

AVR '90 Loop-driekamp dd. 26-2-09 en 23-7-09

Deelnemer			400 meter					1000 meter					3000 meter					Punten- totaal	Datum gelopen
plis	naam	categorie	tijd	minuut / km	snelh	Punten	Tijd herb	tijd	minuut / km	km/hr	Punten	Tijd herb	tijd	minuut / km	km/hr	Punten	Tijd herb		
1	Peter Woestenberg	M45	1:10,1	2:55	20,6	162	1:27,7	3:12,7	3:13	18,7	176	3:58,5	10:39,8	3:33	16,9	178	12:58,6	516	26-2
2	Kees vd Borst	M50	1:13,7	3:04	19,6	158	1:08,3	3:38,8	3:39	16,5	166	3:31,8	12:18,1	4:06	14,6	163	11:36,1	487	26-2
3	Sieb Bom	M50	1:17,3	3:13	18,6	151	1:05,8	3:56,6	3:57	15,2	156	3:07,3	12:51,9	4:17	14,0	156	11:09,5	463	26-2
4	Christ de Bruijn	M55	1:27,0	3:38	16,5	146	1:04,2	4:05,5	4:06	14,7	152	3:08,3	13:09,8	4:23	13,7	156	11:07,8	454	26-2
5	Ingrid van Asselt	V40	1:38,1	4:05	14,7	127	1:10,1	4:07,3	4:07	14,6	158	3:15,9	12:52,8	4:18	14,0	165	11:19,9	450	26-2
6	Johan Peeters	M55	1:23,4	3:29	17,3	153	1:08,3	4:15,1	4:15	14,1	146	2:57,8	13:39,4	4:33	13,2	151	10:24,0	450	26-2
7	Thomas Kools	MJ	1:09,5	2:54	20,7	151	0:00,0	3:25,5	3:26	17,5	153	0:00,0	12:15,5	4:05	14,7	146	13:23,7	450	26-2
8	Kees Rijpers	M60	1:35,4	3:58	15,1	135	1:14,6	4:11,4	4:11	14,3	155	3:37,2	13:24,5	4:28	13,4	159	13:22,1	449	26-2
9	Tonny vd Steen	M45	1:18,5	3:16	18,4	146	1:18,9	3:51,8	3:52	15,5	151	3:11,8	12:55,7	4:19	13,9	152	10:18,6	449	26-2
10	Robert Boonman	M45	1:14,0	3:05	19,5	154	1:07,4	4:03,8	4:04	14,8	143	3:28,0	13:18,8	4:26	13,5	147	11:21,6	444	26-2
11	Frans Aarts	M45	1:16,0	3:10	18,9	150	1:14,3	4:03,2	4:03	14,8	143	3:14,8	13:15,5	4:25	13,6	148	11:21,7	441	26-2
12	Rob Verpaalen	MJ	1:13,0	3:03	19,7	144	1:24,4	3:38,2	3:38	16,5	144	3:34,5	12:54,3	4:18	13,9	138	11:57,4	426	26-2
13	Ad Evers	M50	1:34,0	3:55	15,3	119	1:22,9	4:18,6	4:19	13,9	142	3:31,4	13:45,2	4:35	13,1	146	12:25,1	407	26-2
14	Joyce vd Borst	VJ	1:38,7	4:07	14,6	115	1:30,5	4:12,4	4:12	14,3	141	3:38,7	14:25,9	4:49	12,5	143	12:38,2	399	26-2
15	Petra Veraart	V50	2:01,1	5:03	11,9	108	1:22,8	5:23,2	5:23	11,1	131	3:33,1	16:41,9	5:34	10,8	146	11:42,8	385	26-2
16	Vincent Oomen	M45	1:33,2	3:53	15,4	117	1:31,2	4:27,4	4:27	13,5	128	3:42,4	14:26,7	4:49	12,5	134	12:18,3	379	26-2
17	Annelies Verpaalen	V45	2:00,6	5:01	11,9	102	1:10,3	5:05,8	5:06	11,8	138	3:20,2	16:41,3	5:34	10,8	134	10:57,0	374	26-2
18	Irene van Overveld	V45	2:01,5	5:04	11,8	100	1:11,2	5:11,0	5:11	11,6	135	3:13,8	16:15,1	5:25	11,1	139	9:44,0	374	26-2
19	Johan Geleijns	M45	1:31,3	3:48	15,8	120	1:12,4	4:27,7	4:28	13,4	127	3:34,8	15:45,1	5:15	11,4	119	11:57,1	366	26-2
20	Johan van Meer	M60	1:50,7	4:37	13,0	108	1:22,0	5:06,1	5:06	11,8	123	3:53,1	16:09,2	5:23	11,1	130	13:47,0	361	26-2
21	Agnes Valentijn	V40	2:00,2	5:01	12,0	88	1:36,6	5:10,4	5:10	11,6	122	4:00,8	16:08,5	5:23	11,2	131	12:55,3	341	26-2
1	Richard v Oosterhout	M40	1:03,7	2:39	22,6	167	1:07,2	2:51,5	2:52	21,0	188	3:21,9	9:31,7	3:11	18,9	184	11:18,8	539	23-7
2	Ton Vermeulen	M55	1:09,4	2:53	20,8	177	1:08,0	3:33,0	3:33	16,9	171	2:50,0	11:38,1	3:53	15,5	173	9:21,7	521	23-7
3	Peter Woestenberg	M45	1:10,7	2:57	20,4	161	1:08,1	3:15,2	3:15	18,4	174	3:16,0	10:41,9	3:34	16,8	177	11:36,7	512	23-7
4	Kees vd Borst	M50	1:11,0	2:57	20,3	163	1:03,5	3:22,8	3:23	17,7	176	3:38,9	11:54,7	3:58	15,1	167	13:32,0	506	23-7
5	Ingrid van Asselt	V40	1:24,9	3:32	17,0	151	1:04,9	3:49,1	3:49	15,7	168	2:56,4	12:59,6	4:20	13,9	164	12:19,9	483	23-7
6	Frans Aarts	M50	1:12,8	3:02	19,8	160	1:06,5	3:48,5	3:48	15,8	161	3:32,3	13:04,2	4:21	13,8	154	11:39,0	475	23-7
7	Cor Rens	V65	1:53,4	4:44	12,7	144	1:07,4	5:28,0	5:28	11,0	156	2:31,8	17:31,3	5:50	10,3	172	8:48,5	472	23-7
8	Johan Peeters	M60	1:23,1	3:28	17,3	156	1:00,8	4:00,3	4:00	15,0	161	2:47,8	13:53,4	4:38	13,0	154	9:19,8	471	23-7
9	Sjoerd Broos	MS	1:02,7	2:37	23,0	163	0:56,0	2:56,4	2:56	20,4	169	3:15,4	12:19,9	4:07	14,6	138	14:48,8	470	23-7
10	Petra Veraart	V55	1:41,7	4:14	14,2	149	1:15,6	4:54,3	4:54	12,2	156	3:14,1	16:16,5	5:25	11,1	154	11:09,9	459	23-7
11	Tonny vd Steen	M45	1:14,7	3:07	19,3	153	1:09,1	3:45,1	3:45	16,0	155	2:47,1	13:16,2	4:25	13,6	148	10:08,7	456	23-7
12	Christ de Bruijn	M55	1:26,8	3:37	16,6	147	1:27,9	4:00,3	4:00	15,0	155	3:00,3	13:37,4	4:32	13,2	151	10:28,6	453	23-7
13	Kees Rijpers	M60	1:33,0	3:52	15,5	139	1:02,7	4:12,6	4:13	14,3	154	3:16,8	14:03,6	4:41	12,8	152	11:17,7	445	23-7
14	Jack vd Sande	M45	1:22,7	3:27	17,4	137	1:23,8	3:43,7	3:44	16,1	156	3:52,9	12:59,1	4:20	13,9	151	12:38,4	444	23-7
15	John Kerstens	M55	1:29,6	3:44	16,1	142	1:10,5	4:23,4	4:23	13,7	141	2:53,7	14:22,0	4:47	12,5	143	9:40,7	426	23-7
16	Vincent Oomen	M45	1:10,0	2:55	20,6	162	1:11,5	4:11,4	4:11	14,3	138	3:48,2	15:27,9	5:09	11,6	123	11:43,3	423	23-7
17	Thomas Kools	MJ	1:08,8	2:52	20,9	153	1:02,9	3:22,8	3:23	17,7	155	3:18,0	15:27,9	5:09	11,6	106	11:44,5	414	23-7
18	Joyce vd Borst	VS	1:23,9	3:30	17,2	137	1:13,6	4:09,6	4:10	14,4	139	3:30,2	15:01,1	5:00	12,0	125	12:21,6	401	23-7
19	Irene van Overveld	V45	1:50,5	4:36	13,0	118	1:02,6	4:55,7	4:56	12,2	143	3:15,0	16:24,0	5:28	11,0	137	10:57,4	398	23-7
20	Esther de Rooy	VS				0					0		15:02,9	5:01	12,0	124	10:46,2	124	23-7