

3000m - 1-7-2022, 17-4-2023, Category: DPF, DPE, DPD, DPC, DPB, DPA, DC1, DC2, DB1, DB2, DA1, DA2, DN1, DN2, DN3, DN4, DSA, DSB, D40, D45, D50, D55, D60, D65, D70, D75, D80, D85, HPF, HPE, HPD, HPC, HPB, HPA, HC1, HC2, HB1, HB2, HA1, HA2, HN1, HN2, HN3, HN4, HSA, HSB, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70, H75, H80, H85, District: ZHL, Venue: DNH

Pos	Naam	Cat	Vereniging	Tijd	Datum	Baan
1	Colin James Duivenvoorden	10165420	HN1	YV WOUBRUGGE	3:58.73	27-11-2022 DNH
2	Thijs van Bostelen	10206523	HA1	YV KDK	4:13.76	6-11-2022 DNH
3	Jeroen van Voorden	10158074	HSA	IJVZ	4:15.31	29-1-2023 DNH
4	Yoeri van Bostelen	10193090	HA1	YC ALKEMADE	4:17.30	5-2-2023 DNH
5	Tygo Kompier	10166296	HB2	YV KDK	4:19.29	5-2-2023 DNH
6	Daan Spruit	10163469	HN2	STC RIJNSTR	4:19.88	22-1-2023 DNH
7	Mathijs Molenaar	10201955	HB2	GOUWE STREEK	4:21.02	5-2-2023 DNH
8	Arjan Bakker	10156759	H60	STV LEKSTREEK	4:21.45	27-11-2022 DNH
9	Sem Spruit	10185087	HC2	STC RIJNSTR	4:22.00	6-11-2022 DNH
10	Dion van Hal	10194538	HB2	DVIJC	4:22.32	27-11-2022 DNH
11	Wouter van der Geer	10159400	HSA	TG Bollenstreek	4:23.40	9-10-2022 DNH
12	Yannick van Hagen	10163574	HSB	SIL	4:24.16	29-1-2023 DNH
13	Kees de Ruijter	10205332	HA1	YV KDK	4:25.85	9-10-2022 DNH
14	Chloé Hoogendoorn	10166003	DA2	YV WOUBRUGGE	4:28.65	6-11-2022 DNH
15	Joes van Deursen	10179357	HA2	YV WOUBRUGGE	4:28.72	6-11-2022 DNH
16	Taeke Jongbloed	10209865	HC2	HVHW	4:28.96	6-11-2022 DNH
17	Jelle Rieff	10171235	HN1	DKIJV	4:29.08	24-3-2023 DNH
18	Jelmer Kraaijeveld	10179881	HSB	ELS DELFT	4:29.18	27-11-2022 DNH
19	Sophie Kraaijeveld	10166657	DA2	YV WOUBRUGGE	4:32.15	6-11-2022 DNH
20	Paddy Smit	10157590	HN1	HVHW	4:32.86	22-1-2023 DNH
21	Karel Dijkers	10202953	HB1	HVHW	4:32.97	27-11-2022 DNH
22	Alexander Boon	10223223	HB1	HVHW	4:33.91	6-11-2022 DNH
23	Jeremy Brinkers	10162261	HN1	SIL	4:35.67	24-3-2023 DNH
24	Mark Veenstra	10158956	HSB	DKIJV	4:35.72	29-1-2023 DNH
25	Valerie Aarts	10171231	DB2	IJVL	4:35.92	5-2-2023 DNH
26	Tom Harris	10221181	HN2	RYC	4:36.04	10-12-2022 DNH
27	Patricia Koot	10162179	DA1	TG Bollenstreek	4:36.20	6-11-2022 DNH
28	Alexander Doornekamp	10159075	HN3	STC RIJNSTR	4:36.86	27-11-2022 DNH
29	Boet Groenewegen	10190559	HC2	HVHW	4:37.88	29-1-2023 DNH
30	Berto Anker	10211626	HA1	STV LEKSTREEK	4:38.13	24-3-2023 DNH
31	Bart Oostdam	10156895	HSA	YC ZOETERWOUDE	4:38.91	29-1-2023 DNH
32	Hidde Bart	10160985	HSA	DKIJV	4:39.33	29-1-2023 DNH
33	Lieke Hoogendoorn	10166004	DB2	YV WOUBRUGGE	4:39.76	5-2-2023 DNH
34	Paul Robijn	10156631	H55	HVHW	4:39.95	29-1-2023 DNH
35	Bart Groot	10165822	H55	SV ROTTERDAM	4:40.21	27-11-2022 DNH
36	Veerle van Koppen	10158399	DA2	TJAS	4:40.68	6-11-2022 DNH
37	Thomas Jansen	10162790	HN4	HVHW	4:40.94	29-1-2023 DNH
38	Amber van der Meijden	10157585	DB2	HVHW	4:41.07	10-12-2022 DNH
39	Sven Pera	10185170	HA1	YV PIJNACKER	4:41.12	5-2-2023 DNH
40	Willem Jan Molleman	10163412	H45	YC STOMPWIJK	4:42.12	29-1-2023 DNH
41	Susanne Prins	10205334	DA1	STV LEKSTREEK	4:42.82	5-2-2023 DNH
42	Daan van Zwiene	10205357	HB1	STV LEKSTREEK	4:42.87	6-11-2022 DNH
43	Remco Boere	10164717	HSA	ELS DELFT	4:42.95	29-1-2023 DNH
44	Jim Hartveld	10213239	HC2	STC RIJNSTR	4:43.13	24-3-2023 DNH

45	Dion Verhoog	10164695	HSA	YC ZOETERWOUDE	4:43.32	22-1-2023 DNH
46	Giel Hermans	10179030	H60	DVIJC	4:43.42	29-1-2023 DNH
47	Maarten Pennings	10197018	HB2	YV KDK	4:43.64	27-11-2022 DNH
48	Sebastiaan Scargo	10157177	H40	IJVL	4:43.93	29-1-2023 DNH
49	Tijn van Til	10158864	HN1	SV ROTTERDAM	4:43.97	29-1-2023 DNH
50	Gerard Snel	10160017	H55	IJVL	4:45.20	9-10-2022 DNH
51	Guus Gelderblom	10185568	HA1	SV ROTTERDAM	4:45.23	29-1-2023 DNH
52	Jos Drabbels	10157185	H55	IJVL	4:45.35	27-11-2022 DNH
53	Jeroen Ras	10156630	H50	HVHW	4:47.36	27-11-2022 DNH
54	Luke Bavius	10183258	HC2	IJYZ	4:47.48	24-3-2023 DNH
55	Joppe Kleiweg	10163949	HN3	DKIJV	4:47.90	29-1-2023 DNH
56	Freek Bennis	10163417	HN2	YC STOMPWIJK	4:48.21	29-1-2023 DNH
57	Iris Mulder	10165962	DN1	STV LEKSTREEK	4:48.79	27-11-2022 DNH
58	Jules van Winden	10219852	HB1	YV PIJNACKER	4:49.10	24-3-2023 DNH
59	Evi de Ruijter	10211866	DB1	YV KDK	4:49.59	5-2-2023 DNH
60	Sil Bergsma	10166369	HB1	HVHW	4:49.86	5-2-2023 DNH
61	Emma Noz	10165898	DA1	SIL	4:51.09	6-11-2022 DNH
62	Ymke Wubben	10185190	DC2	YV PIJNACKER	4:51.37	6-11-2022 DNH
63	Arne Wendt	10209811	HN2	SV ROTTERDAM	4:52.45	22-1-2023 DNH
64	Liam Tap	10229460	HA1	ELS DELFT	4:52.65	6-11-2022 DNH
65	Matthijs de Haan	10203889	HC1	HVHW	4:53.03	29-1-2023 DNH
66	Meerle van den Berg	10157662	DN2	DVIJC	4:54.36	29-1-2023 DNH
67	Hilde Houtzager	10165706	DN1	YC OTWEG	4:55.13	29-1-2023 DNH
68	Bert-Jan Mostert	10156644	H55	YV PIJNACKER	4:55.34	27-11-2022 DNH
69	Nick Barendse	10183254	HC2	IJYZ	4:55.37	6-11-2022 DNH
70	Peng Shen Plugge	10210831	HC1	HVHW	4:56.47	29-1-2023 DNH
71	Jens van Leeuwen	10184925	HB2	YC HOOGMADE	4:56.83	5-2-2023 DNH
72	Rick Loos	10193167	HB1	YC ALKEMADE	4:57.04	29-1-2023 DNH
73	Bram van der Hoeven	10201937	HC2	DKIJV	4:57.31	24-3-2023 DNH
74	Aidan Verhoeve	10185097	HB1	STC RIJNSTR	4:58.14	29-1-2023 DNH
75	Isabelle Hersbach	10157587	DN3	HVHW	4:58.15	22-1-2023 DNH
76	Martijn van der Horst	10220070	H50	HVHW	4:58.19	29-1-2023 DNH
77	Tiemen Haaring	10194537	HB2	DVIJC	4:58.35	27-11-2022 DNH
78	Roland ten Klooster	10156659	H60	DKIJV	4:58.42	27-11-2022 DNH
79	Lenthe Jansen	10209842	DB1	HVHW	4:58.94	27-11-2022 DNH
80	Joey van den Berg	10213929	HB1	IJYZ	4:59.41	23-10-2022 DNH
81	Jillian Knook	10179522	DA1	STV LEKSTREEK	4:59.84	6-11-2022 DNH
82	Jan Terpstra	10162560	H50	HVHW	5:00.05	10-12-2022 DNH
83	Kyenno Fredrikze	10187665	HB1	TG Bollenstreek	5:00.17	27-11-2022 DNH
84	Thijs Heezen	10162746	HN2	SIL	5:01.10	22-1-2023 DNH
85	Marien Harkes	10156725	H55	SV ROTTERDAM	5:01.64	27-11-2022 DNH
86	Marco van Koppen	10156671	H50	DKIJV	5:02.61	10-12-2022 DNH
87	Birgit Radt	10187814	DB1	DKIJV	5:02.98	5-2-2023 DNH
88	Kiki van Schaik	10194826	DA1	HVHW	5:03.18	5-2-2023 DNH
89	Robbert-Jan Neven	10209227	H45	STV LEKSTREEK	5:03.61	10-12-2022 DNH
90	Frank Steenkamp	10157183	H65	IJVL	5:03.73	29-1-2023 DNH
91	Mariska van Zon	10159945	DN3	DKIJV	5:04.31	29-1-2023 DNH
92	Niels Pennings	10197019	HB1	YV KDK	5:05.67	23-10-2022 DNH
93	Liam Dias d'Ullois	10224031	HB1	DKIJV	5:05.77	29-1-2023 DNH
94	Nerena van Vuuren	10157811	DN2	DVIJC	5:05.89	9-10-2022 DNH
95	Merel Busscher	10171505	DN1	HVHW	5:07.45	22-1-2023 DNH

96	Jeroen Kuiper	10201950	HA1	GOUWE STREEK	5:07.54	22-1-2023 DNH
97	Martin van Bostelen	10166301	H50	YV KDK	5:10.98	24-3-2023 DNH
98	Dong Yang Plugge	10210832	HB1	HVHW	5:11.51	29-1-2023 DNH
99	Tom Loos	10217967	HB1	YC ALKEMADE	5:11.70	29-1-2023 DNH
100	Matthijs Wijk	10201342	HB1	DKIJV	5:12.31	27-11-2022 DNH
101	Leon van Kooten	10229406	HSB	SV ROTTERDAM	5:12.69	29-1-2023 DNH
102	Britt Post	10194231	DC1	HVHW	5:12.73	29-1-2023 DNH
103	Ferd Veelenturf	10156783	H65	STV LEKSTREEK	5:13.01	27-11-2022 DNH
104	Quinten de Jong	10228527	HC2	STC RIJNSTR	5:13.46	24-3-2023 DNH
105	Stijn van Liefland	10156666	H55	DKIJV	5:14.33	15-1-2023 DNH
106	Ben Lispet	10211464	HC2	DKIJV	5:14.76	29-1-2023 DNH
107	Arjan Vijverberg	10168079	H45	SIL	5:14.94	27-11-2022 DNH
108	Tolle Steijn	10220997	HB1	DKIJV	5:15.98	5-2-2023 DNH
109	Mees Blaauw	10184992	HC1	STC RIJNSTR	5:16.02	29-1-2023 DNH
110	Richard Bennis	10165353	H50	YC STOMPWIJK	5:16.20	15-1-2023 DNH
111	Lars van Klink	10193160	HC2	YC ALKEMADE	5:16.76	24-3-2023 DNH
112	Nora de Graaf	10195456	DB1	YV KDK	5:17.47	23-10-2022 DNH
113	Kira Kramer	10211816	DC2	HVHW	5:17.61	29-1-2023 DNH
114	Amber Koetsier	10201947	DC2	GOUWE STREEK	5:17.63	24-3-2023 DNH
115	Carl von Lindern	10164930	H55	STV LEKSTREEK	5:18.05	29-1-2023 DNH
116	Lex van Tol	10178918	H60	IJVZ	5:19.79	9-10-2022 DNH
117	Bo Hoogvorst	10186124	DC1	STC RIJNSTR	5:19.95	29-1-2023 DNH
118	Patrick Delanghe	10236487	H55	MYV	5:20.87	27-11-2022 DNH
119	Janneke van den Bos	10166230	DSB	HVHW	5:21.22	27-11-2022 DNH
120	Erik de Kluijver	10156767	H55	STV LEKSTREEK	5:21.67	15-1-2023 DNH
121	Lieke van Ooij	10185062	DB1	STC RIJNSTR	5:21.72	5-2-2023 DNH
122	Isa Oudenes	10215338	DC2	STV LEKSTREEK	5:21.75	29-1-2023 DNH
123	Job van Dongen	10193101	HB1	YC ALKEMADE	5:21.97	29-1-2023 DNH
124	Shirley Jaarsma	10164000	D40	HVHW	5:22.17	29-1-2023 DNH
125	Féline van Klink	10193158	DA1	YC ALKEMADE	5:22.20	6-11-2022 DNH
126	Stef Voermans	10206274	H50	MYV	5:23.19	24-3-2023 DNH
127	Leo Schoenmeijer	10156617	H75	HVHW	5:23.77	29-1-2023 DNH
128	Guusje van Santen	10166127	DA1	YC STOMPWIJK	5:24.28	5-2-2023 DNH
129	Gio Kromokario	10202756	HC2	IJVZ	5:27.42	24-3-2023 DNH
130	Famke Hogenboom	10197004	DA1	YV KDK	5:27.48	22-1-2023 DNH
131	Marianne de Neeling	10157132	D60	SIL	5:30.20	27-11-2022 DNH
132	Wendy Oostdam	10160350	DSA	YC ZOETERWOUDE	5:30.73	27-11-2022 DNH
	Kees Hofwegen	10156774	H55	STV LEKSTREEK	5:30.73	15-1-2023 DNH
134	Rens de Heer	10204222	HB2	GOUWE STREEK	5:31.22	23-10-2022 DNH
135	Floriaan Alfrink	10156609	H45	HVHW	5:32.91	24-3-2023 DNH
136	Jan Rodewijk	10156884	H70	YC ALKEMADE	5:39.00	15-1-2023 DNH
137	Jaap Wijnia	10222128	H55	DVIJC	5:39.05	24-3-2023 DNH
138	Ravi de Jong	10237761	HB2	YC ALKEMADE	5:39.72	24-3-2023 DNH
139	Menco van den Berg	10212339	H55	DVIJC	5:40.36	10-12-2022 DNH
140	Sietse Kerkvliet	10231653	HSA	IJVL	5:40.58	24-3-2023 DNH
141	Indy Kromokario	10183352	HB2	IJVZ	5:43.78	29-1-2023 DNH
142	Anne Spruijt	10216589	DC2	YC STOMPWIJK	5:44.44	24-3-2023 DNH
143	Marcella van de Weem	10203082	DN1	HVHW	5:44.94	29-1-2023 DNH
144	Aad van Kleef	10157125	H65	SIL	5:49.55	23-10-2022 DNH
145	Pip Ypenburg	10182138	DB2	DKIJV	5:50.62	23-10-2022 DNH
146	Nico Woldendorp	10156676	H80	IJVZ	5:51.77	9-10-2022 DNH

147 Bente Barendse	10212160	DC2	HVHW	5:56.80	6-11-2022 DNH
148 Amanda van Leeuwen	10166113	DB2	DKIJV	5:57.80	9-10-2022 DNH
149 Lindsey Eijgermans	10202958	DC1	HVHW	6:00.13	29-1-2023 DNH
150 Caitlin Koenen	10200562	DA1	DKIJV	6:01.00	5-2-2023 DNH
151 Femke Govers	10185159	DA1	YV PIJNACKER	6:25.13	5-2-2023 DNH
152 Sophie Nugteren	10230669	DB2	YC OTWEG	7:51.46	27-11-2022 DNH