



NK 5000 meter en NJK 800/1500 meter 2013
Amersfoort, 20-4-2013



Programmanr. 8
20-04-2013 - 15:00

5000m vrije slag

14 jaar en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging				inschrijftijd		startnr.	tijd		
Jeugd 1 en 2, Meisjes											
1.	Janina Beckers	HGN (SG)				23:27.22		199800574	1:01:32.79		
Nederlands Record Jeugd											
100m:	1:10.70	1:10.70	1400m:	17:08.21	1:13.57	2700m:	33:06.48	1:13.73	4000m:	49:10.17	1:13.67
200m:	2:24.96	1:14.26	1500m:	18:22.35	1:14.14	2800m:	34:20.20	1:13.72	4100m:	50:22.82	1:12.65
300m:	3:38.85	1:13.89	1600m:	19:35.50	1:13.15	2900m:	35:34.56	1:14.36	4200m:	51:36.67	1:13.85
400m:	4:52.94	1:14.09	1700m:	20:49.54	1:14.04	3000m:	36:48.99	1:14.43	4300m:	52:51.50	1:14.83
500m:	6:06.53	1:13.59	1800m:	22:03.22	1:13.68	3100m:	38:03.10	1:14.11	4400m:	54:05.52	1:14.02
600m:	7:20.46	1:13.93	1900m:	23:16.80	1:13.58	3200m:	39:17.56	1:14.46	4500m:	55:20.55	1:15.03
700m:	8:34.55	1:14.09	2000m:	24:30.23	1:13.43	3300m:	40:32.31	1:14.75	4600m:	56:35.14	1:14.59
800m:	9:48.13	1:13.58	2100m:	25:43.45	1:13.22	3400m:	41:46.03	1:13.72	4700m:	57:49.98	1:14.84
900m:	11:00.88	1:12.75	2200m:	26:57.11	1:13.66	3500m:	43:00.99	1:14.96	4800m:	59:04.66	1:14.68
1000m:	12:14.07	1:13.19	2300m:	28:11.08	1:13.97	3600m:	44:15.86	1:14.87	4900m:	1:00:19.17	1:14.51
1100m:	13:27.55	1:13.48	2400m:	29:24.63	1:13.55	3700m:	45:28.87	1:13.01	5000m:	1:01:32.79	1:13.62
1200m:	14:40.65	1:13.10	2500m:	30:38.35	1:13.72	3800m:	46:42.58	1:13.71			
1300m:	15:54.64	1:13.99	2600m:	31:52.75	1:14.40	3900m:	47:56.50	1:13.92			
2.	Serena Stel	De Dolfijn				25:03.52		199801528	1:05:20.17		
100m, 200m, 400m, 800m, 1500m handtijd											
100m:	1:13.05	1:13.05	1400m:	17:58.30	1:17.94	2700m:	35:03.30	1:18.07	4000m:	52:12.55	1:19.11
200m:	2:29.61	1:16.56	1500m:	19:16.49	1:18.19	2800m:	36:22.41	1:19.11	4100m:	53:31.36	1:18.81
300m:	3:46.49	1:16.88	1600m:	20:35.17	1:18.68	2900m:	37:40.64	1:18.23	4200m:	54:49.50	1:18.14
400m:	5:03.90	1:17.41	1700m:	21:53.66	1:18.49	3000m:	39:00.06	1:19.42	4300m:	56:08.74	1:19.24
500m:	6:20.20	1:16.30	1800m:	23:12.83	1:19.17	3100m:	40:18.99	1:18.93	4400m:	57:28.09	1:19.35
600m:	7:36.08	1:15.88	1900m:	24:32.23	1:19.40	3200m:	41:37.93	1:18.94	4500m:	58:47.47	1:19.38
700m:	8:53.26	1:17.18	2000m:	25:51.84	1:19.61	3300m:	42:56.89	1:18.96	4600m:	1:00:07.24	1:19.77
800m:	10:10.74	1:17.48	2100m:	27:11.45	1:19.61	3400m:	44:16.42	1:19.53	4700m:	1:01:26.30	1:19.06
900m:	11:28.01	1:17.27	2200m:	28:30.56	1:19.11	3500m:	45:35.46	1:19.04	4800m:	1:02:45.28	1:18.98
1000m:	12:45.61	1:17.60	2300m:	29:50.55	1:19.99	3600m:	46:55.14	1:19.68	4900m:	1:04:04.14	1:18.86
1100m:	14:03.55	1:17.94	2400m:	31:09.42	1:18.87	3700m:	48:14.69	1:19.55	5000m:	1:05:20.17	1:16.03
1200m:	15:21.84	1:18.29	2500m:	32:27.96	1:18.54	3800m:	49:34.03	1:19.34			
1300m:	16:40.36	1:18.52	2600m:	33:45.23	1:17.27	3900m:	50:53.44	1:19.41			
3.	Noa Oldenhof	De Dolfijn				25:10.80		199700622	1:06:02.83		
100m handtijd											
100m:	1:12.09	1:12.09	1400m:	18:05.90	1:18.88	2700m:	35:21.34	1:19.98	4000m:	52:36.05	1:19.34
200m:	2:29.38	1:17.29	1500m:	19:25.59	1:19.69	2800m:	36:40.96	1:19.62	4100m:	53:55.89	1:19.84
300m:	3:46.67	1:17.29	1600m:	20:44.98	1:19.39	2900m:	38:01.43	1:20.47	4200m:	55:16.57	1:20.68
400m:	5:04.34	1:17.67	1700m:	22:04.63	1:19.65	3000m:	39:22.41	1:20.98	4300m:	56:37.58	1:21.01
500m:	6:21.43	1:17.09	1800m:	23:24.10	1:19.47	3100m:	40:43.01	1:20.60	4400m:	57:58.65	1:21.07
600m:	7:38.83	1:17.40	1900m:	24:42.50	1:18.40	3200m:	42:03.83	1:20.82	4500m:	59:20.22	1:21.57
700m:	8:56.91	1:18.08	2000m:	26:01.05	1:18.55	3300m:	43:23.68	1:19.85	4600m:	1:00:40.88	1:20.66
800m:	10:14.95	1:18.04	2100m:	27:20.27	1:19.22	3400m:	44:43.12	1:19.44	4700m:	1:02:01.95	1:21.07
900m:	11:32.66	1:17.71	2200m:	28:39.66	1:19.39	3500m:	46:00.24	1:17.12	4800m:	1:03:22.87	1:20.92
1000m:	12:51.07	1:18.41	2300m:	30:00.59	1:20.93	3600m:	47:18.26	1:18.02	4900m:	1:04:43.97	1:21.10
1100m:	14:09.85	1:18.78	2400m:	31:21.17	1:20.58	3700m:	48:37.47	1:19.21	5000m:	1:06:02.83	1:18.86
1200m:	15:28.42	1:18.57	2500m:	32:41.40	1:20.23	3800m:	49:56.61	1:19.14			
1300m:	16:47.02	1:18.60	2600m:	34:01.36	1:19.96	3900m:	51:16.71	1:20.10			
4.	Angelique van Vark	Z&PC De Gouwe				25:21.48		199701478	1:10:08.06		
100m:	1:17.97	1:17.97	1400m:	19:08.08	1:24.09	2700m:	37:26.17	1:25.04	4000m:	55:58.27	1:26.00
200m:	2:38.19	1:20.22	1500m:	20:32.06	1:23.98	2800m:	38:51.45	1:25.28	4100m:	57:23.31	1:25.04
300m:	3:59.05	1:20.86	1600m:	21:56.10	1:24.04	2900m:	40:16.99	1:25.54	4200m:	58:48.72	1:25.41
400m:	5:20.44	1:21.39	1700m:	23:19.99	1:23.89	3000m:	41:42.67	1:25.68	4300m:	1:00:13.82	1:25.10
500m:	6:41.84	1:21.40	1800m:	24:44.06	1:24.07	3100m:	43:08.24	1:25.57	4400m:	1:01:39.07	1:25.25
600m:	8:03.56	1:21.72	1900m:	26:08.36	1:24.30	3200m:	44:34.17	1:25.93	4500m:	1:03:05.49	1:26.42
700m:	9:26.01	1:22.45	2000m:	27:32.67	1:24.31	3300m:	46:00.06	1:25.89	4600m:	1:04:31.78	1:26.29
800m:	10:48.08	1:22.07	2100m:	28:56.96	1:24.29	3400m:	47:25.72	1:25.66	4700m:	1:05:57.52	1:25.74
900m:	12:10.55	1:22.47	2200m:	30:21.46	1:24.50	3500m:	48:51.78	1:26.06	4800m:	1:07:22.75	1:25.23
1000m:	13:33.90	1:23.35	2300m:	31:46.15	1:24.69	3600m:	50:16.53	1:24.75	4900m:	1:08:47.85	1:25.10
1100m:	14:56.94	1:23.04	2400m:	33:10.92	1:24.77	3700m:	51:41.34	1:24.81	5000m:	1:10:08.06	1:20.21
1200m:	16:19.76	1:22.82	2500m:	34:35.76	1:24.84	3800m:	53:06.62	1:25.28			
1300m:	17:43.99	1:24.23	2600m:	36:01.13	1:25.37	3900m:	54:32.27	1:25.65			

Jeugd 2 en later, Jongens



NK 5000 meter en NJK 800/1500 meter 2013
Amersfoort, 20-4-2013



Programmanr. 8, Jongens, 5000m vrije slag, Jeugd 2 en later

rang	naam	vereniging				inschrijftijd		startnr.		tijd		
1.	Daniël Buijs	AZ&PC				22:39.31		199600183		57:43.57		
	<i>Nederlands Record Jeugd</i>											
	100m:	1:04.02	1:04.02	1400m:	15:57.52	1:09.19	2700m:	30:56.88	1:08.72	4000m:	46:08.77	1:09.27
	200m:	2:12.83	1:08.81	1500m:	17:07.62	1:10.10	2800m:	32:06.06	1:09.18	4100m:	47:17.81	1:09.04
	300m:	3:21.03	1:08.20	1600m:	18:17.16	1:09.54	2900m:	33:16.06	1:10.00	4200m:	48:27.68	1:09.87
	400m:	4:30.20	1:09.17	1700m:	19:25.41	1:08.25	3000m:	34:27.18	1:11.12	4300m:	49:37.61	1:09.93
	500m:	5:38.40	1:08.20	1800m:	20:34.46	1:09.05	3100m:	35:38.04	1:10.86	4400m:	50:46.92	1:09.31
	600m:	6:47.20	1:08.80	1900m:	21:43.93	1:09.47	3200m:	36:48.07	1:10.03	4500m:	51:56.53	1:09.61
	700m:	7:55.82	1:08.62	2000m:	22:53.18	1:09.25	3300m:	37:57.00	1:08.93	4600m:	53:05.86	1:09.33
	800m:	9:04.92	1:09.10	2100m:	24:02.58	1:09.40	3400m:	39:07.57	1:10.57	4700m:	54:15.61	1:09.75
	900m:	10:13.25	1:08.33	2200m:	25:11.61	1:09.03	3500m:	40:17.86	1:10.29	4800m:	55:25.79	1:10.18
	1000m:	11:22.26	1:09.01	2300m:	26:20.78	1:09.17	3600m:	41:28.53	1:10.67	4900m:	56:35.55	1:09.76
	1100m:	12:31.21	1:08.95	2400m:	27:29.89	1:09.11	3700m:	42:38.50	1:09.97	5000m:	57:43.57	1:08.02
	1200m:	13:40.01	1:08.80	2500m:	28:39.21	1:09.32	3800m:	43:48.83	1:10.33			
	1300m:	14:48.33	1:08.32	2600m:	29:48.16	1:08.95	3900m:	44:59.50	1:10.67			
2.	Frank de Graaf	DWK				22:14.29		199602671		59:04.77		
	100m:	1:07.90	1:07.90	1400m:	16:21.29	1:10.03	2700m:	31:45.28	1:12.17	4000m:	47:18.91	1:10.53
	200m:	2:18.40	1:10.50	1500m:	17:31.89	1:10.60	2800m:	32:57.03	1:11.75	4100m:	48:29.43	1:10.52
	300m:	3:27.98	1:09.58	1600m:	18:41.57	1:09.68	2900m:	34:08.81	1:11.78	4200m:	49:40.76	1:11.33
	400m:	4:38.92	1:10.94	1700m:	19:51.24	1:09.67	3000m:	35:20.41	1:11.60	4300m:	50:52.14	1:11.38
	500m:	5:49.04	1:10.12	1800m:	21:01.35	1:10.11	3100m:	36:31.99	1:11.58	4400m:	52:03.53	1:11.39
	600m:	6:59.30	1:10.26	1900m:	22:12.12	1:10.77	3200m:	37:44.26	1:12.27	4500m:	53:15.40	1:11.87
	700m:	8:10.02	1:10.72	2000m:	23:22.77	1:10.65	3300m:	38:56.18	1:11.92	4600m:	54:27.44	1:12.04
	800m:	9:20.43	1:10.41	2100m:	24:34.01	1:11.24	3400m:	40:08.35	1:12.17	4700m:	55:39.00	1:11.56
	900m:	10:30.11	1:09.68	2200m:	25:45.84	1:11.83	3500m:	41:20.03	1:11.68	4800m:	56:50.20	1:11.20
	1000m:	11:40.23	1:10.12	2300m:	26:58.00	1:12.16	3600m:	42:31.65	1:11.62	4900m:	57:59.21	1:09.01
	1100m:	12:50.79	1:10.56	2400m:	28:09.49	1:11.49	3700m:	43:44.12	1:12.47	5000m:	59:04.77	1:05.56
	1200m:	14:00.87	1:10.08	2500m:	29:21.24	1:11.75	3800m:	44:56.27	1:12.15			
	1300m:	15:11.26	1:10.39	2600m:	30:33.11	1:11.87	3900m:	46:08.38	1:12.11			
3.	Lars Bottelier	VZV				23:24.43		199702681		1:02:09.30		
	100m:	1:08.25	1:08.25	1400m:	16:54.54	1:14.27	2700m:	33:10.41	1:15.90	4000m:	49:44.96	1:14.51
	200m:	2:20.35	1:12.10	1500m:	18:09.43	1:14.89	2800m:	34:26.25	1:15.84	4100m:	50:58.66	1:13.70
	300m:	3:32.20	1:11.85	1600m:	19:23.88	1:14.45	2900m:	35:42.99	1:16.74	4200m:	52:14.50	1:15.84
	400m:	4:44.97	1:12.77	1700m:	20:38.75	1:14.87	3000m:	36:57.18	1:14.19	4300m:	53:29.87	1:15.37
	500m:	5:56.22	1:11.25	1800m:	21:53.43	1:14.68	3100m:	38:14.38	1:17.20	4400m:	54:46.47	1:16.60
	600m:	7:08.84	1:12.62	1900m:	23:08.18	1:14.75	3200m:	39:32.00	1:17.62	4500m:	56:02.27	1:15.80
	700m:	8:21.70	1:12.86	2000m:	24:23.27	1:15.09	3300m:	40:49.04	1:17.04	4600m:	57:19.41	1:17.14
	800m:	9:34.18	1:12.48	2100m:	25:39.04	1:15.77	3400m:	42:05.65	1:16.61	4700m:	58:32.99	1:13.58
	900m:	10:45.97	1:11.79	2200m:	26:51.92	1:12.88	3500m:	43:23.05	1:17.40	4800m:	59:44.90	1:11.91
	1000m:	11:59.14	1:13.17	2300m:	28:07.31	1:15.39	3600m:	44:37.83	1:14.78	4900m:	1:00:58.83	1:13.93
	1100m:	13:12.91	1:13.77	2400m:	29:22.83	1:15.52	3700m:	45:55.27	1:17.44	5000m:	1:02:09.30	1:10.47
	1200m:	14:26.25	1:13.34	2500m:	30:38.60	1:15.77	3800m:	47:12.96	1:17.69			
	1300m:	15:40.27	1:14.02	2600m:	31:54.51	1:15.91	3900m:	48:30.45	1:17.49			
4.	Sven Dogger	De Zwoer				22:45.91		199600617		1:06:08.19		
	<i>100m,200m,400m,800m,1500m handtijden</i>											
	100m:	1:08.24	1:08.24	1400m:	17:18.53	1:17.64	2700m:	34:30.36	1:21.52	4000m:	52:28.10	1:22.97
	200m:	2:20.23	1:11.99	1500m:	18:36.36	1:17.83	2800m:	35:52.78	1:22.42	4100m:	53:51.64	1:23.54
	300m:	3:33.75	1:13.52	1600m:	19:50.20	1:13.84	2900m:	37:15.97	1:23.19	4200m:	55:14.65	1:23.01
	400m:	4:49.50	1:15.75	1700m:	21:05.54	1:15.34	3000m:	38:39.88	1:23.91	4300m:	56:38.32	1:23.67
	500m:	6:05.16	1:15.66	1800m:	22:25.29	1:19.75	3100m:	40:03.45	1:23.57	4400m:	58:00.85	1:22.53
	600m:	7:19.89	1:14.73	1900m:	23:44.38	1:19.09	3200m:	41:26.72	1:23.27	4500m:	59:23.07	1:22.22
	700m:	8:35.21	1:15.32	2000m:	25:04.04	1:19.66	3300m:	42:49.10	1:22.38	4600m:	1:00:44.66	1:21.59
	800m:	9:50.94	1:15.73	2100m:	26:24.04	1:20.00	3400m:	44:11.80	1:22.70	4700m:	1:02:06.33	1:21.67
	900m:	11:06.95	1:16.01	2200m:	27:44.14	1:20.10	3500m:	45:35.21	1:23.41	4800m:	1:03:26.24	1:19.91
	1000m:	12:22.70	1:15.75	2300m:	29:04.90	1:20.76	3600m:	46:59.09	1:23.88	4900m:	1:04:47.34	1:21.10
	1100m:	13:33.59	1:10.89	2400m:	30:26.65	1:21.75	3700m:	48:22.85	1:23.76	5000m:	1:06:08.19	1:20.85
	1200m:	14:44.79	1:11.20	2500m:	31:47.78	1:21.13	3800m:	49:42.60	1:19.75			
	1300m:	16:00.89	1:16.10	2600m:	33:08.84	1:21.06	3900m:	51:05.13	1:22.53			

all-in, Dames

1.	Leonie van Noort	De Zijl/LGB	23:34.24	199301752	59:55.24			
	100m: 1:08.92	1:08.92	1400m: 16:36.57	1:11.65	2700m: 32:16.20	1:13.40	4000m: 47:57.10	1:11.51
	200m: 2:20.13	1:11.21	1500m: 17:48.71	1:12.14	2800m: 33:30.16	1:13.96	4100m: 49:07.95	1:10.85
	300m: 3:30.36	1:10.23	1600m: 19:00.67	1:11.96	2900m: 34:43.54	1:13.38	4200m: 50:19.40	1:11.45
	400m: 4:40.59	1:10.23	1700m: 20:12.60	1:11.93	3000m: 35:56.95	1:13.41	4300m: 51:31.80	1:12.40
	500m: 5:50.95	1:10.36	1800m: 21:24.26	1:11.66	3100m: 37:09.46	1:12.51	4400m: 52:43.62	1:11.82
	600m: 7:01.51	1:10.56	1900m: 22:36.70	1:12.44	3200m: 38:22.49	1:13.03	4500m: 53:55.37	1:11.75
	700m: 8:13.10	1:11.59	2000m: 23:48.16	1:11.46	3300m: 39:34.37	1:11.88	4600m: 55:06.91	1:11.54
	800m: 9:25.15	1:12.05	2100m: 25:00.51	1:12.35	3400m: 40:45.90	1:11.53	4700m: 56:19.10	1:12.19
	900m: 10:36.42	1:11.27	2200m: 26:12.60	1:12.09	3500m: 41:56.68	1:10.78	4800m: 57:31.52	1:12.42
	1000m: 11:48.29	1:11.87	2300m: 27:25.16	1:12.56	3600m: 43:09.28	1:12.60	4900m: 58:43.94	1:12.42
	1100m: 13:01.02	1:12.73	2400m: 28:37.16	1:12.00	3700m: 44:21.80	1:12.52	5000m: 59:55.24	1:11.30
	1200m: 14:12.89	1:11.87	2500m: 29:49.64	1:12.48	3800m: 45:33.43	1:11.63		
	1300m: 15:24.92	1:12.03	2600m: 31:02.80	1:13.16	3900m: 46:45.59	1:12.16		



NK 5000 meter en NJK 800/1500 meter 2013
Amersfoort, 20-4-2013



Programmanr. 8, Dames, 5000m vrije slag, all-in

rang	naam	vereniging			inschrijftijd	startnr.	tijd					
2.	Marion van den Berg	DWK			22:56.59	198600272	1:00:28.45					
	100m:	1:06.87	1:06.87	1400m:	16:35.41	1:12.81	2700m:	32:31.84	1:12.41	4000m:	48:27.41	1:13.30
	200m:	2:18.27	1:11.40	1500m:	17:49.05	1:13.64	2800m:	33:45.03	1:13.19	4100m:	49:40.32	1:12.91
	300m:	3:29.79	1:11.52	1600m:	19:01.15	1:12.10	2900m:	35:00.25	1:15.22	4200m:	50:52.50	1:12.18
	400m:	4:41.03	1:11.24	1700m:	20:13.72	1:12.57	3000m:	36:13.81	1:13.56	4300m:	52:04.70	1:12.20
	500m:	5:51.89	1:10.86	1800m:	21:26.54	1:12.82	3100m:	37:26.74	1:12.93	4400m:	53:16.23	1:11.53
	600m:	7:02.98	1:11.09	1900m:	22:41.40	1:14.86	3200m:	38:38.75	1:12.01	4500m:	54:28.31	1:12.08
	700m:	8:14.15	1:11.17	2000m:	23:57.69	1:16.29	3300m:	39:51.03	1:12.28	4600m:	55:40.97	1:12.66
	800m:	9:25.46	1:11.31	2100m:	25:12.70	1:15.01	3400m:	41:03.48	1:12.45	4700m:	56:53.99	1:13.02
	900m:	10:35.36	1:09.90	2200m:	26:25.79	1:13.09	3500m:	42:16.91	1:13.43	4800m:	58:07.23	1:13.24
	1000m:	11:47.98	1:12.62	2300m:	27:39.19	1:13.40	3600m:	43:31.31	1:14.40	4900m:	59:19.30	1:12.07
	1100m:	13:00.35	1:12.37	2400m:	28:52.91	1:13.72	3700m:	44:47.12	1:15.81	5000m:	1:00:28.45	1:09.15
	1200m:	14:11.38	1:11.03	2500m:	30:06.98	1:14.07	3800m:	46:01.37	1:14.25			
	1300m:	15:22.60	1:11.22	2600m:	31:19.43	1:12.45	3900m:	47:14.11	1:12.74			
3.	Macy Oortwijn	AZ&PC			23:52.87	199500722	1:01:25.86					
	100m:	1:10.02	1:10.02	1400m:	16:59.69	1:13.16	2700m:	33:00.89	1:14.70	4000m:	49:07.44	1:14.94
	200m:	2:23.76	1:13.74	1500m:	18:12.95	1:13.26	2800m:	34:15.10	1:14.21	4100m:	50:21.44	1:14.00
	300m:	3:36.88	1:13.12	1600m:	19:25.84	1:12.89	2900m:	35:29.53	1:14.43	4200m:	51:35.97	1:14.53
	400m:	4:51.11	1:14.23	1700m:	20:38.70	1:12.86	3000m:	36:44.06	1:14.53	4300m:	52:50.13	1:14.16
	500m:	6:03.45	1:12.34	1800m:	21:52.91	1:14.21	3100m:	37:58.86	1:14.80	4400m:	54:04.02	1:13.89
	600m:	7:16.03	1:12.58	1900m:	23:07.14	1:14.23	3200m:	39:12.56	1:13.70	4500m:	55:17.53	1:13.51
	700m:	8:28.66	1:12.63	2000m:	24:21.26	1:14.12	3300m:	40:26.69	1:14.13	4600m:	56:31.97	1:14.44
	800m:	9:41.77	1:13.11	2100m:	25:35.44	1:14.18	3400m:	41:41.16	1:14.47	4700m:	57:46.41	1:14.44
	900m:	10:54.17	1:12.40	2200m:	26:49.44	1:14.00	3500m:	42:55.25	1:14.09	4800m:	59:00.59	1:14.18
	1000m:	12:06.75	1:12.58	2300m:	28:03.59	1:14.15	3600m:	44:09.45	1:14.20	4900m:	1:00:14.39	1:13.80
	1100m:	13:19.88	1:13.13	2400m:	29:17.75	1:14.16	3700m:	45:23.70	1:14.25	5000m:	1:01:25.86	1:11.47
	1200m:	14:33.00	1:13.12	2500m:	30:31.88	1:14.13	3800m:	46:37.75	1:14.05			
	1300m:	15:46.53	1:13.53	2600m:	31:46.19	1:14.31	3900m:	47:52.50	1:14.75			
4.	Janina Beckers	HGN (SG)			23:27.22	199800574	1:01:32.79					
Nederlands Record Jeugd												
	100m:	1:10.70	1:10.70	1400m:	17:08.21	1:13.57	2700m:	33:06.48	1:13.73	4000m:	49:10.17	1:13.67
	200m:	2:24.96	1:14.26	1500m:	18:22.35	1:14.14	2800m:	34:20.20	1:13.72	4100m:	50:22.82	1:12.65
	300m:	3:38.85	1:13.89	1600m:	19:35.50	1:13.15	2900m:	35:34.56	1:14.36	4200m:	51:36.67	1:13.85
	400m:	4:52.94	1:14.09	1700m:	20:49.54	1:14.04	3000m:	36:48.99	1:14.43	4300m:	52:51.50	1:14.83
	500m:	6:06.53	1:13.59	1800m:	22:03.22	1:13.68	3100m:	38:03.10	1:14.11	4400m:	54:05.52	1:14.02
	600m:	7:20.46	1:13.93	1900m:	23:16.80	1:13.58	3200m:	39:17.56	1:14.46	4500m:	55:20.55	1:15.03
	700m:	8:34.55	1:14.09	2000m:	24:30.23	1:13.43	3300m:	40:32.31	1:14.75	4600m:	56:35.14	1:14.59
	800m:	9:48.13	1:13.58	2100m:	25:43.45	1:13.22	3400m:	41:46.03	1:13.72	4700m:	57:49.98	1:14.84
	900m:	11:00.88	1:12.75	2200m:	26:57.11	1:13.66	3500m:	43:00.99	1:14.96	4800m:	59:04.66	1:14.68
	1000m:	12:14.07	1:13.19	2300m:	28:11.08	1:13.97	3600m:	44:15.86	1:14.87	4900m:	1:00:19.17	1:14.51
	1100m:	13:27.55	1:13.48	2400m:	29:24.63	1:13.55	3700m:	45:28.87	1:13.01	5000m:	1:01:32.79	1:13.62
	1200m:	14:40.65	1:13.10	2500m:	30:38.35	1:13.72	3800m:	46:42.58	1:13.71			
	1300m:	15:54.64	1:13.99	2600m:	31:52.75	1:14.40	3900m:	47:56.50	1:13.92			
5.	Lindi Verkooijen	SBC2000			24:34.13	199503826	1:03:09.01					
100m, 200m, 400m, 800m handtijd												
	100m:	1:12.32	1:12.32	1400m:	17:41.20	1:15.28	2700m:	34:05.47	1:15.67	4000m:	50:29.39	1:16.02
	200m:	2:27.99	1:15.67	1500m:	18:57.17	1:15.97	2800m:	35:21.10	1:15.63	4100m:	51:46.78	1:17.39
	300m:	3:43.45	1:15.46	1600m:	20:12.08	1:14.91	2900m:	36:36.96	1:15.86	4200m:	53:03.31	1:16.53
	400m:	4:59.33	1:15.88	1700m:	21:27.52	1:15.44	3000m:	37:51.98	1:15.02	4300m:	54:19.10	1:15.79
	500m:	6:15.59	1:16.26	1800m:	22:43.10	1:15.58	3100m:	39:07.14	1:15.16	4400m:	55:35.07	1:15.97
	600m:	7:31.23	1:15.64	1900m:	23:58.70	1:15.60	3200m:	40:22.36	1:15.22	4500m:	56:51.52	1:16.45
	700m:	8:46.26	1:15.03	2000m:	25:15.06	1:16.36	3300m:	41:37.36	1:15.00	4600m:	58:07.60	1:16.08
	800m:	10:02.80	1:16.54	2100m:	26:30.66	1:15.60	3400m:	42:53.07	1:15.71	4700m:	59:22.97	1:15.37
	900m:	11:19.81	1:17.01	2200m:	27:46.85	1:16.19	3500m:	44:09.25	1:16.18	4800m:	1:00:38.57	1:15.60
	1000m:	12:36.58	1:16.77	2300m:	29:03.07	1:16.22	3600m:	45:25.25	1:16.00	4900m:	1:01:55.00	1:16.43
	1100m:	13:53.56	1:16.98	2400m:	30:18.89	1:15.82	3700m:	46:40.54	1:15.29	5000m:	1:03:09.01	1:14.01
	1200m:	15:10.85	1:17.29	2500m:	31:34.19	1:15.30	3800m:	47:56.67	1:16.13			
	1300m:	16:25.92	1:15.07	2600m:	32:49.80	1:15.61	3900m:	49:13.37	1:16.70			
6.	Evelien van Ruiten	Orca			24:19.91	199602924	1:03:54.43					
	100m:	1:10.04	1:10.04	1400m:	17:18.06	1:15.58	2700m:	33:50.50	1:17.58	4000m:	50:53.85	1:19.50
	200m:	2:23.17	1:13.13	1500m:	18:34.11	1:16.05	2800m:	35:08.41	1:17.91	4100m:	52:12.71	1:18.86
	300m:	3:36.58	1:13.41	1600m:	19:49.66	1:15.55	2900m:	36:26.20	1:17.79	4200m:	53:31.06	1:18.35
	400m:	4:50.73	1:14.15	1700m:	21:05.62	1:15.96	3000m:	37:44.38	1:18.18	4300m:	54:49.47	1:18.41
	500m:	6:04.41	1:13.68	1800m:	22:21.47	1:15.85	3100m:	39:02.44	1:18.06	4400m:	56:07.86	1:18.39
	600m:	7:19.35	1:14.94	1900m:	23:37.12	1:15.65	3200m:	40:20.94	1:18.50	4500m:	57:26.41	1:18.55
	700m:	8:34.06	1:14.71	2000m:	24:53.69	1:16.57	3300m:	41:39.53	1:18.59	4600m:	58:44.56	1:18.15
	800m:	9:48.65	1:14.59	2100m:	26:09.38	1:15.69	3400m:	42:58.28	1:18.75	4700m:	1:00:03.50	1:18.94
	900m:	11:02.85	1:14.20	2200m:	27:25.62	1:16.24	3500m:	44:17.50	1:19.22	4800m:	1:01:21.48	1:17.98
	1000m:	12:17.54	1:14.69	2300m:	28:41.61	1:15.99	3600m:	45:36.66	1:19.16	4900m:	1:02:38.92	1:17.44
	1100m:	13:32.81	1:15.27	2400m:	29:58.63	1:17.02	3700m:	46:56.00	1:19.34	5000m:	1:03:54.43	1:15.51
	1200m:	14:47.80	1:14.99	2500m:	31:15.28	1:16.65	3800m:	48:15.50	1:19.50			
	1300m:	16:02.48	1:14.68	2600m:	32:32.92	1:17.64	3900m:	49:34.35	1:18.85			



NK 5000 meter en NJK 800/1500 meter 2013
Amersfoort, 20-4-2013



Programmanr. 8, Dames, 5000m vrije slag, all-in

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	startnr.	tijd			
7.	Iris Pijtak 800m handtijd	AZ&PC	24:01.92	199300602	1:03:59.67			
	100m: 1:11.91	1:11.91	1400m: 17:39.38	1:17.18	2700m: 34:27.55	1:17.93	4000m: 51:16.97	1:16.50
	200m: 2:26.33	1:14.42	1500m: 18:56.13	1:16.75	2800m: 35:45.79	1:18.24	4100m: 52:33.32	1:16.35
	300m: 3:41.64	1:15.31	1600m: 20:13.09	1:16.96	2900m: 37:04.18	1:18.39	4200m: 53:50.03	1:16.71
	400m: 4:57.12	1:15.48	1700m: 21:29.69	1:16.60	3000m: 38:22.55	1:18.37	4300m: 55:06.82	1:16.79
	500m: 6:12.37	1:15.25	1800m: 22:46.50	1:16.81	3100m: 39:40.98	1:18.43	4400m: 56:23.83	1:17.01
	600m: 7:28.61	1:16.24	1900m: 24:03.56	1:17.06	3200m: 40:59.11	1:18.13	4500m: 57:40.87	1:17.04
	700m: 8:44.03	1:15.42	2000m: 25:21.59	1:18.03	3300m: 42:17.45	1:18.34	4600m: 58:58.05	1:17.18
	800m: 9:59.65	1:15.62	2100m: 26:39.50	1:17.91	3400m: 43:35.76	1:18.31	4700m: 1:00:14.70	1:16.65
	900m: 11:15.55	1:15.90	2200m: 27:57.14	1:17.64	3500m: 44:53.87	1:18.11	4800m: 1:01:31.15	1:16.45
	1000m: 12:31.71	1:16.16	2300m: 29:15.04	1:17.90	3600m: 46:11.35	1:17.48	4900m: 1:02:47.03	1:15.88
	1100m: 13:48.35	1:16.64	2400m: 30:33.26	1:18.22	3700m: 47:27.67	1:16.32	5000m: 1:03:59.67	1:12.64
	1200m: 15:05.11	1:16.76	2500m: 31:51.45	1:18.19	3800m: 48:43.82	1:16.15		
	1300m: 16:22.20	1:17.09	2600m: 33:09.62	1:18.17	3900m: 50:00.47	1:16.65		
8.	Evelien Sohl 100m, 1500m handtijd	Het Y	24:00.45	198603346	1:04:35.10			
	100m: 1:12.36	1:12.36	1400m: 17:39.17	1:17.03	2700m: 34:27.42	1:18.06	4000m: 51:27.86	1:19.06
	200m: 2:27.83	1:15.47	1500m: 18:55.92	1:16.75	2800m: 35:45.61	1:18.19	4100m: 52:46.64	1:18.78
	300m: 3:43.45	1:15.62	1600m: 20:13.02	1:17.10	2900m: 37:04.14	1:18.53	4200m: 54:05.58	1:18.94
	400m: 4:59.12	1:15.67	1700m: 21:29.30	1:16.28	3000m: 38:22.54	1:18.40	4300m: 55:24.61	1:19.03
	500m: 6:14.95	1:15.83	1800m: 22:46.17	1:16.87	3100m: 39:40.92	1:18.38	4400m: 56:43.48	1:18.87
	600m: 7:29.67	1:14.72	1900m: 24:03.64	1:17.47	3200m: 40:59.48	1:18.56	4500m: 58:02.83	1:19.35
	700m: 8:43.92	1:14.25	2000m: 25:21.51	1:17.87	3300m: 42:17.58	1:18.10	4600m: 59:21.64	1:18.81
	800m: 9:59.39	1:15.47	2100m: 26:39.26	1:17.75	3400m: 43:36.00	1:18.42	4700m: 1:00:40.00	1:18.36
	900m: 11:15.48	1:16.09	2200m: 27:57.00	1:17.74	3500m: 44:54.23	1:18.23	4800m: 1:01:58.67	1:18.67
	1000m: 12:31.58	1:16.10	2300m: 29:15.04	1:18.04	3600m: 46:12.39	1:18.16	4900m: 1:03:17.51	1:18.84
	1100m: 13:48.20	1:16.62	2400m: 30:33.08	1:18.04	3700m: 47:31.33	1:18.94	5000m: 1:04:35.10	1:17.59
	1200m: 15:05.02	1:16.82	2500m: 31:51.36	1:18.28	3800m: 48:49.77	1:18.44		
	1300m: 16:22.14	1:17.12	2600m: 33:09.36	1:18.00	3900m: 50:08.80	1:19.03		
9.	Serena Stel 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m handtijd	De Dolfijn	25:03.52	199801528	1:05:20.17			
	100m: 1:13.05	1:13.05	1400m: 17:58.30	1:17.94	2700m: 35:03.30	1:18.07	4000m: 52:12.55	1:19.11
	200m: 2:29.61	1:16.56	1500m: 19:16.49	1:18.19	2800m: 36:22.41	1:19.11	4100m: 53:31.36	1:18.81
	300m: 3:46.49	1:16.88	1600m: 20:35.17	1:18.68	2900m: 37:40.64	1:18.23	4200m: 54:49.50	1:18.14
	400m: 5:03.90	1:17.41	1700m: 21:53.66	1:18.49	3000m: 39:00.06	1:19.42	4300m: 56:08.74	1:19.24
	500m: 6:20.20	1:16.30	1800m: 23:12.83	1:19.17	3100m: 40:18.99	1:18.93	4400m: 57:28.09	1:19.35
	600m: 7:36.08	1:15.88	1900m: 24:32.23	1:19.40	3200m: 41:37.93	1:18.94	4500m: 58:47.47	1:19.38
	700m: 8:53.26	1:17.18	2000m: 25:51.84	1:19.61	3300m: 42:56.89	1:18.96	4600m: 1:00:07.24	1:19.77
	800m: 10:10.74	1:17.48	2100m: 27:11.45	1:19.61	3400m: 44:16.42	1:19.53	4700m: 1:01:26.30	1:19.06
	900m: 11:28.01	1:17.27	2200m: 28:30.56	1:19.11	3500m: 45:35.46	1:19.04	4800m: 1:02:45.28	1:18.98
	1000m: 12:45.61	1:17.60	2300m: 29:50.55	1:19.99	3600m: 46:55.14	1:19.68	4900m: 1:04:04.14	1:18.86
	1100m: 14:03.55	1:17.94	2400m: 31:09.42	1:18.87	3700m: 48:14.69	1:19.55	5000m: 1:05:20.17	1:16.03
	1200m: 15:21.84	1:18.29	2500m: 32:27.96	1:18.54	3800m: 49:34.03	1:19.34		
	1300m: 16:40.36	1:18.52	2600m: 33:45.23	1:17.27	3900m: 50:53.44	1:19.41		
10.	Alice Bravo 100m, 200m, 400m, 800m handtijd	Het Y	24:13.13	198705346	1:05:44.49			
	100m: 1:12.07	1:12.07	1400m: 17:44.27	1:17.24	2700m: 34:40.32	1:19.38	4000m: 52:02.32	1:22.35
	200m: 2:27.74	1:15.67	1500m: 19:02.48	1:18.21	2800m: 35:59.32	1:19.00	4100m: 53:23.13	1:20.81
	300m: 3:43.57	1:15.83	1600m: 20:20.10	1:17.62	2900m: 37:19.09	1:19.77	4200m: 54:45.85	1:22.72
	400m: 4:59.07	1:15.50	1700m: 21:38.50	1:18.40	3000m: 38:39.56	1:20.47	4300m: 56:07.37	1:21.52
	500m: 6:15.68	1:16.61	1800m: 22:55.68	1:17.18	3100m: 39:59.44	1:19.88	4400m: 57:28.18	1:20.81
	600m: 7:31.62	1:15.94	1900m: 24:14.28	1:18.60	3200m: 41:19.35	1:19.91	4500m: 58:49.75	1:21.57
	700m: 8:46.42	1:14.80	2000m: 25:31.66	1:17.38	3300m: 42:39.87	1:20.52	4600m: 1:00:12.78	1:23.03
	800m: 10:02.97	1:16.55	2100m: 26:49.09	1:17.43	3400m: 44:01.13	1:21.26	4700m: 1:01:35.56	1:22.78
	900m: 11:19.48	1:16.51	2200m: 28:06.75	1:17.66	3500m: 45:23.22	1:22.09	4800m: 1:02:58.94	1:23.38
	1000m: 12:36.57	1:17.09	2300m: 29:24.59	1:17.84	3600m: 46:40.94	1:17.72	4900m: 1:04:22.13	1:23.19
	1100m: 13:53.41	1:16.84	2400m: 30:43.78	1:19.19	3700m: 47:57.97	1:17.03	5000m: 1:05:44.49	1:22.36
	1200m: 15:10.84	1:17.43	2500m: 32:02.56	1:18.78	3800m: 49:18.37	1:20.40		
	1300m: 16:27.03	1:16.19	2600m: 33:20.94	1:18.38	3900m: 50:39.97	1:21.60		
11.	Noa Oldenhof 100m handtijd	De Dolfijn	25:10.80	199700622	1:06:02.83			
	100m: 1:12.09	1:12.09	1400m: 18:05.90	1:18.88	2700m: 35:21.34	1:19.98	4000m: 52:36.05	1:19.34
	200m: 2:29.38	1:17.29	1500m: 19:25.59	1:19.69	2800m: 36:40.96	1:19.62	4100m: 53:55.89	1:19.84
	300m: 3:46.67	1:17.29	1600m: 20:44.98	1:19.39	2900m: 38:01.43	1:20.47	4200m: 55:16.57	1:20.68
	400m: 5:04.34	1:17.67	1700m: 22:04.63	1:19.65	3000m: 39:22.41	1:20.98	4300m: 56:37.58	1:21.01
	500m: 6:21.43	1:17.09	1800m: 23:24.10	1:19.47	3100m: 40:43.01	1:20.60	4400m: 57:58.65	1:21.07
	600m: 7:38.83	1:17.40	1900m: 24:42.50	1:18.40	3200m: 42:03.83	1:20.82	4500m: 59:20.22	1:21.57
	700m: 8:56.91	1:18.08	2000m: 26:01.05	1:18.55	3300m: 43:23.68	1:19.85	4600m: 1:00:40.88	1:20.66
	800m: 10:14.95	1:18.04	2100m: 27:20.27	1:19.22	3400m: 44:43.12	1:19.44	4700m: 1:02:01.95	1:21.07
	900m: 11:32.66	1:17.71	2200m: 28:39.66	1:19.39	3500m: 46:00.24	1:17.12	4800m: 1:03:22.87	1:20.92
	1000m: 12:51.07	1:18.41	2300m: 30:00.59	1:20.93	3600m: 47:18.26	1:18.02	4900m: 1:04:43.97	1:21.10
	1100m: 14:09.85	1:18.78	2400m: 31:21.17	1:20.58	3700m: 48:37.47	1:19.21	5000m: 1:06:02.83	1:18.86
	1200m: 15:28.42	1:18.57	2500m: 32:41.40	1:20.23	3800m: 49:56.61	1:19.14		
	1300m: 16:47.02	1:18.60	2600m: 34:01.36	1:19.96	3900m: 51:16.71	1:20.10		



NK 5000 meter en NJK 800/1500 meter 2013
Amersfoort, 20-4-2013



Programmanr. 8, Dames, 5000m vrije slag, all-in

rang	naam	vereniging				inschrijftijd		startnr.	tijd			
12.	Danielle Grootes	De Zijl/LGB				24:47.41		199501278	1:06:22.22			
	100m handtijd											
	100m:	1:11.69	1:11.69	1400m:	18:06.80	1:18.84	2700m:	35:33.97	1:21.43	4000m:	53:08.76	1:21.07
	200m:	2:27.73	1:16.04	1500m:	19:26.17	1:19.37	2800m:	36:55.49	1:21.52	4100m:	54:28.97	1:20.21
	300m:	3:44.22	1:16.49	1600m:	20:45.59	1:19.42	2900m:	38:16.78	1:21.29	4200m:	55:49.68	1:20.71
	400m:	5:01.57	1:17.35	1700m:	22:05.18	1:19.59	3000m:	39:37.90	1:21.12	4300m:	57:09.65	1:19.97
	500m:	6:19.50	1:17.93	1800m:	23:25.33	1:20.15	3100m:	40:59.41	1:21.51	4400m:	58:30.27	1:20.62
	600m:	7:37.58	1:18.08	1900m:	24:45.25	1:19.92	3200m:	42:20.29	1:20.88	4500m:	59:50.99	1:20.72
	700m:	8:56.35	1:18.77	2000m:	26:05.76	1:20.51	3300m:	43:41.26	1:20.97	4600m:	1:01:10.56	1:19.57
	800m:	10:15.65	1:19.30	2100m:	27:26.59	1:20.83	3400m:	45:02.12	1:20.86	4700m:	1:02:29.97	1:19.41
	900m:	11:33.47	1:17.82	2200m:	28:47.43	1:20.84	3500m:	46:23.42	1:21.30	4800m:	1:03:48.30	1:18.33
	1000m:	12:51.65	1:18.18	2300m:	30:09.29	1:21.86	3600m:	47:44.22	1:20.80	4900m:	1:05:06.22	1:17.92
	1100m:	14:10.38	1:18.73	2400m:	31:30.45	1:21.16	3700m:	49:05.00	1:20.78	5000m:	1:06:22.22	1:16.00
	1200m:	15:29.34	1:18.96	2500m:	32:51.31	1:20.86	3800m:	50:26.28	1:21.28			
	1300m:	16:47.96	1:18.62	2600m:	34:12.54	1:21.23	3900m:	51:47.69	1:21.41			
13.	Angelique van Vark	Z&PC De Gouwe				25:21.48		199701478	1:10:08.06			
	100m:	1:17.97	1:17.97	1400m:	19:08.08	1:24.09	2700m:	37:26.17	1:25.04	4000m:	55:58.27	1:26.00
	200m:	2:38.19	1:20.22	1500m:	20:32.06	1:23.98	2800m:	38:51.45	1:25.28	4100m:	57:23.31	1:25.04
	300m:	3:59.05	1:20.86	1600m:	21:56.10	1:24.04	2900m:	40:16.99	1:25.54	4200m:	58:48.72	1:25.41
	400m:	5:20.44	1:21.39	1700m:	23:19.99	1:23.89	3000m:	41:42.67	1:25.68	4300m:	1:00:13.82	1:25.10
	500m:	6:41.84	1:21.40	1800m:	24:44.06	1:24.07	3100m:	43:08.24	1:25.57	4400m:	1:01:39.07	1:25.25
	600m:	8:03.56	1:21.72	1900m:	26:08.36	1:24.30	3200m:	44:34.17	1:25.93	4500m:	1:03:05.49	1:26.42
	700m:	9:26.01	1:22.45	2000m:	27:32.67	1:24.31	3300m:	46:00.06	1:25.89	4600m:	1:04:31.78	1:26.29
	800m:	10:48.08	1:22.07	2100m:	28:56.96	1:24.29	3400m:	47:25.72	1:25.66	4700m:	1:05:57.52	1:25.74
	900m:	12:10.55	1:22.47	2200m:	30:21.46	1:24.50	3500m:	48:51.78	1:26.06	4800m:	1:07:22.75	1:25.23
	1000m:	13:33.90	1:23.35	2300m:	31:46.15	1:24.69	3600m:	50:16.53	1:24.75	4900m:	1:08:47.85	1:25.10
	1100m:	14:56.94	1:23.04	2400m:	33:10.92	1:24.77	3700m:	51:41.34	1:24.81	5000m:	1:10:08.06	1:20.21
	1200m:	16:19.76	1:22.82	2500m:	34:35.76	1:24.84	3800m:	53:06.62	1:25.28			
	1300m:	17:43.99	1:24.23	2600m:	36:01.13	1:25.37	3900m:	54:32.27	1:25.65			

all-in, Heren

1.	Daniël Buijs	AZ&PC	22:39.31	199600183	57:43.57							
	Nederlands Record Jeugd											
	100m:	1:04.02	1:04.02	1400m:	15:57.52	1:09.19	2700m:	30:56.88	1:08.72	4000m:	46:08.77	1:09.27
	200m:	2:12.83	1:08.81	1500m:	17:07.62	1:10.10	2800m:	32:06.06	1:09.18	4100m:	47:17.81	1:09.04
	300m:	3:21.03	1:08.20	1600m:	18:17.16	1:09.54	2900m:	33:16.06	1:10.00	4200m:	48:27.68	1:09.87
	400m:	4:30.20	1:09.17	1700m:	19:25.41	1:08.25	3000m:	34:27.18	1:11.12	4300m:	49:37.61	1:09.93
	500m:	5:38.40	1:08.20	1800m:	20:34.46	1:09.05	3100m:	35:38.04	1:10.86	4400m:	50:46.92	1:09.31
	600m:	6:47.20	1:08.80	1900m:	21:43.93	1:09.47	3200m:	36:48.07	1:10.03	4500m:	51:56.53	1:09.61
	700m:	7:55.82	1:08.62	2000m:	22:53.18	1:09.25	3300m:	37:57.00	1:08.93	4600m:	53:05.86	1:09.33
	800m:	9:04.92	1:09.10	2100m:	24:02.58	1:09.40	3400m:	39:07.57	1:10.57	4700m:	54:15.61	1:09.75
	900m:	10:13.25	1:08.33	2200m:	25:11.61	1:09.03	3500m:	40:17.86	1:10.29	4800m:	55:25.79	1:10.18
	1000m:	11:22.26	1:09.01	2300m:	26:20.78	1:09.17	3600m:	41:28.53	1:10.67	4900m:	56:35.55	1:09.76
	1100m:	12:31.21	1:08.95	2400m:	27:29.89	1:09.11	3700m:	42:38.50	1:09.97	5000m:	57:43.57	1:08.02
	1200m:	13:40.01	1:08.80	2500m:	28:39.21	1:09.32	3800m:	43:48.83	1:10.33			
	1300m:	14:48.33	1:08.32	2600m:	29:48.16	1:08.95	3900m:	44:59.50	1:10.67			
2.	Frank de Graaf	DWK	22:14.29	199602671	59:04.77							
	100m:	1:07.90	1:07.90	1400m:	16:21.29	1:10.03	2700m:	31:45.28	1:12.17	4000m:	47:18.91	1:10.53
	200m:	2:18.40	1:10.50	1500m:	17:31.89	1:10.60	2800m:	32:57.03	1:11.75	4100m:	48:29.43	1:10.52
	300m:	3:27.98	1:09.58	1600m:	18:41.57	1:09.68	2900m:	34:08.81	1:11.78	4200m:	49:40.76	1:11.33
	400m:	4:38.92	1:10.94	1700m:	19:51.24	1:09.67	3000m:	35:20.41	1:11.60	4300m:	50:52.14	1:11.38
	500m:	5:49.04	1:10.12	1800m:	21:01.35	1:10.11	3100m:	36:31.99	1:11.58	4400m:	52:03.53	1:11.39
	600m:	6:59.30	1:10.26	1900m:	22:12.12	1:10.77	3200m:	37:44.26	1:12.27	4500m:	53:15.40	1:11.87
	700m:	8:10.02	1:10.72	2000m:	23:22.77	1:10.65	3300m:	38:56.18	1:11.92	4600m:	54:27.44	1:12.04
	800m:	9:20.43	1:10.41	2100m:	24:34.01	1:11.24	3400m:	40:08.35	1:12.17	4700m:	55:39.00	1:11.56
	900m:	10:30.11	1:09.68	2200m:	25:45.84	1:11.83	3500m:	41:20.03	1:11.68	4800m:	56:50.20	1:11.20
	1000m:	11:40.23	1:10.12	2300m:	26:58.00	1:12.16	3600m:	42:31.65	1:11.62	4900m:	57:59.21	1:09.01
	1100m:	12:50.79	1:10.56	2400m:	28:09.49	1:11.49	3700m:	43:44.12	1:12.47	5000m:	59:04.77	1:05.56
	1200m:	14:00.87	1:10.08	2500m:	29:21.24	1:11.75	3800m:	44:56.27	1:12.15			
	1300m:	15:11.26	1:10.39	2600m:	30:33.11	1:11.87	3900m:	46:08.38	1:12.11			
3.	Jan-Willem v.d. Graaff	Het Y	23:02.29	198901023	59:48.77							
	200m handtijd											
	100m:	1:09.06	1:09.06	1400m:	16:40.14	1:11.37	2700m:	32:08.61	1:11.38	4000m:	47:43.17	1:12.81
	200m:	2:21.64	1:12.58	1500m:	17:51.67	1:11.53	2800m:	33:20.51	1:11.90	4100m:	48:55.45	1:12.28
	300m:	3:34.33	1:12.69	1600m:	19:02.70	1:11.03	2900m:	34:32.14	1:11.63	4200m:	50:08.04	1:12.59
	400m:	4:46.94	1:12.61	1700m:	20:13.74	1:11.04	3000m:	35:44.20	1:12.06	4300m:	51:20.74	1:12.70
	500m:	5:58.51	1:11.57	1800m:	21:26.02	1:12.28	3100m:	36:54.77	1:10.57	4400m:	52:34.11	1:13.37
	600m:	7:09.86	1:11.35	1900m:	22:37.36	1:11.34	3200m:	38:06.08	1:11.31	4500m:	53:46.89	1:12.78
	700m:	8:21.23	1:11.37	2000m:	23:49.33	1:11.97	3300m:	39:17.83	1:11.75	4600m:	55:00.02	1:13.13
	800m:	9:33.11	1:11.88	2100m:	25:00.11	1:10.78	3400m:	40:29.54	1:11.71	4700m:	56:12.70	1:12.68
	900m:	10:44.30	1:11.19	2200m:	26:11.45	1:11.34	3500m:	41:41.61	1:12.07	4800m:	57:25.64	1:12.94
	1000m:	11:55.48	1:11.18	2300m:	27:23.00	1:11.55	3600m:	42:53.39	1:11.78	4900m:	58:38.20	1:12.56
	1100m:	13:06.64	1:11.16	2400m:	28:34.39	1:11.39	3700m:	44:05.58	1:12.19	5000m:	59:48.77	1:10.57
	1200m:	14:17.64	1:11.00	2500m:	29:46.00	1:11.61	3800m:	45:17.74	1:12.16			
	1300m:	15:28.77	1:11.13	2600m:	30:57.23	1:11.23	3900m:	46:30.36	1:12.62			



NK 5000 meter en NJK 800/1500 meter 2013
Amersfoort, 20-4-2013



Programmanr. 8, Heren, 5000m vrije slag, all-in

rang	naam	vereniging			inschrijftijd	startnr.	tijd					
4.	Daan Glorie	DAW			22:50.17	198801115	59:56.43					
	100m:	1:07.02	1:07.02	1400m:	16:30.28	1:11.80	2700m:	32:06.51	1:12.56	4000m:	47:51.26	1:12.70
	200m:	2:17.86	1:10.84	1500m:	17:42.19	1:11.91	2800m:	33:18.70	1:12.19	4100m:	49:03.76	1:12.50
	300m:	3:28.62	1:10.76	1600m:	18:53.62	1:11.43	2900m:	34:31.30	1:12.60	4200m:	50:16.55	1:12.79
	400m:	4:39.84	1:11.22	1700m:	20:05.23	1:11.61	3000m:	35:44.15	1:12.85	4300m:	51:29.46	1:12.91
	500m:	5:50.69	1:10.85	1800m:	21:16.82	1:11.59	3100m:	36:56.81	1:12.66	4400m:	52:42.35	1:12.89
	600m:	7:01.72	1:11.03	1900m:	22:28.76	1:11.94	3200m:	38:09.28	1:12.47	4500m:	53:55.40	1:13.05
	700m:	8:12.73	1:11.01	2000m:	23:40.58	1:11.82	3300m:	39:21.56	1:12.28	4600m:	55:08.61	1:13.21
	800m:	9:23.88	1:11.15	2100m:	24:52.83	1:12.25	3400m:	40:34.20	1:12.64	4700m:	56:21.53	1:12.92
	900m:	10:34.83	1:10.95	2200m:	26:04.97	1:12.14	3500m:	41:47.14	1:12.94	4800m:	57:34.54	1:13.01
	1000m:	11:45.65	1:10.82	2300m:	27:17.68	1:12.71	3600m:	43:00.09	1:12.95	4900m:	58:47.29	1:12.75
	1100m:	12:56.37	1:10.72	2400m:	28:30.17	1:12.49	3700m:	44:13.19	1:13.10	5000m:	59:56.43	1:09.14
	1200m:	14:07.20	1:10.83	2500m:	29:42.18	1:12.01	3800m:	45:25.93	1:12.74			
	1300m:	15:18.48	1:11.28	2600m:	30:53.95	1:11.77	3900m:	46:38.56	1:12.63			
5.	Lars Bottelier	VZV			23:24.43	199702681	1:02:09.30					
	100m:	1:08.25	1:08.25	1400m:	16:54.54	1:14.27	2700m:	33:10.41	1:15.90	4000m:	49:44.96	1:14.51
	200m:	2:20.35	1:12.10	1500m:	18:09.43	1:14.89	2800m:	34:26.25	1:15.84	4100m:	50:58.66	1:13.70
	300m:	3:32.20	1:11.85	1600m:	19:23.88	1:14.45	2900m:	35:42.99	1:16.74	4200m:	52:14.50	1:15.84
	400m:	4:44.97	1:12.77	1700m:	20:38.75	1:14.87	3000m:	36:57.18	1:14.19	4300m:	53:29.87	1:15.37
	500m:	5:56.22	1:11.25	1800m:	21:53.43	1:14.68	3100m:	38:14.38	1:17.20	4400m:	54:46.47	1:16.60
	600m:	7:08.84	1:12.62	1900m:	23:08.18	1:14.75	3200m:	39:32.00	1:17.62	4500m:	56:02.27	1:15.80
	700m:	8:21.70	1:12.86	2000m:	24:23.27	1:15.09	3300m:	40:49.04	1:17.04	4600m:	57:19.41	1:17.14
	800m:	9:34.18	1:12.48	2100m:	25:39.04	1:15.77	3400m:	42:05.65	1:16.61	4700m:	58:32.99	1:13.58
	900m:	10:45.97	1:11.79	2200m:	26:51.92	1:12.88	3500m:	43:23.05	1:17.40	4800m:	59:44.90	1:11.91
	1000m:	11:59.14	1:13.17	2300m:	28:07.31	1:15.39	3600m:	44:37.83	1:14.78	4900m:	1:00:58.83	1:13.93
	1100m:	13:12.91	1:13.77	2400m:	29:22.83	1:15.52	3700m:	45:55.27	1:17.44	5000m:	1:02:09.30	1:10.47
	1200m:	14:26.25	1:13.34	2500m:	30:38.60	1:15.77	3800m:	47:12.96	1:17.69			
	1300m:	15:40.27	1:14.02	2600m:	31:54.51	1:15.91	3900m:	48:30.45	1:17.49			
6.	Alexander Hulleman	Steenwijk 1934			23:21.82	198300989	1:02:13.05					
	100m,200m, 400m handtijden											
	100m:	1:09.15	1:09.15	1400m:	16:54.33	1:14.30	2700m:	33:10.25	1:16.31	4000m:	49:44.09	1:13.76
	200m:	2:22.04	1:12.89	1500m:	18:09.09	1:14.76	2800m:	34:25.97	1:15.72	4100m:	50:58.25	1:14.16
	300m:	3:34.43	1:12.39	1600m:	19:23.67	1:14.58	2900m:	35:42.69	1:16.72	4200m:	52:14.12	1:15.87
	400m:	4:47.15	1:12.72	1700m:	20:38.46	1:14.79	3000m:	36:56.96	1:14.27	4300m:	53:29.76	1:15.64
	500m:	5:58.94	1:11.79	1800m:	21:53.36	1:14.90	3100m:	38:13.99	1:17.03	4400m:	54:45.58	1:15.82
	600m:	7:10.16	1:11.22	1900m:	23:07.85	1:14.49	3200m:	39:31.80	1:17.81	4500m:	56:02.05	1:16.47
	700m:	8:22.12	1:11.96	2000m:	24:23.03	1:15.18	3300m:	40:48.13	1:16.33	4600m:	57:19.19	1:17.14
	800m:	9:33.90	1:11.78	2100m:	25:39.18	1:16.15	3400m:	42:05.25	1:17.12	4700m:	58:33.50	1:14.31
	900m:	10:45.69	1:11.79	2200m:	26:52.31	1:13.13	3500m:	43:22.54	1:17.29	4800m:	59:46.85	1:13.35
	1000m:	11:58.77	1:13.08	2300m:	28:07.42	1:15.11	3600m:	44:38.36	1:15.82	4900m:	1:01:01.39	1:14.54
	1100m:	13:12.72	1:13.95	2400m:	29:22.03	1:14.61	3700m:	45:55.07	1:16.71	5000m:	1:02:13.05	1:11.66
	1200m:	14:25.90	1:13.18	2500m:	30:38.07	1:16.04	3800m:	47:12.84	1:17.77			
	1300m:	15:40.03	1:14.13	2600m:	31:53.94	1:15.87	3900m:	48:30.33	1:17.49			
7.	Pieter Pickhardt	ZPC De Hof			23:22.92	198301657	1:02:16.41					
	100m,200m handtijden											
	100m:	1:08.96	1:08.96	1400m:	17:09.97	1:14.57	2700m:	33:27.25	1:15.44	4000m:	49:55.35	1:14.54
	200m:	2:21.71	1:12.75	1500m:	18:25.71	1:15.74	2800m:	34:43.16	1:15.91	4100m:	51:09.90	1:14.55
	300m:	3:35.31	1:13.60	1600m:	19:40.15	1:14.44	2900m:	35:59.52	1:16.36	4200m:	52:24.22	1:14.32
	400m:	4:49.01	1:13.70	1700m:	20:55.02	1:14.87	3000m:	37:16.15	1:16.63	4300m:	53:38.63	1:14.41
	500m:	6:01.90	1:12.89	1800m:	22:10.06	1:15.04	3100m:	38:32.16	1:16.01	4400m:	54:52.65	1:14.02
	600m:	7:16.19	1:14.29	1900m:	23:24.76	1:14.70	3200m:	39:48.72	1:16.56	4500m:	56:07.10	1:14.45
	700m:	8:30.66	1:14.47	2000m:	24:39.41	1:14.65	3300m:	41:05.72	1:17.00	4600m:	57:21.19	1:14.09
	800m:	9:45.10	1:14.44	2100m:	25:54.65	1:15.24	3400m:	42:21.91	1:16.19	4700m:	58:34.91	1:13.72
	900m:	10:58.34	1:13.24	2200m:	27:09.59	1:14.94	3500m:	43:38.31	1:16.40	4800m:	59:48.50	1:13.59
	1000m:	12:12.62	1:14.28	2300m:	28:25.16	1:15.57	3600m:	44:54.75	1:16.44	4900m:	1:01:02.33	1:13.83
	1100m:	13:26.84	1:14.22	2400m:	29:40.54	1:15.38	3700m:	46:11.16	1:16.41	5000m:	1:02:16.41	1:14.08
	1200m:	14:40.82	1:13.98	2500m:	30:56.22	1:15.68	3800m:	47:26.25	1:15.09			
	1300m:	15:55.40	1:14.58	2600m:	32:11.81	1:15.59	3900m:	48:40.81	1:14.56			
8.	Sander van Elburg	Het Y			23:20.43	198800937	1:03:06.73					
	100m, 200m handtijd											
	100m:	1:09.32	1:09.32	1400m:	17:02.30	1:14.73	2700m:	33:11.09	1:14.73	4000m:	49:45.61	1:15.25
	200m:	2:22.01	1:12.69	1500m:	18:16.64	1:14.34	2800m:	34:25.93	1:14.84	4100m:	51:03.47	1:17.86
	300m:	3:34.73	1:12.72	1600m:	19:31.12	1:14.48	2900m:	35:42.65	1:16.72	4200m:	52:23.07	1:19.60
	400m:	4:47.10	1:12.37	1700m:	20:45.74	1:14.62	3000m:	36:57.02	1:14.37	4300m:	53:41.99	1:18.92
	500m:	5:59.75	1:12.65	1800m:	22:00.25	1:14.51	3100m:	38:14.37	1:17.35	4400m:	55:02.68	1:20.69
	600m:	7:12.78	1:13.03	1900m:	23:14.47	1:14.22	3200m:	39:31.90	1:17.53	4500m:	56:23.36	1:20.68
	700m:	8:26.35	1:13.57	2000m:	24:28.50	1:14.03	3300m:	40:49.10	1:17.20	4600m:	57:44.43	1:21.07
	800m:	9:40.57	1:14.22	2100m:	25:42.38	1:13.88	3400m:	42:05.43	1:16.33	4700m:	59:06.47	1:22.04
	900m:	10:54.15	1:13.58	2200m:	26:56.65	1:14.27	3500m:	43:22.65	1:17.22	4800m:	1:00:28.09	1:21.62
	1000m:	12:07.72	1:13.57	2300m:	28:11.11	1:14.46	3600m:	44:39.11	1:16.46	4900m:	1:01:49.79	1:21.70
	1100m:	13:21.14	1:13.42	2400m:	29:26.07	1:14.96	3700m:	45:54.98	1:15.87	5000m:	1:03:06.73	1:16.94
	1200m:	14:34.01	1:12.87	2500m:	30:41.09	1:15.02	3800m:	47:12.78	1:17.80			
	1300m:	15:47.57	1:13.56	2600m:	31:56.36	1:15.27	3900m:	48:30.36	1:17.58			



NK 5000 meter en NJK 800/1500 meter 2013
Amersfoort, 20-4-2013



Programmanr. 8, Heren, 5000m vrije slag, all-in

rang	naam	vereniging				inschrijftijd		startnr.	tijd		
9.	Harm Donkers	De Warande				23:20.75		199301809	1:03:22.50		
100m, 200m handtijd											
100m:	1:09.20	1:09.20	1400m:	17:10.26	1:14.52	2700m:	33:27.51	1:15.31	4000m:	50:06.54	1:19.06
200m:	2:22.02	1:12.82	1500m:	18:25.70	1:15.44	2800m:	34:43.26	1:15.75	4100m:	51:25.11	1:18.57
300m:	3:35.08	1:13.06	1600m:	19:40.36	1:14.66	2900m:	36:00.30	1:17.04	4200m:	52:45.00	1:19.89
400m:	4:48.25	1:13.17	1700m:	20:55.33	1:14.97	3000m:	37:16.54	1:16.24	4300m:	54:04.74	1:19.74
500m:	6:02.11	1:13.86	1800m:	22:10.23	1:14.90	3100m:	38:32.61	1:16.07	4400m:	55:25.02	1:20.28
600m:	7:16.61	1:14.50	1900m:	23:24.92	1:14.69	3200m:	39:49.51	1:16.90	4500m:	56:45.89	1:20.87
700m:	8:30.55	1:13.94	2000m:	24:39.58	1:14.66	3300m:	41:06.08	1:16.57	4600m:	58:06.26	1:20.37
800m:	9:44.19	1:13.64	2100m:	25:54.74	1:15.16	3400m:	42:22.48	1:16.40	4700m:	59:26.70	1:20.44
900m:	10:58.08	1:13.89	2200m:	27:09.95	1:15.21	3500m:	43:38.67	1:16.19	4800m:	1:00:46.08	1:19.38
1000m:	12:12.86	1:14.78	2300m:	28:25.51	1:15.56	3600m:	44:55.17	1:16.50	4900m:	1:02:05.77	1:19.69
1100m:	13:27.04	1:14.18	2400m:	29:41.08	1:15.57	3700m:	46:11.86	1:16.69	5000m:	1:03:22.50	1:16.73
1200m:	14:41.23	1:14.19	2500m:	30:56.77	1:15.69	3800m:	47:28.67	1:16.81			
1300m:	15:55.74	1:14.51	2600m:	32:12.20	1:15.43	3900m:	48:47.48	1:18.81			
10.	Emiel Huiskens	ZPC De Hof				23:29.42		198501139	1:06:03.68		
100m:	1:08.01	1:08.01	1400m:	17:37.72	1:18.53	2700m:	34:38.43	1:19.62	4000m:	52:20.46	1:24.62
200m:	2:22.12	1:14.11	1500m:	18:55.60	1:17.88	2800m:	35:57.92	1:19.49	4100m:	53:44.02	1:23.56
300m:	3:35.73	1:13.61	1600m:	20:13.78	1:18.18	2900m:	37:17.32	1:19.40	4200m:	55:06.56	1:22.54
400m:	4:49.95	1:14.22	1700m:	21:32.18	1:18.40	3000m:	38:36.21	1:18.89	4300m:	56:29.39	1:22.83
500m:	6:04.40	1:14.45	1800m:	22:50.71	1:18.53	3100m:	39:55.97	1:19.76	4400m:	57:52.21	1:22.82
600m:	7:19.34	1:14.94	1900m:	24:09.45	1:18.74	3200m:	41:16.55	1:20.58	4500m:	59:16.07	1:23.86
700m:	8:34.93	1:15.59	2000m:	25:28.37	1:18.92	3300m:	42:36.67	1:20.12	4600m:	1:00:38.80	1:22.73
800m:	9:51.48	1:16.55	2100m:	26:47.98	1:19.61	3400m:	43:57.86	1:21.19	4700m:	1:02:00.96	1:22.16
900m:	11:07.87	1:16.39	2200m:	28:06.62	1:18.64	3500m:	45:18.61	1:20.75	4800m:	1:03:22.29	1:21.33
1000m:	12:25.21	1:17.34	2300m:	29:24.10	1:17.48	3600m:	46:39.97	1:21.36	4900m:	1:04:43.67	1:21.38
1100m:	13:43.24	1:18.03	2400m:	30:41.82	1:17.72	3700m:	48:02.89	1:22.92	5000m:	1:06:03.68	1:20.01
1200m:	15:01.10	1:17.86	2500m:	31:59.69	1:17.87	3800m:	49:29.50	1:26.61			
1300m:	16:19.19	1:18.09	2600m:	33:18.81	1:19.12	3900m:	50:55.84	1:26.34			
11.	Sven Dogger	De Zwoer				22:45.91		199600617	1:06:08.19		
100m, 200m, 400m, 800m, 1500m handtijden											
100m:	1:08.24	1:08.24	1400m:	17:18.53	1:17.64	2700m:	34:30.36	1:21.52	4000m:	52:28.10	1:22.97
200m:	2:20.23	1:11.99	1500m:	18:36.36	1:17.83	2800m:	35:52.78	1:22.42	4100m:	53:51.64	1:23.54
300m:	3:33.75	1:13.52	1600m:	19:50.20	1:13.84	2900m:	37:15.97	1:23.19	4200m:	55:14.65	1:23.01
400m:	4:49.50	1:15.75	1700m:	21:05.54	1:15.34	3000m:	38:39.88	1:23.91	4300m:	56:38.32	1:23.67
500m:	6:05.16	1:15.66	1800m:	22:25.29	1:19.75	3100m:	40:03.45	1:23.57	4400m:	58:00.85	1:22.53
600m:	7:19.89	1:14.73	1900m:	23:44.38	1:19.09	3200m:	41:26.72	1:23.27	4500m:	59:23.07	1:22.22
700m:	8:35.21	1:15.32	2000m:	25:04.04	1:19.66	3300m:	42:49.10	1:22.38	4600m:	1:00:44.66	1:21.59
800m:	9:50.94	1:15.73	2100m:	26:24.04	1:20.00	3400m:	44:11.80	1:22.70	4700m:	1:02:06.33	1:21.67
900m:	11:06.95	1:16.01	2200m:	27:44.14	1:20.10	3500m:	45:35.21	1:23.41	4800m:	1:03:26.24	1:19.91
1000m:	12:22.70	1:15.75	2300m:	29:04.90	1:20.76	3600m:	46:59.09	1:23.88	4900m:	1:04:47.34	1:21.10
1100m:	13:33.59	1:10.89	2400m:	30:26.65	1:21.75	3700m:	48:22.85	1:23.76	5000m:	1:06:08.19	1:20.85
1200m:	14:44.79	1:11.20	2500m:	31:47.78	1:21.13	3800m:	49:42.60	1:19.75			
1300m:	16:00.89	1:16.10	2600m:	33:08.84	1:21.06	3900m:	51:05.13	1:22.53			