

Achternaam	Voornaam	Categorie	Vereniging	Resultaat in meters/tijd	Gem. 500m	Uitslag	Wedstrijd duur/afstand	Opmerking
Boogaard	Kim	D20+	de Kloek	24:24.0	02:02.0	1	6000	
Wassenaar	Mariska	D20+	de Kloek	25:44.0	02:09.0	2	6000	
Aries	Sandra	D20+	Fitness Paradise	26:00.0	02:10.0	3	6000	
Poots	Wanda	D20+	Fitness Paradise	26:53.0	02:15.0	4	6000	
Velthoen	Heleen	D40+	Fitscore	26:01.0	02:11.0	1	6000	
Knaap, v/d	Wil	D40+	Fitscore	27:25.0	02:18.0	2	6000	
Riemersma	Janneke	D40+	Fitscore	29:23.0	02:27.0	3	6000	
Eupen, van	Marit	DLSA	ASR Nereus	22:51.0	01:55.0	1	6000	
Roth	Esther	DLSA	USR Triton	23:45.0	01:59.0	2	6000	
Beckhoven, van	Tonnie	DLSA	USR Triton	24:10.0	02:01.0	3	6000	
Meijer	Elien	DSA	Orca	21:59.0	01:50.0	1	6000	
Nes, van	Eeke	DSA	Die Leythe	22:21.0	01:52.0	2	6000	
Vink	C.	DSA	ASR Nereus	22:24.0	01:52.0	3	6000	
Bolman	Marloes	DSA	ASR Nereus	22:24.0	01:52.0	4	6000	
Devilee	Ester	DSA	AASR Skoll	22:25.0	01:53.0	5	6000	
Wiegertjes	H.	DSA	ASR Nereus	22:28.0	01:53.0	6	6000	
Daly	Jenny	DSA	Proteus Eretes	22:39.0	01:54.0	7	6000	
Badon Ghijben	N.	DSA	DSRV "Laga"	22:39.0	01:54.0	8	6000	
Bekhuis	Marielle	DSA	Orca	23:29.0	01:58.0	9	6000	
Hibma	Anneke	DSA	Orca	23:31.0	01:58.0	10	6000	
Vonck	Marlice	DSA	Proteus Eretes	23:43.0	01:59.0	11	6000	
Groot	Klaartje	DSB	AASR Skoll	23:06.0	01:56.0	1	6000	
Goudswaard	Janneke	DSB	AASR Skoll	23:42.0	01:59.0	2	6000	
Bakker	Marian	DVA	de Amstel	24:45.0	02:04.0	1	6000	
Overwater	Saskia	DVA	Michiel de Ruyte	24:57.0	02:05.0	2	6000	
Smit	Astrid	DVA	de Amstel	25:08.0	02:06.0	3	6000	
Salden	Anneke	DVA	de Amstel	25:19.0	02:07.0	4	6000	
Slikker	Marieke	DVA	De Hoop	26:04.0	02:11.0	5	6000	
Derksen	Anja	DVA	de Amstel	26:08.0	02:11.0	6	6000	
Vermij	Caroline	DVB	De Hoop	26:11.0	02:11.0	1	6000	
Vermij	Colette	DVB	De Hoop	26:30.0	02:13.0	2	6000	
Hollander	Liesbeth	DVC	de Amstel	24:26.0	02:03.0	1	6000	
Nepperus	Helma	DVC	KRZV De Maas	27:31.0	02:18.0	2	6000	
Holst, v.d.	M.	H1	Asopos De Vliet	21:34.0	01:48.0	1	6000	
Pantjes	Job	H1	Asopos De Vliet	22:01.0	01:51.0	2	6000	
Gorkum, van	H.	H1	Asopos De Vliet	22:58.0	01:55.0	3	6000	
Kellen v/d	Wouter	H20-	Fitscore	23:07.0	01:56.0	1	6000	
Tappij-Gielen	Robin	H20-	Fitscore	23:39.0	01:59.0	2	6000	
Stroop	Egon	H20+	Argendos	21:09.0	01:46.0	1	6000	

Achternaam	Voornaam	Categorie	Vereniging	Resultaat in meters/tijd	Gem. 500m	Uitslag	Wedstrijd duur/afstand	Opmerking
Dalen, van	Arthur	H20+		21:24.0	01:47.0	2	6000	
Borman	Sebastiaan	H20+	Fitness Paradise	22:15.0	01:52.0	3	6000	
Bavelgem, van	Martijn	H20+	Fitness Paradise	23:44.0	01:59.0	4	6000	
Oterdoom	Yuri	H20+	MBC Midden NL	24:15.0	02:02.0	5	6000	
Kellen, vd	Pepijn	H20+	Fitscore	25:02.0	02:06.0	6	6000	
Paarlberg	Pieter Jan	H30+		19:56.0	01:40.0	1	6000	
Dijkstra	T.	H30+	Torsion	20:18.0	01:42.0	2	6000	
Strieker	Henry	H30+	Argendos	20:28.0	01:43.0	3	6000	
Schijf	Pieter	H30+	Fitness Paradise	20:45.0	01:44.0	4	6000	
Kavsek	Albert	H30+	ING Bedrijfsfitn	20:46.0	01:44.0	5	6000	
Dalsem	Wieger	H30+	Argendos	21:34.0	01:48.0	6	6000	
Zetten, van	Fred	H30+	MBC Midden NL	21:48.0	01:49.0	7	6000	
Blonk, van der	Gert	H30+	de Kloek	22:02.0	01:51.0	8	6000	
Vergroesen	Diederik	H30+	ex-Nereus	22:53.0	01:55.0	9	6000	
Belle, van	Evert	H30+	Fitscore	26:23.0	02:12.0	10	6000	
Pijper	Willem	H40+	Fitness Paradise	19:55.0	01:40.0	1	6000	
Boots	Hans	H40+	De Kloek	21:17.0	01:47.0	2	6000	
Bousema	Mente	H40+		21:34.0	01:48.0	3	6000	
Graaf, de	Wouter	H40+	ex-Nereus	21:47.0	01:49.0	4	6000	
Heijnen	Jack	H40+	Fitscore	22:21.0	01:52.0	5	6000	
Bergeheneg. v.	Martin	H40+	Fitness Paradise	22:30.0	01:53.0	6	6000	
Jong, de	Arend	H40+	ex-Nereus	22:58.0	01:55.0	7	6000	
Kellen, v/d	Hans	H40+	Fitscore	24:21.0	02:02.0	8	6000	
Vries, de	Rob	H50+	Fitscore	21:01.0	01:46.0	1	6000	
Pronk	Jos	H50+	de Kloek	22:18.0	01:52.0	2	6000	
Uitermarkt	John	H50+	Brandweer	22:19.0	01:52.0	3	6000	
Schellevis	Domis	H50+	Fitscore	22:56.0	01:55.0	4	6000	
Allen	Michael	H50+	United Kingdom	22:56.0	01:55.0	5	6000	
Riemersma	Rob	H50+	Fitscore	24:55.0	02:05.0	6	6000	
Hulskamp	Teun	HL1	Euros	21:38.0	01:49.0	1	6000	
Lipton	J.	HL1	Asopos De Vliet	21:43.0	01:49.0	2	6000	
Agteren, van	Rob	HL1	Euros	22:11.0	01:51.0	3	6000	
Schuitemaker	Mark	HL1	Euros	22:23.0	01:52.0	4	6000	
Agricola	R.J.	HL1	Asopos De Vliet	22:27.0	01:53.0	5	6000	
Dam	C.	HL1	Asopos De Vliet	22:27.0	01:53.0	6	6000	
Mullenders	J.	HL1	Asopos De Vliet	22:29.0	01:53.0	7	6000	
Hallman	Mark	HL1	Euros	22:36.0	01:53.0	8	6000	
Wolkotte	Pascal	HL1	Euros	22:38.0	01:54.0	9	6000	
Gilijamse	Jan Willem	HL1	De Amstel	22:47.0	01:54.0	10	6000	

Achternaam	Voornaam	Categorie	Vereniging	Resultaat in meters/tijd	Gem. 500m	Uitslag	Wedstrijd duur/afstand	Opmerking
Jansen	Tiemen	HL1	Euros	22:57.0	01:55.0	11	6000	
Hakenberg	Bas	HL1	Euros	23:00.0	01:55.0	12	6000	
Engen	Jerre	HL1	Euros	23:23.0	01:57.0	13	6000	
Dijk	Martin	HVA	Willem III	20:22.0	01:42.0	1	6000	
Hazelbach	Hans Marten	HVA	De Amstel	20:28.0	01:43.0	2	6000	
Roupe Voort,vd	Jeroen	HVA	de Amstel	21:02.0	01:46.0	3	6000	
Mollee	Rutger	HVA	De Hoop	21:17.0	01:47.0	4	6000	
Oosterwijk	Rene	HVA	De Hoop	21:28.0	01:48.0	5	6000	
Bruggen, van	Gerard	HVA	URV Viking	21:33.0	01:48.0	6	6000	
Jansze	Jan Pieter	HVA	de Amstel	21:37.0	01:49.0	7	6000	
Linssen	Jaap	HVA	De Hoop	21:42.0	01:49.0	8	6000	
Scholten		HVA	de Amstel	21:43.0	01:49.0	9	6000	
Bult	Machiel	HVA	De Hoop	21:56.0	01:50.0	10	6000	
Lubbert	Pieter	HVA	de Amstel	22:10.0	01:51.0	11	6000	
Leenen	Jules	HVA	De Hoop	22:21.0	01:52.0	12	6000	
Bandeler, v/d	Maurits	HVA	De Hoop	22:22.0	01:52.0	13	6000	
Geus, de	Ido	HVA	De Hoop	22:22.0	01:52.0	14	6000	
Wanderink	Arvid	HVA	de Amstel	22:24.0	01:52.0	15	6000	
Meyer	Roel	HVA	De Hoop	22:31.0	01:53.0	16	6000	
Brandsma	Oedo	HVA	De Hoop	22:32.0	01:53.0	17	6000	
Bienfait	Frits	HVA	de Amstel	22:35.0	01:53.0	18	6000	
Haan, de	Johan	HVA	de Amstel	22:39.0	01:54.0	19	6000	
Ruiter, de	Louis	HVB	Michiel de Ruyte	21:18.0	01:47.0	1	6000	
Molenaar	J.	HVB	ZZV Zaandam	22:03.0	01:51.0	2	6000	
Velthuis	Aljo	HVC	RIC	21:18.0	01:47.0	1	6000	
Kraak	Erik	HVC	de Amstel	21:30.0	01:48.0	2	6000	
Bruhl	Flip	HVC	De Hoop	21:48.0	01:49.0	3	6000	
Dikken	Frank	HVC	De Hoop	22:23.0	01:52.0	4	6000	
Proper	M.	HVC	Tromp	24:27.0	02:03.0	5	6000	
Weerd, de	Paul	HVD	ARV Sculling	20:35.0	01:43.0	1	6000	
Luynenburg	Roel	HVD	ASR Nereus	21:48.0	01:49.0	2	6000	
Schaap	Henk	HVD	RIC	21:53.0	01:50.0	3	6000	
Vlugt	Jaap	HVD	RIC	24:39.0	02:04.0	4	6000	
Brouwer	Michiel	J16	RIC	5552	01:49.0	1	20:00.0	
Oudenman	Rene	J16	Die Leythe	5326	01:53.0	2	20:00.0	
Plomp	David	J16	De Hoop	5306	01:54.0	3	20:00.0	
Mancusi	Alessandro	J16	de Amstel	5168	01:57.0	4	20:00.0	
Admiraal	Martin	J16	Tromp	5161	01:57.0	5	20:00.0	
Leemhuis	Sjoerd	J16	Tromp	5096	01:58.0	6	20:00.0	

Achternaam	Voornaam	Categorie	Vereniging	Resultaat in meters/tijd	Gem. 500m	Uitslag	Wedstrijd duur/afstand	Opmerking
Braaksma	Douwe	J16	de Amstel	5063	01:59.0	7	20:00.0	
Groenewout	Vincent	J16	De Amstel	4932	02:02.0	8	20:00.0	
Tromp	Maarten	J16	RIC	4927	02:02.0	9	20:00.0	
Rooy, de	Menno	J16	RIC	4913	02:03.0	10	20:00.0	
Veenstra	Sijmen	J16	Tromp	4911	02:03.0	11	20:00.0	
Rapati	Tijmen	J16	RIC	4801	02:05.0	12	20:00.0	
Nooyer, de	Sjoerd	J16	de Amstel	4776	02:06.0	13	20:00.0	
Annildi	Tammy	J16	RIC	4421	02:16.0	14	20:00.0	
Polak	Tobias	J16	de Amstel	4134	02:26.0	15	20:00.0	
Torensma	Bart	J16	de Amstel	4016	02:30.0	16	20:00.0	
Vermeulen	Gijs	J18	Die Leythe	5877	01:43.0	1	20:00.0	
Rom Colthoff	Jurrien	J18	USR Triton	5865	01:43.0	2	20:00.0	
Roling	Jan	J18	Michiel de Ruyte	5778	01:44.0	3	20:00.0	
Brogt	Ewoud	J18	Het Spaarne	5739	01:45.0	4	20:00.0	
Kraaijeveld	Pieter	J18	Het Spaarne	5739	01:45.0	5	20:00.0	
Linden, van der	Gerard	J18	RV Nautilus	5729	01:45.0	6	20:00.0	
Rodrigues	Serge	J18	De Laak	5728	01:45.0	7	20:00.0	
Visser	Jan	J18	Pampus	5709	01:46.0	8	20:00.0	
Wagenaar	Jens	J18	Tromp	5654	01:47.0	9	20:00.0	
Verberne	Douwe	J18	Het Spaarne	5636	01:47.0	10	20:00.0	
Leeuwen, van	Cees	J18	Die Leythe	5536	01:49.0	11	20:00.0	
Meijburg	Johan	J18	De Laak	5526	01:49.0	12	20:00.0	
Schenk	Thomas	J18	Het Spaarne	5457	01:50.0	13	20:00.0	
Resink	Mundo	J18	Tromp	5439	01:51.0	14	20:00.0	
Leyh	Valentijn	J18	Die Leythe	5386	01:52.0	15	20:00.0	
Heijne	Sander	J18	Het Spaarne	5356	01:53.0	16	20:00.0	
Brogt	Arjan	J18	Het Spaarne	5188	01:56.0	17	20:00.0	
Kuijلمان	Gertjan	J18	Tromp	5090	01:58.0	18	20:00.0	
Witjes, de	Ot	J18	Tromp	4927	02:02.0	19	20:00.0	
Bosma	Marten	J18	Het Spaarne	4006	02:30.0	20	20:00.0	
Borstjes	Sjoerd	J18	De Laak	2746	03:39.0	21	20:00.0	
Linden, van de	Maarten	LSA	Willem III	21:00.0	01:45.0	1	6000	
Delis	R.	LSA	Asopos De Vliet	21:04.0	01:46.0	2	6000	
Lankhorst	Rogier	LSA	Euros	21:28.0	01:48.0	3	6000	
Arnold	Geo	LSA	Wetterwille	21:45.0	01:49.0	4	6000	
Driessen	Eelco	LSA	Asopos De Vliet	22:12.0	01:51.0	5	6000	
Amelsfoort, van	Egon	LSA	Orca	22:49.0	01:55.0	6	6000	
Vink	Maarten	LSB	Euros	20:26.0	01:43.0	1	6000	
Veenstra	Benno	LSB	Orca	21:01.0	01:46.0	2	6000	

Achternaam	Voornaam	Categorie	Vereniging	Resultaat in meters/tijd	Gem. 500m	Uitslag	Wedstrijd duur/afstand	Opmerking
Kindt	Peter	LSB	Euros	21:03.0	01:46.0	3	6000	
Visser	Steven	LSB	Euros	21:25.0	01:48.0	4	6000	
Dijk, van	J.	LSB	Asopos De Vliet	21:54.0	01:50.0	5	6000	
Verstappen	D.	LSB	Asopos De Vliet	21:57.0	01:50.0	6	6000	
Booij	J.	LSB	Asopos De Vliet	22:12.0	01:51.0	7	6000	
Arnold	Johan	LSB	Wetterwille	22:23.0	01:52.0	8	6000	
Hooren	Franca van	M16	De Hoop	4996	02:01.0	1	20:00.0	
Kooman	Josien	M16	DDS	4851	02:04.0	2	20:00.0	
Veen	Rosanna	M16	De Hoop	4790	02:06.0	3	20:00.0	
Mastenbroek	Lorato	M16	De Laak	4640	02:10.0	4	20:00.0	
Roozenburg	Jantien	M16	DDS	4581	02:11.0	5	20:00.0	
Reedt, van de	Suzanne	M16	RIC	4568	02:12.0	6	20:00.0	
Gilijamse	Rieke	M16	De Hoop	4564	02:12.0	7	20:00.0	
Roodhart	Jeanine	M16	Het Spaarne	4494	02:14.0	8	20:00.0	
Staak, van der		M16	RIC	4468	02:15.0	9	20:00.0	
Santen, van	Rosa	M16	De Hoop	4450	02:15.0	10	20:00.0	
Sijbrant	Merel	M16	Het Spaarne	4440	02:16.0	11	20:00.0	
Pol, van de	Dorien	M16	Willem III	3034	03:18.0	12	20:00.0	
Smulders	Marlies	M18	Pampus	5137	01:57.0	1	20:00.0	
Bus	Merina	M18	Tromp	5074	01:59.0	2	20:00.0	
Kamp	Mirthe	M18	Die Leythe	4991	02:01.0	3	20:00.0	
Hesp	Heleen	M18	Willem III	4857	02:04.0	4	20:00.0	
Nachtegaal	Janneke	M18	De Laak	4712	02:08.0	5	20:00.0	
Pol, van de	Marleen	M18	Willem III	2345	04:16.0	6	20:00.0	
Derksen	Geert-Jan	SA	RSVU Okeanos	18:53.0	01:35.0	1	6000	
Kind	Gijs	SA	Proteus Eretes	19:05.0	01:36.0	2	6000	
Eggenkamp	Gerritjan	SA	Proteus Eretes	19:17.0	01:37.0	3	6000	
Fontein	Derk	SA	Willem III	19:17.0	01:37.0	4	6000	
Leeuwen, van	Joeri	SA	Euros	19:24.0	01:37.0	5	6000	
Heeringa	Erwin	SA	Orca	19:24.0	01:37.0	6	6000	
Bartman	Michiel	SA	ASR Nereus	19:27.0	01:38.0	7	6000	
Dongen, van	Stefan	SA	Willem III	19:33.0	01:38.0	8	6000	
Aardewijn	Pepijn	SA	Willem III	19:41.0	01:39.0	9	6000	
Geerlig	Dirk	SA	Euros	19:50.0	01:40.0	10	6000	
Klingen	Jos	SA	Willem III	20:03.0	01:41.0	11	6000	
Mast	Jeroen	SA	ASR Nereus	20:05.0	01:41.0	12	6000	
Kist	Berthold	SA	Orca	20:20.0	01:42.0	13	6000	
Hoën	G.	SA	ASR Nereus	20:32.0	01:43.0	14	6000	
Ruijssenaars	Wouter	SA	Orca	20:46.0	01:44.0	15	6000	

Achternaam	Voornaam	Categorie	Vereniging	Resultaat in meters/tijd	Gem. 500m	Uitslag	Wedstrijd duur/afstand	Opmerking
Koster	Adriaan	SA	RSVU Okeanos	21:03.0	01:46.0	16	6000	
Cirkel	Geert	SB	Orca	19:02.0	01:36.0	1	6000	
Oever, ten	Erik	SB	Proteus Eretes	20:00.0	01:40.0	2	6000	
Capel, van	Peter	SB	Orca	20:22.0	01:42.0	3	6000	