

Uitslag De Zaankanterloop, zaterdag 13 september 2014

Organisatie: AV Zaanland Zaandam

Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	Vereniging	Tijd	km/uur
5KM MEISJES VANAF 8 JAAR							
1	54	Charon Lak	Zaandam	2002	Zaanland	23:50	12,6
2	16	Bo Westrik	Zaandam	1999	Zaanland	24:31	12,2
3	75	Constance Pieters	Zaandam	1999		25:19	11,8
4	76	Annelore Pieters	Zaandam	1999		25:39	11,7
5	20	Sarah Koper	Zaandam	2003	Zaanland	26:50	11,2
6	61	Chinouk	Wormer	2001		33:47	8,9
7	60	Denise Beier	Zaandijk	2000	Zaanland	33:48	8,9
5KM JONGENS VANAF 8 JAAR							
1	48	Koen de Rooij	Amstelveen	1999		19:22	15,5
2	24	Sietse van der Pal	Westzaan	1998	Zaanland	19:36	15,3
3	12	Jens de Droog	Wormerveer	2001		27:21	11,0
4	21	Tijn Coppoolse	Zaandam	2005		27:47	10,8
5	32	Max Stevens	Zaandam	2001		28:08	10,7
6	55	Tyrone Lak	Zaandam	2006	Zaanland	31:24	9,6
7	53	Nick Goldebeld	Wormer	2000	Zaanland	38:21	7,8
5KM DAMES SENIOREN							
1	23	Jeske van der Pal	Westzaan	1997	Zaanland	19:14	15,6
2	45	Vienna Tang	Enkhuizen	1994		26:21	11,4
3	5	Ilona Kruijt	Zaandam	1981		27:57	10,7
4	47	Nikki Onrust	Zaandam	1997		28:21	10,6
5	42	Tessa Lamers	Zaandam	1995	Zaanland	28:31	10,5
6	46	Linda Heijkants	Zaandam	1987		29:55	10,0
7	266	Elke Heijmans	Koog aan de Zaan	1989		31:09	9,6
8	31	Brenda Rietveld	Zaandam	1980		32:44	9,2
9	921	Martina Daelmans	Zaandam	1982		37:22	8,0
10	77	Judith Smid	Westerland	1983		37:26	8,0
5KM HEREN SENIOREN							
1	35	Bernardo van Rijnsoever	Amstelveen	1988		20:35	14,6
2	44	Carlo Jonk	Volendam	1987		20:36	14,6
3	28	Joran Hoorn	Zaandam	1996		24:15	12,4
4	13	Marthijn Bakker	Zaandam	1991	Zaanland	26:52	11,2
5	19	Eric Wijnen	Zaandam	1980		28:36	10,5
6	18	Raymond van Leeuwen	Zaandam	1984		43:08	7,0
5KM DAMES 35+							
1	701	Genet Kebede	Zaandam	1971	Zaanland	23:48	12,6
2	65	Doreen Schooneman	Zaandam	1974		26:42	11,2
3	567	Bianca Mol-van Brenk	Zaandijk	1970	Zaanland	27:16	11,0
4	655	Cora Wiersma	Zaandam	1970		27:17	11,0
5	34	Lisette Stevens	Zaandam	1970		28:06	10,7
6	69	Ellen Bleeker	Hoogkarspel	1976		29:25	10,2

7	70	Diana Tel	Wormerveer	1973		29:26	10,2
8	56	Winette van Spanje	Zaandam	1972		31:26	9,5
9	511	Kim van der Wal-Onrust	Zaandam	1976	Zaanland	32:12	9,3
10	29	Ilona van Tol	Zaandam	1972		32:17	9,3
11	2	Sandra Duyvis	Zaandam	1974		32:36	9,2
12	9	Helma Beijer	Assendelft	1973		33:01	9,1
13	27	Patricia Pols		1972		35:44	8,4
14	37	Zilla v.d. Wissel	Zaandam	1978		35:48	8,4
15	59	Danielle Beier	Zaandijk	1970		36:52	8,1
16	74	Linda Schol	Amsterdam	1976		37:24	8,0
17	595	Yvonne Schot	Zaandam	1975		37:45	7,9
18	25	Michelle v.d. Pols	Assendelft	1978		40:52	7,3
19	434	Sandra Aerts	Assendelft	1974		42:02	7,1
20	57	C. Hellingman	Wormer	1973	Zaanland	42:28	7,1

5KM HEREN 35+

1	14	Richard Molenaar	Assendelft	1976	Lycurgus	17:43	16,9
2	68	Joost Bredeveld	Heiloo	1977		20:44	14,5
3	38	Ruben Bergkamp	Wormerveer	1975		23:44	12,6
4	39	Niels Bergkamp	Alkmaar	1971		24:17	12,4
5	530	Ruud Korver	Zaandam	1970		27:19	11,0
6	22	Michel Coppoolse	Zaandam	1972		27:48	10,8

5KM DAMES 45+

1	62	Pamela Zents	Zaandam	1969		27:43	10,8
2	50	Foka Brinkman	Zaandam	1963		27:50	10,8
3	64	Sandra de Wit	Westzaan	1968		28:04	10,7
4	41	I. Kruijssen	Zaandam	1965		31:14	9,6
5	63	Karina vd Weide	Wormer	1968		31:33	9,5
6	6	Veronique Weel	Purmerend	1961		33:03	9,1
7	7	Marian Visker	Koog aan de Zaan	1961		33:27	9,0
8	30	Chantal Oosterling	Zaandam	1969	Zaanland	33:40	8,9
9	8	Ineke de Jong	Zaandam	1963		39:08	7,7
10	15	Z. Roede	Zaandam	1965		39:39	7,6
11	26	Bettina Fuhrwerk	Assendelft	1968		41:13	7,3

5KM HEREN 45+

1	71	Maarten Pelen	Zaandam	1959		27:00	11,1
2	67	Clemens Konijn	Zaandam	1968		27:13	11,0
3	36	Gert Lindner	Zaandam	1962	Le Champion	31:36	9,5

5KM DAMES 55+

1	43	Inge Lamers-Kat	Zaandam	1956	Zaanland	31:13	9,6
2	4	Marianne de Vries	Zaandam	1951		39:20	7,6
3	3	J. Rep	Zaandam	1954		41:11	7,3
4	17	Tini Voordouw	Zaandam	1956		43:10	6,9

5KM HEREN 55+

1	72	Henk Schmitz	Assendelft	1955	Lycurgus	24:24	12,3
2	33	Ron Stevens	Zaandam	1959		26:39	11,3

3	73	Jos Konijn	Zaandam	1959		27:11	11,0
4	58	Pieter Parsius	Zaandam	1955		28:59	10,4
5	49	Cees Jan Fonteijn	Oostknollendam	1957		29:14	10,3
6	52	Kees Klinkenberg	Wormerveer	1957	Lycurgus	30:04	10,0

5KM HEREN 65+

1	40	Hans Schipper	Koog aan de Zaan	1936		32:05	9,4
2	1	Piet Glas	Koog aan de Zaan	1935	Zaanland	45:19	6,6

10 KILOMETER

Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	Vereniging	Tijd	km/uur
--------	---------	------	------------	----	------------	------	--------

10KM DAMES SENIOREN

1	957	Femke van der Pal	Westzaan	1995	Zaanland	39:37	15,1
2	760	Sandra Grüneberg	Zaandam	1981	Zaanland	44:20	13,5
3	934	Kiki Colenbrander	Wormerveer	1981	Zaanland	45:04	13,3
4	654	Martine Betlem	Zaandam	1984		45:43	13,1
5	211	Krista Konijn	Wijdewormer	1990		45:45	13,1
6	210	Jantine Konijn	Zaandam	1984		45:57	13,1
7	764	Jamie van Son	Zaandam	1989	Zaanland	49:10	12,2
8	878	Marije Buijs	Zaandam	1982	Zaanland	50:36	11,9
9	852	Nienke van Viegen	Zaandam	1990		53:24	11,2
10	689	Ilse Bout-Mollema	Zaandam	1980	Zaanland	53:56	11,1
11	603	Melissa Klap	Westzaan	1997	Zaanland	54:29	11,0
12	433	Rosanne Brakkee	Zaandam	1991		54:40	11,0
13	570	Brenda Neelen	Koog aan de Zaan	1984	Zaanland	54:45	11,0
14	583	Nina Berends	Zaandam	1991		54:57	10,9
15	969	Melanie de Lange	Zaandam	1984		55:16	10,9
16	859	Naomi van der Werff	Zaandam	1981	Zaanland	55:26	10,8
17	955	Simone Vredenburg	Koog aan de Zaan	1980		55:32	10,8
18	294	Milou Neele	Assendelft	1992		57:20	10,5
19	801	Anne Heinis	Zaandam	1987		57:29	10,4
20	976	Anneke Bolhoeve	Zaandam	1993		57:51	10,4
21	776	Anne Tonnon	Zaandam	1980		57:57	10,4
22	359	Sabrina Martha	Zaandam	1980		58:13	10,3
23	807	Mirjam Visser	Zaandam	1980		58:46	10,2
24	826	Vera de Groen	Assendelft	1979	Zaanland	1:00:31	9,9
25	554	Lotte Buijtendorp	Zaandam	1996	Zaanland	1:00:59	9,8
26	787	Pauliene Fonteijn	Zaandam	1985		1:01:48	9,7
27	563	Cilia Matthijssen	Zaandam	1987	Zaanland	1:02:53	9,5
28	854	Marjolein ten Wolde-Bloem	Zaandijk	1983		1:03:03	9,5
29	963	Marieke Waij	Zaandam	1983		1:03:06	9,5
30	891	Karin de Nooij	Zaandam	1984		1:03:45	9,4
31	299	Marieke Haafkes	Amsterdam	1983		1:03:58	9,4
32	858	Paulien Grabijn	Wormerveer	1981	Zaanland	1:04:09	9,4
33	761	Simone de Jong	Zaandam	1990		1:04:12	9,3
34	678	Wendy Brugman	Amsterdam	1984		1:04:13	9,3
35	864	Caroline de Jong	Zaandam	1986		1:04:21	9,3
36	429	Michelle Kruger	Assendelft	1994		1:04:40	9,3

37	975	Danielle	Zaandam	1989		1:04:42	9,3
38	581	Eline Zondervan	Zaandijk	1981		1:05:39	9,1
39	898	Elvira Bos	Zaandam	1982		1:05:40	9,1
40	726	Ilja de Graaf	Zaandam	1997		1:05:43	9,1
41	351	Dionne Kelderman	Almere	1983		1:06:21	9,0
42	715	Femmy van der Gracht	Zaandam	1995		1:06:56	9,0
43	717	Jamie Beijer	Zaandam	1994		1:06:57	9,0
44	970	Melissa Sophia Groot	Zaandam	1988		1:07:34	8,9
45	430	Denise Kruger	Assendelft	1993		1:08:09	8,8
46	862	Deborah Onnes	Zaandam	1993		1:08:10	8,8
47	295	Mariska Itorn	Zaandam	1988		1:08:26	8,8
48	286	Jackie Bosma	Zaandam	1991		1:08:30	8,8
49	285	Thyra de Groot	Krommenie	1994		1:08:32	8,8
50	931	Cinderella Lof	Zaandam	1989		1:10:39	8,5
51	610	Marianne Smit	Zaandam	1987	Zaanland	1:17:36	7,7

10KM HEREN SENIOREN

1	234	Frank van de Sluis	Krommenie	1985	Lycurgus	36:22	16,5
2	559	Marijn Buijtenorp	Zaandam	1993	Zaanland	37:37	16,0
3	291	Alex Bouwmeester	Zaandam	1988	Zaanland	39:13	15,3
4	206	Mick Onrust	Zaandam	1998	Zaanland	39:27	15,2
5	217	Benjamin van de Logt	Koog aan de Zaan	1989		39:33	15,2
6	246	Rick Rosenkrantz	Oostzaan	1993		39:36	15,2
7	754	Martijn Visser	Zaandijk	1982		39:49	15,1
8	243	Sander Aardenberg	Krommenie	1984		40:29	14,8
9	237	Sieuwert Kramer	Amsterdam	1982		41:56	14,3
10	983	Daniël Visser	Zaandam	1982		42:10	14,2
11	438	Rick Kramer	Zaandam	1992		44:51	13,4
12	238	Thijno Kramer	Koog aan de Zaan	1979		45:34	13,2
13	944	Dennis Melk	Zaandam	1995		46:26	12,9
14	962	Kevin Tieman	Wormerveer	1983		46:55	12,8
15	632	Wesley Tax	Zaandam	1984		48:39	12,3
16	440	Martijn de Vries	Zaandam	1981		48:45	12,3
17	872	Bjorn Heijnen	Koog aan de Zaan	1991	Zaanland	49:04	12,2
18	965	Dennis v.d. Tuuk	Zaandam	1993		49:13	12,2
19	1000	Jurriën Le Blanc	Zaandam	1994		49:33	12,1
20	218	Richard Steijger	Zaandam	1987		49:37	12,1
21	219	Jeffrey Bentvelzen	Zaandam	1986		50:01	12,0
22	918	Danny Groeneveld	Zaandam	1989		50:03	12,0
23	208	Chris de Jong	Zaandijk	1996		50:55	11,8
24	339	Dennis Luyting	Krommenie	1988		50:58	11,8
25	736	Reinier Willemsen	Zaandam	1990		51:21	11,7
26	871	Mark Scheijde	Zaandam	1980	Zaanland	51:44	11,6
27	916	Vito Havik	Zaandam	1992		52:47	11,4
28	926	Willem Zwart	Zaandam	1986		53:27	11,2
29	282	Bart Sluiters	Zaandam	1983		55:03	10,9
30	917	Tony Havik	Zaandam	1994		55:06	10,9
31	293	Bart van Son	Westzaan	1988	Zaanland	55:23	10,8
32	622	Robin Bakker	Zaandam	1997	Zaanland	56:16	10,7
33	537	Bas Oosterkamp	Zaandam	1983	Zaanland	57:06	10,5

34	290	Tim Storm	Zaandam	1997		57:23	10,5
35	435	Björn Zwart	Zaandam	1980		58:23	10,3
36	732	Mark Gruijs	Zaandam	1991		58:44	10,2
37	721	Emil Mersel	Koog aan de Zaan	1997		1:00:21	9,9
38	613	Kevin Truijens	Zaandam	1984	Zaanland	1:00:35	9,9
39	930	Jeffrey Lof	Zaandam	1994	Le Champion	1:02:07	9,7

10KM DAMES 35+

1	220	Sandy van de Geer	Jisp	1978	Lycurgus	51:55	11,6
2	830	Ingrid Werkhoven	Zaandam	1976	Zaanland	51:58	11,5
3	714	Tessa Dijkman	Zaandam	1978	Zaanland	52:08	11,5
4	272	Tineke Oudhaarlem	Krommenie	1972		52:50	11,4
5	867	Tanja Klooster	Amsterdam	1975		53:04	11,3
6	660	Mariëlle de Groot	Zaandam	1977	Zaanland	53:51	11,1
7	244	Doortje Kap	Zaandam	1977		54:31	11,0
8	948	Sandy Spaander	Zaandam	1974	Le Champion	55:30	10,8
9	684	Nathalie Yong	Koog aan de Zaan	1975		55:39	10,8
10	943	Sandra van Sichem	Koog aan de Zaan	1978		56:00	10,7
11	847	Marlies Klooster	Amsterdam	1972		56:05	10,7
12	277	Cindy Kuster	Assendelft	1974		57:03	10,5
13	276	Liesbeth Stans	Assendelft	1974		57:13	10,5
14	924	Paula El Hassani	Zaandam	1972		57:26	10,4
15	981	Iphigenia Westphal	Zaandam	1971	Zaanland	57:48	10,4
16	242	Judith Goedhart	Purmerend	1974		58:04	10,3
17	848	Kim Blank	Zaandam	1976		58:49	10,2
18	557	Miranda Kriek	Zaandam	1972	Zaanland	59:38	10,1
19	947	Danielle Stalenberg	Amsterdam	1971		59:40	10,1
20	521	Chantal Heinhuis	Koog aan de Zaan	1977		59:44	10,0
21	641	Lisette Klaaijsen	Assendelft	1977	Zaanland	1:00:44	9,9
22	785	Ingeborg Spackler	Zaandam	1976		1:03:09	9,5
23	233	D Bolte	Purmerend	1976		1:04:00	9,4
24	824	Sandra Selie	Zaandam	1974		1:04:08	9,4
25	616	Corine Rietveld	Zaandam	1970		1:04:44	9,3
26	533	Venny Salbini	Zaandam	1977		1:04:46	9,3
27	751	Miloe de Jong	Zaandam	1979		1:05:24	9,2
28	986	Wendy Flore	Zaandam	1976		1:05:41	9,1
29	597	Wendy de Groen	Krommenie	1976	Zaanland	1:06:00	9,1
30	372	Sabine van Bree	Zaandam	1975	Zaanland	1:06:03	9,1
31	204	Denise Aafjes-Stolp	Zaandam	1970	Zaanland	1:07:51	8,8
32	657	Tamara Kesselaar	Zaandam	1974	Zaanland	1:08:11	8,8
33	553	Monique de Vries	Zaandam	1971		1:08:28	8,8
34	629	Patricia Dupker	Zaandam	1969	Zaanland	1:08:29	8,8

10KM HEREN 35+

1	236	Richard Dijkhuizen	Castricum	1972	AV Castricum	36:43	16,3
2	988	Pieter Jelle Jongejans	Zaandijk	1974	Zaanland	37:07	16,2
3	731	Jos Jacobsen	Westzaan	1977	Zaanland	38:23	15,6
4	213	Robin Schonenberg	Zaandam	1973	Dutch Runners	39:45	15,1
5	235	Mark Dijkhuizen	Castricum	1974	AV Castricum	40:04	15,0
6	967	Marcel Vredenburg	Koog aan de Zaan	1971	Dutch Runners	40:34	14,8

7	229	Wouter Egas	Amersfoort	1978		40:38	14,8
8	635	Vincent Guldenaar	Assendelft	1979	Zaanland	41:14	14,6
9	985	Marco Zoomer	Zaandam	1971		43:28	13,8
10	996	Jerry Jahn	Westzaan	1979		44:28	13,5
11	974	Erwin van Tol	Zaandam	1971		46:29	12,9
12	271	Ton Beier	Zaandijk	1971		47:26	12,6
13	937	Reinier Hensen	Zaandijk	1973		47:27	12,6
14	950	Victor Fassaert	Krommenie	1970		47:28	12,6
15	971	Robert Stoop	Zaandam	1973		47:30	12,6
16	305	John Bleeker	Hoogkarspel	1979		47:58	12,5
17	268	Wouter Allan	Noordbeemster	1970		48:42	12,3
18	201	Jeffrey Kok	Zaandam	1979		48:53	12,3
19	604	Serge ter Hall	Koog aan de Zaan	1970		51:40	11,6
20	700	Carmody Hulskamp	Westzaan	1977	Zaanland	51:57	11,5
21	428	Eddy Tromp	Zaandijk	1976		54:16	11,1
22	619	Marco Greven	Zaandam	1969		55:20	10,8
23	968	D. Poel	Koog aan de Zaan	1974		55:27	10,8
24	809	Arno Maij	Zaandam	1979		56:03	10,7
25	275	Vincent Snijders	Assendelft	1973	Lycurgus	56:39	10,6
26	780	Bart van Doesburg	Krommenie	1973	Zaanland	56:48	10,6
27	839	Bas Otto	Zaandam	1975		57:16	10,5
28	993	Richard Olfers	Zaandam	1975		58:52	10,2
29	270	Arjen de Jong	Zaandam	1978		58:59	10,2
30	960	Sicco Visser	Zaandam	1971	Le Champion	1:02:14	9,6
31	956	Fred Henneke	Zaandam	1970		1:05:42	9,1

10KM DAMES 45+

1	223	José Doorson	Zaandam	1966	Zaanland	41:58	14,3
2	923	Sonja van Zeelt	Wormerveer	1964		47:18	12,7
68	504	Sandra Schoen	Zaandijk	1969		47:49	12,5
92	506	Helen Grandiek	Zaandam	1969		49:55	12,0
103	682	Marjoleine Jansen	Zaandam	1968	Zaanland	50:57	11,8
125	990	Dania Vos	Zaandam	1963	Zaanland	52:15	11,5
126	979	Marcella Cornelisse	Zaandam	1967		52:16	11,5
134	958	Mirjam van der Pal	Westzaan	1962	Zaanland	53:12	11,3
143	437	Muriel Spanjaard	Oostzaan	1963		54:00	11,1
146	927	Jacqueline Louwe	Koog aan de Zaan	1968	Zaanland	54:11	11,1
156	696	Rieneke Kwantes	Zaandijk	1960	Zaanland	54:43	11,0
173	614	Maya Mangroe	Zaandam	1967	Zaanland	55:38	10,8
176	505	Annemiek Kliffen	Zaandam	1965		55:41	10,8
183	928	Anja Castien	Assendelft	1961		56:07	10,7
193	232	Mirjam Goezinne	Zaandam	1968	Zaanland	57:01	10,5
204	802	Marjola Heinis-van Houtum	Zaandam	1960	Zaanland	57:32	10,4
205	377	Marijke Romeijn	Wormer	1967	Zaanland	57:35	10,4
206	216	Margret Janbroers-Blankendaal	Zaandam	1964	Zaanland	57:38	10,4
213	767	Ellie Wekking	Zaandam	1960		58:00	10,3
219	579	Eke Fonteijn	Zaandam	1960		58:40	10,2
226	906	Annamaria Bettelli	Zaandam	1963	Zaanland	59:20	10,1
228	280	Marcia Oostweegel	Zaandam	1967		59:31	10,1
230	744	Ellen Leering	Zaandam	1962		59:36	10,1

232	935	W. Abebe	Zaandam	1968		59:39	10,1
237	374	Joyce Ros	Zaandam	1965	Zaanland	1:00:24	9,9
248	601	Wilma Eier	Westzaan	1966	Zaanland	1:02:00	9,7
251	763	Heidi van Haastert	Zaandam	1960	Zaanland	1:02:19	9,6
252	611	Mirjam Engel	Zaandam	1965		1:02:28	9,6
255	564	Janine Voogd	Koog aan de Zaan	1963	Zaanland	1:02:56	9,5
270	646	Michelle Sijo-Posch	Zaandijk	1969		1:04:23	9,3
285	528	Antoinette van Werkhoven	Krommenie	1960	Zaanland	1:06:02	9,1
287	895	Marianne Ploeg	Zaandam	1966	Zaanland	1:06:07	9,1
291	811	Imke Daalder	Zaandam	1967		1:06:12	9,1
310	699	Linda van Ees	Oostzaan	1968	Zaanland	1:08:46	8,7
312	633	Hetty Jonker	Assendelft	1960	Zaanland	1:09:06	8,7
314	842	Astrid Fokkinga	Zaandam	1965	Zaanland	1:10:00	8,6
315	753	Liesbeth ter Velde	Zaandam	1968	Zaanland	1:10:30	8,5
317	667	Marjo van Rijn	Zaandam	1967	Zaanland	1:10:50	8,5
319	534	Carolien Rijks-Vink	Zaandam	1968	Zaanland	1:12:09	8,3
321	501	Suzanne Ruts	Zaandam	1964	Zaanland	1:13:04	8,2
322	812	Petra Lieben	Zaandam	1967	Zaanland	1:13:16	8,2
324	516	Ghislaine van Nooijen-Kooij	Zaandijk	1963		1:17:38	7,7

10KM HEREN 45+

1	228	Ruben Romkes	Koog aan de Zaan	1969	Zaanland	36:45	16,3
2	227	Ronald Wiering	Westzaan	1964	Zaanland	38:55	15,4
3	245	Rob Pijker	Zaandam	1963		39:44	15,1
4	241	Harry Timmerman	Zaandam	1966	Zaanland	41:00	14,6
5	808	Pieter Grandiek	Wormer	1961	Zaanland	42:00	14,3
6	939	Sander van 't Ent	Zaandam	1963		42:58	14,0
7	972	Marcel Hooijschuur	Zaandam	1962		43:12	13,9
8	292	Lats Tuboly	Zaandam	1960	Zaanland	43:22	13,8
9	752	Edwin ter Velde	Zaandam	1966	Zaanland	43:30	13,8
10	278	Marcel Schoen	Assendelft	1968		43:52	13,7
11	279	Kees Oostweegel	Zaandam	1966		44:10	13,6
12	205	Henk Onrust	Zaandam	1967	Zaanland	44:16	13,6
13	961	Menno de Vries	Zaandam	1963		45:10	13,3
14	902	Willem Walst	Zaandam	1961	Zaanland	45:12	13,3
15	949	Ed Carper	Zaandam	1961	Zaanland	45:40	13,1
16	978	Peter Cornelisse	Zaandam	1960		46:45	12,8
17	439	Rob Kramer	Zaandam	1960		46:57	12,8
18	953	Eddy Vink	Zaandam	1967		46:58	12,8
19	908	Koen Stelling	Zaandam	1963		47:24	12,7
20	297	Martin Sijo	Zaandijk	1968		47:31	12,6
21	994	Maarten Bos	Zaandam	1966		47:41	12,6
22	663	Johan Molenaar	Santpoort-Noord	1963		47:41	12,6
23	209	Julio Mengod de man	Zaandam	1968	Zaanland	47:54	12,5
24	330	Marco Tel	Wormerveer	1969		47:55	12,5
25	964	Michel Talakua	Zaandam	1967		48:21	12,4
26	436	Frank van de Stelt	Zaandam	1968		48:41	12,3
27	288	Lex Hendrikse	Westzaan	1959		48:51	12,3
28	283	Richard Hietberg	Zaandam	1960		48:58	12,3
29	240	Rick Bruijn	Wormer	1966	Zaanland	49:14	12,2

30	999	Guido Pot	Zaandam	1963		49:43	12,1
31	281	Rob Swart	Zaandam	1961	Zaanland	49:52	12,0
32	936	Abebe	Zaandam	1968		50:33	11,9
33	784	Mario van Erkelens	Zaandijk	1960		50:45	11,8
34	221	René Prins	Zaandam	1961	Zaanland	51:00	11,8
35	925	Jacco Smit	Zaandam	1969		51:05	11,7
36	431	Hans Pieters	Zaandam	1962		51:16	11,7
37	284	Martin Kuijper	Almere	1963		51:34	11,6
38	239	Albert Wilmsen	Zaandam	1963		51:36	11,6
39	940	Menno Groen	Zaandam	1968		51:46	11,6
40	790	Herman Bulder	Zaandijk	1963	Zaanland	52:00	11,5
41	982	Ben Wagenvoort	Zaandam	1965		52:01	11,5
42	378	Bert Romeijn	Wormer	1960	Zaanland	52:04	11,5
43	977	Marcel van Hassel	Koog aan de Zaan	1963		52:14	11,5
44	649	Kees Walter	Zaandam	1960	Zaanland	52:23	11,5
45	373	Michel Oosterling	Zaandam	1969	Zaanland	52:58	11,3
46	560	Kim Gosen	Zaandam	1967	Zaanland	53:06	11,3
47	202	Leon van der Laan	Zaandam	1967		53:10	11,3
48	222	Han Stiekema	Heemskerk	1965		53:39	11,2
49	298	D. Dezdour	Wormerveer	1968		53:46	11,2
50	273	Richard Boot	Westknollendam	1968		53:58	11,1
51	274	M. Sluijter	Zaandam	1967		53:59	11,1
52	997	Jan Dam	Zaandam	1965		54:07	11,1
53	224	Ron de Boer	Assendelft	1960	Lycurgus	54:14	11,1
54	942	René Evers	Westzaan	1964	Le Champion	54:19	11,0
55	200	Wilfred Zweers	Koog aan de Zaan	1968	Le Champion	54:24	11,0
56	508	Frank Troost	Zaandam	1960	Zaanland	54:42	11,0
57	526	Henk Snijders	Zaandam	1969	Zaanland	54:56	10,9
58	992	André Visscher	Krommenie	1961	HECO	54:59	10,9
59	427	Yves Langrenez	Zaandam	1968		55:02	10,9
60	287	Lex Segveld	Zaandam	1960		55:12	10,9
61	844	Rudi de Jong	Zaandam	1965		55:14	10,9
62	747	Martin Corzilius	Zaandam	1963	Zaanland	55:44	10,8
63	973	Rogier Spiekerman	Wormerveer	1966		55:49	10,7
64	630	Peter Hersevoort	Zaandam	1968		56:21	10,6
65	225	Gilbert Legwater	Wormer	1968		56:45	10,6
66	592	Erik van der Horst	Zaandam	1959		56:56	10,5
67	215	Ron Janbroers	Zaandam	1961	Zaanland	57:41	10,4
68	851	Andre Liliomos	Assendelft	1969	Zaanland	57:54	10,4
69	966	Anton Willemsen	Zaandam	1962		58:28	10,3
70	683	Cornelis Kaai	Zaandam	1967		59:25	10,1
71	991	Marc Onrust	Zaandam	1968		59:46	10,0
72	703	Ron Krijgsman	Wieringerwerf	1962		1:01:26	9,8
73	441	Robert Jan Pruijn	Amsterdam	1968	Zaanland	1:04:07	9,4
74	664	Max Zonjee	Westzaan	1965		1:04:34	9,3
75	289	Richard Jeltema	Almere	1967		1:06:08	9,1
76	724	Max de Graaf	Zaandam	1962		1:06:10	9,1
77	856	Johan Hoogenboom	Koog aan de Zaan	1963	Zaanland	1:08:33	8,8
78	672	Alex Jonker	Assendelft	1961	Zaanland	1:09:06	8,7
79	269	Raymond Scipio	Zaandam	1962	Zaanland	1:11:06	8,4

10KM DAMES 55+

1	781	Nel Daas	Zaandam	1953	Zaanland	47:05	12,7
2	212	Trees Konijn	Wijdewormer	1952		50:37	11,9
3	929	Laura Hyslop	Zaandam	1958	Zaanland	50:39	11,8
4	248	Hanny van der Voort	Krommenie	1959	Lycurgus	54:27	11,0
5	813	Irene van den Berge	Zaandam	1959	Zaanland	56:32	10,6
6	652	Miranda Duyf	Koog aan de Zaan	1959	Zaanland	57:09	10,5
7	596	Curie Miltenburg	Zaandam	1959	Zaanland	59:34	10,1
8	938	Wil Gabriël	Koog aan de Zaan	1953		1:00:28	9,9
9	510	Maria Bank	Zaandam	1953	Zaanland	1:04:35	9,3
10	792	Henny Langv�er	Zaandam	1954	Zaanland	1:06:45	9,0
11	620	Elly Ekkel	Zaandam	1957	Zaanland	1:06:55	9,0

10KM HEREN 55+

1	207	Dirk Goldebeld	Wormer	1956	Zaanland	39:21	15,2
2	230	Lourens Koopman	Assendelft	1957		43:45	13,7
3	214	Peter van der Eng	Assendelft	1956	Zaanland	44:18	13,5
4	729	Jan Dekker	Koog aan de Zaan	1958	Zaanland	46:47	12,8
5	919	Erwin Emmerich	Zaandam	1955		47:48	12,6
6	989	Ruud de Vries	Oostzaan	1959		48:44	12,3
7	798	Hennie van Langelaar	Zaandam	1958	Zaanland	49:51	12,0
8	249	Dirk Exalto	Blokker	1955	Loopgroep Hoorn	50:35	11,9
9	348	Piet van der Pal	Zaandam	1956	Zaanland	51:31	11,6
10	226	Albert Post	Zaandam	1957	Zaanland	51:32	11,6
11	247	Kees van der Voort	Krommenie	1958	Lycurgus	52:02	11,5
12	987	Abel Zwart	Zaandam	1956		54:05	11,1
13	605	Cor van Es	Zaandam	1956		55:40	10,8
14	599	Rob Dekker	Zaandam	1956		57:45	10,4
15	432	Ron Sanches	Zaandam	1957		58:08	10,3
16	561	Henk Meijers	Zaandam	1956	Zaanland	58:41	10,2
17	522	Henk Ubbels	Zaandam	1957	Zaanland	1:00:39	9,9
18	791	Rob Buijs	Zaandam	1955	Zaanland	1:01:25	9,8
19	959	Hans Mous	Zaandam	1949	Le Champion	1:02:50	9,5
20	267	Toon Nugter	Zaandam	1957		1:03:12	9,5
21	762	Robert Tepaske	Westzaan	1959	Zaanland	1:04:47	9,3
22	296	Ronald Horn	Assendelft	1957		1:08:12	8,8
23	775	Kees Buis	Zaandam	1950	Zaanland	1:09:43	8,6

10KM DAMES 65+

1	716	Jenny Dijkman-Zwart	Koog aan de Zaan	1949	Zaanland	1:00:26	9,9
2	637	Clara Linnekamp-Free	Zaandam	1949		1:03:00	9,5
3	952	Lia van Kommer	Zaandam	1948	Zaanland	1:13:00	8,2

10KM HEREN 65+

1	647	Peter van de Werff	Zaandam	1947		45:39	13,1
2	231	Nico Vergouw	Zaandam	1946	Zaanland	46:14	13,0
3	951	Henk Motshagen	Zaandijk	1949	Zaanland	48:30	12,4
4	922	Rob de Graaf	Zaandam	1948	Le Champion	49:16	12,2
5	822	Frits Majj	Koog aan de Zaan	1945	Zaanland	50:24	11,9

6	831	Gerard van Veen	Zaandam	1949	Zaanland	55:42	10,8
7	250	Ed Hennequin	Westknollendam	1948	Lycurgus	56:10	10,7
8	376	Piet de Jong	Koog aan de Zaan	1948	Zaanland	56:19	10,7
9	379	Peter Scheijde	Koog aan de Zaan	1944	Zaanland	57:02	10,5
10	880	Rien Nieuwenhuis	Koog aan de Zaan	1947		1:06:11	9,1
11	203	Jan Stolp	Zaandam	1938	Le Champion	1:07:50	8,8

versie 2,0