

UITSLAGEN WEG EN BAAN				
	WEDSTRIJDEN EIND MAART EN APRIL 2019			
ZONDAG 24 MAART 20VANALPHEN ALPHEN A/D RIJN				
Mees Boom	2,5 km	9.26 pr	11e	
Robin de Haan	5 km	21.10	28e	
Patrick Bouwer		23.02 pr	66e	
Jan Boot	20 km	1.20.33 pr	4e HM45	
Dominika Praska		1.30.33 pr	4e Vpres	
	5 km	10 km	15 km	20 km
Jan Boot	20.02 pr	42.00 pr	1.00.41	1.20.33 pr
Dominika Praska	22.00 pr	46.21	1.07.21 pr	1.30.33 pr
ZATERDAG 30 MAART RONDJE ZEGVELD ZEGVELD				
Sepp Vergeer	1500 m	7.08	16e	
Patrick Bouwer	5 km	23.08	23e	
Anita van Duijn	10 km	1.01.28	33e	
ZONDAG 31 MAART POLDERLOOP HAZERSWOUDE-DORP				
Wim Verkleij	5 km	22.12		
WOENSDAG 3 APRIL NK VELDLOOP AMBTENAREN BEST				
Lyda van der Linden	9 km	55.44	8e VM55	
ZATERDAG 6 APRIL KIPPENRUN BARNEVELD				
Qjuntus van der Bijl	10,5 km	49.50 pr	32e HM45	
ZONDAG 7 APRIL MARATHON ROTTERDAM ROTTERDAM				
Jan Boot	Marathon	3.01.51 pr	63e HM45	
Frans van Zuilen		3.28.16	258e HM45	
Dominika Praska		3.32.19 pr	46e VM35	
Erik Huisman		4.22.52	805e HM50	
Rutger van der Starre		4.24.24 pr	1213e HM35	
Raymon Epping	10,5 km	59.42 pr	2670e M	
Anita van Duijn		1.00.09 pr	860e V	
Arja van Beveren		1.03.38 pr	1979e V	
Angela van der Starre		1.12.44 pr	4555e V	
Hanneke Walta		1.15.51 pr	7147e V	
Diana Jansen	4,2 km	26.08 pr	177e V	

	5 km	10 km	15 km	20 km	21,1 km
Jan Boot	20.37	41.17 pr	1.02.05	1.23.17	1.28.01
Frans van Zuilen	24.08	47.42	1.11.23	1.34.59	1.40.39
Dominika Praska	23.01	46.02	1.09.37	1.33.52	1.39.23 pr
Erik Huisman	27.45	55.55	1.24.41	1.53.59	2.00.59
Rutger van der Starre	27.47 pr	56.14 pr	1.24.45	1.53.32 pr	2.00.16 pr
	25 km	30 km	35 km	40 km	Marathon
Jan Boot	1.44.51 pr	2.06.37 pr	2.28.33 pr	2.51.41 pr	3.01.51 pr
Frans van Zuilen	1.59.42	2.25.18	2.50.40	3.16.36	3.28.16
Dominika Praska	1.59.21 pr	2.25.19 pr	2.52.25 pr	3.20.07 pr	3.32.19 pr
Erik Huisman	2.25.20	2.58.40	3.34.01	4.08.16	4.22.52
Rutger van der Starre	2.24.11 pr	2.57.31 pr	3.33.51 pr	4.09.38 pr	4.24.24 pr
	10 km	10,5 km			
Raymon Epping	57.40	59.42 pr			
Anita van Duijn	57.54	1.00.09 pr			
Arja van Beveren	1.01.28 pr	1.03.38 pr			
Angela van der Starre	1.10.06	1.12.44 pr			
Hanneke Walta	1.13.00 pr	1.15.51 pr			
VRIJDAG 12 APRIL GOUDSE KAAS & STROOPWAFEL WEDSTRIJD GOUDA					
Robin Droog	100 m	14.33	3e MjunB		
	discus	19.67 pr	3e MjunB		
Marije Versteegen	100 m	15.24	1e Vsen		
	discus	19.43 pr	5e Vsen		
Koen Dekker	100 m	13.29	5e Msen		
	400 m	1.02.34	2e Msen		
Jorne van Ginkel	3000 m	11.29.82 pr	2e Msen		
ZATERDAG 13 APRIL RUN WITH DE ROMANS ALPHEN A/D RIJN					
Anita van Duijn	12 km	1.13.25 pr	126e		
Sandra Roland		1.14.46 pr	132e		
ZATERDAG 13 APRIL 1E WEDSTRIJD ZHM BLOKMEERKAMP ZOETERMEER					
MEISJES JUNIOREN C1					
Adina Bron	300mH	67.32 pr			
	ver	3.03			
	speer	12.99 pr			
	Totaal	51 ptn	18e plts		
JONGENS JUNIOREN C1					
Robin de Haan	300mH	49.75 pr			
	ver	4.25			
	discus	18.95 pr			
	Totaal	32 ptn	11e plts		
Wessel Baas	discus	28.93 pr			
	Totaal		31e plts		

ZONDAG 14 APRIL 12e ORANJELOOP TER AAR					
Sepp Vergeer	1000m weg	3.36 pr	14e		
Ingrid Vanhorick	5,5 km	23.05 pr	1e		
Saïd Kanfaoui	10 km	35.38	2e		
ZONDAG 14 APRIL HILVERSUM CITY RUN HILVERSUM					
Gijs Graveland	10 km	50.16			
WOENSDAG 17 APRIL WERP-3-KAMP REEUWIJK					
MEISJES JUNIOREN D	kogel	discus	speer	punten	
Loes van der Berg	6.11 pr	13.31 pr	12.38 pr	644 pr	
Imke van Dongen	5.04 pr	6.74 pr	9.04 pr	328 pr	
JONGENS JUNIOREN D	kogel	discus	speer	punten	
Sjoerd de Keijser	7.01 pr	14.94 pr	14.91 pr	792 pr	
MEISJES JUNIOREN C	kogel	discus	speer	punten	
Adina Bron	6.63 pr	14.16 pr	13.26 pr	715 pr	
Tess van Leeuwen	5.98 pr	14.58 pr	14.07 pr	704 pr	
JONGENS JUNIOREN C	kogel	discus	speer	punten	
Wessel Baas	8.99 pr	29.69 pr	29.70 pr	1.434 pr	
Robin de Haan	6.94 pr	17.85 pr	17.91 pr	911 pr	
ZATERDAG 20 APRIL PADERBORNER-OSTERLAUF PADERBORN (D)					
Tirza van der Wolf	10 km	36.10	18e Vsen		
MAANDAG 22 APRIL DRIE MOLENLOOP AARLANDERVEEN					
Sepp Vergeer	500 m	1.52.30 pr	3e		
Kiflemariam Bereke Bairu	10 km	39.54 pr	4e		
MAANDAG 22 APRIL DE HALVE VAN HAARZUILENS HAARZUILENS					
Mees Boom	2 km	8.35 pr	16e		
Anita van Duijn	10 km	1.04.10	253e		
Jorne van Ginkel	21,1 km	1.38.24 pr	32e Msen		
ZONDAG 28 APRIL POLDERLOOP HAZERSWOUDE-DORP					
Wim Verkleij	10 km	46.46			