

## Uitslag 3e Vijfhoekparkloop - AV Zaanland - Zaandam, 19-11-2011

Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	Vereniging	Tijd	km/uur		
<b>1,5 km meisjes</b>									
1	466	Jeske van der Pal	Westzaan	1997	Zaanland	5:36	16,1		
2	468	Sarah Koper	Zaandam	2003	Zaanland	7:48	11,5		
3	469	Wendy Koper	Zaandam	1976		7:49	11,5		
4	473	Sascha van Vliet	Zaandam	2002	Zaanland	8:18	10,8		
5	90	Sarah Slop	Zaandam	2003	Zaanland	9:45	9,2		
6	472	Gwenn Romkes	Zaandam	2004	Zaanland	10:53	8,3		
7	474	Pien Bakker	Zaandam	2005	Zaanland	10:54	8,3		
8	475	Floor Bakker	Zaandam	2006		12:30	7,2		
<b>1,5 km jongens</b>									
1	471	Simon Richards	Zaandam	1999	Zaanland	6:09	14,6		
2	467	Sietse van der Pal	Westzaan	1998	Zaanland	6:57	12,9		
3	470	Jordy Drijfhout	Krommenie	2002	Lycurgus	9:37	9,4		
Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	Vereniging	Categorie	plaats/cat	Tijd	km/uur
<b>5 km dames</b>									
1	806	Femke van der Pal	Westzaan	1995	Zaanland	V-Sen	1	19:22	15,5
2	800	Birgit v/d Heuvel	Oudewater	1982	Clytoneus	V-Sen	2	21:43	13,8
3	815	Joke Bijvoet	Koog aan de Zaan	1952	Zaanland	V-55	1	23:10	12,9
4	891	Tiny Tol-Maas	Zaandam	1948	Zaanland	V-55	2	25:22	11,8
5	803	Edith Borst-Thomson	Zaandam	1952	Zaanland	V-55	3	27:30	10,9
6	818	Lianne Koper	Beverwijk	1989		V-Sen	3	27:56	10,7
7	898	Jantine Volmer	Zaandam	1971	Zaanland	V-35	1	28:43	10,4
8	820	Sorcha Podsada	Zaandam	1986		V-Sen	4	30:03	10,0
9	892	Marjolein de Heer	Zaandam	1955	Zaanland	V-55	4	34:03	8,8
10	807	Monique Wezel-Olijve	Purmerend	1967	Zaanland	V-35	2	38:23	7,8
11	811	Ans Derlagen	Zaandam	1947	Zaanland	V-55	5	43:00	7,0
<b>5 km heren</b>									
1	804	Marco Eskes	Oostzaan	1962	Waterland	M-45	1	17:52	16,8
2	813	Arjen Romkes	Zaandam	1970		M-35	1	20:39	14,5
3	816	Jo Pel	Zaandam	1998	Zaanland	M-JUN	1	20:47	14,4
4	870	Jan van Berge	Zaandam	1956	Zaanland	M-55	1	20:58	14,3
5	805	Peter van der Eng	Assendelft	1956	Zaanland	M-55	2	21:09	14,2
6	808	Leo Vloon	Oostzaan	1959	Waterland	M-45	2	21:35	13,9
7	884	Johan Meijer	Zaandam	1957	Zaanland	M-45	3	22:20	13,4
8	894	Nanno Rombeek	Oostzaan	1963		M-45	4	23:04	13,0
9	893	Thijs van der Kolk	Oostzaan	1962	Zaanland	M-45	5	23:12	12,9
10	817	Frank van Vliet	Zaandam	1970	Le Champion	M-35	2	24:10	12,4
11	812	Simon Karlas	Zaandam	1963		M-45	6	24:57	12,0
12	802	Iwan Tol	Amsterdam	1973		M-35	3	25:10	11,9
13	810	Rikus Bijvoet	Purmerend	1947	Zaanland	M-55	3	25:16	11,9
14	809	Kees Walter	Zaandam	1960	Zaanland	M-45	7	25:20	11,8
15	890	Marthijn Bakker	Zaandam	1991	Zaanland	M-SEN	1	27:27	10,9
16	819	Harry Derlagen	Zaandam	1959		M-45	8	27:55	10,7
17	897	Dennis Wijga	Zaandam	1972		M-35	4	29:50	10,1
18	801	Joop Keetman	Zaandam	1944	Lycurgus	M-65	1	31:52	9,4
19	871	René van der Pal	Wormer	1969	Zaanland	M-35	5	34:53	8,6
20	899	Jan Pankras	Heiloo	1940	Lycurgus	M-65	2	35:47	8,4
21	814	Hans Appel	Hoorn Nh	1938	Loopgroep Hoorn	M-65	3	37:30	8,0

Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	Vereniging	Categorie	plaats/cat	Tijd	km/uur
<b>10 km dames</b>									
1	727	Esther Hakvoort	Zaandam	1977	Zaanland	V-SEN	1	45:46	13,1
2	726	Esther van Bochove	Zaandam	1976	Zaanland	V-35	1	47:34	12,6
3	710	Laura Hyslop	Zaandam	1958	Zaanland	V-45	1	48:36	12,3
4	723	Sonja van Zeelt	Wormerveer	1964	Le Champion	V-45	2	50:55	11,8
5	712	Karin Broekhuizen	Zaandam	1963	Zaanland	V-45	3	54:35	11,0
6	736	Liesbeth Akkerman	Zaandam	1956	Lycurgus	V-45	4	56:32	10,6
7	729	Natascha van der Horst	Aalsmeer	1980	AVA '70	V-SEN	2	1:05:10	9,2
<b>10 km heren</b>									
1	718	Michael Woerden	Mijdrecht	1975	De Veenlopers	M-35	1	34:25	17,4
2	716	Frans Woerden	Mijdrecht	1970	De Veenlopers	M-35	2	39:59	15,0
3	734	Marc Dunnewijk	Oostzaan	1961	Waterland	M-45	1	40:21	14,9
4	733	Benjamin van de Logt	Koog aan de Zaan	1978	Zaanland	M-SEN	1	40:26	14,8
5	732	Matthijs de Bruin	Zaandam	1979		M-SEN	2	41:37	14,4
6	616	Flip Valk	Zaandam	1955	Zaanland	M-55	1	41:40	14,4
7	720	Remco Metselaar	Aalsmeer	1969	AV Aalsmeer	M-35	3	41:55	14,3
8	731	Erwin Hooft	Zaandam	1972		M-35	4	42:39	14,1
9	724	Michiel Richards	Zaandam	1971		M-35	5	42:52	14,0
10	704	Jan van Zalinge	Middelie	1955	avVN	M-55	2	44:13	13,6
11	711	Lourens Koopman	Assendelft	1957		M-45	2	44:54	13,4
12	707	Dennis van Zanten	Beverwijk	1974		M-35	6	44:59	13,3
13	725	Gerard Dirks	Koog aan de Zaan	1956	avVN	M-55	3	45:43	13,1
14	714	Arnold van Velthoven	Haarlem	1949	Dutch Runners Basic	M-55	4	45:45	13,1
15	719	Lex de Boer	Avenhorn	1947	Loopgroep Hoorn	M-55	5	48:25	12,4
16	705	Klaas Flens	Oostzaan	1953	Zaanland	M-55	6	49:27	12,1
17	624	Peter Lansbergen	Assendelft	1953	Le Champion	M-55	7	49:29	12,1
18	625	Dick Wezel	Purmerend	1954	Zaanland	M-55	8	49:31	12,1
19	735	Floris Buter	Amsterdam	1981		M-SEN	3	50:14	11,9
20	717	George Broncer	Zaandam	1958	Zaanland	M-45	3	50:21	11,9
21	708	Peter Akerboom	Oude Wetering	1949	LVA Plantaris	M-55	9	50:36	11,9
22	721	Jos van Gastelen	Purmerend	1962		M-45	4	51:31	11,6
23	722	Hen van Gastelen	Purmerend	1954	NEA Volharding	M-55	10	51:46	11,6
24	622	Peter van Veen	Heerhugowaard	1948	Le Champion	M-55	11	56:10	10,7
25	738	Frans van Kampenhout	Amsterdam	1960	Dutch Runners Gold	M-45	5	56:39	10,6
26	728	Jurrien Krol	Assendelft	1962	Lycurgus	M-45	6	56:57	10,5
27	623	Gerard Kunnen	Heemskerk	1938		M-65	1	56:59	10,5
28	730	Sepp Nick	Aalsmeer	1942		M-65	2	58:47	10,2
29	715	Rob Steijger	Zaandam	1959	avVN	M-45	7	59:40	10,1
30	709	Steven Poolman	Almere	1952	Trim Slim Almere	M-55	12	59:53	10,0
31	713	Rob Munscher	Amsterdam	1942	Le Champion	M-65	3	1:02:40	9,6
32	619	Fred Goveia	Wormer	1938	Le Champion	M-65	4	1:02:42	9,6
33	706	Jan Jaap Stigter	Amsterdam	1941		M-65	5	1:05:49	9,1