

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

1. Uitslag MH 500m voor 500/10km rijders

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	10 Harry Pardijs	H40	6	I	38.60		
2	3 Tjard Kopka	H45	6	O	41.89		
3	28 Wim Verbraeken	HSB	2	I	44.77	PR	
4	9 Ton van Klooster	H55	5	I	45.00		
5	8 Arno van der Veen	H40	3	I	45.14		
6	4 Stephan Haueisen	H45	4	I	45.99		
7	6 Kees Verdouw	H70	4	O	46.45		
8	2 Frank Probst	H50	3	O	47.55		
9	7 Gerard de Boer	H70	1	O	52.32		
10	1 Günter Traub	H75	1	I	52.52		
	11 Kees Hooft	H40	5	O	DNS		

Referee:

Starter:

Van 15-3-2016 09:00:00 tot 15-3-2016 09:47:34

Print: 16-3-2016 15:57:03

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

1. Rituitslag MH 500m voor 500/10km rijders

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	1	Günter Traub		H75		45.63	52.52	
	rd	7	Gerard de Boer		H70		48.80	52.32	
		Günter Traub			Gerard de Boer				
		100m	15.04	(15.0)	100m	13.73	(13.7)		
		500m	52.52	(37.5)	500m	52.32	(38.6)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl	28	Wim Verbraeken		HSB		45.61	44.77	PR
	bl								
		Wim Verbraeken							
		100m	12.10	(12.1)	m				
		500m	44.77	(32.7)					

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
3	wt	8	Arno van der Veen		H40		43.94	45.14	
	rd	2	Frank Probst		H50		44.23	47.55	
		Arno van der Veen			Frank Probst				
		100m	12.34	(12.3)	100m	12.56	(12.6)		
		500m	45.14	(32.8)	500m	47.55	(35.0)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
4	gl	4	Stephan Hau Eisen		H45		43.78	45.99	
	bl	6	Kees Verdouw		H70		43.08	46.45	
		Stephan Hau Eisen			Kees Verdouw				
		100m	12.86	(12.9)	100m	12.92	(12.9)		
		500m	45.99	(33.1)	500m	46.45	(33.5)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
5	wt	9	Ton van Klooster		H55		44.20	45.00	
	rd	11	Kees Hooft		H40		40.75	DNS	
		Ton van Klooster			Kees Hooft				
		100m	12.64	(12.6)					
		500m	45.00	(32.4)					

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
6	gl	10	Harry Pardijs		H40			37.19	38.60	
	bl	3	Tjard Kopka		H45			41.21	41.89	
		<u>Harry Pardijs</u>						<u>Tjard Kopka</u>		
		100m	10.70	(10.7)	100m	11.80	(11.8)			
		500m	38.60	(27.9)	500m	41.89	(30.1)			

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

2. Uitslag MD 500m voor 500/10km rijders

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
5	Sandra van Bijlert	DSB	7	I		DNS	

Referee:

Starter:

Van 15-3-2016 09:00:00 tot 15-3-2016 09:47:58

Print: 16-3-2016 15:57:03

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

2. Rituitslag MD 500m voor 500/10km rijders

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
7	wt rd	5 Sandra van Bijlert	DSB	45.96	DNS
		Sandra van Bijlert			
					m

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

3. Uitslag MD 500m voor 500/5km rijders

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	21 Dorian Schoonderwoerd	D40	8	O	45.56		
2	20 Lian van Dongen	D50	8	I	46.61		

Referee:

Starter:

Van 15-3-2016 09:00:00 tot 15-3-2016 09:47:17

Print: 16-3-2016 15:57:04

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

3. Rituitslag MD 500m voor 500/5km rijders

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
8	wt	20	Lian van Dongen		D50		45.12	46.61	
	rd	21	Dorian Schoonderwoerd		D40		44.52	45.56	
		Lian van Dongen			Dorian Schoonderwoerd				
		100m	12.87	(12.9)	100m	12.41	(12.4)		
		500m	46.61	(33.7)	500m	45.56	(33.2)		

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

4. Uitslag MH 500m voor 500/5km rijders

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	12 Vincent Henry	HSB	11	I	42.24		
2	26 Martijn Kos	H45	12	O	44.38		
3	19 Hans van Peperstraten	H60	12	I	44.84		
4	22 Egbert van Wezenbeek	H50	9	O	46.42		
5	25 Twan den Braber	H60	11	O	46.66		
6	15 Jan Heeres	H55	10	I	49.06		
	13 Theo Heuzen	H60	9	I	DNS		
	24 Henk v.d. Zwaan	H55	10	O	DNS		

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

4. Rituitslag MH 500m voor 500/5km rijders

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
9	wt	13	Theo Heuzen		H60		44.25		DNS
	rd	22	Egbert van Wezenbeek		H50		44.25		46.42
		<u>Theo Heuzen</u>			<u>Egbert van Wezenbeek</u>				
					100m		12.48		(12.5)
					500m		46.42		(33.9)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
10	gl	15	Jan Heeres		H55		45.83		49.06
	bl	24	Henk v.d. Zwaan		H55		49.44		DNS
		<u>Jan Heeres</u>			<u>Henk v.d. Zwaan</u>				
					100m		13.16		(13.2)
					500m		49.06		(35.9)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
11	wt	12	Vincent Henry		HSB		41.01		42.24
	rd	25	Twan den Braber		H60		43.33		46.66
		<u>Vincent Henry</u>			<u>Twan den Braber</u>				
					100m		11.28		(11.3)
					500m		42.24		(31.0)
					100m		12.77		(12.8)
					500m		46.66		(33.9)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
12	gl	19	Hans van Peperstraten		H60		43.50		44.84
	bl	26	Martijn Kos		H45		42.76		44.38
		<u>Hans van Peperstraten</u>			<u>Martijn Kos</u>				
					100m		12.49		(12.5)
					500m		44.84		(32.3)
					100m		11.94		(11.9)
					500m		44.38		(32.4)

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

5. Uitslag Overige BMD 500m voor 500/5km rijders

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	23 Bas Andriessen	HB1	16	I	39.76		
2	14 Loek Sieberichs	HB1	15	O	41.96		
3	18 Pim Bleser	HA1	15	I	42.28		
4	17 Anna Wester	DA1	16	O	45.97		

Referee:

Starter:

Van 15-3-2016 09:00:00 tot 15-3-2016 09:53:22

Print: 16-3-2016 15:57:04

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

5. Rituitslag Overige BMD 500m voor 500/5km rijders

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
13	wt rd				
	m	m			

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
14	gl bl				
	m	m			

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
15	wt	18 Pim Bleser	HA1	40.31	42.28
	rd	14 Loek Sieberichs	HB1	40.61	41.96
		Pim Bleser		Loek Sieberichs	
		100m 11.84 (11.8)		100m 11.78 (11.8)	
		500m 42.28 (30.4)		500m 41.96 (30.2)	

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
16	gl	23 Bas Andriessen	HB1	38.96	39.76
	bl	17 Anna Wester	DA1	44.28	45.97
		Bas Andriessen		Anna Wester	
		100m 10.82 (10.8)		100m 12.15 (12.2)	
		500m 39.76 (28.9)		500m 45.97 (33.8)	

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

6. Uitslag MH 10000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	11 Kees Hooft	H40	21	I	14:31.05	PR	
2	8 Arno van der Veen	H40	22	O	14:45.30	PR	
3	3 Tjard Kopka	H45	22	I	15:20.45		
4	9 Ton van Klooster	H55	19	O	15:35.79	PR	
5	4 Stephan Haueisen	H45	20	I	15:48.45		
6	2 Frank Probst	H50	19	I	16:13.89		
7	10 Harry Pardijs	H40	17	O	17:10.56	PR	
8	28 Wim Verbraeken	HSB	18	I	17:25.54	HT	
9	6 Kees Verdouw	H70	21	O	17:29.86		
10	7 Gerard de Boer	H70	17	I	20:47.83		
	1 Günter Traub	H75	20	O	DQ		

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

6. Rituitslag MH 10000 meter

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
17	wt 7 Gerard de Boer	H70	18:56.09	20:47.83	
	rd 10 Harry Pardijs	H40	17:17.68	17:10.56	PR

Gerard de Boer

400m	49.73	(49.7)
800m	1:37.22	(47.5)
1200m	2:26.25	(49.0)
1600m	3:15.88	(49.6)
2000m	4:05.69	(49.8)
2400m	4:56.44	(50.8)
2800m	5:48.53	(52.1)
3200m	6:40.61	(52.1)
3600m	7:33.82	(53.2)
4000m	8:26.63	(52.8)
4400m	9:17.93	(51.3)
4800m	10:07.59	(49.7)
5200m	10:57.03	(49.4)
5600m	11:47.30	(50.3)
6000m	12:37.04	(49.7)
6400m	13:25.63	(48.6)
6800m	14:14.72	(49.1)
7200m	15:02.94	(48.2)
7600m	15:51.36	(48.4)
8000m	16:40.50	(49.1)
8400m	17:30.03	(49.5)
8800m	18:20.02	(50.0)
9200m	19:10.47	(50.4)
9600m	19:59.42	(48.9)
10000m	20:47.83	(48.4)

Harry Pardijs

400m	46.63	(46.6)
800m	1:29.77	(43.1)
1200m	2:12.32	(42.5)
1600m	2:54.26	(41.9)
2000m	3:36.13	(41.9)
2400m	4:16.89	(40.8)
2800m	4:57.12	(40.2)
3200m	5:36.90	(39.8)
3600m	6:16.99	(40.1)
4000m	6:57.27	(40.3)
4400m	7:36.65	(39.4)
4800m	8:16.46	(39.8)
5200m	8:56.33	(39.9)
5600m	9:36.02	(39.7)
6000m	10:15.81	(39.8)
6400m	10:55.66	(39.8)
6800m	11:35.39	(39.7)
7200m	12:17.42	(42.0)
7600m	13:00.82	(43.4)
8000m	13:43.37	(42.6)
8400m	14:25.05	(41.7)
8800m	15:08.66	(43.6)
9200m	15:50.63	(42.0)
9600m	16:30.38	(39.7)
10000m	17:10.56	(40.2)

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
18	gl bl	28 Wim Verbraeken	HSB	17:25.54	HT

Wim Verbraeken

400m	47.11	(47.1)	m
800m	1:33.12	(46.0)	
1200m	2:17.86	(44.7)	
1600m	3:01.64	(43.8)	
2000m	3:43.52	(41.9)	
2400m	4:25.26	(41.7)	
2800m	5:06.85	(41.6)	
3200m	5:48.88	(42.0)	
3600m	6:31.29	(42.4)	
4000m	7:13.89	(42.6)	
4400m	7:56.96	(43.1)	
4800m	8:39.54	(42.6)	
5200m	9:21.31	(41.8)	
5600m	10:02.79	(41.5)	
6000m	10:44.29	(41.5)	
6400m	11:25.85	(41.6)	
6800m	12:06.70	(40.9)	
7200m	12:47.19	(40.5)	
7600m	13:27.80	(40.6)	
8000m	14:08.16	(40.4)	
8400m	14:47.70	(39.5)	
8800m	15:26.63	(38.9)	
9200m	16:05.42	(38.8)	
9600m	16:45.34	(39.9)	
10000m	17:25.54	(40.2)	

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

		Naam	Cat		PR	Tijd	Info
19	wt	2 Frank Probst	H50		15:59.47	16:13.89	
	rd	9 Ton van Klooster	H55		15:43.65	15:35.79	PR
		Frank Probst	Ton van Klooster				
		400m	43.31	(43.3)	400m	43.07	(43.1)
		800m	1:21.75	(38.4)	800m	1:21.91	(38.8)
		1200m	2:00.53	(38.8)	1200m	1:59.79	(37.9)
		1600m	2:38.86	(38.3)	1600m	2:36.69	(36.9)
		2000m	3:17.07	(38.2)	2000m	3:13.24	(36.5)
		2400m	3:55.81	(38.7)	2400m	3:50.51	(37.3)
		2800m	4:34.27	(38.5)	2800m	4:27.98	(37.5)
		3200m	5:12.96	(38.7)	3200m	5:04.87	(36.9)
		3600m	5:51.69	(38.7)	3600m	5:41.84	(37.0)
		4000m	6:30.40	(38.7)	4000m	6:18.80	(37.0)
		4400m	7:09.07	(38.7)	4400m	6:56.23	(37.4)
		4800m	7:48.07	(39.0)	4800m	7:33.94	(37.7)
		5200m	8:27.00	(38.9)	5200m	8:10.84	(36.9)
		5600m	9:05.84	(38.8)	5600m	8:47.21	(36.4)
		6000m	9:44.63	(38.8)	6000m	9:23.99	(36.8)
		6400m	10:23.60	(39.0)	6400m	10:02.14	(38.2)
		6800m	11:02.23	(38.6)	6800m	10:39.55	(37.4)
		7200m	11:40.91	(38.7)	7200m	11:16.59	(37.0)
		7600m	12:19.82	(38.9)	7600m	11:53.54	(36.9)
		8000m	12:59.09	(39.3)	8000m	12:30.74	(37.2)
		8400m	13:38.31	(39.2)	8400m	13:08.12	(37.4)
		8800m	14:17.54	(39.2)	8800m	13:45.46	(37.3)
		9200m	14:56.44	(38.9)	9200m	14:22.28	(36.8)
		9600m	15:35.43	(39.0)	9600m	14:59.65	(37.4)
		10000m	16:13.89	(38.5)	10000m	15:35.79	(36.1)

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
20	gl	4 Stephan Hau Eisen	H45	15:32.92	15:48.45
	bl	1 Günter Traub	H75	16:54.94	DQ

Stephan Hau Eisen

400m	42.43	(42.4)
800m	1:19.65	(37.2)
1200m	1:57.76	(38.1)
1600m	2:36.01	(38.3)
2000m	3:14.06	(38.0)
2400m	3:52.67	(38.6)
2800m	4:31.06	(38.4)
3200m	5:08.58	(37.5)
3600m	5:46.97	(38.4)
4000m	6:25.44	(38.5)
4400m	7:04.18	(38.7)
4800m	7:43.37	(39.2)
5200m	8:22.50	(39.1)
5600m	9:00.89	(38.4)
6000m	9:38.73	(37.8)
6400m	10:17.06	(38.3)
6800m	10:54.02	(37.0)
7200m	11:31.16	(37.1)
7600m	12:08.65	(37.5)
8000m	12:45.53	(36.9)
8400m	13:23.53	(38.0)
8800m	14:01.04	(37.5)
9200m	14:37.78	(36.7)
9600m	15:13.38	(35.6)
10000m	15:48.45	(35.1)

Günter Traub

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
21	wt	11 Kees Hooft	H40	15:08.84	14:31.05	PR
	rd	6 Kees Verdouw	H70	15:34.99	17:29.86	
		Kees Hooft		Kees Verdouw		
		400m	39.53 (39.5)	400m	44.30 (44.3)	
		800m	1:13.19 (33.7)	800m	1:25.00 (40.7)	
		1200m	1:47.01 (33.8)	1200m	2:06.15 (41.2)	
		1600m	2:21.38 (34.4)	1600m	2:47.33 (41.2)	
		2000m	2:55.81 (34.4)	2000m	3:28.03 (40.7)	
		2400m	3:30.52 (34.7)	2400m	4:08.22 (40.2)	
		2800m	4:04.89 (34.4)	2800m	4:48.88 (40.7)	
		3200m	4:39.35 (34.5)	3200m	5:30.11 (41.2)	
		3600m	5:14.04 (34.7)	3600m	6:11.61 (41.5)	
		4000m	5:48.79 (34.7)	4000m	6:53.41 (41.8)	
		4400m	6:23.50 (34.7)	4400m	7:35.63 (42.2)	
		4800m	6:58.48 (35.0)	4800m	8:17.19 (41.6)	
		5200m	7:33.57 (35.1)	5200m	8:59.05 (41.9)	
		5600m	8:08.10 (34.5)	5600m	9:41.20 (42.2)	
		6000m	8:42.45 (34.3)	6000m	10:24.03 (42.8)	
		6400m	9:17.35 (34.9)	6400m	11:05.97 (41.9)	
		6800m	9:52.23 (34.9)	6800m	11:47.72 (41.7)	
		7200m	10:27.29 (35.1)	7200m	12:30.34 (42.6)	
		7600m	11:02.29 (35.0)	7600m	13:11.94 (41.6)	
		8000m	11:37.52 (35.2)	8000m	13:54.35 (42.4)	
		8400m	12:12.62 (35.1)	8400m	14:37.80 (43.4)	
		8800m	12:47.46 (34.8)	8800m	15:20.70 (42.9)	
		9200m	13:22.27 (34.8)	9200m	16:03.35 (42.6)	
		9600m	13:56.86 (34.6)	9600m	16:46.60 (43.2)	
		10000m	14:31.05 (34.2)	10000m	17:29.86 (43.3)	

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
22	gl	3 Tjard Kopka	H45	15:06.29	15:20.45	
	bl	8 Arno van der Veen	H40	14:59.77	14:45.30	PR
		Tjard Kopka		Arno van der Veen		
		400m 39.01 (39.0)		400m 39.13 (39.1)		
		800m 1:13.34 (34.3)		800m 1:14.14 (35.0)		
		1200m 1:48.74 (35.4)		1200m 1:49.38 (35.2)		
		1600m 2:24.40 (35.7)		1600m 2:24.59 (35.2)		
		2000m 3:00.19 (35.8)		2000m 2:59.91 (35.3)		
		2400m 3:35.91 (35.7)		2400m 3:35.37 (35.5)		
		2800m 4:11.92 (36.0)		2800m 4:10.47 (35.1)		
		3200m 4:48.12 (36.2)		3200m 4:45.57 (35.1)		
		3600m 5:24.22 (36.1)		3600m 5:20.70 (35.1)		
		4000m 6:00.68 (36.5)		4000m 5:55.65 (35.0)		
		4400m 6:37.15 (36.5)		4400m 6:30.72 (35.1)		
		4800m 7:13.52 (36.4)		4800m 7:06.01 (35.3)		
		5200m 7:49.99 (36.5)		5200m 7:41.16 (35.1)		
		5600m 8:27.05 (37.1)		5600m 8:16.37 (35.2)		
		6000m 9:04.10 (37.0)		6000m 8:51.43 (35.1)		
		6400m 9:41.00 (36.9)		6400m 9:26.56 (35.1)		
		6800m 10:18.15 (37.2)		6800m 10:01.62 (35.1)		
		7200m 10:55.91 (37.8)		7200m 10:36.74 (35.1)		
		7600m 11:33.52 (37.6)		7600m 11:12.07 (35.3)		
		8000m 12:11.34 (37.8)		8000m 11:47.57 (35.5)		
		8400m 12:49.07 (37.7)		8400m 12:23.33 (35.8)		
		8800m 13:26.91 (37.8)		8800m 12:59.03 (35.7)		
		9200m 14:04.94 (38.0)		9200m 13:34.93 (35.9)		
		9600m 14:42.92 (38.0)		9600m 14:10.21 (35.3)		
		10000m 15:20.45 (37.5)		10000m 14:45.30 (35.1)		

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

7. Uitslag MD 10000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	5 Sandra van Bijlert	DSB	23	I	18:24.27		

Referee:

Starter:

Van 15-3-2016 09:00:00 tot 15-3-2016 11:48:37

Print: 16-3-2016 15:57:04

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

7. Rituitslag MD 10000 meter

	Naam	Cat	PR	Tijd Info
23	wt rd	5 Sandra van Bijlert	DSB	17:42.78 18:24.27

Sandra van Bijlert

Distance	Time	Split	Per 1000m
400m	43.28	(43.3)	m
800m	1:22.28	(39.0)	
1200m	2:02.69	(40.4)	
1600m	2:43.39	(40.7)	
2000m	3:24.85	(41.5)	
2400m	4:07.20	(42.3)	
2800m	4:50.44	(43.2)	
3200m	5:34.16	(43.7)	
3600m	6:17.77	(43.6)	
4000m	7:01.69	(43.9)	
4400m	7:45.94	(44.3)	
4800m	8:30.82	(44.9)	
5200m	9:15.72	(44.9)	
5600m	10:01.10	(45.4)	
6000m	10:46.66	(45.6)	
6400m	11:31.49	(44.8)	
6800m	12:16.62	(45.1)	
7200m	13:02.25	(45.6)	
7600m	13:48.20	(46.0)	
8000m	14:33.71	(45.5)	
8400m	15:20.05	(46.3)	
8800m	16:07.26	(47.2)	
9200m	16:53.45	(46.2)	
9600m	17:39.05	(45.6)	
10000m	18:24.27	(45.2)	

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

8. Uitslag MD 5000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	20 Lian van Dongen	D50	24	O	8:25.36	PR	
2	21 Dorian Schoonderwoerd	D40	24	I	8:46.17		

Referee:

Starter:

Van 15-3-2016 09:00:00 tot 15-3-2016 11:58:08

Print: 16-3-2016 15:57:04

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

8. Rituitslag MD 5000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
24	wt	21 Dorian Schoonderwoerd	D40		8:46.17	
	rd	20 Lian van Dongen	D50	8:26.59	8:25.36	PR

Dorian Schoonderwoerd

200m	24.29	(24.3)
600m	1:05.62	(41.3)
1000m	1:47.85	(42.2)
1400m	2:29.48	(41.6)
1800m	3:10.91	(41.4)
2200m	3:52.42	(41.5)
2600m	4:33.83	(41.4)
3000m	5:15.46	(41.6)
3400m	5:57.51	(42.0)
3800m	6:39.52	(42.0)
4200m	7:21.90	(42.4)
4600m	8:04.54	(42.6)
5000m	8:46.17	(41.6)

Lian van Dongen

200m	24.04	(24.0)
600m	1:02.96	(38.9)
1000m	1:42.57	(39.6)
1400m	2:22.57	(40.0)
1800m	3:02.69	(40.1)
2200m	3:43.07	(40.4)
2600m	4:23.52	(40.4)
3000m	5:04.07	(40.6)
3400m	5:44.82	(40.8)
3800m	6:25.26	(40.4)
4200m	7:05.86	(40.6)
4600m	7:46.40	(40.5)
5000m	8:25.36	(39.0)

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

9. Uitslag MH 5000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	19 Hans van Peperstraten	H60	28	I	7:53.95		
2	12 Vincent Henry	HSB	28	O	8:01.18		
3	22 Egbert van Wezenbeek	H50	25	O	8:11.29	PR	
4	25 Twan den Braber	H60	25	I	8:11.98		
5	13 Theo Heuzen	H60	27	I	8:15.64		
6	15 Jan Heeres	H55	27	O	8:25.75		
7	24 Henk v.d. Zwaan	H55	26	O	8:32.46	PR	
8	26 Martijn Kos	H45	26	I	8:55.28		

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

9. Rituitslag MH 5000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
25	wt	25 Twan den Braber	H60	7:33.24	8:11.98	
	rd	22 Egbert van Wezenbeek	H50	8:17.93	8:11.29	PR

Twan den Braber

200m	24.81	(24.8)
600m	1:03.66	(38.8)
1000m	1:42.75	(39.1)
1400m	2:21.03	(38.3)
1800m	2:59.69	(38.7)
2200m	3:38.01	(38.3)
2600m	4:17.16	(39.2)
3000m	4:56.65	(39.5)
3400m	5:36.48	(39.8)
3800m	6:15.25	(38.8)
4200m	6:53.96	(38.7)
4600m	7:32.67	(38.7)
5000m	8:11.98	(39.3)

Egbert van Wezenbeek

200m	23.84	(23.8)
600m	1:02.12	(38.3)
1000m	1:40.83	(38.7)
1400m	2:19.33	(38.5)
1800m	2:57.72	(38.4)
2200m	3:36.11	(38.4)
2600m	4:15.22	(39.1)
3000m	4:54.71	(39.5)
3400m	5:34.10	(39.4)
3800m	6:13.47	(39.4)
4200m	6:53.21	(39.7)
4600m	7:32.44	(39.2)
5000m	8:11.29	(38.8)

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
26	gl	26 Martijn Kos	H45		8:55.28	
	bl	24 Henk v.d. Zwaan	H55	9:19.21	8:32.46	PR

Martijn Kos

200m	24.13	(24.1)
600m	1:06.01	(41.9)
1000m	1:48.50	(42.5)
1400m	2:31.16	(42.7)
1800m	3:14.48	(43.3)
2200m	3:56.95	(42.5)
2600m	4:39.53	(42.6)
3000m	5:21.87	(42.3)
3400m	6:04.25	(42.4)
3800m	6:46.72	(42.5)
4200m	7:29.57	(42.8)
4600m	8:12.53	(43.0)
5000m	8:55.28	(42.7)

Henk v.d. Zwaan

200m	25.88	(25.9)
600m	1:05.46	(39.6)
1000m	1:45.54	(40.1)
1400m	2:25.93	(40.4)
1800m	3:05.65	(39.7)
2200m	3:45.58	(39.9)
2600m	4:25.97	(40.4)
3000m	5:06.57	(40.6)
3400m	5:47.36	(40.8)
3800m	6:28.65	(41.3)
4200m	7:10.15	(41.5)
4600m	7:50.98	(40.8)
5000m	8:32.46	(41.5)

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

		Naam	Cat		PR	Tijd	Info
27	wt	13 Theo Heuzen	H60		7:56.64	8:15.64	
	rd	15 Jan Heeres	H55		8:00.68	8:25.75	
		Theo Heuzen			Jan Heeres		
		200m	24.91	(24.9)	200m	24.58	(24.6)
		600m	1:04.75	(39.8)	600m	1:03.23	(38.6)
		1000m	1:44.78	(40.0)	1000m	1:44.05	(40.8)
		1400m	2:23.90	(39.1)	1400m	2:23.63	(39.6)
		1800m	3:02.81	(38.9)	1800m	3:03.10	(39.5)
		2200m	3:42.16	(39.3)	2200m	3:42.24	(39.1)
		2600m	4:20.68	(38.5)	2600m	4:22.11	(39.9)
		3000m	4:59.61	(38.9)	3000m	5:02.38	(40.3)
		3400m	5:38.98	(39.4)	3400m	5:42.85	(40.5)
		3800m	6:17.34	(38.4)	3800m	6:23.29	(40.4)
		4200m	6:56.44	(39.1)	4200m	7:04.58	(41.3)
		4600m	7:36.03	(39.6)	4600m	7:45.54	(41.0)
		5000m	8:15.64	(39.6)	5000m	8:25.75	(40.2)

		Naam	Cat		PR	Tijd	Info
28	gl	19 Hans van Peperstraten	H60		7:40.12	7:53.95	
	bl	12 Vincent Henry	HSB		4:40.79	8:01.18	
		Hans van Peperstraten			Vincent Henry		
		200m	23.22	(23.2)	200m	22.06	(22.1)
		600m	59.92	(36.7)	600m	58.66	(36.6)
		1000m	1:37.44	(37.5)	1000m	1:36.94	(38.3)
		1400m	2:15.55	(38.1)	1400m	2:15.33	(38.4)
		1800m	2:53.29	(37.7)	1800m	2:53.74	(38.4)
		2200m	3:30.89	(37.6)	2200m	3:31.84	(38.1)
		2600m	4:08.42	(37.5)	2600m	4:10.24	(38.4)
		3000m	4:45.91	(37.5)	3000m	4:48.82	(38.6)
		3400m	5:23.54	(37.6)	3400m	5:27.45	(38.6)
		3800m	6:01.19	(37.6)	3800m	6:07.62	(40.2)
		4200m	6:38.95	(37.8)	4200m	6:48.40	(40.8)
		4600m	7:16.64	(37.7)	4600m	7:26.14	(37.7)
		5000m	7:53.95	(37.3)	5000m	8:01.18	(35.0)

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

10. Uitslag Overige BMD 5000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	23 Bas Andriessen	HB1	31	I	7:34.52	HT	
2	18 Pim Bleser	HA1	32	I	7:51.08	PR	
3	14 Loek Sieberichs	HB1	31	O	8:06.46		
4	17 Anna Wester	DA1	32	O	8:32.29		

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

10. Rituitslag Overige BMD 5000 meter

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
29	wt rd				
	m	m			

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
30	gl bl				
	m	m			

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
31	wt rd	23 Bas Andriessen 14 Loek Sieberichs	HB1 HB1	7:34.52 8:06.46	HT

Bas Andriessen

200m	20.62	(20.6)
600m	56.40	(35.8)
1000m	1:32.82	(36.4)
1400m	2:09.04	(36.2)
1800m	2:44.90	(35.9)
2200m	3:21.02	(36.1)
2600m	3:57.22	(36.2)
3000m	4:33.33	(36.1)
3400m	5:09.59	(36.3)
3800m	5:46.12	(36.5)
4200m	6:22.62	(36.5)
4600m	6:59.06	(36.4)
5000m	7:34.52	(35.5)

Loek Sieberichs

200m	21.44	(21.4)
600m	57.56	(36.1)
1000m	1:35.69	(38.1)
1400m	2:14.07	(38.4)
1800m	2:52.96	(38.9)
2200m	3:31.76	(38.8)
2600m	4:11.54	(39.8)
3000m	4:51.97	(40.4)
3400m	5:32.95	(41.0)
3800m	6:11.04	(38.1)
4200m	6:49.59	(38.5)
4600m	7:27.88	(38.3)
5000m	8:06.46	(38.6)

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
32	gl	18	Pim Bleser		HA1		8:28.98	7:51.08	PR
	bl	17	Anna Wester		DA1			8:32.29	
		Pim Bleser				Anna Wester			
		200m	22.28	(22.3)		200m	23.40	(23.4)	
		600m	58.35	(36.1)		600m	1:03.75	(40.4)	
		1000m	1:33.95	(35.6)		1000m	1:44.84	(41.1)	
		1400m	2:09.72	(35.8)		1400m	2:25.72	(40.9)	
		1800m	2:45.73	(36.0)		1800m	3:06.22	(40.5)	
		2200m	3:22.01	(36.3)		2200m	3:47.29	(41.1)	
		2600m	3:58.85	(36.8)		2600m	4:29.00	(41.7)	
		3000m	4:36.13	(37.3)		3000m	5:10.47	(41.5)	
		3400m	5:14.26	(38.1)		3400m	5:52.34	(41.9)	
		3800m	5:52.96	(38.7)		3800m	6:33.19	(40.8)	
		4200m	6:31.87	(38.9)		4200m	7:13.28	(40.1)	
		4600m	7:11.41	(39.5)		4600m	7:52.77	(39.5)	
		5000m	7:51.08	(39.7)		5000m	8:32.29	(39.5)	

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

11. Uitslag MD 500m voor 500m/3km rijders

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	30 Imke Hüser	DSB	33	O	44.67		
	27 Joanna Walters	D65	33	I	DNS		

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

11. Rituitslag MD 500m voor 500m/3km rijders

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
33	wt	27 Joanna Walters	D65	54.62		DNS
	rd	30 Imke Hüser	DSB	43.67		44.67
		<u>Joanna Walters</u>				
			<u>Imke Hüser</u>			
			100m	12.24	(12.2)	
			500m	44.67	(32.4)	

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

12. Uitslag MH 500m voor 500m/3km rijders

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	32 Philip Brojaka	HSB	36	I	38.57		
2	52 Henk Bos	HSB	37	I	40.62		
3	31 Darius Eshete	HSB	37	O	42.05		
4	43 Lucas Melchior	H55	36	O	45.05		
5	33 Paco Palman	H50	34	I	46.23		
6	48 Daan van der Have	H65	35	O	49.32		
7	50 Johan Jonker	H60	35	I	51.71		
8	44 René Schelwald	H50	34	O	52.85		

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

12. Rituitslag MH 500m voor 500m/3km rijders

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
34	wt	33	Paco Palman		H50		46.17	46.23	
	rd	44	René Schelwald		H50		52.39	52.85	
		Paco Palman			René Schelwald				
		100m	12.93	(12.9)	100m	14.01	(14.0)		
		500m	46.23	(33.3)	500m	52.85	(38.8)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
35	gl	50	Johan Jonker		H60		46.68	51.71	
	bl	48	Daan van der Have		H65		47.09	49.32	
		Johan Jonker			Daan van der Have				
		100m	13.88	(13.9)	100m	13.31	(13.3)		
		500m	51.71	(37.8)	500m	49.32	(36.0)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
36	wt	32	Philip Brojaka		HSB		36.43	38.57	
	rd	43	Lucas Melchior		H55		43.94	45.05	
		Philip Brojaka			Lucas Melchior				
		100m	10.67	(10.7)	100m	12.20	(12.2)		
		500m	38.57	(27.9)	500m	45.05	(32.9)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
37	gl	52	Henk Bos		HSB		40.49	40.62	
	bl	31	Darius Eshete		HSB		41.99	42.05	
		Henk Bos			Darius Eshete				
		100m	11.28	(11.3)	100m	11.54	(11.5)		
		500m	40.62	(29.3)	500m	42.05	(30.5)		

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

13. Uitslag Overige BMD 500m voor 500m/3km rijders

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	47 Jordy Blokland	HB2	44	I	40.41		
2	38 Steef van Gelderen	HB1	45	I	42.10		
3	35 Ivar Immerzeel	HC2	45	O	43.50		
4	36 Max van Wijk	HB1	40	I	44.31	PR	
5	46 Naomi van der Werf	DB2	40	O	44.84		
6	51 Joas Woudstra	HSA	41	I	45.88		
7	34 Thomas Jansen	HB1	43	O	45.89		
8	37 Demi Meek	DB2	41	O	46.02		
9	41 Maxine Gorter	DN2	44	O	48.03		
	45 Mirjam Stolze	DB1	42	I	DNS		
	42 Emma Kant	DC2	43	I	DNS		
	39 Viviana Rodriguez	DSA	42	O	DNF		

Referee:

Starter:

Van 15-3-2016 09:00:00 tot 15-3-2016 13:30:18

Print: 16-3-2016 15:57:05

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

13. Rituitslag Overige BMD 500m voor 500m/3km rijders

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
38	wt rd				
	m	m			

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
39	gl bl				
	m	m			

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
40	wt	36 Max van Wijk	HB1	44.53	44.31 PR
	rd	46 Naomi van der Werf	DB2	43.13	44.84
	Max van Wijk		Naomi van der Werf		
	100m	12.13 (12.1)	100m	12.31 (12.3)	
	500m	44.31 (32.2)	500m	44.84 (32.5)	

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
41	gl	51 Joas Woudstra	HSA	44.97	45.88
	bl	37 Demi Meek	DB2	43.22	46.02
	Joas Woudstra		Demi Meek		
	100m	12.44 (12.4)	100m	12.71 (12.7)	
	500m	45.88 (33.4)	500m	46.02 (33.3)	

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
42	wt	45 Mirjam Stolze	DB1	42.11	DNS
	rd	39 Viviana Rodriguez	DSA	42.94	DNF
	Mirjam Stolze		Viviana Rodriguez		
	100m	12.62 (12.6)			

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
43	gl	42 Emma Kant	DC2	41.74		DNS
	bl	34 Thomas Jansen	HB1	42.41		45.89
		Emma Kant		Thomas Jansen		
		100m		12.25	(12.3)	
		500m		45.89	(33.6)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
44	wt	47 Jordy Blokland	HB2	39.83		40.41
	rd	41 Maxine Gorter	DN2	45.73		48.03
		Jordy Blokland		Maxine Gorter		
		100m		11.39	(11.4)	
		500m		40.41	(29.0)	
		100m		13.08	(13.1)	
		500m		48.03	(34.9)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
45	gl	38 Steef van Gelderen	HB1	41.47		42.10
	bl	35 Ivar Immerzeel	HC2	41.70		43.50
		Steef van Gelderen		Ivar Immerzeel		
		100m		11.68	(11.7)	
		500m		42.10	(30.4)	
		100m		11.75	(11.8)	
		500m		43.50	(31.7)	

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

14. Uitslag MD 3000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	30 Imke Hüser	DSB	46	I	4:44.97	PR	
	27 Joanna Walters	D65	46	O	DNS		

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

14. Rituitslag MD 3000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
46	wt	30 Imke Hüser	DSB	4:46.13	4:44.97 PR
	rd	27 Joanna Walters	D65	6:02.73	DNS
		Imke Hüser		Joanna Walters	
		200m	22.23 (22.2)		
		600m	58.40 (36.2)		
		1000m	1:35.92 (37.5)		
		1400m	2:13.29 (37.4)		
		1800m	2:51.23 (37.9)		
		2200m	3:29.32 (38.1)		
		2600m	4:07.61 (38.3)		
		3000m	4:44.97 (37.4)		

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

15. Uitslag MH 3000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	52 Henk Bos	HSB	49	I	4:21.07	HT	
2	32 Philip Brojaka	HSB	50	O	4:25.66		
3	43 Lucas Melchior	H55	50	I	4:51.63	PR	
4	33 Paco Palman	H50	47	I	4:59.66		
5	50 Johan Jonker	H60	47	O	5:08.22		
6	48 Daan van der Have	H65	48	I	5:13.24		
7	44 René Schelwald	H50	48	O	5:22.35		
	31 Darius Eshete	HSB	49	O		DQ	

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

15. Rituitslag MH 3000 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
47	wt	33	Paco Palman		H50		4:55.78	4:59.66	
	rd	50	Johan Jonker		H60		4:45.16	5:08.22	
		Paco Palman				Johan Jonker			
		200m	24.19	(24.2)		200m	25.71	(25.7)	
		600m	1:02.47	(38.3)		600m	1:06.04	(40.3)	
		1000m	1:40.81	(38.3)		1000m	1:46.69	(40.7)	
		1400m	2:19.26	(38.4)		1400m	2:26.77	(40.1)	
		1800m	2:58.18	(38.9)		1800m	3:06.51	(39.7)	
		2200m	3:37.71	(39.5)		2200m	3:46.65	(40.1)	
		2600m	4:17.93	(40.2)		2600m	4:27.37	(40.7)	
		3000m	4:59.66	(41.7)		3000m	5:08.22	(40.8)	

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
48	gl	48	Daan van der Have		H65		4:49.50	5:13.24	
	bl	44	René Schelwald		H50			5:22.35	
		Daan van der Have				René Schelwald			
		200m	25.06	(25.1)		200m	26.25	(26.3)	
		600m	1:03.19	(38.1)		600m	1:07.43	(41.2)	
		1000m	1:42.49	(39.3)		1000m	1:49.86	(42.4)	
		1400m	2:22.99	(40.5)		1400m	2:32.54	(42.7)	
		1800m	3:04.49	(41.5)		1800m	3:14.30	(41.8)	
		2200m	3:46.63	(42.1)		2200m	3:56.57	(42.3)	
		2600m	4:29.78	(43.1)		2600m	4:37.56	(41.0)	
		3000m	5:13.24	(43.5)		3000m	5:22.35	(44.8)	

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
49	wt	52 Henk Bos	HSB	4:24.98	4:21.07	HT
	rd	31 Darius Eshete	HSB	4:35.61	DQ	
		Henk Bos		Darius Eshete		
		200m	20.32 (20.3)			
		600m	52.60 (32.3)			
		1000m	1:24.87 (32.3)			
		1400m	1:58.80 (33.9)			
		1800m	2:33.56 (34.8)			
		2200m	3:09.18 (35.6)			
		2600m	3:45.52 (36.3)			
		3000m	4:21.07 (35.6)			
<hr/>						
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
50	gl	43 Lucas Melchior	H55	4:55.48	4:51.63	PR
	bl	32 Philip Brojaka	HSB	4:04.27	4:25.66	
		Lucas Melchior		Philip Brojaka		
		200m	22.78 (22.8)	200m	20.18 (20.2)	
		600m	59.81 (37.0)	600m	52.65 (32.5)	
		1000m	1:37.83 (38.0)	1000m	1:26.37 (33.7)	
		1400m	2:16.45 (38.6)	1400m	2:00.73 (34.4)	
		1800m	2:54.88 (38.4)	1800m	2:36.44 (35.7)	
		2200m	3:33.21 (38.3)	2200m	3:13.32 (36.9)	
		2600m	4:12.39 (39.2)	2600m	3:49.83 (36.5)	
		3000m	4:51.63 (39.2)	3000m	4:25.66 (35.8)	

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

16. Uitslag Overige BMD 3000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	47 Jordy Blokland	HB2	58	O	4:21.45		
2	38 Steef van Gelderen	HB1	57	I	4:32.71		
3	34 Thomas Jansen	HB1	58	I	4:33.72		
4	36 Max van Wijk	HB1	56	I	4:35.62		
5	42 Emma Kant	DC2	53	O	4:36.54	PR	
6	35 Ivar Immerzeel	HC2	57	O	4:41.25		
7	37 Demi Meek	DB2	56	O	4:43.87		
8	39 Viviana Rodriguez	DSA	55	O	4:46.15		
9	51 Joas Woudstra	HSA	54	O	4:47.69	PR	
10	45 Mirjam Stolze	DB1	53	I	4:50.22	PR	
11	41 Maxine Gorter	DN2	55	I	5:28.09	HT	
	46 Naomi van der Werf	DB2	54	I		DQ	

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

16. Rituitslag Overige BMD 3000 meter

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
51	wt rd				
	m	m			

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
52	gl bl				
	m	m			

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
53	wt 45 Mirjam Stolze	DB1	4:55.72	4:50.22	PR
	rd 42 Emma Kant	DC2	4:47.83	4:36.54	PR

Mirjam Stolze

200m	21.33	(21.3)
600m	56.68	(35.3)
1000m	1:33.75	(37.1)
1400m	2:11.71	(38.0)
1800m	2:50.02	(38.3)
2200m	3:29.27	(39.2)
2600m	4:09.31	(40.0)
3000m	4:50.22	(40.9)

Emma Kant

200m	21.32	(21.3)
600m	55.06	(33.7)
1000m	1:30.50	(35.4)
1400m	2:06.96	(36.5)
1800m	2:43.69	(36.7)
2200m	3:21.23	(37.5)
2600m	3:58.77	(37.5)
3000m	4:36.54	(37.8)

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

		Naam			Cat	PR	Tijd	Info
54	gl	46 Naomi van der Werf			DB2	4:47.74		DQ
	bl	51 Joas Woudstra			HSA	4:51.46		4:47.69 PR
		Naomi van der Werf			Joas Woudstra			
		200m	22.32	(22.3)	200m	23.61	(23.6)	
		600m	59.91	(37.6)	600m	1:00.27	(36.7)	
		1000m	1:38.51	(38.6)	1000m	1:37.32	(37.1)	
		1400m	2:17.37	(38.9)	1400m	2:15.33	(38.0)	
		1800m	2:57.22	(39.9)	1800m	2:53.23	(37.9)	
		2200m	3:37.16	(39.9)	2200m	3:30.95	(37.7)	
		2600m	4:16.62	(39.5)	2600m	4:09.51	(38.6)	
		3000m	4:55.55	(38.9)	3000m	4:47.69	(38.2)	

		Naam			Cat	PR	Tijd	Info
55	wt	41 Maxine Gorter			DN2	5:19.32		5:28.09 HT
	rd	39 Viviana Rodriguez			DSA	4:32.81		4:46.15
		Maxine Gorter			Viviana Rodriguez			
		200m	23.74	(23.7)	200m	22.85	(22.9)	
		600m	1:03.68	(39.9)	600m	58.58	(35.7)	
		1000m	1:45.47	(41.8)	1000m	1:34.69	(36.1)	
		1400m	2:28.36	(42.9)	1400m	2:11.52	(36.8)	
		1800m	3:11.17	(42.8)	1800m	2:50.02	(38.5)	
		2200m	3:56.22	(45.1)	2200m	3:29.01	(39.0)	
		2600m	4:21.53	(25.3)	2600m	4:07.78	(38.8)	
		3000m	5:28.09	(66.6)	3000m	4:46.15	(38.4)	

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

		Naam			Cat	PR	Tijd	Info
56	gl	36	Max van Wijk		HB1	4:30.14	4:35.62	
	bl	37	Demi Meek		DB2	4:37.36	4:43.87	
		Max van Wijk			Demi Meek			
		200m	21.72	(21.7)	200m	22.39	(22.4)	
		600m	56.60	(34.9)	600m	56.96	(34.6)	
		1000m	1:31.62	(35.0)	1000m	1:32.59	(35.6)	
		1400m	2:07.35	(35.7)	1400m	2:09.55	(37.0)	
		1800m	2:43.56	(36.2)	1800m	2:47.26	(37.7)	
		2200m	3:20.95	(37.4)	2200m	3:25.67	(38.4)	
		2600m	3:58.24	(37.3)	2600m	4:04.82	(39.2)	
		3000m	4:35.62	(37.4)	3000m	4:43.87	(39.1)	

		Naam			Cat	PR	Tijd	Info
57	wt	38	Steef van Gelderen		HB1	4:25.11	4:32.71	
	rd	35	Ivar Immerzeel		HC2	4:20.81	4:41.25	
		Steef van Gelderen			Ivar Immerzeel			
		200m	20.98	(21.0)	200m	21.91	(21.9)	
		600m	54.71	(33.7)	600m	57.54	(35.6)	
		1000m	1:29.84	(35.1)	1000m	1:33.74	(36.2)	
		1400m	2:05.25	(35.4)	1400m	2:10.09	(36.4)	
		1800m	2:40.71	(35.5)	1800m	2:46.73	(36.6)	
		2200m	3:17.26	(36.6)	2200m	3:23.52	(36.8)	
		2600m	3:54.60	(37.3)	2600m	4:02.35	(38.8)	
		3000m	4:32.71	(38.1)	3000m	4:41.25	(38.9)	

12th Heerenveen Long Distance Races

Thialf - Heerenveen

15 maart 2016

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
58	gl	34	Thomas Jansen		HB1		4:25.48	4:33.72	
	bl	47	Jordy Blokland		HB2		4:18.13	4:21.45	
		Thomas Jansen				Jordy Blokland			
		200m	21.55	(21.6)		200m	20.73	(20.7)	
		600m	54.95	(33.4)		600m	54.46	(33.7)	
		1000m	1:29.48	(34.5)		1000m	1:29.09	(34.6)	
		1400m	2:04.95	(35.5)		1400m	2:03.35	(34.3)	
		1800m	2:40.74	(35.8)		1800m	2:37.87	(34.5)	
		2200m	3:17.74	(37.0)		2200m	3:12.62	(34.7)	
		2600m	3:55.54	(37.8)		2600m	3:47.32	(34.7)	
		3000m	4:33.72	(38.2)		3000m	4:21.45	(34.1)	