

# 1e Vijfhoekparkloop 2013, AV Zaanland, Zaandam

zaterdag 19-10-2013

Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	M/V	Vereniging	Categorie	tijd	km/u	pace
<b>1,5 KM TOTAAL</b>										
1	31	Kij Liem	Capelle aan den IJssel	2001	M		M1,5k	6:21	14,2	4:14
2	16	Femke Drijfhout	Krommenie	2002	V	Lycurgus	V1,5k	6:46	13,3	4:30
3	54	Sarah Koper	Zaandam	2003	V	Zaanland	V1,5k	7:12	12,5	4:48
4	37	Noa Liem	Capelle aan den IJssel	2006	M		M1,5k	7:13	12,5	4:48
5	55	Vincent Oostermeyer	Zaandam	2005	M	Zaanland	M1,5k	7:37	11,8	5:04
6	199	Floor Bakker	Zaandam	2006	V	Zaanland	V1,5k	7:48	11,5	5:12
7	180	Fleur van Leeuwen	Zaandam	2003	V	Zaanland	V1,5k	8:04	11,2	5:22
8	13	Jordy Drijfhout	Krommenie	2002	M	Lycurgus	M1,5k	8:17	10,9	5:31
9	179	Emma van Leeuwen	Zaandam	2005	V	Zaanland	V1,5k	9:07	9,9	6:04
10	182	Pien Bakker	Zaandam	2005	V	Zaanland	V1,5k	9:07	9,9	6:04
<b>5 KM TOTAAL</b>										
1	583	Bas Thijssen	Zaandam	1978	M	Zaanland	M-35	18:49	15,9	3:45
2	854	Mick Onrust	Zaandam	1998	M	Zaanland	M-JUN	19:34	15,3	3:54
3	573	Simon Richards	Zaandam	1999	M	Zaanland	M-JUN	20:44	14,5	4:08
4	855	Henk Onrust	Zaandam	1967	M	Zaanland	M-45	20:51	14,4	4:10
5	860	Peter van der Eng	Assendelft	1956	M	Zaanland	M-55	21:59	13,6	4:23
6	562	Rianne Breedijk	Almere	1990	V	Zaanland	V-SEN	22:18	13,5	4:27
7	564	Arjan Dijkstra	Westzaan	1977	M	Lycurgus	M-35	23:08	13,0	4:37
8	571	Leo Vloon	Oostzaan	1959	M	Waterland	M-45	23:33	12,7	4:42
9	867	Thijs van der Kolk	Oostzaan	1962	M	Zaanland	M-45	23:34	12,7	4:42
10	857	Johan Meijer	Zaandam	1957	M		M-55	23:52	12,6	4:46
11	575	Jurgen Koene	Koog aan de Zaan	1976	M		M-35	24:02	12,5	4:48
12	568	Margreet Al	Zaandam	1971	V	Zaanland	V-35	24:03	12,5	4:48
13	565	Diamantino Lopes	Amsterdam	1960	M		M-45	24:07	12,4	4:49
14	566	Joân Lafres	Amsterdam	1988	M		M-SEN	24:09	12,4	4:49
15	582	Frank van Vliet	Zaandam	1970	M	Le Champion	M-35	24:36	12,2	4:55

16	866	Hans de Roo	Koog aan de Zaan	1956	M	Zaanland	M-55	24:48	12,1	4:57
17	577	Jari Gerth	Zaandam	1999	M		M-JUN	25:10	11,9	5:01
18	569	Robert Kruijshaar	Zaandam	1958	M	Zaanland	M-55	25:16	11,9	5:03
19	862	Tiny Tol-Maas	Zaandam	1948	V	Zaanland	V-65	25:17	11,9	5:03
20	572	Rikus Bijvoet	Purmerend	1947	M	Zaanland	M-65	25:18	11,9	5:03
21	578	Harry Derlagen	Zaandam	1959	M		M-45	25:20	11,8	5:03
22	584	Arjan van der Steen	Koog aan de Zaan	1980	M		M-SEN	25:56	11,6	5:11
23	859	Marthijn Bakker	Zaandam	1991	M	Zaanland	M-SEN	26:27	11,3	5:17
24	580	Chris Keijzer	Amstelveen	2002	M		M-JUN	26:54	11,2	5:22
25	726	Joyce de Roo	Zaandam	1975	V	Zaanland	V-35	26:58	11,1	5:23
26	574	Lasse Gerth	Zaandam	2001	M		M-JUN	27:25	10,9	5:29
27	581	Marije Faber	Amstelveen	1972	V		V-35	27:29	10,9	5:29
28	570	Loek Bekker	Alphen aan den Rijn	1941	M	Dutch Runners	M-65	28:40	10,5	5:44
29	858	Christa Meijer	Zaandam	1959	V		V-45	29:32	10,2	5:54
30	864	Nadine te Rietmolen	Zaandam	1954	V	Zaanland	V-55	29:46	10,1	5:57
31	865	Mia de Roo	Koog aan de Zaan	1957	V	Zaanland	V-55	29:47	10,1	5:57
32	567	Rob Steijger	Zaandam	1959	M	avVN	M-45	29:47	10,1	5:57
33	863	Ans Bakker	Zaandam	1966	V	Zaanland	V-45	31:04	9,7	6:12
34	731	Joop Keetman	Zaandam	1944	M	Lycurgus	M-65	32:06	9,3	6:25
35	856	Marjolein de Heer	Zaandam	1955	V	Zaanland	V-55	35:08	8,5	7:01
36	579	Carina Smit	Rotterdam	1967	V	Trackstars Nesselande	V-45	35:44	8,4	7:08
37	861	Nico Tol	Zaandam	1944	M	Zaanland	M-65	39:53	7,5	7:58
38	560	Pieter Buijsman	Zwaag	1946	M	Hollandia	M-65	40:05	7,5	8:01
39	561	Ineke van de Hoek	Ursem	1946	V	Friesland	V-65	40:05	7,5	8:01
40	563	Hans Appel	Hoorn Nh	1938	M	Loopgroep Hoorn	M-65	40:24	7,4	8:04

### 10 KM TOTAAL

1	290	Alex Bouwmeester	Zaandam	1988	M	Zaanland	M-SEN	37:50	15,9	3:47
2	268	Pieter Jelle Jongejans	Zaandijk	1974	M	Zaanland	M-35	38:05	15,8	7:37
3	316	Benjamin van de Logt	Koog aan de Zaan	1978	M		M-35	39:39	15,1	7:55
4	294	Henry Rijkenberg	Purmerend	1958	M	Le Champion	M-45	41:46	14,4	8:21
5	267	Dirk Goldebeld	Wormer	1956	M	Zaanland	M-55	41:58	14,3	8:23
6	270	Arent Jan Linde	Amsterdam	1976	M		M-35	42:05	14,3	8:25

7	313	Michiel Richards	Zaandam	1971	M		M-35	43:06	13,9	8:37
8	470	Nico Vergouw	Zaandam	1946	M	Zaanland	M-65	45:32	13,2	9:06
9	269	Lourens Koopman	Assendelft	1957	M		M-55	46:27	12,9	9:17
10	473	Laura Hyslop	Zaandam	1958	V	Zaanland	V-55	49:14	12,2	9:50
11	264	Sander Veenhoven	Zaandam	1976	M		M-35	49:28	12,1	9:53
12	318	Mark Scheijde	Zaandam	1980	M	Zaanland	M-SEN	49:51	12,0	9:58
13	312	Arnold van Velthoven	Haarlem	1949	M		M-55	50:08	12,0	10:01
14	472	Nanno Rombeek	Oostzaan	1963	M	Le Champion	M-45	51:24	11,7	10:16
15	293	Gerard Stoeltjes	Assendelft	1938	M		M-65	51:41	11,6	10:20
16	266	Jan Stolp	Zaandam	1938	M	Le Champion	M-65	54:04	11,1	10:48
17	315	Stefan Awad	Amsterdam Zuidoost		M			54:07	11,1	10:49
18	314	Jurrien Krol	Assendelft	1962	M	Lycurgus	M-45	55:15	10,9	11:03
19	292	Hans Buis	De Rijp	1951	M	Dutch Runners	M-55	56:10	10,7	11:14
20	471	Peter Lansbergen	Assendelft	1953	M	Le Champion	M-55	56:38	10,6	11:19
21	288	Roan Lindner	Zaandam	1996	M		M-SEN	56:51	10,6	11:22
22	295	Keetie Bruininck	Zaandam	1982	V		V-SEN	56:52	10,6	11:22
23	289	Monique van Ingen	Zaandam	1970	V		V-35	56:52	10,6	11:22
24	474	Lex de Boer	Avenhorn	1947	M	Loopgroep Hoorn	M-65	57:10	10,5	11:26
25	291	Anton Schuurman	Amsterdam	1936	M		M-65	57:44	10,4	11:32
26	468	Gerard Kunnen	Heemskerk	1938	M		M-65	1:00:08	10,0	12:01
27	319	Jeroen Out	Zaandam	1976	M	Zaanland	M-35	1:00:43	9,9	12:08
28	263	Henk Lansbergen	Honselersdijk	1946	M	avVN	M-65	1:00:53	9,9	12:10
29	475	Rob Groot	Zaandam	1949	M	Le Champion	M-55	1:03:15	9,5	12:39
30	265	Joke de Vries	Purmerend	1948	V		V-55	1:05:10	9,2	13:01
31	317	Rob Munscher	Amsterdam	1942	M	Le Champion	M-65	1:09:52	8,6	13:58
32	469	Gijs Honing	Blokker	1945	M	avVN	M-65	1:12:32	8,3	14:30

Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	Vereniging	tijd	km/u	pace
<b>1,5 KM JONGENS</b>								
1	31	Kij Liem	Capelle aan den IJssel	2001		6:21	14,2	4:14
2	37	Noa Liem	Capelle aan den IJssel	2006		7:13	12,5	4:48
3	55	Vincent Oostermeyer	Zaandam	2005	Zaanland	7:37	11,8	5:04
4	13	Jordy Drijfhout	Krommenie	2002	Lycurgus	8:17	10,9	5:31
<b>1,5 KM MEISJES</b>								
1	16	Femke Drijfhout	Krommenie	2002	Lycurgus	6:46	13,3	4:30
2	54	Sarah Koper	Zaandam	2003	Zaanland	7:12	12,5	4:48
3	199	Floor Bakker	Zaandam	2006	Zaanland	7:48	11,5	5:12
4	180	Fleur van Leeuwen	Zaandam	2003	Zaanland	8:04	11,2	5:22
5	179	Emma van Leeuwen	Zaandam	2005	Zaanland	9:07	9,9	6:04
6	182	Pien Bakker	Zaandam	2005	Zaanland	9:07	9,9	6:04

Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	Vereniging	Categorie	tijd	km/u	pace	plaats/cat.
<b>5 KM HEREN</b>										
1	583	Bas Thijssen	Zaandam	1978	Zaanland	M-35	18:49	15,9	3:45	1
2	854	Mick Onrust	Zaandam	1998	Zaanland	M-JUN	19:34	15,3	3:54	1
3	573	Simon Richards	Zaandam	1999	Zaanland	M-JUN	20:44	14,5	4:08	2
4	855	Henk Onrust	Zaandam	1967	Zaanland	M-45	20:51	14,4	4:10	1
5	860	Peter van der Eng	Assendelft	1956	Zaanland	M-55	21:59	13,6	4:23	1
6	564	Arjan Dijkstra	Westzaan	1977	Lycurgus	M-35	23:08	13,0	4:37	2
7	571	Leo Vloon	Oostzaan	1959	Waterland	M-45	23:33	12,7	4:42	2
8	867	Thijs van der Kolk	Oostzaan	1962	Zaanland	M-45	23:34	12,7	4:42	3
9	857	Johan Meijer	Zaandam	1957		M-55	23:52	12,6	4:46	2
10	575	Jurgen Koene	Koog aan de Zaan	1976		M-35	24:02	12,5	4:48	3
11	565	Diamantino Lopes	Amsterdam	1960		M-45	24:07	12,4	4:49	4
12	566	Joân Lafres	Amsterdam	1988		M-SEN	24:09	12,4	4:49	1
13	582	Frank van Vliet	Zaandam	1970	Le Champion	M-35	24:36	12,2	4:55	4
14	866	Hans de Roo	Koog aan de Zaan	1956	Zaanland	M-55	24:48	12,1	4:57	3

15	577	Jari Gerth	Zaandam	1999		M-JUN	25:10	11,9	5:01	3
16	569	Robert Kruijshaar	Zaandam	1958	Zaanland	M-55	25:16	11,9	5:03	4
17	572	Rikus Bijvoet	Purmerend	1947	Zaanland	M-65	25:18	11,9	5:03	1
18	578	Harry Derlagen	Zaandam	1959		M-45	25:20	11,8	5:03	5
19	584	Arjan van der Steen	Koog aan de Zaan	1980		M-SEN	25:56	11,6	5:11	2
20	859	Marthijn Bakker	Zaandam	1991	Zaanland	M-SEN	26:27	11,3	5:17	3
21	580	Chris Keijzer	Amstelveen	2002		M-JUN	26:54	11,2	5:22	4
22	574	Lasse Gerth	Zaandam	2001		M-JUN	27:25	10,9	5:29	5
23	570	Loek Bekker	Alphen aan den Rijn	1941	Dutch Runners	M-65	28:40	10,5	5:44	2
24	567	Rob Steijger	Zaandam	1959	avVN	M-45	29:47	10,1	5:57	6
25	731	Joop Keetman	Zaandam	1944	Lycurgus	M-65	32:06	9,3	6:25	3
26	861	Nico Tol	Zaandam	1944	Zaanland	M-65	39:53	7,5	7:58	4
27	560	Pieter Buijsman	Zwaag	1946	Hollandia	M-65	40:05	7,5	8:01	5
28	563	Hans Appel	Hoorn Nh	1938	Loopgroep Hoorn	M-65	40:24	7,4	8:04	6

#### 5 KM DAMES

1	562	Rianne Breedijk	Almere	1990	Zaanland	V-SEN	22:18	13,5	4:27	1
2	568	Margreet Al	Zaandam	1971	Zaanland	V-35	24:03	12,5	4:48	1
3	862	Tiny Tol-Maas	Zaandam	1948	Zaanland	V-65	25:17	11,9	5:03	1
4	726	Joyce de Roo	Zaandam	1975	Zaanland	V-35	26:58	11,1	5:23	2
5	581	Marije Faber	Amstelveen	1972		V-35	27:29	10,9	5:29	3
6	858	Christa Meijer	Zaandam	1959		V-45	29:32	10,2	5:54	1
7	864	Nadine te Rietmolen	Zaandam	1954	Zaanland	V-55	29:46	10,1	5:57	1
8	865	Mia de Roo	Koog aan de Zaan	1957	Zaanland	V-55	29:47	10,1	5:57	2
9	863	Ans Bakker	Zaandam	1966	Zaanland	V-45	31:04	9,7	6:12	2
10	856	Marjolein de Heer	Zaandam	1955	Zaanland	V-55	35:08	8,5	7:01	3
11	579	Carina Smit	Rotterdam	1967	Trackstars Nesselande	V-45	35:44	8,4	7:08	3
12	561	Ineke van de Hoek	Ursem	1946	Friesland	V-65	40:05	7,5	8:01	2

Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	Vereniging	Categorie	tijd	km/u	pace	plaats/cat.
--------	---------	------	------------	----	------------	-----------	------	------	------	-------------

#### 10 KM HEREN

1	290	Alex Bouwmeester	Zaandam	1988	Zaanland	M-SEN	37:50	15,9	3:47	1
---	-----	------------------	---------	------	----------	-------	-------	------	------	---

2	268	Pieter Jelle Jongejans	Zaandijk	1974	Zaanland	M-35	38:05	15,8	7:37	1
3	316	Benjamin van de Logt	Koog aan de Zaan	1978		M-35	39:39	15,1	7:55	2
4	294	Henry Rijkenberg	Purmerend	1958	Le Champion	M-45	41:46	14,4	8:21	1
5	267	Dirk Goldebeld	Wormer	1956	Zaanland	M-55	41:58	14,3	8:23	1
6	270	Arent Jan Linde	Amsterdam	1976		M-35	42:05	14,3	8:25	3
7	313	Michiel Richards	Zaandam	1971		M-35	43:06	13,9	8:37	4
8	470	Nico Vergouw	Zaandam	1946	Zaanland	M-65	45:32	13,2	9:06	1
9	269	Lourens Koopman	Assendelft	1957		M-55	46:27	12,9	9:17	2
10	264	Sander Veenhoven	Zaandam	1976		M-35	49:28	12,1	9:53	5
11	318	Mark Scheijde	Zaandam	1980	Zaanland	M-SEN	49:51	12,0	9:58	2
12	312	Arnold van Velthoven	Haarlem	1949		M-55	50:08	12,0	10:01	3
13	472	Nanno Rombeek	Oostzaan	1963	Le Champion	M-45	51:24	11,7	10:16	2
14	293	Gerard Stoeltjes	Assendelft	1938		M-65	51:41	11,6	10:20	2
15	266	Jan Stolp	Zaandam	1938	Le Champion	M-65	54:04	11,1	10:48	3
16	315	Stefan Awad	Amsterdam Zuidoost				54:07	11,1	10:49	
17	314	Jurrien Krol	Assendelft	1962	Lycurgus	M-45	55:15	10,9	11:03	3
18	292	Hans Buis	De Rijp	1951	Dutch Runners	M-55	56:10	10,7	11:14	4
19	471	Peter Lansbergen	Assendelft	1953	Le Champion	M-55	56:38	10,6	11:19	5
20	288	Roan Lindner	Zaandam	1996		M-SEN	56:51	10,6	11:22	3
21	474	Lex de Boer	Avenhorn	1947	Loopgroep Hoorn	M-65	57:10	10,5	11:26	4
22	291	Anton Schuurman	Amsterdam	1936		M-65	57:44	10,4	11:32	5
23	468	Gerard Kunnen	Heemskerk	1938		M-65	1:00:08	10,0	12:01	6
24	319	Jeroen Out	Zaandam	1976	Zaanland	M-35	1:00:43	9,9	12:08	6
25	263	Henk Lansbergen	Honselersdijk	1946	avVN	M-65	1:00:53	9,9	12:10	7
26	475	Rob Groot	Zaandam	1949	Le Champion	M-55	1:03:15	9,5	12:39	6
27	317	Rob Munscher	Amsterdam	1942	Le Champion	M-65	1:09:52	8,6	13:58	8
28	469	Gijs Honing	Blokker	1945	avVN	M-65	1:12:32	8,3	14:30	9

### 10 KM DAMES

1	473	Laura Hyslop	Zaandam	1958	Zaanland	V-55	49:14	12,2	9:50	1
2	295	Keetie Bruininck	Zaandam	1982		V-SEN	56:52	10,6	11:22	1
3	289	Monique van Ingen	Zaandam	1970		V-35	56:52	10,6	11:22	1
4	265	Joke de Vries	Purmerend	1948		V-55	1:05:10	9,2	13:01	2