

UITSLAGEN WEG EN BAAN						
	WEDSTRIJDEN APRIL 2023					
ZATERDAG 8 APRIL OPENINGSWEDSTRIJD ALPHEN A/D RIJN						
Odin de Lange	60 m	10.97				
	hoog	1.10				
	vortex	14.85				
	Totaal	998 ptn				
	Plaats	5e	J U12			
Wessel Baas	kogel	11.93 pr	1e MU20			
	speer	41.12 pr	6e MU20			
ZATERDAG 15 APRIL ZHM CD BLOKMEERKAMP ZOETERMEER						
Jongens U13/ JjunD1	150 m	kogel	hoog	Plaats	Totaal	
Timon de Pater	26.35 pr	4.07 pr	1.10	26e	671 ptn	
Meisjes U13/ Mjun D1	150 m	discus	polstokver	Plaats	Totaal	
Noor van den Heuvel	23.89 pr	12.08 pr	3.40 pr	12e	30 ptn	
Meisjes U14/ Mjun D2	150 m	speer	polstokver	Plaats	Totaal	
Evi Korevaar	23.93 pr	10.09	3.05	20e	24 ptn	
Jongens U15/ Jjun C1	300mH	discus	ver	plaats	Totaal	
Janno de Pater	49.88 pr	17.17 pr	4.36 pr	4e	1.288 ptn	
Ibi Bontenbal	53.13 pr	22.03 pr	DNS	10e	804 ptn	
Meisjes U15/ Mjun C1	300mH	speer	ver	plaats	Totaal	
Kyara Lankheet	59.63 pr	15.49	3.46	12e	857 ptn	
Manouk Snaterse	1.01.44 pr	10.69 pr	3.42	20e	700 ptn	
Jongens U16/ Jjun C2	300mH	speer	ver	plaats	Totaal	
Thiago Raghuanth	52.92 pr	26.22 pr	4.17 pr	13e	1.351 ptn	
Ruben Baars	DNS	16.02	3.85 pr	15e	632 ptn	
ZATERDAG 15 APRIL ZWEMLOOP DELFT						
Lisette Verleun	10 km	44.35 pr	1e			
ZATERDAG 15 APRIL CITYRUN NN MARATHON ROTTERDAM ROTTERDAM						
Sydney Epping	4,2 km	21.48 pr	251e Mrecr			
Raymon Epping		22.44 pr	276e Mrecr			
ZONDAG 16 APRIL NN MARATHON ROTTERDAM ROTTERDAM						
Jolanda van Zuilen	10,5 km	53.24 pr	31e V55			
Jenny Verstegen		1.00.47 pr	112e V55			
Richard Verstegen		1.01.28	321e M55			
Peter Kooijmans	Marathon	2.51.28 pr	178e M35			
		2.51.28	CR Mmas 35			
Frans van Zuilen		3.22.49 pr	240e M50			
Jorne van Ginkel		3.27.39 pr	1471e Msen	overall		
		3.27.39 pr	140e Msen	NK Marathon		

Erik Huisman		3.39.01 pr	370e M50		
Matthijs Muller		3.42.33 pr	2209e Msen		
Wim van Meegdenburgh		3.44.35 pr	1101e M35		
Lizette van Groningen		4.03.34 pr	280e V40		
Raymon Epping		4.10.13 pr	1061e M45		
Edmond van der Voordt		4.13.25 pr	822e M50		
Gijs Graveland		4.32.48 pr	582e M55		
Christian van Rosmalen		4.43.39 pr	1780e M35		
	5 km	10 km	10,5 km		
Jolanda van Zuilen	25.34	50.59	53.24 pr		
Jenny Verstegen	29.16	58.00	1.00.47 pr		
Richard Verstegen	29.15	58.39	1.01.28		
Peter Kooijmans	5 km	10 km	15 km	20 km	1/2 Mar
	20.08 pr	40.04 pr	59.58 pr	1.20.18 pr	1.24.46 pr
	25 km	30 km	35 km	40 km	Marathon
	1.40.38 pr/cr	2.01.01 pr/cr	2.21.44 pr	2.42.55 pr	2.51.28 pr/cr
	CR Mmas 35	CR Mmas 35			CR Mmas 35
Frans van Zuilen	5 km	10 km	15 km	20 km	1/2 Mar
	23.06	45.49	1.08.16	1.31.05 pr	1.36.27
	25 km	30 km	35 km	40 km	Marathon
	1.54.31 pr	2.18.52 pr	2.43.33 pr	3.10.37 pr	3.22.49 pr
Jorne van Ginkel	5 km	10 km	15 km	20 km	1/2 Mar
	20.42	41.31	1.02.26	1.24.31 pr	1.29.44
	25 km	30 km	35 km	40 km	Marathon
	1.51.29 pr	2.18.15 pr	2.47.19 pr	3.16.58 pr	3.27.40 pr
Erik Huisman	5 km	10 km	15 km	20 km	1/2 Mar
	24.28	49.09	1.13.44	1.38.52	1.44.32
	25 km	30 km	35 km	40 km	Marathon
	2.04.28 pr	2.30.58	2.59.51	3.27.08 pr	3.39.01 pr
Matthijs Muller	5 km	10 km	15 km	20 km	1/2 Mar
	25.18	50.58	1.16.11 pr	1.40.51 pr	1.46.29 pr
	25 km	30 km	35 km	40 km	Marathon
	2.06.44 pr	2.32.52 pr	3.00.28 pr	3.30.09 pr	3.42.33 pr
Wim van Meegdenburgh	5 km	10 km	15 km	20 km	1/2 Mar
	27.13	53.52	1.23.29 pr	1.49.36 pr	1.55.26 pr
	25 km	30 km	35 km	40 km	Marathon
	2.15.57 pr	2.41.38 pr	3.07.17 pr	3.33.14 pr	3.44.35 pr
Lizette van Groningen	5 km	10 km	15 km	20 km	1/2 Mar
	28.49	56.49	1.24.47	1.53.00 pr	1.59.12
	25 km	30 km	35 km	40 km	Marathon
	2.21.25 pr	2.49.58 pr	3.20.10 pr	3.51.26 pr	4.03.34 pr
Raymon Epping	5 km	10 km	15 km	20 km	1/2 Mar
	28.07	56.13	1.24.24	1.52.38	1.58.51
	25 km	30 km	35 km	40 km	Marathon
	2.21.20 pr	2.49.58 pr	3.18.50 pr	3.52.40 pr	4.10.13 pr

Edmond van der Voordt	5 km	10 km	15 km	20 km	1/2 Mar
	28.24 pr	57.08 pr	1.26.01	1.55.10 pr	2.01.46
	25 km	30 km	35 km	40 km	Marathon
	2.25.14 pr	2.55.40 pr	3.26.48 pr	3.59.05 pr	4.13.25 pr
Gijs Graveland	5 km	10 km	15 km	20 km	1/2 Mar
	31.15	1.03.03	1.34.53	2.07.07	2.14.15
	25 km	30 km	35 km	40 km	Marathon
	2.39.12	3.10.57 pr	3.42.41 pr	4.17.43 pr	4.32.48 pr
Christian van Rosmalen	5 km	10 km	15 km	20 km	1/2 Mar
	27.52 pr	55.23	1.23.25	1.54.01 pr	2.02.45
	25 km	30 km	35 km	40 km	Marathon
	2.32.12 pr	3.08.30 pr	3.46.44 pr	4.28.37 pr	4.43.39 pr
ZATERDAG 22 APRIL REEUWIJKSE HOUT PARK RUN REEUWIJK					
Brigit Verkleij	5 km	26.33	2e V		
Anja Grijeze		28.47	4e V		
ZONDAG 23 APRIL 1E WEDSTRIJD LANDELIJKE COMPETITIE U20/U18 LEIDEN					
	POULE 33				
Robin de Haan	800 m	1.54.88 pr	1e		
		1.54.88	CR U20/JjunA		
	200 m	24.96 pr	12e		
	hoog	1.60	12e		
Wessel Baas	discus	31.63 pr	7e		
	kogel	11.60	6e		
	speer	40.95	4e		
	Totaal	3.481 ptn			
	plaats	10e	poule 33		
VRIJDAG 28 APRIL INSTUIF AAV36 ALPHEN A/D RIJN					
Wessel Baas	kogel	11.46	1e MU20		
	speer	36.04	1e MU20		
ZATERDAG 29 APRIL TRAIL DES COUTEAUX VOUTEZAC (FR)					
Liesbeth Windhorst	12 km	1.23.28	12e V overall		
		1.23.28	1e VM50		
ZATERDAG 29 APRIL REEUWIJKSE HOUT PARK RUN REEUWIJK					
Wim Verkleij	5 km	24.13	11e		
Lyda van der Linden		26.20	2e		
Ko Heij		26.56	15e		
ZATERDAG 29 APRIL BATAVIERENRACE NIJMEGEN NAAR ENSCHEDE					
Tirza van der Wolf	7,9 km	32.07			
ZONDAG 30 APRIL POLDERLOOP HAZERSWOUDE-DORP					
Wim Verkleij	5km	24.37			