

Naam	13-4-2013						19-4-2014						27-10-2015						10-6-2017					
	km/lu	min/km	AnaerobeDrempel Verzuringomslagpunt.	geschatte 10 km tijd	Geschatte 21,1 km tijd		km/lu	min/km	AnaerobeDrempel Verzuringomslagpunt.	geschatte 10 km tijd	Geschatte 21,1 km tijd		km/lu	min/km	AnaerobeDrempel Verzuringomslagpunt.	geschatte 10 km tijd	Geschatte 21,1 km tijd		km/lu	min/km	AnaerobeDrempel Verzuringomslagpunt.	geschatte 10 km tijd	Geschatte 21,1 km tijd	
Annemieke van der Starre													2300	11,5	0:05:13	0:05:22	0:55:21	01:59:04						
Arie van der Marel.													2800	14,0	0:04:17	0:04:25	0:45:28	01:37:48	2600	13,0	0:04:37	0:04:45	0:48:58	01:45:19
Arnoud Kal	2325	11,6	0:05:10	0:05:19	0:54:45	01:57:47							2420	12,1	0:04:58	0:05:06	0:52:36	01:53:09	2000	10,0	0:06:00	0:06:11	1:03:39	02:16:55
Bianca Kort.																								
Catrien Vollenberg													1935	9,7	0:06:12	0:06:23	1:05:48	02:21:31	1975	9,9	0:06:05	0:06:15	1:04:28	02:18:39
Cees van der Tang																								
Conny Gutter													2350	11,8	0:05:06	0:05:16	0:54:10	01:56:32						
Coosje Rozemond													2025	10,1	0:05:56	0:06:06	1:02:52	02:15:14						
Corrie Hoek													2225	11,1	0:05:24	0:05:33	0:57:13	02:03:04						
Dick van Zuijlen													2380	11,9	0:05:03	0:05:12	0:53:29	01:55:03	2650	13,3	0:04:32	0:04:40	0:48:02	01:43:20
Ellen van der Beld,	2000	10,0	0:06:00	0:06:11	1:03:39	02:16:55													2300	11,5	0:05:13	0:05:22	0:55:21	01:59:04
Evert Bik.													2300	11,5	0:05:13	0:05:22	0:55:21	01:59:04						
Flora van der Marel.							1850	9,3	0:06:29	0:06:41	1:08:49	02:28:01	1800	9,0	0:06:40	0:06:52	1:10:44	02:32:08	2040	10,2	0:05:53	0:06:04	1:02:24	02:14:14
Gerard van Amsterdam	2500	12,5	0:04:48	0:04:57	0:50:55	01:49:32	2400	12,0	0:05:00	0:05:09	0:53:03	01:54:06	2400	12,0	0:05:00	0:05:09	0:53:03	01:54:06						
Gert Jan de Zwart.													2550	12,8	0:04:42	0:04:51	0:49:55	01:47:23	2550	12,8	0:04:42	0:04:51	0:49:55	01:47:23
Hans Overdijk													2825	14,1	0:04:15	0:04:23	0:45:04	01:36:56						
Irene Piravano													2225	11,1	0:05:24	0:05:33	0:57:13	02:03:04	1975	9,9	0:06:05	0:06:15	1:04:28	02:18:39
Ivonne Fortman	2120	10,6	0:05:40	0:05:50	1:00:03	02:09:10							2120	10,6	0:05:40	0:05:50	1:00:03	02:09:10	1970	9,9	0:06:05	0:06:16	1:04:37	02:19:00
Janneke de Bes	2320	11,6	0:05:10	0:05:20	0:54:52	01:58:02							2250	11,3	0:05:20	0:05:30	0:56:35	02:01:42						
Jeannete van Santen	2150	10,8	0:05:35	0:05:45	0:59:13	02:07:22							1850	9,3	0:06:29	0:06:41	1:08:49	02:28:01						
Jelleke Nicolai							2550	12,8	0:04:42	0:04:51	0:49:55	01:47:23	2625	13,1	0:04:34	0:04:43	0:48:30	01:44:19						
Jitze van Leenen	2475	12,4	0:04:51	0:05:00	0:51:26	01:50:38							2525	12,6	0:04:45	0:04:54	0:50:25	01:48:27	2530	12,7	0:04:45	0:04:53	0:50:19	01:48:14
Joske Werner																			2050	10,3	0:05:51	0:06:02	1:02:06	02:13:35
Karen Raghoobar							2150	10,8	0:05:35	0:05:45	0:59:13	02:07:22	2150	10,8	0:05:35	0:05:45	0:59:13	02:07:22						
Kirsten van Veen													2300	11,5	0:05:13	0:05:22	0:55:21	01:59:04						
Leontien Schuiling													2200	11,0	0:05:27	0:05:37	0:57:52	02:04:28						
Lilan Colijn																			2025	10,1	0:05:56	0:06:06	1:02:52	02:15:14
Lilian Weber	2275	11,4	0:05:16	0:05:26	0:55:58	02:00:22	2310	11,6	0:05:12	0:05:21	0:55:07	01:58:33	2310	11,6	0:05:12	0:05:21	0:55:07	01:58:33						
Marian Bik	1825	9,1	0:06:35	0:06:46	1:09:45	02:30:03							1925	9,6	0:06:14	0:06:25	1:06:08	02:22:15						
Mela Gerse	2100	10,5	0:05:43	0:05:53	1:00:37	02:10:24							1900	9,5	0:06:19	0:06:30	1:07:00	02:24:07						
Nathalie Goemans							2275	11,4	0:05:16	0:05:26	0:55:58	02:00:22	2275	11,4	0:05:16	0:05:26	0:55:58	02:00:22	2275	11,4	0:05:16	0:05:26	0:55:58	02:00:22
Nicole Donkel							1700	8,5	0:07:04	0:07:16	1:14:53	02:41:05	1700	8,5	0:07:04	0:07:16	1:14:53	02:41:05						
Peter Budding																								
Peter de Water	2450	12,3	0:04:54	0:05:03	0:51:58	01:51:46																		
Peter Diebels							2925	14,6	0:04:06	0:04:14	0:43:31	01:33:37	3075	15,4	0:03:54	0:04:01	0:41:24	01:29:03	2900	14,5	0:04:08	0:04:16	0:43:54	01:34:26
Peter Kaljouw													3075	15,4	0:03:54	0:04:01	0:41:24	01:29:03						
Ria van Boxtel	2050	10,3	0:05:51	0:06:02	1:02:06	02:13:35	2050	10,3	0:05:51	0:06:02	1:02:06	02:13:35	2050	10,3	0:05:51	0:06:02	1:02:06	02:13:35						
Rob Schutte							2760	13,8	0:04:21	0:04:29	0:46:08	01:39:13	2840	14,2	0:04:14	0:04:21	0:44:50	01:36:25						
Ruud van der Kroef							2150	10,8	0:05:35	0:05:45	0:59:13	02:07:22	2150	10,8	0:05:35	0:05:45	0:59:13	02:07:22						
Sabine Hoeke.													2850	14,3	0:04:13	0:04:20	0:44:40	01:36:05						
Sander van Drongelen							2425	12,1	0:04:57	0:05:06	0:52:30	01:52:55	2425	12,1	0:04:57	0:05:06	0:52:30	01:52:55						
Steven Goudberg							2730	13,7	0:04:24	0:04:32	0:46:38	01:40:18	2730	13,7	0:04:24	0:04:32	0:46:38	01:40:18						
Susan Lennes.													2550	12,8	0:04:42	0:04:51	0:49:55	01:47:23						
Wim Vollenberg							2820	14,1	0:04:15	0:04:23	0:45:09	01:37:06	2820	14,1	0:04:15	0:04:23	0:45:09	01:37:06	2715	13,6	0:04:25	0:04:33	0:46:53	01:40:52

