

**3000m - 1-7-2023, 1-4-2024, Category: DPF, DPE, DPD, DPC, DPB, DPA, DC1, DC2
DB2, DA1, DA2, DN1, DN2, DN3, DN4, DSA, DSB, D40, D45, D50, D55, D60, D65,
D75, D80, D85, HPF, HPE, HPD, HPC, HPB, HPA, HC1, HC2, HB1, HB2, HA1, HA2,
HN2, HN3, HN4, HSA, HSB, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70, H75, H80, H85, D
ZHL, Venue: DNH**

Pos	Naam		Cat	Vereniging	Tijd	Datum	Baan
1	Michiel de Groot	10179670	HA2	SIL	4:00.37	12-11-2023	DNH
2	Sem Spruit	10185087	HB1	STC RIJNSTR	4:02.79	12-11-2023	DNH
3	Jasper van der Marel	10165150	HA2	STG NINO	4:03.48	29-10-2023	DNH
4	Jeroen van Voorden	10158074	HSA	IJVZ	4:10.14	22-10-2023	DNH
5	Tygo Kompier	10166296	HA1	YV KDK	4:14.39	4-2-2024	DNH
6	Dion van Hal	10194538	HA1	DVIJC	4:15.11	4-2-2024	DNH
7	Taeke Jongbloed	10209865	HB1	HVHW	4:17.93	4-2-2024	DNH
8	Yoeri van Bostelen	10193090	HA2	YC ALKEMADE	4:18.87	12-11-2023	DNH
9	Paddy Smit	10157590	HN2	HVHW	4:21.93	27-1-2024	DNH
10	Wouter van der Geer	10159400	HSA	TG Bollenstreek	4:22.41	8-10-2023	DNH
11	Mathijs Molenaar	10201955	HA1	GOUWE STREEK	4:22.44	12-11-2023	DNH
12	Stian van Etten	10200832	HC2	DKIJV	4:24.09	22-3-2024	DNH
13	Junior de Blois	10201364	HB2	STC RIJNSTR	4:24.47	12-11-2023	DNH
14	Daan van Zwienen	10205357	HB2	STV LEKSTREEK	4:25.93	12-11-2023	DNH
15	Luke Bavius	10183258	HB1	IJVZ	4:26.19	4-2-2024	DNH
16	Floris Geldof	10202968	H40	HVHW	4:26.95	22-3-2024	DNH
17	Joppe Kleiweg	10163949	HN4	DKIJV	4:29.36	10-2-2024	DNH
18	Patricia Koot	10162179	DA2	TG Bollenstreek	4:32.04	12-11-2023	DNH
19	Berto Anker	10211626	HA2	STV LEKSTREEK	4:32.64	16-3-2024	DNH
20	Jarno van der Ent	10158462	HN3	SV ROTTERDAM	4:32.76	7-1-2024	DNH
21	Arjan Bakker	10156759	H60	STV LEKSTREEK	4:33.73	3-12-2023	DNH
22	Lieke Hoogendoorn	10166004	DA1	YV WOUBRUGGE	4:34.58	12-11-2023	DNH
23	Alexander Doornekamp	10159075	HN4	STC RIJNSTR	4:34.88	27-1-2024	DNH
24	Sven Pera	10185170	HA2	YV PIJNACKER	4:35.22	4-2-2024	DNH
25	Mark Veenstra	10158956	HSB	DKIJV	4:35.64	22-10-2023	DNH
26	Matthijs de Haan	10203889	HC2	HVHW	4:35.93	22-3-2024	DNH
27	Bram van der Hoeven	10201937	HB1	DKIJV	4:36.01	14-1-2024	DNH
28	Tom Harris	10221181	HN3	RYC	4:36.67	3-12-2023	DNH
29	Guus Gelderblom	10185568	HA2	SV ROTTERDAM	4:37.32	22-3-2024	DNH
30	Jelmer Kraaijeveld	10179881	HSB	ELS DELFT	4:38.00	3-12-2023	DNH
31	Maarten Pennings	10197018	HA1	YV KDK	4:39.00	14-1-2024	DNH
32	Tijn van Til	10158864	HN2	SV ROTTERDAM	4:39.57	10-2-2024	DNH
33	Remco Boere	10164717	HSA	STV LEKSTREEK	4:39.94	10-2-2024	DNH
34	Evi de Ruijter	10211866	DB2	YA	4:40.04	12-11-2023	DNH
35	Susanne Prins	10205334	DA2	STV LEKSTREEK	4:40.91	5-11-2023	DNH
36	Kyenno Fredrikze	10187665	HB2	TG Bollenstreek	4:40.99	4-2-2024	DNH
37	Quinten de Jong	10228527	HB1	STC RIJNSTR	4:41.41	14-1-2024	DNH
38	Dennis Vergeer	10165959	HN2	STV LEKSTREEK	4:41.63	22-10-2023	DNH
39	Hans van der Does	10156656	H55	DKIJV	4:41.84	7-1-2024	DNH
40	Mees Blaauw	10184992	HC2	STC RIJNSTR	4:42.50	22-3-2024	DNH

41	Bart Groot	10165822	H55	SV ROTTERDAM	4:42.62	22-10-2023 DNH
42	Thijs Langeveld	10166739	HN4	DKIJV	4:42.64	10-2-2024 DNH
43	Freek Bennis	10163417	HN3	YC STOMPWIJK	4:42.92	7-1-2024 DNH
44	Liam Dias d'Ullois	10224031	HB2	DKIJV	4:43.59	22-3-2024 DNH
45	Iris Mulder	10165962	DN2	STV LEKSTREEK	4:44.27	16-3-2024 DNH
46	Emma Noz	10165898	DA2	SIL	4:44.60	12-11-2023 DNH
47	Paul Robijn	10156631	H55	HVHW	4:44.70	8-10-2023 DNH
48	Sebastiaan Scargo	10157177	H45	IJVL	4:45.53	7-1-2024 DNH
49	Gerard Snel	10160017	H60	IJVL	4:45.76	22-10-2023 DNH
50	Bart Oostdam	10156895	HSA	YC ZOETERWOUDE	4:47.03	22-10-2023 DNH
51	Ymke Wubben	10185190	DB1	YV PIJNACKER	4:47.14	4-2-2024 DNH
52	Peter de Bruin	10210969	HC1	STV LEKSTREEK	4:48.84	4-2-2024 DNH
53	Willem Jan Molleman	10163412	H45	YC STOMPWIJK	4:48.92	3-12-2023 DNH
54	Giel Hermans	10179030	H60	DVIJC	4:49.34	3-12-2023 DNH
55	Arne Wendt	10209811	HN3	SV ROTTERDAM	4:49.83	7-1-2024 DNH
56	Ties Moerman	10225608	HC1	HVHW	4:50.10	22-3-2024 DNH
57	Dong Yang Plugge	10210832	HB2	HVHW	4:50.16	4-2-2024 DNH
58	Tiemen Haaring	10194537	HA1	DVIJC	4:50.35	22-10-2023 DNH
59	Joey van den Berg	10213929	HB2	IJVZ	4:50.70	14-1-2024 DNH
60	Marije van der Spek	10194907	DN2	TG Bollenstreek	4:50.81	22-3-2024 DNH
61	Amber Koetsier	10201947	DB1	GOUWE STREEK	4:51.39	4-2-2024 DNH
62	Hugo de Jonge	10180422	HN1	ELS DELFT	4:53.31	7-1-2024 DNH
63	Boaz de Gast	10220310	HC2	IJVL	4:53.37	4-2-2024 DNH
64	Gio Kromokario	10202756	HB1	IJVZ	4:53.51	22-3-2024 DNH
65	Jim Hartveld	10213239	HB1	YC ZOETERWOUDE	4:53.65	3-12-2023 DNH
66	Jillian Knook	10179522	DA2	STV LEKSTREEK	4:53.74	12-11-2023 DNH
67	Lenthe Jansen	10209842	DB2	HVHW	4:54.31	22-3-2024 DNH
68	Tygo Blom	10210881	HC1	STC RIJNSTR	4:55.66	4-2-2024 DNH
69	Ruben Star	10211694	HC1	HVHW	4:57.08	22-3-2024 DNH
70	Milou de Lange	10198029	DA1	YC OTWEG	4:57.21	12-11-2023 DNH
71	Jeroen Kuiper	10201950	HA2	GOUWE STREEK	4:57.64	22-10-2023 DNH
72	Dion Verhoog	10164695	HSA	YC ZOETERWOUDE	4:58.06	7-1-2024 DNH
73	Duco Kuper	10197009	HA1	YV KDK	4:58.55	14-1-2024 DNH
74	Mathieu van der Horst	10211807	HC1	HVHW	4:59.00	22-3-2024 DNH
75	Elanne de Vries	10198327	DA1	SV ROTTERDAM	5:01.11	12-11-2023 DNH
76	Niels Pennings	10197019	HB2	YV KDK	5:01.63	27-1-2024 DNH
77	Jan Terpstra	10162560	H50	HVHW	5:01.75	22-3-2024 DNH
78	Ben Lispet	10211464	HB1	DKIJV	5:01.88	22-3-2024 DNH
79	Olivier Wennekes	10219860	HC1	YV PIJNACKER	5:02.49	22-3-2024 DNH
80	Teije Hekkema	10217749	HC2	STC RIJNSTR	5:02.59	22-3-2024 DNH
81	Mariska van Zon	10159945	DN4	DKIJV	5:02.72	22-3-2024 DNH
82	Mijke Anne Kanneworff	10203003	D40	HVHW	5:02.79	17-2-2024 DNH
83	Marco van Koppen	10156671	H50	DKIJV	5:03.59	3-12-2023 DNH
84	Maaïke Helleman	10217862	DC1	HVHW	5:03.64	22-3-2024 DNH
85	Roland ten Klooster	10156659	H60	DKIJV	5:04.01	7-1-2024 DNH
86	Bert-Jan Mostert	10156644	H55	YV PIJNACKER	5:04.30	7-1-2024 DNH
87	Nerena van Vuuren	10157811	DN3	DVIJC	5:04.83	10-2-2024 DNH

88	Sven Kompier	10197008	HC2	YV KDK	5:05.45	3-12-2023	DNH
89	Isabelle Hersbach	10157587	DN4	HVHW	5:05.68	4-1-2024	DNH
90	Martijn van der Zwaard	10240251	HSA	ELS DELFT	5:06.53	22-10-2023	DNH
91	Jennifer van Leeuwen	10166114	DN1	ELS DELFT	5:06.91	22-10-2023	DNH
92	Martin van Bostelen	10166301	H50	YV KDK	5:07.40	3-12-2023	DNH
93	Nouschka Steenks	10219680	DC1	DKIJV	5:07.42	22-3-2024	DNH
94	Julian Ras	10203043	HC1	HVHW	5:07.90	22-3-2024	DNH
95	Hilde Houtzager	10165706	DN2	YC OTWEG	5:08.13	3-12-2023	DNH
96	Wessel Teunisse	10285881	HSA	SV ROTTERDAM	5:08.87	10-2-2024	DNH
97	Bo Hoogvorst	10186124	DC2	STC RIJNSTR	5:10.01	4-2-2024	DNH
98	Isa Oudenes	10215338	DB1	STV LEKSTREEK	5:10.17	22-3-2024	DNH
99	Merel Busscher	10171505	DN2	HVHW	5:10.51	4-1-2024	DNH
100	Thijs Heezen	10162746	HN3	SIL	5:10.53	7-1-2024	DNH
101	Leon van Kooten	10229406	HSB	SV ROTTERDAM	5:12.09	3-12-2023	DNH
102	Robbert-Jan Neven	10209227	H45	STV LEKSTREEK	5:12.79	22-10-2023	DNH
103	Richard Heikoop	10156664	H55	DKIJV	5:13.09	7-1-2024	DNH
104	Rune Stoel	10213830	HC1	DKIJV	5:13.24	22-3-2024	DNH
105	Pauline Tas	10205089	DC2	SIL	5:14.16	22-10-2023	DNH
106	Indy Kromokario	10183352	HA1	IJVZ	5:15.03	22-3-2024	DNH
107	Frank Steenkamp	10157183	H65	IJVL	5:15.22	7-1-2024	DNH
108	Esmee Zijderlaan	10215312	DB2	STV LEKSTREEK	5:15.70	4-2-2024	DNH
109	Lisanne Vreugdenhil	10194302	DC2	SIL	5:15.75	22-3-2024	DNH
110	Feline Solleveld	10218094	DC2	HVHW	5:15.84	17-2-2024	DNH
111	Keira Vissenberg	10219868	DC2	YV PIJNACKER	5:16.37	22-3-2024	DNH
112	Julian Broos	10202933	HB1	HVHW	5:16.45	14-1-2024	DNH
113	Stef Voermans	10206274	H50	MYV	5:17.95	8-10-2023	DNH
114	Melle Zweers	10237557	HC1	SV ROTTERDAM	5:19.53	4-2-2024	DNH
115	Joep van Leeuwen	10212207	HC2	YC ZOETERWOUDE	5:19.69	3-12-2023	DNH
116	Ferd Veelenturf	10156783	H65	STV LEKSTREEK	5:19.88	16-3-2024	DNH
117	Scarlett de Bruijn	10212161	DC2	HVHW	5:20.00	22-10-2023	DNH
118	Lara Castro Nortier	10220300	DC2	STC RIJNSTR	5:20.18	4-2-2024	DNH
119	Niels Vlagsma	10163590	HSA	TG Bollenstreek	5:20.45	7-1-2024	DNH
120	Esmee van Randerlaat	10213418	DC1	STC RIJNSTR	5:20.86	3-12-2023	DNH
121	Richard Stolwijk	10156794	H60	STV LEKSTREEK	5:20.87	7-1-2024	DNH
122	Lieke van Ooij	10185062	DB2	STC RIJNSTR	5:20.90	4-2-2024	DNH
123	Guusje van Santen	10166127	DA2	YC STOMPWIJK	5:20.97	4-2-2024	DNH
124	Nora de Graaf	10195456	DB2	YV KDK	5:21.02	4-2-2024	DNH
125	Caitlin Koenen	10200562	DA2	DKIJV	5:21.94	22-3-2024	DNH
126	Ilse Veuger	10230416	DC2	RYC	5:22.58	22-3-2024	DNH
127	Thijs Breugem	10194055	HC1	SIL	5:24.35	22-3-2024	DNH
128	Tippi Verbree	10210689	DC1	DKIJV	5:26.36	22-3-2024	DNH
129	Leo Schoenmeijer	10156617	H75	HVHW	5:26.38	22-10-2023	DNH
130	Tycho Petri	10202176	HC1	HVHW	5:27.39	22-3-2024	DNH
131	Emma Boon	10219870	DC2	YV PIJNACKER	5:27.97	22-10-2023	DNH
132	Lindsey Eijgermans	10202958	DC2	HVHW	5:28.31	22-3-2024	DNH
133	Lex van Tol	10178918	H65	IJVZ	5:28.79	10-2-2024	DNH
134	Famke Hogenboom	10197004	DA2	YV KDK	5:30.25	22-3-2024	DNH

135 Arjan Vijverberg	10168079	H45	SIL	5:34.07	7-1-2024 DNH
136 Mare Damsma	10226272	DC1	IJVZ	5:34.14	22-3-2024 DNH
137 Bente Barendse	10212160	DB1	HVHW	5:34.25	22-3-2024 DNH
138 Jan Rodewijk	10156884	H70	YC ALKEMADE	5:35.09	8-10-2023 DNH
139 Menco van den Berg	10212339	H55	DVIJC	5:35.49	17-2-2024 DNH
140 Luna Beks	10228962	DC1	STV LEKSTREEK	5:37.43	22-3-2024 DNH
141 Marianne de Neeling	10157132	D60	SIL	5:37.62	22-10-2023 DNH
142 Rinske Hogenboom	10212263	DC1	YV KDK	5:38.07	22-3-2024 DNH
143 Anne-Lotte Köhler	10225603	DC2	DKIJV	5:38.51	22-10-2023 DNH
144 Pip Ypenburg	10182138	DA1	DKIJV	5:39.00	22-10-2023 DNH
145 Wendy Oostdam	10160350	DSA	YC ZOETERWOUDE	5:39.64	10-2-2024 DNH
146 Valerie Gerritse	10218093	DC1	HVHW	5:40.00	3-12-2023 DNH
147 Vera van der Leden	10213414	DB2	STC RIJNSTR	5:42.43	4-2-2024 DNH
148 Janneke van den Bos	10166230	DSB	HVHW	5:42.53	3-12-2023 DNH
149 Noortje de Nie	10194550	DC1	DVIJC	5:44.32	22-3-2024 DNH
150 Lisa de Koster	10231978	DC2	DVIJC	5:46.46	22-3-2024 DNH
151 Martin Huls	10185036	HB1	STC RIJNSTR	5:47.95	22-3-2024 DNH
152 Mirthe Wijnakker	10222543	DC2	HVHW	5:48.76	22-3-2024 DNH
153 Sara de Jong	10183332	DB1	IJVZ	5:49.49	14-1-2024 DNH
154 Inge Rotteveel	10237207	DN4	YC STOMPWIJK	5:51.03	10-2-2024 DNH
155 Marcella van de Weem	10203082	DN2	HVHW	5:53.19	4-1-2024 DNH
156 Clover van Zeijl	10225610	DC2	HVHW	5:54.25	17-2-2024 DNH
157 Simone Gravesteyn	10219829	DB1	YV PIJNACKER	5:55.80	4-2-2024 DNH
158 Annewil Stelloo	10228688	D40	DKIJV	5:58.77	28-1-2024 DNH
159 Nico Woldendorp	10156676	H80	IJVZ	6:00.46	8-10-2023 DNH
160 Ge Scholten	10225838	H55	DKIJV	6:00.66	22-3-2024 DNH
161 Millicent Kaper	10284234	DC2	HVHW	6:01.17	22-3-2024 DNH
162 Evi Lagerwerf	10224170	DC2	HVHW	6:02.23	3-12-2023 DNH
163 Lutske Lindeman	10182029	D50	DKIJV	6:07.63	28-1-2024 DNH
164 Renate van Koppen	10166150	D50	DKIJV	6:10.14	3-12-2023 DNH
165 Noa van Leeuwen	10223116	DC1	DKIJV	6:20.01	3-12-2023 DNH
166 Pien de Jong	10213935	DC2	IJVZ	6:21.61	3-12-2023 DNH

, DB1,
D70,
HN1,
istrict: