

# RUN 033.NL

Positie	Naam	Tempo	Gemiddelde hartslag	Eindtijd
M1	Koen van Dijk	2:53/km.	191bpm	05:50
M2	Lars Voskuilen	3:04/km.	153bpm	06:14
M3	Koen Kusters	3:05/km.	189bpm	06:15
M3	Pablo van Hoorn	3:05/km.	-	06:15
M5	Jarik Van De Mast	3:11/km.	-	06:27
M6	sjoerd veenma 	3:12/km.	169bpm	06:30
M7	Mark Moman	3:13/km.	157bpm	06:32
M7	Bert Ruitenbeek	3:13/km.	-	06:32
M9	Rik Wolswinkel	3:16/km.	-	06:37
M10	Jesper Knoop	3:16/km.	144bpm	06:38
M10	Robert Bijl	3:16/km.	135bpm	06:38
M12	Olaf Kerkhof	3:17/km.	175bpm	06:40
M13	Robin van de Mast	3:23/km.	-	06:51
M14	Benjamin Post	3:34/km.	-	07:13
V1	Maartje Rinsema	3:47/km.	153bpm	07:40
M15	Wim Jan Zijlstra	3:48/km.	166bpm	07:43
M16	Dim Petrusma	3:55/km.	-	07:57
M17	Frans van Trigt	3:58/km.	191bpm	08:02
M18	Samuel Post	4:00/km.	-	08:07
V2	Noortje Zwaal	4:01/km.	-	08:09
M19	Mark Hoorn, van	4:02/km.	154bpm	08:10
M20	Jesse Veenma	4:03/km.	-	08:13
V3	Paulien Rinsema-Jansen	4:07/km.	159bpm	08:20
V4	Noa Schut	4:08/km.	-	08:23
M21	Jochem Weijzen	4:09/km.	167bpm	08:24
V5	Marriël  	4:09/km.	-	08:26
M22	Chris Schut	4:11/km.	169bpm	08:30
M23	Alexander Doorn	4:12/km.	-	08:32
V6	Madelief Kok	4:23/km.	175bpm	08:54
M24	Stephanie Koster-Zwarteveen	4:31/km.	167bpm	09:10
V7	Joelle Doorn	4:34/km.	-	09:15
M25	Ronald Huisman	4:50/km.	166bpm	09:48

V8	Ingrid van het Hof	<b>5:00/km.</b>	175bpm	<b>10:09</b>
M26	Frank Zwaal	<b>5:22/km.</b>	150bpm	<b>10:53</b>
V9	Nellie Petrusma	<b>5:22/km.</b>	169bpm	<b>10:54</b>
V10	Tessa van Kolfshoten	<b>5:56/km.</b>	170bpm	<b>12:03</b>
M29	T. Duits	<b>6:28/km.</b>	152bpm	<b>13:07</b>