982	M		53:46	11,2
M-SEN	34	905	Xaander Verberkmoes	Zaandam	1983	M	Zaanland	54:22	11,0
M-SEN	35	563	Dylon Cai	Westzaan	1992	M	Zaanland	54:23	11,0
M-SEN	36	832	Eddy Tromp	Zaandijk	1976	M		55:35	10,8
M-SEN	37	825	Sander Veenhoven	Zaandam	1976	M		55:45	10,8
M-SEN	38	451	Wesley Tax	Zaandam	1984	M	Zaanland	55:57	10,7
M-SEN	39	645	Melle de Jong	Zaandam	1984	M	Zaanland	55:58	10,7
M-SEN	40	509	Patrick Olie	Zaandam	1989	M	Zaanland	56:07	10,7
M-SEN	41	841	Arjen de Jong	Zaandam	1978	M	Zaanland	58:50	10,2
M-SEN	42	266	Simon Kriek	Zaandam	1982	M		59:01	10,2
M-SEN	43	455	Martijn Buijtendorp	Zaandam	1993	M	Zaanland	59:49	10,0
M-SEN	44	370	Johan de Koning	Zaandam	1981	M	Zaanland	59:58	10,0
M-SEN	45	443	Mark Gruijs	Zaandam	1991	M	Zaanland	59:59	10,0
M-SEN	46	325	Mark Duijker	Krommenie	1983	M		1:01:01	9,8
M-SEN	47	522	Martijn Tepaske	Zaandam	1993	M	Zaanland	1:02:03	9,7
V-35	1	760	José Doorson	Zaandam	1966	V	Zaanland	40:32	14,8
V-35	2	804	Tanja de Groot	Zaandam	1967	V	Atos	41:25	14,5
V-35	3	237	Ilonka Betjes	Krommenie	1972	V	Lycurgus	41:48	14,4
V-35	4	400	Genet Kebede	Zaandam	1971	V	Zaanland	49:15	12,2
V-35	5	776	Elles Geenen	Zaandam	1966	V		49:23	12,1
V-35	6	389	Annemieke van Dijk	Zaandam	1971	V	Zaanland	49:57	12,0
V-35	7	374	Monique Suzenaar-Meijer	Zaandam	1969	V	Zaanland	50:19	11,9
V-35	8	904	Quinta Zonjee-Molenaar	Zaandam	1968	V	Zaanland	51:44	11,6
V-35	9	262	Marcella Cornelisse	Zaandam	1967	V		51:49	11,6
V-35	10	844	Debra van den Nieuwendijk	Zaandam	1970	V		51:51	11,6
V-35	11	534	Afke Veenman-Vredenburg	Zaandam	1973	V	Zaanland	51:59	11,5
V-35	12	246	Sandy Spaander	Zaandam	1974	V	Le Champion	53:00	11,3
V-35	13	923	Patricia de Zeeuw	Zaandam	1974	V	Zaanland	53:57	11,1
V-35	14	476	Erica Jaape	Zaandam	1968	V	Zaanland	54:48	10,9
V-35	15	823	Mirjam Goezinne	Zaandam	1968	V	Zaanland	55:09	10,9
V-35	16	830	Karin van Soest	Zaandijk	1971	V		55:33	10,8
V-35	17	831	Natasja de Bruin	Zaandijk	1974	V		55:34	10,8
V-35	18	278	Colinda Siau	Zaandam	1971	V		55:39	10,8
V-35	19	985	Monique Koopmans	Zaandam	1967	V	Zaanland	55:44	10,8
V-35	20	526	Astrid Geerdink	Zaandam	1971	V	Zaanland	56:02	10,7

V-35	21	827	Muriel Spanjaardt	Oostzaan	1973	V		56:19	10,7
V-35	22	259	El Hassani	Zaandam	1972	V		56:38	10,6
V-35	23	427	Sylvia Bakker	Westzaan	1967	V	Zaanland	57:40	10,4
V-35	24	994	Doete van Dalen	Zaandam	1974	V	Zaanland	57:42	10,4
V-35	25	247	Julia Loef	Purmerend	1973	V		57:58	10,4
V-35	26	457	Gabriëlla Visser	Zaandam	1971	V	Zaanland	58:00	10,3
V-35	27	533	Marijke Pasterkamp	Zaandam	1967	V	Zaanland	58:07	10,3
V-35	28	995	Jennifer Kuiper	Zaandam	1970	V	Zaanland	58:25	10,3
V-35	29	516	Nora van El	Zaandam	1972	V	Zaanland	58:44	10,2
V-35	30	964	Marjolein Lensink-Neijzin	Zaandam	1968	V	Zaanland	59:12	10,1
V-35	31	234	Francis Rozemeijer	Krommenie	1967	V	Lycurgus	59:16	10,1
V-35	32	309	Myrna van Kemenade	Zaandam	1972	V		59:22	10,1
V-35	33	445	Daniëlle Zijlstra	Zaandam	1971	V	Zaanland	59:36	10,1
V-35	34	226	Suzanne Dijkstra	Zaandam	1972	V		59:51	10,0
V-35	35	321	Glenda Smit	Assendelft	1969	V		1:00:02	10,0
V-35	36	853	Ellen Wientjes	Zaandam	1966	V		1:00:03	10,0
V-35	37	424	Jacqueline Louwe-Zijlstra	Koog aan de Zaan	1968	V	Zaanland	1:00:11	10,0
V-35	38	328	Iris Backbier	Zaandam	1973	V		1:00:13	10,0
V-35	39	515	José Servaas	Zaandam	1968	V	Zaanland	1:00:37	9,9
V-35	40	517	Gerda Braspenning	Zaandam	1967	V	Zaanland	1:01:34	9,7
V-35	41	498	Karina Stuive	Zaandam	1971	V	Zaanland	1:02:23	9,6
V-35	42	341	Wendy Posch-Brakenhoff	Zaandam	1975	V	Zaanland	1:02:29	9,6
V-35	43	269	Rineke Bakker	Zaandam	1967	V		1:02:44	9,6
V-35	44	940	Lilian Dekker	Zaandam	1969	V	Zaanland	1:02:56	9,5
V-35	45	279	Anne Wierda	Zaandam	1974	V		1:03:19	9,5
V-35	46	602	Karin Beernink	Zaandam	1967	V	Zaanland	1:03:55	9,4
V-35	47	937	Miranda Veldema	Zaandam	1969	V	Zaanland	1:05:21	9,2
V-35	48	624	Silvia Kalbfleisch	Zaandam	1971	V	Zaanland	1:05:23	9,2
V-35	49	978	Jolanda Verkade	Zaandam	1971	V	Zaanland	1:05:25	9,2
V-35	50	425	Janine van den Berghe	Zaandam	1969	V	Zaanland	1:05:28	9,2
V-35	51	931	Marion Wormhoudt	Wormer	1966	V	Zaanland	1:06:07	9,1
V-35	52	963	Marieke Spies	Zaandam	1968	V	Zaanland	1:06:19	9,0
V-35	53	631	Daniëlla Staelens	Koog aan de Zaan	1973	V	Zaanland	1:06:22	9,0
V-35	54	496	Ingrid Olij	Zaandam	1971	V	Zaanland	1:07:06	8,9
V-35	55	850	Liora Vanstippen	Oostzaan	1974	V	Zaanland	1:07:07	8,9
V-35	56	454	Frederiek van Lookeren	Zaandam	1969	V	Zaanland	1:07:40	8,9
V-35	57	494	Yvonne Zijlmans	Zaandam	1968	V	Zaanland	1:07:45	8,9
V-35	58	969	Estelle Sukel	Zaandam	1967	V	Zaanland	1:08:30	8,8
V-35	59	251	Alice Koppen	Zaandijk	1968	V		1:08:50	8,7
V-35	60	376	Sabine van Bree	Zaandam	1975	V	Zaanland	1:10:40	8,5
V-35	61	359	Aline Prins	Zaandam	1974	V	Zaanland	1:11:40	8,4
M-35	1	751	Olchert Spoelder	Zaandam	1966	M	Loopgroep PK	35:20	17,0
M-35	2	764	Jan van der Veer	Assendelft	1968	M	Lycurgus	35:29	16,9
M-35	3	808	Edgar Griffioen	Amsterdam	1969	M	Lycurgus	36:18	16,5
M-35	4	249	Richard Dijkhuizen	Castricum	1972	M	AV Castricum	36:38	16,4
M-35	5	271	Arnoud Ritsma	Zaandijk	1967	M	Lycurgus	36:40	16,4
M-35	6	335	Pieter Jelle Jongejans	Zaandijk	1974	M	Zaanland	37:25	16,0
M-35	7	360	Floris Overwater	Zaandam	1972	M	Zaanland	37:28	16,0
M-35	8	300	Eddy van Leeuwen	Zaandam	1971	M		37:31	16,0
M-35	9	771	Ruben Romkes	Koog aan de Zaan	1969	M	Zaanland	38:10	15,7
M-35	10	329	Robin Schonenberg	Zaandam	1973	M		38:15	15,7
M-35	11	818	Ben van der Heul	Purmerend	1967	M	NEA Volharding	40:25	14,8
M-35	12	766	Marcel Schoen	Westzaan	1968	M		40:47	14,7
M-35	13	802	Marco Gouw	Zaandam	1968	M		41:43	14,4
M-35	14	244	Mark Dijkhuizen	Castricum	1974	M	AV Castricum	42:06	14,3
M-35	15	838	Maarten Bos	Zaandam	1966	M		43:49	13,7
M-35	16	743	Edwin Visser	Zaandam	1967	M		44:40	13,4
M-35	17	258	Ronald Vredenburg	Koog aan de Zaan	1975	M		44:41	13,4
M-35	18	843	Frank van de Stelt	Zaandam	1968	M		45:01	13,3
M-35	19	230	Jan Suijendorp	Zaandam	1968	M		45:05	13,3
M-35	20	243	Marc Anbon	Castricum	1968	M	AV Castricum	45:29	13,2
M-35	21	814	John Oudejans	Castricum	1972	M	AV Castricum	46:00	13,0
M-35	22	803	Lyle Muir	Amsterdam Zuidoost	1967	M		46:20	12,9
M-35	23	227	Patrick Volkers	Westzaan	1972	M		46:51	12,8
M-35	24	630	Dennis van Dalen	Assendelft	1971	M	Zaanland	47:10	12,7
M-35	25	501	Marcel Mol	Zaandijk	1971	M	Zaanland	47:11	12,7
M-35	26	311	Mark Geerlofs	Zaandam	1967	M	Zaanland	47:12	12,7

M-35	27	768	Yozam van der Berg	Amsterdam	1974	M		47:14	12,7
M-35	28	204	Raymond Kerssens	Zaandijk	1970	M		47:15	12,7
M-35	29	987	Frank van Diepenbos	Zaandijk	1971	M	Zaanland	47:30	12,6
M-35	30	263	Julio Mengod	Zaandam	1968	M	Zaanland	47:36	12,6
M-35	31	211	Menno van Dijk	Koog aan de Zaan	1968	M		47:40	12,6
M-35	32	421	Ron van der Vorm	Zaandam	1973	M	Zaanland	47:50	12,5
M-35	33	540	Peter Otten	Zaandam	1965	M	Zaanland	47:56	12,5
M-35	34	305	Peter v.d. Plasse	Zaandam	1970	M		47:59	12,5
M-35	35	313	F. Kuntz	Zaandam	1972	M		48:09	12,5
M-35	36	817	Martijn Veldkamp	Purmerend	1970	M		48:25	12,4
M-35	37	761	Wouter Allan	Noordbeemster	1970	M		48:29	12,4
M-35	38	640	Richard de Vos	Koog aan de Zaan	1966	M	Zaanland	48:42	12,3
M-35	39	833	R. Siffels	Zaandam	1971	M		50:20	11,9
M-35	40	303	Eddy Vink	Zaandam	1967	M		50:21	11,9
M-35	41	273	Piet Knitte	Zaandam	1967	M		50:29	11,9
M-35	42	754	P. Verbiest	Zaandam	1965	M		50:46	11,8
M-35	43	497	Philippe Overwater	Zaandam	1967	M	Zaanland	51:03	11,8
M-35	44	965	Onno Gabel	Koog aan de Zaan	1973	M	Zaanland	51:09	11,7
M-35	45	549	Sander Goudriaan	Wormer	1970	M	Zaanland	51:48	11,6
M-35	46	314	Peter Meinen	Zaandijk	1973	M		51:53	11,6
M-35	47	555	Jeroen Vrolijk	Zaandam	1973	M	Zaanland	51:54	11,6
M-35	48	778	Yves Langrenez	Zaandam	1968	M		51:56	11,6
M-35	49	248	D. Loef	Purmerend	1971	M		52:24	11,5
M-35	50	775	Paul Kramer	Assendelft	1965	M	Zaanland	53:08	11,3
M-35	51	322	Robert Stoop	Zaandam	1973	M		53:14	11,3
M-35	52	789	Thomas Veen	Amsterdam	1973	M		53:17	11,3
M-35	53	318	Mischa Zwagers	Amsterdam Zuidoost	1975	M		53:19	11,3
M-35	54	748	Heinen	Zaandam	1972	M		53:58	11,1
M-35	55	840	Rob Rustenburg	Zaandijk	1974	M		54:10	11,1
M-35	56	788	Jeroen van der Tol	Zaandam	1971	M		54:27	11,0
M-35	57	913	Ron Brinkkemper	Zaandam	1972	M	Zaanland	54:52	10,9
M-35	58	231	Gert-Jan Blonk	Wormer	1972	M	Zaanland	56:42	10,6
M-35	59	312	Martijn van de Dongen	Zaandam	1972	M		57:11	10,5
M-35	60	565	Kees Ricken	Zaandam	1966	M	Zaanland	57:25	10,4
M-35	61	336	Os Jubitana	Zaandam	1971	M		57:59	10,3
M-35	62	922	Henk Snijders	Zaandam	1969	M	Zaanland	58:07	10,3
M-35	63	310	Duncan Anepool	Zaandam	1972	M		59:25	10,1
M-35	64	927	Barry Kef	Assendelft	1972	M	Zaanland	59:53	10,0
M-35	65	219	Arnoud Huijgen	Zaandam	1966	M		1:00:50	9,9
M-35	66	404	Peter Hersevoort	Zaandam	1968	M	Zaanland	1:01:29	9,8
M-35	67	203	Dave Slikker	Zaandam	1970	M		1:03:23	9,5
M-35	68	207	Ron Volkers	Zaandam	1966	M		1:04:19	9,3
M-35	69	277	Hans Oostrom	Westzaan	1967	M		1:05:16	9,2
M-35	70	390	Dennis Bakker	Zaandam	1967	M	Zaanland	1:05:29	9,2
M-35	71	447	Hanno Klaassen	Zaandam	1969	M	Zaanland	1:05:30	9,2
M-35	72	478	Erwin Bleeker	Zaandam	1967	M	Zaanland	1:06:21	9,0
V-45	1	381	Wanda Zegerius	Zaandam	1963	V	Zaanland	47:00	12,8
V-45	2	320	Laura Hyslop	Zaandam	1958	V	Zaanland	49:51	12,0
V-45	3	772	Dania Vos	Zaandam	1963	V	Zaanland	52:36	11,4
V-45	4	209	Mirjam van der Pal-Mudde	Westzaan	1962	V	Zaanland	54:02	11,1
V-45	5	339	Vanessa van Tiel	Zaandam	1963	V		54:55	10,9
V-45	6	474	Leny de Jager	Zaandam	1960	V	Zaanland	55:00	10,9
V-45	7	385	Miranda Duyf	Koog aan de Zaan	1959	V	Zaanland	55:07	10,9
V-45	8	301	Hetty de Graaf	Zaandam	1958	V		55:41	10,8
V-45	9	302	Anja Castien	Assendelft	1961	V		56:17	10,7
V-45	10	570	Helen Krijgsman	Wieringerwerf	1963	V	Zaanland	56:28	10,6
V-45	11	264	Karin Punte-Broekhuizen	Zaandam	1963	V	Zaanland	56:30	10,6
V-45	12	387	Janny Landheer	Zaandam	1959	V	Zaanland	56:33	10,6
V-45	13	834	Rieneke Kwantes	Zaandijk	1960	V		56:43	10,6
V-45	14	410	Vrony Rosielle	Zaandam	1958	V	Zaanland	56:49	10,6
V-45	15	228	Cora Coster	Nieuwegein	1963	V	Atverni	57:20	10,5
V-45	16	525	Jolanda Heerschop	Zaandam	1961	V	Zaanland	57:27	10,4
V-45	17	916	Margret Janbroers-Blanken	Zaandam	1964	V	Zaanland	57:28	10,4
V-45	18	255	Mia de Roo	Koog aan de Zaan	1957	V	Zaanland	57:46	10,4
V-45	19	621	Inge Stuij	Zaandam	1960	V	Zaanland	58:22	10,3
V-45	20	568	Ageeth Geus	Zaandam	1963	V	Zaanland	58:27	10,3
V-45	21	943	Margriet Fortuijn-Jonker	Zaandam	1959	V	Zaanland	58:31	10,3

V-45	22	274	Beatrice van der Lubben	Zaandam	1965	V		1:00:44	9,9
V-45	23	997	Eke Fonteyn	Zaandam	1960	V	Zaanland	1:01:41	9,7
V-45	24	930	Anneke Bakker-van Vliet	Zaandam	1960	V	Zaanland	1:01:52	9,7
V-45	25	577	Ellen Beekman	Zaandam	1958	V	Zaanland	1:02:14	9,6
V-45	26	396	Curie Miltenburg	Zaandam	1959	V	Zaanland	1:02:17	9,6
V-45	27	304	Jolanda de Jong	Zaandam	1965	V		1:05:08	9,2
V-45	28	529	Petra Vethaak	Zaandam	1963	V	Zaanland	1:05:10	9,2
V-45	29	952	Marion Smith	Purmerend	1962	V	Zaanland	1:05:17	9,2
V-45	30	953	José de Waal	Purmerend	1963	V	Zaanland	1:05:18	9,2
V-45	31	545	Mila Petrovic	Zaandam	1965	V	Zaanland	1:05:22	9,2
V-45	32	774	Anja Dimmers	Zaandam	1957	V	Zaanland	1:05:34	9,2
V-45	33	452	Tini Paardekooper	Zaandam	1961	V	Zaanland	1:05:55	9,1
V-45	34	773	Ingeborg Bark	Zaandam	1965	V	Zaanland	1:06:20	9,0
V-45	35	544	Astrid Fokkinga	Zaandam	1965	V	Zaanland	1:07:32	8,9
V-45	36	453	Nita Smit	Zaandam	1958	V	Zaanland	1:07:35	8,9
V-45	37	241	Hetty Jonker	Assendelft	1960	V		1:09:42	8,6
V-45	38	401	Karin Blank-de Vries	Zaandam	1963	V	Zaanland	1:11:00	8,5
V-45	39	956	Edith van Zijl	Zaandam	1960	V	Zaanland	1:22:54	7,2
M-45	1	752	Benjamin Romkes	Zaandam	1965	M	Zaanland	33:21	18,0
M-45	2	233	Stan Spangenberg	Amsterdam	1959	M	Phanos	37:39	15,9
M-45	3	785	Ronald Wiering	Westzaan	1964	M	Zaanland	38:00	15,8
M-45	4	805	Sander Rietveld	Zaandam	1959	M	Atos	38:54	15,4
M-45	5	239	Marcoen Beeks	Zaandam	1958	M	Zaanland	39:48	15,1
M-45	6	238	Rob van Heerden	Amsterdam	1960	M		41:00	14,6
M-45	7	426	Jan Bakker	Westzaan	1961	M	Zaanland	41:47	14,4
M-45	8	812	Lourens Koopman	Assendelft	1957	M		42:10	14,2
M-45	9	779	Henry Rijkenberg	Purmerend	1958	M		43:00	14,0
M-45	10	836	Peter H.J. van der Voort	Boksum	1964	M		43:33	13,8
M-45	11	418	Eric Fris	Zaandam	1962	M	Zaanland	43:39	13,7
M-45	12	767	Aaldrik Koops	Zaandam	1956	M	Lycurgus	43:41	13,7
M-45	13	821	Simon van der Eng	Assendelft	1959	M		43:45	13,7
M-45	14	750	Marcel Hooijschuur	Zaandam	1962	M		43:57	13,7
M-45	15	215	Louis Schrijvers	Zaandam	1962	M	Zaanland	44:04	13,6
M-45	16	317	Sander van 't Ent	Zaandam	1963	M		44:06	13,6
M-45	17	261	Peter Cornelisse	Zaandam	1960	M		44:47	13,4
M-45	18	741	Rob van der Pal	Zaandam	1964	M	Zaanland	45:44	13,1
M-45	19	201	Dirk van der Ben	Zaandam	1958	M		46:03	13,0
M-45	20	600	Nic Grandiek	Zaandam	1963	M	Zaanland	46:10	13,0
M-45	21	200	Guus Melk	Zaandam	1964	M	Zaanland	46:16	13,0
M-45	22	826	Ron Schoemaker	Koog aan de Zaan	1959	M		46:17	13,0
M-45	23	326	Willem Walst	Zaandam	1961	M	Zaanland	46:19	13,0
M-45	24	811	Dirk Goldebelld	Wormer	1956	M	Zaanland	46:25	12,9
M-45	25	781	Piet van der Pal	Zaandam	1956	M	Zaanland	46:42	12,8
M-45	26	829	Johan Meijer	Zaandam	1957	M	Zaanland	46:52	12,8
M-45	27	225	Nico Zwart	Zaandam	1958	M		46:55	12,8
M-45	28	394	Cees Sjouwerman	Zaandam	1960	M	Zaanland	47:17	12,7
M-45	29	308	Hennie van Langelaar	Zaandam	1958	M	Zaanland	47:19	12,7
M-45	30	622	Hans Kortstee	Zaandam	1964	M	Zaanland	47:58	12,5
M-45	31	824	John Heimensem	Koog aan de Zaan	1958	M		48:16	12,4
M-45	32	842	Peter van der Steen	Westzaan	1960	M		48:22	12,4
M-45	33	224	L. Siemons	Alphen aan den Rijn	1956	M	Loopgroep PK	48:23	12,4
M-45	34	807	Martin Bergsma	Zaandam	1964	M	Zaanland	48:26	12,4
M-45	35	587	Jeroen Heijnen	Koog aan de Zaan	1961	M	Zaanland	48:27	12,4
M-45	36	212	Edwin Egas	Zaandam	1962	M		48:49	12,3
M-45	37	532	Bert Romeijn	Zaandijk	1960	M	Zaanland	48:56	12,3
M-45	38	338	Edwin Gruijs	Zaandam	1962	M		49:00	12,2
M-45	39	276	Ronald Wiersma	Zaandam	1962	M	Zaanland	49:44	12,1
M-45	40	272	Ruud de Goede	Zaandam	1956	M	Zaanland	49:45	12,1
M-45	41	828	Albert de Boer	Zaandam	1960	M	Zaanland	49:49	12,0
M-45	42	316	Edwin Smit	Assendelft	1964	M		49:50	12,0
M-45	43	206	Jan Jongewaard	Zaandam	1960	M	STG Zaanstreek	49:58	12,0
M-45	44	205	Jan Dekker	Koog aan de Zaan	1958	M	STG Zaanstreek	50:01	12,0
M-45	45	417	Benjamin Bosboom	Koog aan de Zaan	1960	M	Zaanland	50:18	11,9
M-45	46	849	Martin de Ruiter	Zaandam	1959	M	Zaanland	50:39	11,8
M-45	47	991	Ferry Bos	Zaandam	1964	M	Zaanland	51:01	11,8
M-45	48	949	Piet Heinis	Zaandam	1956	M	Zaanland	51:05	11,7
M-45	49	848	Anton Willemsen	Zaandam	1962	M		51:08	11,7

M-45	50	315	Lats Tuboly	Zaandam	1960	M	Zaanland	51:14	11,7
M-45	51	340	Jan Fris	Wormer	1956	M	Zaanland	51:43	11,6
M-45	52	222	Albert Wilmsen	Zaandam	1963	M		51:47	11,6
M-45	53	260	Marcel van Hassel	Koog aan de Zaan	1963	M		51:47	11,6
M-45	54	746	Gert Hartog	Zaandam	1958	M		52:28	11,4
M-45	55	753	Jan Dam	Zaandam	1965	M		52:31	11,4
M-45	56	755	Lian Kosse	Zaandam	1963	M		52:56	11,3
M-45	57	786	Lex Segveld	Zaandam	1960	M		53:03	11,3
M-45	58	254	Hans de Roo	Koog aan de Zaan	1956	M	Zaanland	53:09	11,3
M-45	59	749	Hans Fortuijn	Zaandam	1958	M	Zaanland	53:10	11,3
M-45	60	839	Maarten Peters	Zaandam	1959	M		53:20	11,3
M-45	61	820	Eef Peerdeman	Assendelft	1965	M		53:30	11,2
M-45	62	208	Jan Volkens	Zaandam	1964	M		53:42	11,2
M-45	63	423	Marcel Gigengack	Zaandam	1962	M	Zaanland	53:51	11,1
M-45	64	409	Cor van Es	Zaandam	1956	M	Zaanland	53:54	11,1
M-45	65	745	Anudas Baalman	Amsterdam Zuidoost	1960	M		54:04	11,1
M-45	66	961	Kees Walter	Zaandam	1960	M	Zaanland	54:15	11,1
M-45	67	403	Freek van Santen	Zaandam	1959	M	Zaanland	54:29	11,0
M-45	68	769	Hans Gruijs	Zaandam	1961	M	Zaanland	54:36	11,0
M-45	69	542	Paul Monsma	Zaandam	1958	M	Zaanland	55:08	10,9
M-45	70	765	Ricardo Munier	Oostzaan	1962	M		55:14	10,9
M-45	71	967	Jan Karbet	Zaandam	1965	M	Zaanland	55:28	10,8
M-45	72	742	Sander Rijksbaron	Zaandam	1965	M		55:30	10,8
M-45	73	579	Rudi de Jongh	Zaandam	1965	M	Zaanland	55:51	10,7
M-45	74	740	Abel Zwart	Zaandam	1956	M		55:59	10,7
M-45	75	744	René Hordijk	Zaandam	1958	M		56:00	10,7
M-45	76	213	Nico Jochems	Wormer	1958	M	Lycurgus	56:14	10,7
M-45	77	221	Alex Grin	Zaandam	1964	M		56:36	10,6
M-45	78	835	Herman Schleeper	Zaandijk	1962	M		56:59	10,5
M-45	79	235	Han Stiekema	Heemskerk	1965	M		57:04	10,5
M-45	80	992	Martin Corzilius	Zaandam	1963	M	Zaanland	57:34	10,4
M-45	81	837	Rob van Temmen	Zaandam	1963	M		57:39	10,4
M-45	82	270	Emiel Bakker	Zaandam	1963	M		57:47	10,4
M-45	83	763	Toon Nugter	Zaandam	1957	M		57:54	10,4
M-45	84	643	Piet Duivis	Zaandam	1958	M	Zaanland	57:58	10,4
M-45	85	852	Erol Tan	Assendelft	1962	M		58:21	10,3
M-45	86	485	Frank Herrebout	Zaandam	1957	M	Zaanland	58:40	10,2
M-45	87	777	Edwin Ferweda	Zaandam	1960	M		59:09	10,1
M-45	88	572	André Prins	Zaandam	1961	M		59:40	10,1
M-45	89	333	Kees Kindt	Wormer	1961	M		59:47	10,0
M-45	90	530	Hans Finnema	Zaandam	1964	M	Zaanland	1:01:53	9,7
M-45	91	486	Martin Hammer	Zaandam	1964	M	Zaanland	1:05:19	9,2
V-55	1	330	Anke Cluwen	Zaandam	1953	V		58:20	10,3
V-55	2	373	Joke Suzenaar-Credoe	Zaandam	1951	V	Zaanland	58:26	10,3
V-55	3	462	Clara Linnekamp-Free	Zaandam	1949	V	Zaanland	59:15	10,1
V-55	4	495	Vera Dudink	Zaandam	1952	V	Zaanland	59:26	10,1
V-55	5	946	Annemarie de Groot-Laan	Zaandam	1952	V	Zaanland	1:04:18	9,3
V-55	6	229	Heleen Snuverink	Zaandam	1954	V		1:05:37	9,1
V-55	7	642	Lia Konijn	Zaandijk	1951	V	Zaanland	1:08:40	8,7

M-55	1	232	Rob de Vries	Westzaan	1948	M avVN	40:34	14,8
M-55	2	236	Aart Vos	Zaandam	1949	M	44:58	13,3
M-55	3	268	Henk Motshagen	Zaandijk	1949	M Zaanland	45:45	13,1
M-55	4	306	Ad Rombouts	Zaandam	1955	M Zaanland	47:58	12,5
M-55	5	816	Kees Buis	Zaandam	1950	M	51:00	11,8
M-55	6	367	Piet Alleman	Zaandam	1951	M Zaanland	51:06	11,7
M-55	7	334	Coen Honingh	Zaandam	1953	M	52:37	11,4
M-55	8	822	Kees Al	Westknollendam	1950	M	53:19	11,3
M-55	9	810	Dick Wezel	Purmerend	1954	M Zaanland	53:35	11,2
M-55	10	537	Piet de Jong	Koog aan de Zaan	1948	M Zaanland	53:53	11,1
M-55	11	604	Martin Kool	Zaandam	1950	M Zaanland	55:15	10,9
M-55	12	819	Ed Hennequin	Westknollendam	1948	M Lycurgus	55:40	10,8
M-55	13	435	Ton Rotman	Zaandam	1946	M Zaanland	56:38	10,6
M-55	14	758	René Jonkman	Zaandam	1953	M	59:45	10,0
M-55	15	589	Rudie van Doorn	Amsterdam	1955	M Zaanland	59:48	10,0
M-55	16	929	Peter van de Werff	Zaandam	1947	M Zaanland	1:00:05	10,0
M-55	17	361	Rien Nieuwenhuis	Koog aan de Zaan	1947	M Zaanland	1:00:38	9,9
M-55	18	366	Gerard van Veen	Zaandam	1949	M Zaanland	1:02:18	9,6
M-55	19	470	Jan Keg	Zaandam	1955	M Zaanland	1:02:24	9,6
V-65	1	265	Tineke Eising-Bakker	Zaandam	1945	V Zaanland	56:29	10,6
M-65	1	202	Jan Stolp	Zaandam	1938	M Le Champion	51:20	11,7
M-65	2	584	Frits Maij	Koog aan de Zaan	1945	M Zaanland	51:48	11,6
M-65	3	319	Fred de Wal	Zaandam	1941	M	53:27	11,2
M-65	4	399	Peter Scheijde	Koog aan de Zaan	1944	M Zaanland	53:28	11,2
M-65	5	919	Albert Klooster	Woubrugge	1943	M Zaanland	1:03:56	9,4