

Uitslag 3e Vijfhoekparkloop (21-11-2015)



Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	GJ	M/V	Vereniging	Tijd	km/uur	pace
1,5 KM TOTAAL									
1	520	Femke Drijfhout	Krommenie	2002	V	Lycurgus	5:51	15,4	3:54
2	501	Jelmer de Gauw	Zaandam	2006	M	Zaanland	5:53	15,3	3:55
3	517	Thijs Oppewal	Koog aan de Zaan	2007	M	Zaanland	6:20	14,2	4:13
4	503	Pien Bakker	Zaandam	2005	V	Zaanland	6:45	13,3	4:30
5	509	Roy Deijkers	Koog aan de Zaan	2005	M	Zaanland	6:54	13,0	4:36
6	502	Floor Bakker	Zaandam	2006	V	Zaanland	7:02	12,8	4:41
7	518	Maxime Donchenko	Mijdrecht	2007	M		7:15	12,4	4:50
8	506	Dante Staneke	Zaandam	2006	M	Zaanland	7:24	12,2	4:56
9	507	Guusje de Groot	Zaandam	2007	V	Zaanland	7:33	11,9	5:02
10	505	Malou de Gauw	Zaandam	2009	V	Zaanland	7:36	11,8	5:04
11	508	Lisa van Kleef	Zaandam	2008	V	Zaanland	8:15	10,9	5:30
12	519	Alina Donchenko	Mijdrecht	2009	V		11:40	7,7	7:47
5 KM TOTAAL									
1	439	Niels Anders	Zaandam	1983	M	Zaanland	18:25	16,3	3:41
2	496	Mick Onrust	Zaandam	1998	M	Zaanland	19:34	15,3	3:55
3	470	Tim Huiberts	Zaandam	1998	M	Zaanland	19:44	15,2	3:57
4	417	Femke van der Pal	Westzaan	1995	V	Zaanland	19:56	15,1	3:59
5	416	Sietse van der Pal	Westzaan	1998	M	Zaanland	20:52	14,4	4:10
6	418	Jeske van der Pal	Westzaan	1997	V	Zaanland	20:56	14,3	4:11
7	440	Cora Sistermans	Zaandam	1965	V	Zaanland	21:07	14,2	4:13
8	448	Lennart Kerssens	Amsterdam	1980	M		21:09	14,2	4:14
9	445	Jasper Kraakman	Krommenie	1991	M	Lycurgus	21:15	14,1	4:15
10	484	Ron Cadenau	Zaandam	1958	M	Zaanland	21:35	13,9	4:19
11	483	Steven de Goede	Zaandam	1992	M	Zaanland	22:03	13,6	4:25
12	408	Jan van Zalinge	Middelie	1955	M	avVN	22:53	13,1	4:35
13	475	Lieke Mulder	Dordrecht	1986	V	Zaanland	22:58	13,1	4:36
14	443	Jan Fris	Wormer	1956	M	Zaanland	23:00	13,0	4:36
15	486	Kees Walter	Zaandam	1960	M	Zaanland	23:30	12,8	4:42
16	419	Mirjam van der Pal	Westzaan	1962	V	Zaanland	23:48	12,6	4:46
17	409	Ko Halff	Wormerveer	1952	M		23:56	12,5	4:47
18	480	Thijs van der Kolk	Oostzaan	1962	M	Zaanland	23:59	12,5	4:48
19	451	Ibrahim Mhmood	AZC Zaandam	1980	M		24:01	12,5	4:48
20	476	Laura Hyslop	Zaandam	1958	V	Zaanland	24:03	12,5	4:48
21	467	Frank van Ammers	Koog aan de Zaan	1952	M		24:05	12,5	4:49
22	453	Els van Wijk	Zaandam	1991	V	Zaanland	24:06	12,4	4:49
23	415	Arjan van Diepen	Wijdewormer	1973	M	Zaanland	24:10	12,4	4:50
24	485	Jacqueline Louwe	Koog aan de Zaan	1968	V	Zaanland	24:18	12,3	4:52
25	454	Joël Vennik	Purmerend	1994	M		24:54	12,0	4:59
26	495	Joyce de Roo	Zaandam	1975	V	Zaanland	25:15	11,9	5:03
27	423	Jette van der Heijde	Wormer	1962	V	Zaanland	25:16	11,9	5:03
28	471	Corry Fris-Meijer	Wormer	1963	V	Zaanland	25:19	11,8	5:04
29	414	Robert Kruijshaar	Zaandam	1958	M	Zaanland	25:43	11,7	5:09
30	446	Gydo van der Heijden	Zaandam	1989	M		26:19	11,4	5:16
31	481	Leon Heijman	Zaandam	2005	M	Zaanland	26:36	11,3	5:19
32	450	Alibadran Badran	AZC Zaandam	1977	M		27:15	11,0	5:27
33	452	Abd Alkarim MHMD	AZC Zaandam	1994	M		27:15	11,0	5:27
34	494	Hans de Roo	Koog aan de Zaan	1956	M	Zaanland	27:25	10,9	5:29
35	457	Rikus Bijvoet	Purmerend	1947	M	Zaanland	27:26	10,9	5:29
36	447	Tjarda Smit	Zaandam	1988	V		27:27	10,9	5:29
37	412	Cor Bobeldijk	Beverwijk	1951	M		27:32	10,9	5:30
38	438	André van der Veen	Halfweg Nh	1944	M	Kombijsport	27:49	10,8	5:34
39	444	Wilma Jonker	Zaandam	1962	V	Zaanland	28:26	10,6	5:41
40	442	Erica Nauta	Zuid-Scharwoude	1961	V		28:27	10,5	5:41
41	493	Mia de Roo	Koog aan de Zaan	1957	V	Zaanland	28:33	10,5	5:43

42	491	Ans Bakker	Zaandam	1966	V	Zaanland	28:47	10,4	5:45
43	482	Femke Zwart	Zaandam	1968	V		29:28	10,2	5:54
44	492	Marthijn Bakker	Zaandam	1991	M	Zaanland	30:00	10,0	6:00
45	456	Sarah Koper	Zaandam	2003	V	Zaanland	30:41	9,8	6:08
46	455	Nico Vennik	Purmerend	1969	M		31:10	9,6	6:14
47	497	Joop Keetman	Zaandam	1944	M	Lycurgus	32:53	9,1	6:35
48	487	René van der Pal	Wormer	1969	M	Zaanland	35:12	8,5	7:02
49	410	Pieter Buijsman	Zwaag	1946	M		36:09	8,3	7:14
50	488	Marjolein de Heer	Zaandam	1955	V		36:25	8,2	7:17
51	498	Hans Appel	Hoorn Nh	1938	M	Loopgroep Hoorn	43:12	6,9	8:38
52	413	Piet Glas	Koog aan de Zaan	1935	M	Zaanland	50:05	6,0	10:01

10 KM TOTAAL

1	995	Michael Woerden	Mijdrecht	1975	M	De Veenlopers	37:01	16,2	3:42
2	997	Frans Woerden	Mijdrecht	1970	M	De Veenlopers	40:45	14,7	4:05
3	794	Arent Jan Linde	Amsterdam	1976	M	Ned.Triathlon Bond	41:41	14,4	4:10
4	773	Flip Valk	Zaandam	1955	M	Zaanland	42:10	14,2	4:13
5	996	Michiel Richards	Zaandam	1971	M		42:41	14,1	4:16
6	750	Oscar de Gauw	Zaandam	1976	M	Zaanland	46:04	13,0	4:36
7	685	Aad Bentvelzen	Zaandam	1955	M	Zaanland	47:42	12,6	4:46
8	994	Jeroen Heijnen	Koog aan de Zaan	1961	M	Zaanland	48:53	12,3	4:53
9	777	Dick Wezel	Neede	1954	M		53:01	11,3	5:18
10	656	Peter Akerboom	Oude Wetering	1949	M	LVA Plantaris	53:17	11,3	5:20
11	789	Hans van Kleef	Zaandam	1976	M	Zaanland	55:01	10,9	5:30
12	766	Jan Stolp	Zaandam	1938	M	Le Champion	55:13	10,9	5:31
13	769	Jurrien Krol	Assendelft	1962	M	Lycurgus	55:14	10,9	5:31
14	617	Peter Lansbergen	Assendelft	1953	M	Le Champion	55:15	10,9	5:32
15	793	Anton Schuurman	Amsterdam	1936	M		57:53	10,4	5:47
16	786	Martin Wezel	Koog aan de Zaan	1952	M	Zaanland	1:02:35	9,6	6:15
17	600	Gerard Kunnen	Heemskerk	1938	M		1:04:20	9,3	6:26
18	763	Henk Lansbergen	Honselersdijk	1946	M	avVN	1:06:57	9,0	6:42
19	756	Rob Groot	Zaandam	1949	M	Le Champion	1:09:02	8,7	6:54
20	768	Gijs Honing	Blokker	1945	M		1:09:35	8,6	6:58