

Uitslag 3e Vijfhoekparkloop 2013

za 16-11-2013, AVZaanland, Zaandam

Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	Vereniging	tijd	km/u	pace
1,5 KM JONGENS								
1	96	Sietse van der Pal	Westzaan	1998	Zaanland	6:10	14,6	4:06
2	112	Dustin Heeres	Wormerveer	2004		7:19	12,3	4:52
3	110	Jordy Drijfhout	Krommenie	2002	Lycurgus	7:37	11,8	5:04
4	113	Vincent Oostermeyer	Zaandam	2005		7:40	11,7	5:06

Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	Vereniging	tijd	km/u	pace
1,5 KM MEISJES								
1	95	Jeske van der Pal	Westzaan	1997	Zaanland	5:31	16,3	3:40
2	111	Femke Drijfhout	Krommenie	2002	Lycurgus	6:33	13,7	4:22
3	114	Sarah Koper	Zaandam	2003	Zaanland	7:25	12,1	4:56
4	199	Floor Bakker	Zaandam	2006	Zaanland	7:26	12,1	4:57
5	180	Fleur van Leeuwen	Zaandam	2003	Zaanland	7:46	11,6	5:10
6	179	Emma van Leeuwen	Zaandam	2005	Zaanland	8:25	10,7	5:36
7	182	Pien Bakker	Zaandam	2005	Zaanland	8:26	10,7	5:37

Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	Vereniging	Categorie	plaats/cat.	tijd	km/u	pace
5 KM HEREN										
1	533	Eddy van Leeuwen	Zaandam	1971	AZVD Triatlon	M-35	1	17:43	16,9	3:32
2	519	Reinier Wardenaar	Zwaag	1985		M-SEN	1	17:59	16,7	3:35
3	513	Pim van Reijen	Zaandam	1995	Zaanland	M-SEN	2	18:13	16,5	3:38
4	868	Bas Thijssen	Zaandam	1978	Zaanland	M-35	2	18:14	16,5	3:38
5	854	Mick Onrust	Zaandam	1998	Zaanland	M-JUN	1	19:44	15,2	3:56
6	509	Sam Verheijen	Amsterdam	1983	Phanos	M-SEN	3	19:59	15,0	3:59
7	530	Simon Richards	Zaandam	1999	Zaanland	M-JUN	2	20:23	14,7	4:04
8	535	Rob van der Pal	Zaandam	1964	Zaanland	M-45	1	20:24	14,7	4:04
9	511	Guido van der Brink	Amsterdam	1982	KV de Geuzen	M-SEN	4	20:37	14,6	4:07
10	855	Henk Onrust	Zaandam	1967	Zaanland	M-45	2	20:43	14,5	4:08
11	536	Arent Jan Linde	Amsterdam	1976		M-35	3	20:53	14,4	4:10
12	526	Rob van Laere	Zaandam	1964	KV de Geuzen	M-45	3	21:09	14,2	4:13
13	508	Ruud Righolt	Zaandam	1953	Zaanland	M-55	1	22:38	13,3	4:31
14	867	Thijs van der Kolk	Oostzaan	1962	Zaanland	M-45	4	22:52	13,1	4:34
15	857	Johan Meijer	Zaandam	1957	Zaanland	M-55	2	23:02	13,0	4:36
16	518	Leo Vloon	Oostzaan	1959	Waterland	M-45	5	23:32	12,7	4:42
17	866	Hans de Roo	Koog aan de Zaan	1956	Zaanland	M-55	3	24:30	12,2	4:54
18	527	Robin Bakker	Zaandam	1997	Zaanland	M-SEN	5	24:45	12,1	4:57
19	871	Daan Schuitemaker	Zaandam	1998		M-JUN	3	25:08	11,9	5:01
20	859	Marthijn Bakker	Zaandam	1991	Zaanland	M-SEN	6	28:37	10,5	5:43
21	534	Piet Duivis	Zaandam	1958		M-55	4	28:58	10,4	5:47
22	522	Ruben Kranenburg	Zaandam	1980		M-SEN	7	29:44	10,1	5:56
23	528	Emiel Hagenaars	Amsterdam	1972		M-35	4	29:51	10,1	5:58
24	529	Marc Hagenaars	Zaandam	1970		M-35	5	30:29	9,8	6:05
25	731	Joop Keetman	Zaandam	1944	Lycurgus	M-65	1	31:17	9,6	6:15
26	520	Pieter Buijsman	Zwaag	1946	Le Champion	M-65	2	34:22	8,7	6:52
27	531	Rob Munscher	Amsterdam	1932	Le Champion	M-65	3	34:23	8,7	6:52
28	521	Jan Pankras	Heiloo	1940	Lycurgus	M-65	4	34:52	8,6	6:58
29	861	Nico Tol	Zaandam	1944	Zaanland	M-65	5	39:00	7,7	7:48
30	524	Rob Steijger	Zaandam	1959	avVN	M-45	6	39:45	7,5	7:57

Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	Vereniging	Categorie	plaats/cat.	tijd	km/u	pace
5 KM DAMES										
1	514	Femke van der Pal	Westzaan	1995	Zaanland	V-SEN	1	19:12	15,6	3:50
2	515	Patricia Scheurs	Utrecht	1976	Hellas	V-35	1	19:51	15,1	3:58
3	506	Rianne Breedijk	Almere	1990	Zaanland	V-SEN	2	22:03	13,6	4:24
4	525	Margreet Al	Zaandam	1971	Zaanland	V-35	2	22:46	13,2	4:33
5	510	Mieke Konings	Amsterdam	1987	Phanos	V-SEN	3	23:41	12,7	4:44
6	862	Tiny Tol-Maas	Zaandam	1948	Zaanland	V-65	1	25:29	11,8	5:05
7	507	Jacqueline Louwe	Koog aan de Zaan	1968	Zaanland	V-45	1	26:16	11,4	5:15

8	726	Joyce de Roo	Zaandam	1975	Zaanland	V-35	3	26:26	11,3	5:17
9	532	Corry Fris-Meijer	Wormer	1963	Zaanland	V-45	2	26:32	11,3	5:18
10	869	Wilma Jonker	Zaandam	1962	Zaanland	V-45	3	26:34	11,3	5:18
11	865	Mia de Roo	Koog aan de Zaan	1957	Zaanland	V-55	1	26:36	11,3	5:19
12	858	Christa Meijer	Zaandam	1959		V-45	4	26:37	11,3	5:19
13	517	Mariëtte Zon	Zaandam	1964	Zaanland	V-45	5	27:44	10,8	5:32
14	512	Monique Wezel-Olijve	Purmerend	1967	Zaanland	V-45	6	28:52	10,4	5:46
15	864	Nadine te Rietmolen	Zaandam	1954	Zaanland	V-55	2	29:12	10,3	5:50
16	863	Ans Bakker	Zaandam	1966	Zaanland	V-45	7	30:53	9,7	6:10
17	505	Sandra Zuidam	Zaandam	1963		V-45	8	31:52	9,4	6:22
18	856	Marjolein de Heer	Zaandam	1955	Zaanland	V-55	3	36:00	8,3	7:12
19	523	Sandra Steijger	Zaandam	1985		V-SEN	4	39:45	7,5	7:57
20	516	Ineke van de Hoek	Ursem	1946	Friesland	V-65	2	40:00	7,5	8:00

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

10 KM HEREN

1	445	Imo Muller	Amsterdam	1980	AAC	M-SEN	1	34:32	17,4	3:27
2	450	Frans Woerden	Mijdrecht	1970	De Veenlopers	M-35	1	39:05	15,4	3:54
3	449	Michael Woerden	Mijdrecht	1975	De Veenlopers	M-35	2	39:06	15,3	3:54
4	232	Jonnie Rijkenberg	Purmerend	1972		M-35	3	40:06	15,0	4:00
5	217	Erwin Hooft	Zaandam	1972		M-35	4	40:12	14,9	4:01
6	229	Fred Schuitemaker	Zaandam	1960	Zaanland	M-45	1	41:23	14,5	4:08
7	233	Henry Rijkenberg	Purmerend	1958	Le Champion	M-55	1	41:46	14,4	4:10
8	231	Michiel Richards	Zaandam	1971		M-35	5	42:35	14,1	4:15
9	220	Mark Konings	Zaandam	1972		M-35	6	42:36	14,1	4:15
10	444	Rainer Bode	Medemblik	1952		M-55	2	43:09	13,9	4:18
11	237	Ed Carper	Zaandam	1961	Zaanland	M-45	2	43:17	13,9	4:19
12	446	Flip Valk	Zaandam	1955	Zaanland	M-55	3	43:30	13,8	4:21
13	219	Lars van der Welle	Beverwijk	1974		M-35	7	43:56	13,7	4:23
14	470	Nico Vergouw	Zaandam	1946	Zaanland	M-65	1	46:09	13,0	4:36
15	218	Eddy Vink	Zaandam	1967		M-45	3	47:09	12,7	4:42
16	215	Gerard Dirks	Koog aan de Zaan	1956	avVN	M-55	4	48:49	12,3	4:52
17	448	Arnold van Velthoven	Haarlem	1949		M-55	5	48:51	12,3	4:53
18	439	Julio Mengod	Zaandam	1968	Zaanland	M-45	4	49:13	12,2	4:55
19	223	Sander Veenhoven	Zaandam	1976		M-35	8	49:51	12,0	4:59
20	230	Robert Bes	Zaandam	1968		M-45	5	50:35	11,9	5:03
21	443	Peter van Veen	Heerhugowaard	1948	Le Champion	M-55	6	50:37	11,9	5:03
22	234	Ruud de Vries	Oostzaan	1959		M-45	6	50:38	11,8	5:03
23	476	Gerard Stoeltjes	Assendelft	1938		M-65	2	50:52	11,8	5:05
24	441	Dick Wezel	Purmerend	1954	Zaanland	M-55	7	51:08	11,7	5:06
25	434	Peter Akerboom	Oude Wetering	1949	LVA Plantaris	M-55	8	52:28	11,4	5:14
26	216	Simon Karlas	Zaandam	1963		M-45	7	54:30	11,0	5:27
27	438	Eric Visser	Zaandam	1970		M-35	9	55:02	10,9	5:30
28	474	Lex de Boer	Avenhorn	1947	Loopgroep Hoorn	M-65	3	57:34	10,4	5:45
29	214	Simon Duijn	Assendelft	1967		M-45	8	57:53	10,4	5:47
30	468	Gerard Kunnen	Heemskerk	1938		M-65	4	59:16	10,1	5:55
31	471	Peter Lansbergen	Assendelft	1953	Le Champion	M-55	9	59:24	10,1	5:56
32	442	Martin Wezel	Koog aan de Zaan	1952	Le Champion	M-55	10	1:01:13	9,8	6:07
33	475	Rob Groot	Zaandam	1949	Le Champion	M-55	11	1:03:30	9,4	6:21
34	436	Arnean Peters	Oostzaan	1978		M-35	10	1:04:55	9,2	6:29
35	469	Gijs Honing	Blokker	1945	avVN	M-65	5	1:05:18	9,2	6:31

10 KM DAMES

1	473	Laura Hyslop	Zaandam	1958	Zaanland	V-55	1	49:45	12,1	4:58
2	447	Caroline Prick	Amsterdam	1980		V-SEN	1	50:07	12,0	5:00
3	236	Sonja van Zeelt	Wormerveer	1964		V-45	1	50:37	11,9	5:03
4	235	Sabrina Kroonenburg	Koog aan de Zaan	1988		V-SEN	2	1:00:26	9,9	6:02
5	435	Willy Olieberg	Zaandam	1957		V-55	2	1:04:43	9,3	6:28
6	437	Cristina Fonseca Costa	Zaandam	1970		V-35	1	1:04:54	9,2	6:29

Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	Vereniging	M/V	Categorie	tijd	km/u	pace
1,5 KM TOTAAL										
1	95	Jeske van der Pal	Westzaan	1997	Zaanland	V	V1,5k	5:31	16,3	3:40
2	96	Sietse van der Pal	Westzaan	1998	Zaanland	M	M1,5k	6:10	14,6	4:06
3	111	Femke Drijfhout	Krommenie	2002	Lycurgus	V	V1,5k	6:33	13,7	4:22
4	112	Dustin Heeres	Wormerveer	2004		M	M1,5k	7:19	12,3	4:52
5	114	Sarah Koper	Zaandam	2003	Zaanland	V	V1,5k	7:25	12,1	4:56
6	199	Floor Bakker	Zaandam	2006	Zaanland	V	V1,5k	7:26	12,1	4:57
7	110	Jordy Drijfhout	Krommenie	2002	Lycurgus	M	M1,5k	7:37	11,8	5:04
8	113	Vincent Oostermeyer	Zaandam	2005		M	M1,5k	7:40	11,7	5:06
9	180	Fleur van Leeuwen	Zaandam	2003	Zaanland	V	V1,5k	7:46	11,6	5:10
10	179	Emma van Leeuwen	Zaandam	2005	Zaanland	V	V1,5k	8:25	10,7	5:36
11	182	Pien Bakker	Zaandam	2005	Zaanland	V	V1,5k	8:26	10,7	5:37
5 KM TOTAAL										
1	533	Eddy van Leeuwen	Zaandam	1971	AZVD Triatlon	M	M-35	17:43	16,9	3:32
2	519	Reinier Wardenaar	Zwaag	1985		M	M-SEN	17:59	16,7	3:35
3	513	Pim van Reijen	Zaandam	1995	Zaanland	M	M-SEN	18:13	16,5	3:38
4	868	Bas Thijssen	Zaandam	1978	Zaanland	M	M-35	18:14	16,5	3:38
5	514	Femke van der Pal	Westzaan	1995	Zaanland	V	V-SEN	19:12	15,6	3:50
6	854	Mick Onrust	Zaandam	1998	Zaanland	M	M-JUN	19:44	15,2	3:56
7	515	Patricia Scheurs	Utrecht	1976	Hellas	V	V-35	19:51	15,1	3:58
8	509	Sam Verheijen	Amsterdam	1983	Phanos	M	M-SEN	19:59	15,0	3:59
9	530	Simon Richards	Zaandam	1999	Zaanland	M	M-JUN	20:23	14,7	4:04
10	535	Rob van der Pal	Zaandam	1964	Zaanland	M	M-45	20:24	14,7	4:04
11	511	Guido van der Brink	Amsterdam	1982	KV de Geuzen	M	M-SEN	20:37	14,6	4:07
12	855	Henk Onrust	Zaandam	1967	Zaanland	M	M-45	20:43	14,5	4:08
13	536	Arent Jan Linde	Amsterdam	1976		M	M-35	20:53	14,4	4:10
14	526	Rob van Laere	Zaandam	1964	KV de Geuzen	M	M-45	21:09	14,2	4:13
15	506	Rianne Breedijk	Almere	1990	Zaanland	V	V-SEN	22:03	13,6	4:24
16	508	Ruud Righolt	Zaandam	1953	Zaanland	M	M-55	22:38	13,3	4:31
17	525	Margreet Al	Zaandam	1971	Zaanland	V	V-35	22:46	13,2	4:33
18	867	Thijs van der Kolk	Oostzaan	1962	Zaanland	M	M-45	22:52	13,1	4:34
19	857	Johan Meijer	Zaandam	1957	Zaanland	M	M-55	23:02	13,0	4:36
20	518	Leo Vloon	Oostzaan	1959	Waterland	M	M-45	23:32	12,7	4:42
21	510	Mieke Konings	Amsterdam	1987	Phanos	V	V-SEN	23:41	12,7	4:44
22	866	Hans de Roo	Koog aan de Zaan	1956	Zaanland	M	M-55	24:30	12,2	4:54
23	527	Robin Bakker	Zaandam	1997	Zaanland	M	M-SEN	24:45	12,1	4:57
24	871	Daan Schuitemaker	Zaandam	1998		M	M-JUN	25:08	11,9	5:01
25	862	Tiny Tol-Maas	Zaandam	1948	Zaanland	V	V-65	25:29	11,8	5:05
26	507	Jacqueline Louwe	Koog aan de Zaan	1968	Zaanland	V	V-45	26:16	11,4	5:15
27	726	Joyce de Roo	Zaandam	1975	Zaanland	V	V-35	26:26	11,3	5:17
28	532	Corry Fris-Meijer	Wormer	1963	Zaanland	V	V-45	26:32	11,3	5:18
29	869	Wilma Jonker	Zaandam	1962	Zaanland	V	V-45	26:34	11,3	5:18
30	865	Mia de Roo	Koog aan de Zaan	1957	Zaanland	V	V-55	26:36	11,3	5:19
31	858	Christa Meijer	Zaandam	1959		V	V-45	26:37	11,3	5:19
32	517	Mariëtte Zon	Zaandam	1964	Zaanland	V	V-45	27:44	10,8	5:32
33	859	Marthijn Bakker	Zaandam	1991	Zaanland	M	M-SEN	28:37	10,5	5:43
34	512	Monique Wezel-Olijve	Purmerend	1967	Zaanland	V	V-45	28:52	10,4	5:46
35	534	Piet Duivis	Zaandam	1958		M	M-55	28:58	10,4	5:47
36	864	Nadine te Rietmolen	Zaandam	1954	Zaanland	V	V-55	29:12	10,3	5:50
37	522	Ruben Kranenburg	Zaandam	1980		M	M-SEN	29:44	10,1	5:56
38	528	Emiel Hagenaars	Amsterdam	1972		M	M-35	29:51	10,1	5:58
39	529	Marc Hagenaars	Zaandam	1970		M	M-35	30:29	9,8	6:05
40	863	Ans Bakker	Zaandam	1966	Zaanland	V	V-45	30:53	9,7	6:10
41	731	Joop Keetman	Zaandam	1944	Lycurgus	M	M-65	31:17	9,6	6:15
42	505	Sandra Zuidam	Zaandam	1963		V	V-45	31:52	9,4	6:22
43	520	Pieter Buijsman	Zwaag	1946	Le Champion	M	M-65	34:22	8,7	6:52
44	531	Rob Munscher	Amsterdam	1932	Le Champion	M	M-65	34:23	8,7	6:52
45	521	Jan Pankras	Heiloo	1940	Lycurgus	M	M-65	34:52	8,6	6:58
46	856	Marjolein de Heer	Zaandam	1955	Zaanland	V	V-55	36:00	8,3	7:12

47	861	Nico Tol	Zaandam	1944	Zaanland	M	M-65	39:00	7,7	7:48
48	523	Sandra Steijger	Zaandam	1985		V	V-SEN	39:45	7,5	7:57
49	524	Rob Steijger	Zaandam	1959	avVN	M	M-45	39:45	7,5	7:57
50	516	Ineke van de Hoek	Ursem	1946	Friesland	V	V-65	40:00	7,5	8:00
10 KM TOTAAL										
1	445	Imo Muller	Amsterdam	1980	AAC	M	M-SEN	34:32	17,4	3:27
2	450	Frans Woerden	Mijdrecht	1970	De Veenlopers	M	M-35	39:05	15,4	3:54
3	449	Michael Woerden	Mijdrecht	1975	De Veenlopers	M	M-35	39:06	15,3	3:54
4	232	Jonnie Rijkenberg	Purmerend	1972		M	M-35	40:06	15,0	4:00
5	217	Erwin Hooft	Zaandam	1972		M	M-35	40:12	14,9	4:01
6	229	Fred Schuitemaker	Zaandam	1960	Zaanland	M	M-45	41:23	14,5	4:08
7	233	Henry Rijkenberg	Purmerend	1958	Le Champion	M	M-55	41:46	14,4	4:10
8	231	Michiel Richards	Zaandam	1971		M	M-35	42:35	14,1	4:15
9	220	Mark Konings	Zaandam	1972		M	M-35	42:36	14,1	4:15
10	444	Rainer Bode	Medemblik	1952		M	M-55	43:09	13,9	4:18
11	237	Ed Carper	Zaandam	1961	Zaanland	M	M-45	43:17	13,9	4:19
12	446	Flip Valk	Zaandam	1955	Zaanland	M	M-55	43:30	13,8	4:21
13	219	Lars van der Welle	Beverwijk	1974		M	M-35	43:56	13,7	4:23
14	470	Nico Vergouw	Zaandam	1946	Zaanland	M	M-65	46:09	13,0	4:36
15	218	Eddy Vink	Zaandam	1967		M	M-45	47:09	12,7	4:42
16	215	Gerard Dirks	Koog aan de Zaan	1956	avVN	M	M-55	48:49	12,3	4:52
17	448	Arnold van Velthoven	Haarlem	1949		M	M-55	48:51	12,3	4:53
18	439	Julio Mengod	Zaandam	1968	Zaanland	M	M-45	49:13	12,2	4:55
19	473	Laura Hyslop	Zaandam	1958	Zaanland	V	V-55	49:45	12,1	4:58
20	223	Sander Veenhoven	Zaandam	1976		M	M-35	49:51	12,0	4:59
21	447	Caroline Prick	Amsterdam	1980		V	V-SEN	50:07	12,0	5:00
22	230	Robert Bes	Zaandam	1968		M	M-45	50:35	11,9	5:03
23	236	Sonja van Zeelt	Wormerveer	1964		V	V-45	50:37	11,9	5:03
24	443	Peter van Veen	Heerhugowaard	1948	Le Champion	M	M-55	50:37	11,9	5:03
25	234	Ruud de Vries	Oostzaan	1959		M	M-45	50:38	11,8	5:03
26	476	Gerard Stoeltjes	Assendelft	1938		M	M-65	50:52	11,8	5:05
27	441	Dick Wezel	Purmerend	1954	Zaanland	M	M-55	51:08	11,7	5:06
28	434	Peter Akerboom	Oude Wetering	1949	LVA Plantaris	M	M-55	52:28	11,4	5:14
29	216	Simon Karlas	Zaandam	1963		M	M-45	54:30	11,0	5:27
30	438	Eric Visser	Zaandam	1970		M	M-35	55:02	10,9	5:30
31	474	Lex de Boer	Avenhorn	1947	Loopgroep Hoorn	M	M-65	57:34	10,4	5:45
32	214	Simon Duijn	Assendelft	1967		M	M-45	57:53	10,4	5:47
33	468	Gerard Kunnen	Heemskerk	1938		M	M-65	59:16	10,1	5:55
34	471	Peter Lansbergen	Assendelft	1953	Le Champion	M	M-55	59:24	10,1	5:56
35	235	Sabrina Kroonenburg	Koog aan de Zaan	1988		V	V-SEN	1:00:26	9,9	6:02
36	442	Martin Wezel	Koog aan de Zaan	1952	Le Champion	M	M-55	1:01:13	9,8	6:07
37	475	Rob Groot	Zaandam	1949	Le Champion	M	M-55	1:03:30	9,4	6:21
38	435	Willy Olieberg	Zaandam	1957		V	V-55	1:04:43	9,3	6:28
39	437	Cristina Fonseca Costa	Zaandam	1970		V	V-35	1:04:54	9,2	6:29
40	436	Arnean Peters	Oostzaan	1978		M	M-35	1:04:55	9,2	6:29
41	469	Gijs Honing	Blokker	1945	avVN	M	M-65	1:05:18	9,2	6:31