

plaats	Naam	Geb. datum	cat.	streeftijd	tijd
--------	------	------------	------	------------	------

<b>1000 meter</b>					
1	Ronald Wiering	25-5-1964	M50	02:57,00	<b>02:55,10</b>
2	Bas Thijssen	04-09-1978	M35	03:15,00	<b>03:02,30</b>
3	Mick Onrust	12-08-1998	JJB	02:59,00	<b>03:02,40</b>
4	Tim Huiberts	13-11-1998	JJB	03:20,00	<b>03:06,80</b>
5	Femke van der Pal	17-08-1995	VSEN	03:11,90	<b>03:11,70</b>
6	Sietse van der Pal	31-10-1998	JJB	03:13,13	<b>03:16,30</b>
7	Arjan van Diepen	14-09-1973	M40	03:25,01	<b>03:24,00</b>
8	Jeske van der Pal	05-02-1997	MJA	03:19,90	<b>03:26,90</b>
9	Alex Bouwmeester	23-10-1988	MSEN	03:27,00	<b>03:27,30</b>
10	Emma-Joy van Dorp	2-2-1991	VSEN	03:27,00	<b>03:28,10</b>
11	Dirk Goldebeld	14-02-1956	M55	03:30,00	<b>03:29,60</b>
12	Yara de Lang	3-7-2003	MJD	03:32,00	<b>03:34,50</b>
13	José Doorson	15-08-1966	V45	03:40,00	<b>03:38,30</b>
14	Jelmer de Gauw	08-06-2006	JPB	03:45,00	<b>03:40,30</b>
15	Mark Gruijs	22-07-1991	MSEN	04:05,00	<b>03:46,50</b>
16	Peter van der Eng	27-07-1956	M55	04:00,00	<b>03:46,90</b>
17	Floor Bakker	24-4-2006	MPB	04:50,00	<b>04:01,80</b>
18	Pien Bakker	24-01-2005	MPA	04:50,00	<b>04:23,60</b>
19	Renate Geerts	02-06-1974	V40	04:00,00	<b>04:37,00</b>
20	Piet Glas	30-06-1935	M70	08:35,00	<b>08:35,70</b>

<b>1500 meter</b>					
1	Alex Bouwmeester	23-10-1988	MSEN	04:45,00	<b>04:27,80</b>
2	Menno Brendeke	01-02-1992	MSEN	04:45,00	<b>04:42,60</b>
3	Mike Alders	09-09-1967	M45	05:30,00	<b>05:37,40</b>
4	Ron Cadenau	23-07-1958	M55	05:40,00	<b>05:42,40</b>
5	Leon Heijman	4-4-2005	JPA	06:00,00	<b>06:18,70</b>
6	Vincent Oostermeyer	09-05-2005	JPA	06:30,00	<b>06:39,60</b>
7	Jan Fris	07-01-1956	M55	06:00,00	<b>06:52,20</b>

plaats	Naam	Geb. datum	cat.	streeftijd	tijd
<b>3000 meter</b>					
1	Ruben Romkes	13-04-1969	M45	10:30,00	<b>10:19,40</b>
2	Rowdy Speldenbrink	19-02-1987	MSEN	10:30,00	<b>10:25,90</b>
3	Jos Jacobsen	29-05-1977	M35	10:47,00	<b>10:31,60</b>
4	Axel Vink	29-06-1994	MSEN	10:40,00	<b>10:31,80</b>
5	Bas Thijssen	04-09-1978	M35	11:30,00	<b>10:52,00</b>
6	Katia Ganda	24-09-1979	V35	12:10,00	<b>11:53,10</b>
7	Steven de Goede	18-03-1992	MSEN	13:45,00	<b>12:59,70</b>
8	Peter van der Eng	27-07-1956	M55	12:30,00	<b>13:04,60</b>
9	Ruud de Goede	01-02-1956	M55	14:00,00	<b>13:49,90</b>
10	Thijs van der Kolk	15-10-1962	M50	14:00,00	<b>14:14,60</b>
11	Robert Kruijshaar	28-08-1958	M55	14:25,00	<b>14:37,60</b>

<b>5000 meter</b>					
1	Joost van Galen	26-05-1967	M45	17:05,00	<b>17:26,20</b>
2	Eddy van Leeuwen	20-09-1971	M40	17:30,00	<b>17:29,20</b>
3	Edgar Griffioen	22-10-1969	M45	18:00,00	<b>18:04,60</b>
4	Niels Anders	24-09-1983	MSEN	18:30,00	<b>18:07,70</b>
5	Bjorn Heijnen	17-04-1991	MSEN	17:15,00	<b>18:41,40</b>
6	Dirk Goldebeld	14-02-1956	M55	19:30,00	<b>19:08,10</b>
7	Julio Mengod de man	10-07-1968	M45	25:00,00	<b>21:20,70</b>
8	Sonja van Zeelt	07-06-1964	V50	22:30,00	<b>22:59,20</b>
9	Nico Vergouw	7-5-1946	M65	22:10,00	<b>23:11,40</b>
10	Henk Motshagen	06-07-1949	M65	24:59,00	<b>23:41,20</b>
11	Arjan van Diepen	14-09-1973	M40	27:00,00	<b>23:41,50</b>