

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

1. Uitslag Dames Junioren B 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	16 Chloé Hoogendoorn	DB1	8	O	41.37	
2	30 Pien Smit	DB1	7	I	41.85	
3	14 Jildou Hoekstra	DB1	7	O	42.36	
4	35 Quinty Vos	DB2	3	O	42.44 PR	
5	12 Pien Hersman	DB1	9	O	42.64	
6	11 Jade Groenewoud	DB1	10	O	42.66	
7	24 Lataesha Narain	DB1	10	I	42.74	
8	15 Amee Hollanders	DB2	5	I	42.76	
9	8 Amber Duizendstraal	DB2	9	I	42.91	
10	28 Jildou Schaaf	DB1	8	I	43.03	
11	37 Sanne Westra	DB2	3	I	43.25	
12	1 Renee Baas	DB2	6	I	43.42	
13	4 Yasmine Bouaziz	DB1	5	O	43.52	
14	17 Daphne Iskes	DB2	4	O	43.54	
15	29 Sascha Schenk	DB2	4	I	43.62	
16	6 Loes Busser	DB1	1	I	44.33	
17	32 Marije van der Spek	DB2	6	O	44.38	
18	18 Akki Kivits	DB1	2	O	45.13	
19	13 Silke Hijma	DB1	2	I	45.35	
	2 Semmie Bakker	DB1	1	O	DNF	

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

1. Rituitslag Dames Junioren B 500 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
1	wt	6 Loes Busser	DB1	42.40	44.33
	rd	2 Semmie Bakker	DB1	43.09	DNF
		Loes Busser		Semmie Bakker	
		100m	12.27 (12,27)	100m	11.81 (11,81)
		500m	44.33 (32,06)		

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
2	wt	13 Silke Hijma	DB1	42.43	45.35
	rd	18 Akki Kivits	DB1	43.43	45.13
		Silke Hijma		Akki Kivits	
		100m	12.28 (12,28)	100m	12.28 (12,28)
		500m	45.35 (33,07)	500m	45.13 (32,85)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
3	wt	37 Sanne Westra	DB2	41.78	43.25
	rd	35 Quinty Vos	DB2	42.50	42.44 PR
		Sanne Westra		Quinty Vos	
		100m	12.03 (12,03)	100m	11.62 (11,62)
		500m	43.25 (31,22)	500m	42.44 (30,82)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
4	wt	29 Sascha Schenk	DB2	42.13	43.62
	rd	17 Daphne Iskes	DB2	42.40	43.54
		Sascha Schenk		Daphne Iskes	
		100m	11.75 (11,75)	100m	11.77 (11,77)
		500m	43.62 (31,87)	500m	43.54 (31,77)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
5	wt	15 Amee Hollanders	DB2	41.96	42.76
	rd	4 Yasmine Bouaziz	DB1	42.18	43.52
		Amee Hollanders		Yasmine Bouaziz	
		100m	11.64 (11,64)	100m	43.52 (43,52)
		500m	42.76 (31,12)		

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
--	--	------	-----	----	-----------

6	wt	1 Renee Baas	DB2	42.23	43.42
	rd	32 Marije van der Spek	DB2	42.99	44.38
		Renee Baas		Marije van der Spek	
		100m 11.61 (11,61)		100m 12.05 (12,05)	
		500m 43.42 (31,81)		500m 44.38 (32,33)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
7	wt	30 Pien Smit	DB1	40.27	41.85
	rd	14 Jildou Hoekstra	DB1	41.85	42.36
		Pien Smit		Jildou Hoekstra	
		100m 11.35 (11,35)		100m 11.26 (11,26)	
		500m 41.85 (30,50)		500m 42.36 (31,10)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
8	wt	28 Jildou Schaaf	DB1	41.78	43.03
	rd	16 Chloé Hoogendoorn	DB1	40.51	41.37
		Jildou Schaaf		Chloé Hoogendoorn	
		100m 11.82 (11,82)		100m 11.29 (11,29)	
		500m 43.03 (31,21)		500m 41.37 (30,08)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
9	wt	8 Amber Duizendstraal	DB2	41.65	42.91
	rd	12 Pien Hersman	DB1	40.71	42.64
		Amber Duizendstraal		Pien Hersman	
		100m 11.72 (11,72)		100m 11.33 (11,33)	
		500m 42.91 (31,19)		500m 42.64 (31,31)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
10	wt	24 Lataesha Narain	DB1	41.20	42.74
	rd	11 Jade Groenewoud	DB1	41.84	42.66
		Lataesha Narain		Jade Groenewoud	
		100m 11.25 (11,25)		100m 11.65 (11,65)	
		500m 42.74 (31,49)		500m 42.66 (31,01)	

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbahn de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

2. Uitslag Heren Junioren B 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	31 Mats Siemons	HB2	10	O	37.69	
2	9 Chris Fredriks	HB2	7	O	37.89	
3	38 Joep Wennemars	HB2	9	I	38.17	
4	30 Jelle Rieff	HB2	7	I	38.41	
5	37 Kayo Vos	HB2	10	I	38.57	
6	28 Tim Prins	HB1	8	I	38.62	
7	8 Tom Egbertsen	HB1	3	O	38.93	
8	11 Matthieu Hollaar	HB2	5	O	38.99 PR	
9	5 Jorian ten Cate	HB2	9	O	39.08	
10	7 Sijmen Egberts	HB1	3	I	39.11	
11	15 Gijs Kamp	HB1	4	O	39.12	
12	14 Michiel de Jong	HB2	5	I	39.19	
13	41 Stein de Wit	HB1	6	O	39.28	
14	10 Rinze Bart de Glee	HB1	4	I	39.30	
15	23 Klaas Meekma	HB2	2	I	39.34	
16	19 Timo Lamme	HB1	1	O	39.52	
17	21 Sem de Leeuw	HB2	2	O	39.65	
18	20 Joshua Lammers	HB2	1	I	39.80	
19	1 Stijn Beekelaar	HB1	6	I	39.82	
20	33 Pim Stuij	HB2	8	O	51.29 FL	

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbahn de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

2. Rituitslag Heren Junioren B 500 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	20 Joshua Lammers	HB2	39.22	39.80	
	rd	19 Timo Lamme	HB1	39.52	39.52	
		Joshua Lammers				
		100m	10.88 (10,88)			
		500m	39.80 (28,92)			
		Timo Lamme				
		100m	10.75 (10,75)			
		500m	39.52 (28,77)			
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	wt	23 Klaas Meekma	HB2	39.26	39.34	
	rd	21 Sem de Leeuw	HB2	39.54	39.65	
		Klaas Meekma				
		100m	11.03 (11,03)			
		500m	39.34 (28,31)			
		Sem de Leeuw				
		100m	11.04 (11,04)			
		500m	39.65 (28,61)			
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
3	wt	7 Sijmen Egberts	HB1	38.48	39.11	
	rd	8 Tom Egbertsen	HB1	37.62	38.93	
		Sijmen Egberts				
		100m	10.75 (10,75)			
		500m	39.11 (28,36)			
		Tom Egbertsen				
		100m	10.69 (10,69)			
		500m	38.93 (28,24)			
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
4	wt	10 Rinze Bart de Glee	HB1	38.44	39.30	
	rd	15 Gijs Kamp	HB1	38.63	39.12	
		Rinze Bart de Glee				
		100m	10.81 (10,81)			
		500m	39.30 (28,49)			
		Gijs Kamp				
		100m	10.55 (10,55)			
		500m	39.12 (28,57)			
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
5	wt	14 Michiel de Jong	HB2	38.20	39.19	
	rd	11 Matthieu Hollaar	HB2	39.12	38.99 PR	
		Michiel de Jong				
		100m	10.72 (10,72)			
		500m	39.19 (28,47)			
		Matthieu Hollaar				
		100m	10.89 (10,89)			
		500m	38.99 (28,10)			
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info

6	wt	1 Stijn Beekelaar	HB1	38.41	39.82
	rd	41 Stein de Wit	HB1	38.43	39.28
		Stijn Beekelaar	Stein de Wit		
		100m	10.99 (10,99)	100m	10.82 (10,82)
		500m	39.82 (28,83)	500m	39.28 (28,46)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
7	wt	30 Jelle Rieff	HB2	37.90	38.41
	rd	9 Chris Fredriks	HB2	37.57	37.89
		Jelle Rieff	Chris Fredriks		
		100m	10.58 (10,58)	100m	10.43 (10,43)
		500m	38.41 (27,83)	500m	37.89 (27,46)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
8	wt	28 Tim Prins	HB1	37.69	38.62
	rd	33 Pim Stuij	HB2	37.16	51.29 FL
		Tim Prins	Pim Stuij		
		100m	10.75 (10,75)	100m	10.51 (10,51)
		500m	38.62 (27,87)	500m	51.29 (40,78)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
9	wt	38 Joep Wennemars	HB2	37.74	38.17
	rd	5 Jorian ten Cate	HB2	38.16	39.08
		Joep Wennemars	Jorian ten Cate		
		100m	10.62 (10,62)	100m	10.81 (10,81)
		500m	38.17 (27,55)	500m	39.08 (28,27)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
10	wt	37 Kayo Vos	HB2	37.45	38.57
	rd	31 Mats Siemons	HB2	37.51	37.69
		Kayo Vos	Mats Siemons		
		100m	10.58 (10,58)	100m	10.36 (10,36)
		500m	38.57 (27,99)	500m	37.69 (27,33)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

3. Uitslag Dames Junioren A 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	18 Femke Kok	DA2	9	O	39.05 TRC	
2	7 Marrit Fledderus	DA2	8	I	39.73	
3	22 Maud Lugters	DA2	8	O	40.10	
4	8 Isabel Grevelt	DA1	10	I	40.31	
5	3 Marit van Beijnum	DA2	7	O	40.81	
6	41 Sacha van der Weide	DA1	10	O	41.05	
7	4 Myrthe de Boer	DA1	7	I	41.18	
8	40 Henny de Vries	DA1	9	I	41.32	
9	14 Emma Kant	DA2	6	O	41.68	
10	24 Amy van der Meer	DA1	3	I	42.10	
11	2 Leonie Bats	DA1	5	O	42.22	
12	38 Ju-Lin de Visser	DA2	4	I	42.28	
13	15 Sylke Kas	DA1	3	O	42.64	
14	10 Berit Huiting	DA1	5	I	42.66	
15	25 Leila Meijer	DA1	1	O	42.79	
16	26 Famke Minnee	DA1	2	O	43.17	
17	17 Lianne Koetsier	DA1	4	O	43.21	
18	1 Ruth Balvert	DA2	2	I	43.47	
19	6 Anna Dijkers	DA1	1	I	44.29	
20	35 Zoë Tiemens	DA1	6	I	1:43.98	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbahn de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

3. Rituitslag Dames Junioren A 500 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	6 Anna Dijkers	DA1	42.63	44.29	
	rd	25 Leila Meijer	DA1	41.62	42.79	
		Anna Dijkers				Leila Meijer
		100m	11.64 (11,64)	100m	11.70 (11,70)	
		500m	44.29 (32,65)	500m	42.79 (31,09)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	wt	1 Ruth Balvert	DA2	41.46	43.47	
	rd	26 Famke Minnee	DA1	41.36	43.17	
		Ruth Balvert				Famke Minnee
		100m	11.59 (11,59)	100m	11.92 (11,92)	
		500m	43.47 (31,88)	500m	43.17 (31,25)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
3	wt	24 Amy van der Meer	DA1	41.31	42.10	
	rd	15 Sylke Kas	DA1	41.50	42.64	
		Amy van der Meer				Sylke Kas
		100m	11.24 (11,24)	100m	11.50 (11,50)	
		500m	42.10 (30,86)	500m	42.64 (31,14)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
4	wt	38 Ju-Lin de Visser	DA2	40.57	42.28	
	rd	17 Lianne Koetsier	DA1	41.72	43.21	
		Ju-Lin de Visser				Lianne Koetsier
		100m	11.52 (11,52)	100m	11.81 (11,81)	
		500m	42.28 (30,76)	500m	43.21 (31,40)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
5	wt	10 Berit Huiting	DA1	41.66	42.66	
	rd	2 Leonie Bats	DA1	40.64	42.22	
		Berit Huiting				Leonie Bats
		100m	11.52 (11,52)	100m	11.78 (11,78)	
		500m	42.66 (31,14)	500m	42.22 (30,44)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info

6	wt	35 Zoë Tiemens	DA1	41.44	1:43.98
	rd	14 Emma Kant	DA2	40.72	41.68
		Zoë Tiemens		Emma Kant	
		100m	1:43.98 (103,98)	100m	11.29 (11,29)
				500m	41.68 (30,39)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
7	wt	4 Myrthe de Boer	DA1	40.46	41.18
	rd	3 Marit van Beijnum	DA2	39.61	40.81
		Myrthe de Boer		Marit van Beijnum	
		100m	11.39 (11,39)	100m	10.96 (10,96)
		500m	41.18 (29,79)	500m	40.81 (29,85)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
8	wt	7 Marrit Fledderus	DA2	38.75	39.73
	rd	22 Maud Lugters	DA2	39.35	40.10
		Marrit Fledderus		Maud Lugters	
		100m	10.94 (10,94)	100m	11.07 (11,07)
		500m	39.73 (28,79)	500m	40.10 (29,03)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
9	wt	40 Henny de Vries	DA1	40.51	41.32
	rd	18 Femke Kok	DA2	38.22	39.05 TRC
		Henny de Vries		Femke Kok	
		100m	11.34 (11,34)	100m	10.77 (10,77)
		500m	41.32 (29,98)	500m	39.05 (28,28)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
10	wt	8 Isabel Grevelt	DA1	39.16	40.31
	rd	41 Sacha van der Weide	DA1	40.69	41.05
		Isabel Grevelt		Sacha van der Weide	
		100m	10.56 (10,56)	100m	10.64 (10,64)
		500m	40.31 (29,75)	500m	41.05 (30,41)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbahn de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

4. Uitslag Heren Junioren A 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	6 Sebas Diniz	HA1	10	I	36.81	
	9 Jarle Gerrits	HA1	9	O	36.81	
3	1 Raoul van Aken	HA2	8	I	36.92	
4	41 Kai in 't Veld	HA1	10	O	37.26	
5	20 Daan Kool	HA2	8	O	37.42	
6	26 Jelmer Pluijgers	HA2	3	I	37.44 PR	
7	36 Daan Spruit	HA1	3	O	37.45	
8	3 Armand Broos	HA2	7	O	37.46	
9	18 Niels d' Huy	HA1	6	I	37.59 PR	
10	40 Jur Veenje	HA2	9	I	37.61	
11	24 Jeremy Overheul	HA2	7	I	37.71	
12	37 Niek Stolfhof	HA1	4	I	38.07 PR	
13	11 Max de Graaf	HA2	5	I	38.42	
14	22 Remco Langemaire	HA2	1	O	38.63	
15	32 Tijn Smit	HA2	5	O	38.75	
16	4 Stephan Clazing	HA1	6	O	38.80	
17	30 Colin Schrijver	HA2	4	O	38.89	
18	43 Jarno Verheij	HA2	2	O	38.91	
19	23 Boika Maas	HA1	1	I	39.03	
	7 Daan van der Elst	HA1	2	I	DQ	

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

4. Rituitslag Heren Junioren A 500 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	23 Boika Maas	HA1	38.49	39.03	
	rd	22 Remco Langemaire	HA2	38.45	38.63	
		Boika Maas		Remco Langemaire		
		100m	10.72 (10,72)	100m	10.63 (10,63)	
		500m	39.03 (28,31)	500m	38.63 (28,00)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	wt	7 Daan van der Elst	HA1	38.47	DQ	
	rd	43 Jarno Verheij	HA2	38.14	38.91	
		Daan van der Elst		Jarno Verheij		
		100m	10.64 (10,64)	100m	10.64 (10,64)	
		500m	38.91 (28,27)	500m	38.91 (28,27)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
3	wt	26 Jelmer Pluijgers	HA2	37.52	37.44	PR
	rd	36 Daan Spruit	HA1	37.40	37.45	
		Jelmer Pluijgers		Daan Spruit		
		100m	10.04 (10,04)	100m	10.45 (10,45)	
		500m	37.44 (27,40)	500m	37.45 (27,00)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
4	wt	37 Niek Stolhof	HA1	38.29	38.07	PR
	rd	30 Colin Schrijver	HA2	38.46	38.89	
		Niek Stolhof		Colin Schrijver		
		100m	10.57 (10,57)	100m	10.82 (10,82)	
		500m	38.07 (27,50)	500m	38.89 (28,07)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
5	wt	11 Max de Graaf	HA2	37.62	38.42	
	rd	32 Tijn Smit	HA2	37.91	38.75	
		Max de Graaf		Tijn Smit		
		100m	10.76 (10,76)	100m	10.87 (10,87)	
		500m	38.42 (27,66)	500m	38.75 (27,88)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
--	--	------	-----	----	------	------

6	wt	18 Niels d' Huy	HA1	37.91	37.59 PR
	rd	4 Stephan Clazing	HA1	37.83	38.80
		<u>Niels d' Huy</u>		<u>Stephan Clazing</u>	
		100m	10.65 (10,65)	100m	10.59 (10,59)
		500m	37.59 (26,94)	500m	38.80 (28,21)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
7	wt	24 Jeremy Overheul	HA2	37.07	37.71
	rd	3 Armand Broos	HA2	36.95	37.46
		<u>Jeremy Overheul</u>		<u>Armand Broos</u>	
		100m	10.31 (10,31)	100m	10.22 (10,22)
		500m	37.71 (27,40)	500m	37.46 (27,24)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
8	wt	1 Raoul van Aken	HA2	36.86	36.92
	rd	20 Daan Kool	HA2	37.20	37.42
		<u>Raoul van Aken</u>		<u>Daan Kool</u>	
		100m	10.20 (10,20)	100m	10.31 (10,31)
		500m	36.92 (26,72)	500m	37.42 (27,11)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
9	wt	40 Jur Veenje	HA2	36.88	37.61
	rd	9 Jarle Gerrits	HA1	36.30	36.81
		<u>Jur Veenje</u>		<u>Jarle Gerrits</u>	
		100m	10.57 (10,57)	100m	10.08 (10,08)
		500m	37.61 (27,04)	500m	36.81 (26,73)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
10	wt	6 Sebas Diniz	HA1	36.10	36.81
	rd	41 Kai in 't Veld	HA1	37.02	37.26
		<u>Sebas Diniz</u>		<u>Kai in 't Veld</u>	
		100m	10.07 (10,07)	100m	10.38 (10,38)
		500m	36.81 (26,74)	500m	37.26 (26,88)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbahn de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

5. Uitslag Dames Junioren B 1000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	30 Pien Smit	DB1	7	I	1:24.01	
2	16 Chloé Hoogendoorn	DB1	9	I	1:24.41	
3	37 Sanne Westra	DB2	8	O	1:25.39	
4	11 Jade Groenewoud	DB1	4	I	1:25.91	
5	28 Jildou Schaaf	DB1	10	O	1:26.34	
6	15 Amee Hollanders	DB2	8	I	1:26.95	
7	8 Amber Duizendstraal	DB2	6	I	1:27.34	
8	35 Quinty Vos	DB2	9	O	1:27.44	
9	6 Loes Busser	DB1	5	O	1:27.61	
10	1 Renee Baas	DB2	4	O	1:28.21	
11	14 Jildou Hoekstra	DB1	3	O	1:28.69	
12	32 Marije van der Spek	DB2	2	I	1:29.17	
13	12 Pien Hersman	DB1	6	O	1:29.19	
14	17 Daphne Iskes	DB2	2	O	1:29.30	
15	24 Lataesha Narain	DB1	10	I	1:29.57	
16	2 Semmie Bakker	DB1	1	I	1:30.28	
17	18 Akki Kivits	DB1	1	O	1:30.40	
18	29 Sascha Schenk	DB2	7	O	1:30.52	
19	4 Yasmine Bouaziz	DB1	5	I	1:32.57	
20	13 Silke Hijma	DB1	3	I	1:46.96 FL	

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

5. Rituitslag Dames Junioren B 1000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	2 Semmie Bakker	DB1	1:27.36	1:30.28	
	rd	18 Akki Kivits	DB1	1:26.95	1:30.40	
		Semmie Bakker		Akki Kivits		
		200m 20.35 (20,35)		200m 21.41 (21,41)		
		600m 54.31 (33,96)		600m 54.31 (32,90)		
		1000m 1:30.28 (35,97)		1000m 1:30.40 (36,09)		
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	gl	32 Marije van der Spek	DB2	1:28.03	1:29.17	
	bl	17 Daphne Iskes	DB2	1:27.71	1:29.30	
		Marije van der Spek		Daphne Iskes		
		200m 20.90 (20,90)		200m 20.90 (20,90)		
		600m 53.93 (33,03)		600m 53.90 (33,00)		
		1000m 1:29.17 (35,24)		1000m 1:29.30 (35,40)		
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
3	wt	13 Silke Hijma	DB1	1:23.69	1:46.96	FL
	rd	14 Jildou Hoekstra	DB1	1:26.30	1:28.69	
		Silke Hijma		Jildou Hoekstra		
		200m 30.54 (30,54)		200m 20.07 (20,07)		
		600m 1:07.81 (37,27)		600m 52.68 (32,61)		
		1000m 1:46.96 (39,15)		1000m 1:28.69 (36,01)		
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
4	gl	11 Jade Groenewoud	DB1	1:25.71	1:25.91	
	bl	1 Renee Baas	DB2	1:25.32	1:28.21	
		Jade Groenewoud		Renee Baas		
		200m 19.81 (19,81)		200m 20.54 (20,54)		
		600m 51.19 (31,38)		600m 52.89 (32,35)		
		1000m 1:25.91 (34,72)		1000m 1:28.21 (35,32)		
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
5	wt	4 Yasmine Bouaziz	DB1	1:25.43	1:32.57	
	rd	6 Loes Busser	DB1	1:25.09	1:27.61	
		Yasmine Bouaziz		Loes Busser		

200m	1:32.57	(92,57)	200m	21.23	(21,23)
			600m	53.63	(32,40)
			1000m	1:27.61	(33,98)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
6	gl	8 Amber Duizendstraal	DB2	1:24.21	1:27.34
	bl	12 Pien Hersman	DB1	1:25.42	1:29.19
		Amber Duizendstraal		Pien Hersman	
		200m 20.34 (20,34)		200m 19.49 (19,49)	
		600m 52.79 (32,45)		600m 51.66 (32,17)	
		1000m 1:27.34 (34,55)		1000m 1:29.19 (37,53)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
7	wt	30 Pien Smit	DB1	1:21.80	1:24.01
	rd	29 Sascha Schenk	DB2	1:24.95	1:30.52
		Pien Smit		Sascha Schenk	
		200m 19.63 (19,63)		200m 20.57 (20,57)	
		600m 50.70 (31,07)		600m 53.89 (33,32)	
		1000m 1:24.01 (33,31)		1000m 1:30.52 (36,63)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
8	gl	15 Ameë Hollanders	DB2	1:25.13	1:26.95
	bl	37 Sanne Westra	DB2	1:21.53	1:25.39
		Ameë Hollanders		Sanne Westra	
		200m 20.06 (20,06)		200m 20.40 (20,40)	
		600m 51.81 (31,75)		600m 51.55 (31,15)	
		1000m 1:26.95 (35,14)		1000m 1:25.39 (33,84)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
9	wt	16 Chloé Hoogendoorn	DB1	1:22.03	1:24.41
	rd	35 Quinty Vos	DB2	1:24.34	1:27.44
		Chloé Hoogendoorn		Quinty Vos	
		200m 19.86 (19,86)		200m 20.56 (20,56)	
		600m 50.82 (30,96)		600m 52.49 (31,93)	
		1000m 1:24.41 (33,59)		1000m 1:27.44 (34,95)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
10	gl	24 Lataesha Narain	DB1	1:25.01	1:29.57
	bl	28 Jildou Schaaf	DB1	1:23.17	1:26.34
		Lataesha Narain		Jildou Schaaf	
		200m 19.98 (19,98)		200m 20.33 (20,33)	
		600m 52.83 (32,85)		600m 51.79 (31,46)	

1000m 1:29.57 (36,74)

1000m 1:26.34 (34,55)

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

6. Uitslag Heren Junioren B 1000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	31 Mats Siemons	HB2	8	O	1:15.28	
2	9 Chris Fredriks	HB2	7	O	1:15.32	
3	28 Tim Prins	HB1	10	O	1:15.81	
4	38 Joep Wennemars	HB2	9	O	1:16.48	
5	37 Kayo Vos	HB2	8	I	1:16.65	
6	7 Sijmen Egberts	HB1	9	I	1:17.85	
7	33 Pim Stuij	HB2	7	I	1:17.87	
8	5 Jorian ten Cate	HB2	10	I	1:18.17	
9	30 Jelle Rieff	HB2	6	I	1:18.18	
10	23 Klaas Meekma	HB2	4	I	1:18.82	
11	11 Matthieu Hollaar	HB2	6	O	1:19.21	
12	14 Michiel de Jong	HB2	5	I	1:19.38	
13	10 Rinze Bart de Glee	HB1	2	I	1:19.80	
14	8 Tom Egbertsen	HB1	3	I	1:20.12	
15	41 Stein de Wit	HB1	1	O	1:21.09	
16	20 Joshua Lammers	HB2	5	O	1:21.13	
17	15 Gijs Kamp	HB1	2	O	1:21.58	
18	1 Stijn Beekelaar	HB1	4	O	1:21.60	
19	21 Sem de Leeuw	HB2	3	O	1:21.72	
20	19 Timo Lamme	HB1	1	I	1:22.24	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

6. Rituitslag Heren Junioren B 1000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	19 Timo Lamme	HB1	1:19.35	1:22.24	
	rd	41 Stein de Wit	HB1	1:17.87	1:21.09	
		Timo Lamme		Stein de Wit		
		200m	18.68 (18,68)	200m	19.01 (19,01)	
		600m	49.44 (30,76)	600m	48.97 (29,96)	
		1000m	1:22.24 (32,80)	1000m	1:21.09 (32,12)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	gl	10 Rinze Bart de Glee	HB1	1:16.53	1:19.80	
	bl	15 Gijs Kamp	HB1	1:18.93	1:21.58	
		Rinze Bart de Glee		Gijs Kamp		
		200m	18.43 (18,43)	200m	18.64 (18,64)	
		600m	48.01 (29,58)	600m	48.38 (29,74)	
		1000m	1:19.80 (31,79)	1000m	1:21.58 (33,20)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
3	wt	8 Tom Egbertsen	HB1	1:15.97	1:20.12	
	rd	21 Sem de Leeuw	HB2	1:17.07	1:21.72	
		Tom Egbertsen		Sem de Leeuw		
		200m	18.58 (18,58)	200m	18.83 (18,83)	
		600m	48.10 (29,52)	600m	48.62 (29,79)	
		1000m	1:20.12 (32,02)	1000m	1:21.72 (33,10)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
4	gl	23 Klaas Meekma	HB2	1:16.17	1:18.82	
	bl	1 Stijn Beekelaar	HB1	1:17.07	1:21.60	
		Klaas Meekma		Stijn Beekelaar		
		200m	18.81 (18,81)	200m	18.88 (18,88)	
		600m	47.75 (28,94)	600m	48.37 (29,49)	
		1000m	1:18.82 (31,07)	1000m	1:21.60 (33,23)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
5	wt	14 Michiel de Jong	HB2	1:16.45	1:19.38	
	rd	20 Joshua Lammers	HB2	1:16.93	1:21.13	
		Michiel de Jong		Joshua Lammers		

200m	18.66	(18,66)	200m	18.93	(18,93)
600m	47.86	(29,20)	600m	48.24	(29,31)
1000m	1:19.38	(31,52)	1000m	1:21.13	(32,89)

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
6	gl	30 Jelle Rieff	HB2	1:16.60	1:18.18	
	bl	11 Matthieu Hollaar	HB2	1:17.63	1:19.21	
		<u>Jelle Rieff</u>		<u>Matthieu Hollaar</u>		
		200m 18.30 (18,30)		200m 18.84 (18,84)		
		600m 47.03 (28,73)		600m 47.74 (28,90)		
		1000m 1:18.18 (31,15)		1000m 1:19.21 (31,47)		

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
7	wt	33 Pim Stuij	HB2	1:14.78	1:17.87	
	rd	9 Chris Fredriks	HB2	1:13.44	1:15.32	
		<u>Pim Stuij</u>		<u>Chris Fredriks</u>		
		200m 18.16 (18,16)		200m 17.98 (17,98)		
		600m 46.48 (28,32)		600m 45.72 (27,74)		
		1000m 1:17.87 (31,39)		1000m 1:15.32 (29,60)		

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
8	gl	37 Kayo Vos	HB2	1:15.14	1:16.65	
	bl	31 Mats Siemons	HB2	1:14.48	1:15.28	
		<u>Kayo Vos</u>		<u>Mats Siemons</u>		
		200m 17.98 (17,98)		200m 17.51 (17,51)		
		600m 46.09 (28,11)		600m 45.09 (27,58)		
		1000m 1:16.65 (30,56)		1000m 1:15.28 (30,19)		

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
9	wt	7 Sijmen Egberts	HB1	1:15.57	1:17.85	
	rd	38 Joep Wennemars	HB2	1:15.14	1:16.48	
		<u>Sijmen Egberts</u>		<u>Joep Wennemars</u>		
		200m 18.65 (18,65)		200m 17.93 (17,93)		
		600m 47.65 (29,00)		600m 46.16 (28,23)		
		1000m 1:17.85 (30,20)		1000m 1:16.48 (30,32)		

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
10	gl	5 Jorian ten Cate	HB2	1:15.20	1:18.17	
	bl	28 Tim Prins	HB1	1:14.23	1:15.81	
		<u>Jorian ten Cate</u>		<u>Tim Prins</u>		
		200m 18.43 (18,43)		200m 17.94 (17,94)		
		600m 46.80 (28,37)		600m 45.54 (27,60)		

Scheidsrechters:
J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:
R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

1000m

1:18.17 (31,37)

1000m

1:15.81 (30,27)

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

7. Uitslag Dames Junioren A 1000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	18 Femke Kok	DA2	9	O	1:21.35	
2	4 Myrthe de Boer	DA1	9	I	1:22.49	
3	7 Marrit Fledderus	DA2	7	O	1:23.56	
4	22 Maud Lugters	DA2	7	I	1:23.73	
5	8 Isabel Grevelt	DA1	8	I	1:24.06	
6	3 Marit van Beijnum	DA2	10	O	1:25.84	
7	25 Leila Meijer	DA1	10	I	1:25.97	
8	2 Leonie Bats	DA1	3	I	1:26.77	
9	26 Famke Minnee	DA1	8	O	1:27.57	
10	14 Emma Kant	DA2	6	I	1:27.90	
11	41 Sacha van der Weide	DA1	4	O	1:27.93	
12	10 Berit Huiting	DA1	2	I	1:28.11	
13	1 Ruth Balvert	DA2	1	I	1:28.47	
14	40 Henny de Vries	DA1	3	O	1:28.77	
15	17 Lianne Koetsier	DA1	1	O	1:28.97	
16	24 Amy van der Meer	DA1	5	O	1:29.23	
17	6 Anna Dijkers	DA1	2	O	1:30.19	
18	15 Sylke Kas	DA1	5	I	1:30.31	
19	35 Zoë Tiemens	DA1	4	I	1:30.42	
20	38 Ju-Lin de Visser	DA2	6	O	1:31.51	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbahn de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

7. Rituitslag Dames Junioren A 1000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	1 Ruth Balvert	DA2	1:23.79	1:28.47	
	rd	17 Lianne Koetsier	DA1	1:24.57	1:28.97	
		Ruth Balvert		Lianne Koetsier		
		200m	20.19 (20,19)	200m	20.93 (20,93)	
		600m	52.71 (32,52)	600m	53.26 (32,33)	
		1000m	1:28.47 (35,76)	1000m	1:28.97 (35,71)	
2	gl	10 Berit Huiting	DA1	1:23.94	1:28.11	
	bl	6 Anna Dijkers	DA1	1:25.19	1:30.19	
		Berit Huiting		Anna Dijkers		
		200m	20.06 (20,06)	200m	20.75 (20,75)	
		600m	52.52 (32,46)	600m	54.00 (33,25)	
		1000m	1:28.11 (35,59)	1000m	1:30.19 (36,19)	
3	wt	2 Leonie Bats	DA1	1:20.01	1:26.77	
	rd	40 Henny de Vries	DA1	1:22.31	1:28.77	
		Leonie Bats		Henny de Vries		
		200m	20.74 (20,74)	200m	20.80 (20,80)	
		600m	52.91 (32,17)	600m	53.55 (32,75)	
		1000m	1:26.77 (33,86)	1000m	1:28.77 (35,22)	
4	gl	35 Zoë Tiemens	DA1	1:23.24	1:30.42	
	bl	41 Sacha van der Weide	DA1	1:22.14	1:27.93	
		Zoë Tiemens		Sacha van der Weide		
		200m	1:30.42 (90,42)	200m	20.01 (20,01)	
				600m	52.06 (32,05)	
				1000m	1:27.93 (35,87)	
5	wt	15 Sylke Kas	DA1	1:22.90	1:30.31	
	rd	24 Amy van der Meer	DA1	1:23.02	1:29.23	
		Sylke Kas		Amy van der Meer		

200m	20.59	(20,59)	200m	20.58	(20,58)
600m	53.92	(33,33)	600m	53.06	(32,48)
1000m	1:30.31	(36,39)	1000m	1:29.23	(36,17)

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
6	gl	14 Emma Kant	DA2	1:21.63	1:27.90	
	bl	38 Ju-Lin de Visser	DA2	1:21.47	1:31.51	
		<u>Emma Kant</u>		<u>Ju-Lin de Visser</u>		
		200m 20.03 (20,03)		200m 21.78 (21,78)		
		600m 51.89 (31,86)		600m 55.29 (33,51)		
		1000m 1:27.90 (36,01)		1000m 1:31.51 (36,22)		

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
7	wt	22 Maud Lugters	DA2	1:18.91	1:23.73	
	rd	7 Marrit Fledderus	DA2	1:19.35	1:23.56	
		<u>Maud Lugters</u>		<u>Marrit Fledderus</u>		
		200m 19.28 (19,28)		200m 19.28 (19,28)		
		600m 49.98 (30,70)		600m 49.34 (30,06)		
		1000m 1:23.73 (33,75)		1000m 1:23.56 (34,22)		

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
8	gl	8 Isabel Grevelt	DA1	1:18.84	1:24.06	
	bl	26 Famke Minnee	DA1	1:21.12	1:27.57	
		<u>Isabel Grevelt</u>		<u>Famke Minnee</u>		
		200m 19.33 (19,33)		200m 20.95 (20,95)		
		600m 50.01 (30,68)		600m 53.11 (32,16)		
		1000m 1:24.06 (34,05)		1000m 1:27.57 (34,46)		

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
9	wt	4 Myrthe de Boer	DA1	1:18.09	1:22.49	
	rd	18 Femke Kok	DA2	1:16.27	1:21.35	
		<u>Myrthe de Boer</u>		<u>Femke Kok</u>		
		200m 19.41 (19,41)		200m 18.99 (18,99)		
		600m 49.70 (30,29)		600m 48.57 (29,58)		
		1000m 1:22.49 (32,79)		1000m 1:21.35 (32,78)		

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
10	gl	25 Leila Meijer	DA1	1:21.24	1:25.97	
	bl	3 Marit van Beijnum	DA2	1:20.92	1:25.84	
		<u>Leila Meijer</u>		<u>Marit van Beijnum</u>		
		200m 20.79 (20,79)		200m 19.70 (19,70)		
		600m 52.69 (31,90)		600m 50.74 (31,04)		

Scheidsrechters:
J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:
R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

1000m 1:25.97 (33,28)

1000m 1:25.84 (35,10)

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbahn de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

8. Uitslag Heren Junioren A 1000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	41 Kai in 't Veld	HA1	8	O	1:15.66	
2	9 Jarle Gerrits	HA1	9	O	1:15.99	
3	40 Jur Veenje	HA2	7	O	1:16.43	
4	6 Sebas Diniz	HA1	10	O	1:17.22	
5	3 Armand Broos	HA2	4	I	1:17.39	
6	1 Raoul van Aken	HA2	9	I	1:17.72	
7	36 Daan Spruit	HA1	7	I	1:18.33	
8	32 Tijn Smit	HA2	3	I	1:18.41	
9	24 Jeremy Overheul	HA2	8	I	1:18.50	
10	23 Boika Maas	HA1	3	O	1:18.65	
11	43 Jarno Verheij	HA2	2	O	1:18.78	
12	18 Niels d' Huy	HA1	5	I	1:18.82	
13	20 Daan Kool	HA2	10	I	1:19.00	
14	11 Max de Graaf	HA2	5	O	1:19.62	
15	22 Remco Langemaire	HA2	1	O	1:19.63	
16	26 Jelmer Pluijgers	HA2	6	I	1:20.32	
17	7 Daan van der Elst	HA1	2	I	1:20.34	
18	4 Stephan Clazing	HA1	4	O	1:20.54	
19	37 Niek Stolfhof	HA1	1	I	1:21.34	
20	30 Colin Schrijver	HA2	6	O	1:22.11	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

8. Rituitslag Heren Junioren A 1000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	37 Niek Stolfhof	HA1	1:16.75	1:21.34	
	rd	22 Remco Langemaire	HA2	1:15.63	1:19.63	
		Niek Stolfhof		Remco Langemaire		
		200m	18.67 (18,67)	200m	18.74 (18,74)	
		600m	48.54 (29,87)	600m	48.09 (29,35)	
		1000m	1:21.34 (32,80)	1000m	1:19.63 (31,54)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	gl	7 Daan van der Elst	HA1	1:16.86	1:20.34	
	bl	43 Jarno Verheij	HA2	1:15.93	1:18.78	
		Daan van der Elst		Jarno Verheij		
		200m	18.65 (18,65)	200m	18.68 (18,68)	
		600m	48.15 (29,50)	600m	47.31 (28,63)	
		1000m	1:20.34 (32,19)	1000m	1:18.78 (31,47)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
3	wt	32 Tijn Smit	HA2	1:14.53	1:18.41	
	rd	23 Boika Maas	HA1	1:15.36	1:18.65	
		Tijn Smit		Boika Maas		
		200m	18.69 (18,69)	200m	18.93 (18,93)	
		600m	47.30 (28,61)	600m	47.71 (28,78)	
		1000m	1:18.41 (31,11)	1000m	1:18.65 (30,94)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
4	gl	3 Armand Broos	HA2	1:14.04	1:17.39	
	bl	4 Stephan Clazing	HA1	1:15.66	1:20.54	
		Armand Broos		Stephan Clazing		
		200m	17.87 (17,87)	200m	18.71 (18,71)	
		600m	46.29 (28,42)	600m	48.01 (29,30)	
		1000m	1:17.39 (31,10)	1000m	1:20.54 (32,53)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
5	wt	18 Niels d' Huy	HA1	1:15.60	1:18.82	
	rd	11 Max de Graaf	HA2	1:14.70	1:19.62	
		Niels d' Huy		Max de Graaf		

200m	18.86	(18,86)	200m	18.91	(18,91)
600m	47.56	(28,70)	600m	47.66	(28,75)
1000m	1:18.82	(31,26)	1000m	1:19.62	(31,96)

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
6	gl	26 Jelmer Pluijgers	HA2	1:14.59	1:20.32	
	bl	30 Colin Schrijver	HA2	1:15.88	1:22.11	
		<u>Jelmer Pluijgers</u>		<u>Colin Schrijver</u>		
		200m 18.06 (18,06)		200m 18.94 (18,94)		
		600m 47.29 (29,23)		600m 48.64 (29,70)		
		1000m 1:20.32 (33,03)		1000m 1:22.11 (33,47)		

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
7	wt	36 Daan Spruit	HA1	1:13.91	1:18.33	
	rd	40 Jur Veenje	HA2	1:11.27	1:16.43	
		<u>Daan Spruit</u>		<u>Jur Veenje</u>		
		200m 18.26 (18,26)		200m 18.06 (18,06)		
		600m 46.91 (28,65)		600m 46.07 (28,01)		
		1000m 1:18.33 (31,42)		1000m 1:16.43 (30,36)		

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
8	gl	24 Jeremy Overheul	HA2	1:13.20	1:18.50	
	bl	41 Kai in 't Veld	HA1	1:13.04	1:15.66	
		<u>Jeremy Overheul</u>		<u>Kai in 't Veld</u>		
		200m 17.86 (17,86)		200m 18.05 (18,05)		
		600m 46.82 (28,96)		600m 45.55 (27,50)		
		1000m 1:18.50 (31,68)		1000m 1:15.66 (30,11)		

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
9	wt	1 Raoul van Aken	HA2	1:12.70	1:17.72	
	rd	9 Jarle Gerrits	HA1	1:12.22	1:15.99	
		<u>Raoul van Aken</u>		<u>Jarle Gerrits</u>		
		200m 17.84 (17,84)		200m 17.43 (17,43)		
		600m 46.13 (28,29)		600m 45.13 (27,70)		
		1000m 1:17.72 (31,59)		1000m 1:15.99 (30,86)		

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
10	gl	20 Daan Kool	HA2	1:12.87	1:19.00	
	bl	6 Sebas Diniz	HA1	1:12.14	1:17.22	
		<u>Daan Kool</u>		<u>Sebas Diniz</u>		
		200m 18.12 (18,12)		200m 17.67 (17,67)		
		600m 46.89 (28,77)		600m 45.47 (27,80)		

Scheidsrechters:
J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:
R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

1000m 1:19.00 (32,11)

1000m 1:17.22 (31,75)

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

9. Uitslag Dames Junioren B 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	16 Chloé Hoogendoorn	DB1	10	I	40.25 PR	
2	30 Pien Smit	DB1	10	O	40.50	
3	14 Jildou Hoekstra	DB1	7	I	41.23 PR	
4	12 Pien Hersman	DB1	6	I	41.28	
5	35 Quinty Vos	DB2	8	I	41.45 PR	
6	15 Amee Hollanders	DB2	7	O	41.50 PR	
7	24 Lataesha Narain	DB1	5	O	41.61	
8	8 Amber Duizendstraal	DB2	6	O	41.73	
	28 Jildou Schaaf	DB1	8	O	41.73 PR	
10	11 Jade Groenewoud	DB1	9	I	41.87	
11	1 Renee Baas	DB2	4	O	42.43	
12	29 Sascha Schenk	DB2	2	O	42.48	
13	37 Sanne Westra	DB2	9	O	42.62	
14	32 Marije van der Spek	DB2	4	I	42.70 PR	
15	17 Daphne Iskes	DB2	5	I	42.90	
16	6 Loes Busser	DB1	3	O	43.33	
17	2 Semmie Bakker	DB1	2	I	43.47	
18	18 Akki Kivits	DB1	3	I	44.15	
19	13 Silke Hijma	DB1	1	O	44.59	
	4 Yasmine Bouaziz	DB1			WDR	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

9. Rituitslag Dames Junioren B 500 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	4 Yasmine Bouaziz	DB1	42.18		WDR
	rd	13 Silke Hijma	DB1	42.43		44.59
		Yasmine Bouaziz		Silke Hijma		
				100m	12.38	(12,38)
				500m	44.59	(32,21)
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	wt	2 Semmie Bakker	DB1	43.09		43.47
	rd	29 Sascha Schenk	DB2	42.13		42.48
		Simmie Bakker		Sascha Schenk		
		100m	11.75	(11,75)	100m	11.54 (11,54)
		500m	43.47	(31,72)	500m	42.48 (30,94)
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
3	wt	18 Akki Kivits	DB1	43.43		44.15
	rd	6 Loes Busser	DB1	42.40		43.33
		Akki Kivits		Loes Busser		
		100m	12.18	(12,18)	100m	11.98 (11,98)
		500m	44.15	(31,97)	500m	43.33 (31,35)
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
4	wt	32 Marije van der Spek	DB2	42.99		42.70 PR
	rd	1 Renee Baas	DB2	42.23		42.43
		Marije van der Spek		Renee Baas		
		100m	11.74	(11,74)	100m	11.44 (11,44)
		500m	42.70	(30,96)	500m	42.43 (30,99)
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
5	wt	17 Daphne Iskes	DB2	42.40		42.90
	rd	24 Lataesha Narain	DB1	41.20		41.61
		Daphne Iskes		Lataesha Narain		
		100m	11.76	(11,76)	100m	11.29 (11,29)
		500m	42.90	(31,14)	500m	41.61 (30,32)
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info

6	wt	12 Pien Hersman	DB1	40.71	41.28
	rd	8 Amber Duizendstraal	DB2	41.65	41.73
		Pien Hersman		Amber Duizendstraal	
		100m	11.12 (11,12)	100m	11.55 (11,55)
		500m	41.28 (30,16)	500m	41.73 (30,18)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
7	wt	14 Jildou Hoekstra	DB1	41.85	41.23 PR
	rd	15 Ameë Hollanders	DB2	41.96	41.50 PR
		Jildou Hoekstra		Ameë Hollanders	
		100m	11.10 (11,10)	100m	11.34 (11,34)
		500m	41.23 (30,13)	500m	41.50 (30,16)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
8	wt	35 Quinty Vos	DB2	42.44	41.45 PR
	rd	28 Jildou Schaaf	DB1	41.78	41.73 PR
		Quinty Vos		Jildou Schaaf	
		100m	11.29 (11,29)	100m	11.59 (11,59)
		500m	41.45 (30,16)	500m	41.73 (30,14)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
9	wt	11 Jade Groenewoud	DB1	41.84	41.87
	rd	37 Sanne Westra	DB2	41.78	42.62
		Jade Groenewoud		Sanne Westra	
		100m	11.55 (11,55)	100m	11.88 (11,88)
		500m	41.87 (30,32)	500m	42.62 (30,74)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
10	wt	16 Chloé Hoogendoorn	DB1	40.51	40.25 PR
	rd	30 Pien Smit	DB1	40.27	40.50
		Chloé Hoogendoorn		Pien Smit	
		100m	11.13 (11,13)	100m	11.07 (11,07)
		500m	40.25 (29,12)	500m	40.50 (29,43)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

10. Uitslag Heren Junioren B 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	38 Joep Wennemars	HB2	10	O	37.47 PR	
2	33 Pim Stuij	HB2	1	I	37.60	
3	28 Tim Prins	HB1	9	O	37.72	
4	30 Jelle Rieff	HB2	7	O	37.82 PR	
5	31 Mats Siemons	HB2	10	I	37.83	
6	37 Kayo Vos	HB2	8	O	37.92	
7	9 Chris Fredriks	HB2	9	I	37.93	
8	41 Stein de Wit	HB1	5	I	38.33 PR	
9	14 Michiel de Jong	HB2	4	O	38.43	
10	11 Matthieu Hollaar	HB2	7	I	38.47 PR	
11	7 Sijmen Egberts	HB1	6	O	38.64	
12	15 Gijs Kamp	HB1	4	I	38.78	
13	8 Tom Egbertsen	HB1	6	I	38.94	
	1 Stijn Beekelaar	HB1	1	O	38.94	
15	5 Jorian ten Cate	HB2	8	I	39.01	
16	10 Rinze Bart de Glee	HB1	3	O	39.03	
17	20 Joshua Lammers	HB2	2	O	39.04 PR	
18	23 Klaas Meekma	HB2	5	O	39.18 PR	
19	19 Timo Lamme	HB1	2	I	39.37 PR	
	21 Sem de Leeuw	HB2	3	I	DQ	

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

10. Rituitslag Heren Junioren B 500 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
1	wt	33 Pim Stuij	HB2	37.16	37.60
	rd	1 Stijn Beekelaar	HB1	38.41	38.94
		Pim Stuij		Stijn Beekelaar	
		100m	10.42 (10,42)	100m	10.72 (10,72)
		500m	37.60 (27,18)	500m	38.94 (28,22)
2	wt	19 Timo Lamme	HB1	39.52	39.37 PR
	rd	20 Joshua Lammers	HB2	39.22	39.04 PR
		Timo Lamme		Joshua Lammers	
		100m	10.67 (10,67)	100m	10.74 (10,74)
		500m	39.37 (28,70)	500m	39.04 (28,30)
3	wt	21 Sem de Leeuw	HB2	39.54	DQ
	rd	10 Rinze Bart de Glee	HB1	38.44	39.03
		Sem de Leeuw		Rinze Bart de Glee	
		100m	11.10 (11,10)	100m	10.75 (10,75)
		500m	42.41 (31,31)	500m	39.03 (28,28)
4	wt	15 Gijs Kamp	HB1	38.63	38.78
	rd	14 Michiel de Jong	HB2	38.20	38.43
		Gijs Kamp		Michiel de Jong	
		100m	10.42 (10,42)	100m	10.50 (10,50)
		500m	38.78 (28,36)	500m	38.43 (27,93)
5	wt	41 Stein de Wit	HB1	38.43	38.33 PR
	rd	23 Klaas Meekma	HB2	39.26	39.18 PR
		Stein de Wit		Klaas Meekma	
		100m	10.53 (10,53)	100m	10.90 (10,90)
		500m	38.33 (27,80)	500m	39.18 (28,28)
		Naam	Cat	PR	Tijd Info

6	wt	8 Tom Egbertsen	HB1	37.62	38.94
	rd	7 Sijmen Egberts	HB1	38.48	38.64
		Tom Egbertsen	Sijmen Egberts		
		100m	10.73 (10,73)	100m	10.65 (10,65)
		500m	38.94 (28,21)	500m	38.64 (27,99)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
7	wt	11 Matthieu Hollaar	HB2	38.99	38.47 PR
	rd	30 Jelle Rieff	HB2	37.90	37.82 PR
		Matthieu Hollaar	Jelle Rieff		
		100m	10.85 (10,85)	100m	10.50 (10,50)
		500m	38.47 (27,62)	500m	37.82 (27,32)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
8	wt	5 Jorian ten Cate	HB2	38.16	39.01
	rd	37 Kayo Vos	HB2	37.45	37.92
		Jorian ten Cate	Kayo Vos		
		100m	10.84 (10,84)	100m	10.49 (10,49)
		500m	39.01 (28,17)	500m	37.92 (27,43)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
9	wt	9 Chris Fredriks	HB2	37.57	37.93
	rd	28 Tim Prins	HB1	37.69	37.72
		Chris Fredriks	Tim Prins		
		100m	10.50 (10,50)	100m	10.56 (10,56)
		500m	37.93 (27,43)	500m	37.72 (27,16)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
10	wt	31 Mats Siemons	HB2	37.51	37.83
	rd	38 Joep Wennemars	HB2	37.74	37.47 PR
		Mats Siemons	Joep Wennemars		
		100m	10.41 (10,41)	100m	10.46 (10,46)
		500m	37.83 (27,42)	500m	37.47 (27,01)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbahn de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

11. Uitslag Dames Junioren A 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	18 Femke Kok	DA2	10	I	38.58 TRC	
2	7 Marrit Fledderus	DA2	10	O	38.87	
3	8 Isabel Grevelt	DA1	9	O	39.67	
4	22 Maud Lugters	DA2	9	I	39.94	
5	3 Marit van Beijnum	DA2	8	I	40.05	
6	4 Myrthe de Boer	DA1	8	O	40.28 PR	
7	41 Sacha van der Weide	DA1	7	I	40.33 PR	
8	40 Henny de Vries	DA1	7	O	40.83	
9	38 Ju-Lin de Visser	DA2	3	O	41.01	
10	14 Emma Kant	DA2	5	I	41.04	
11	24 Amy van der Meer	DA1	6	O	41.32	
12	2 Leonie Bats	DA1	6	I	41.52	
13	10 Berit Huiting	DA1	5	O	41.65 PR	
14	25 Leila Meijer	DA1	4	I	42.03	
15	6 Anna Dijkers	DA1	2	O	42.07 PR	
16	1 Ruth Balvert	DA2	4	O	42.20	
17	26 Famke Minnee	DA1	3	I	42.22	
18	17 Lianne Koetsier	DA1	2	I	42.33	
19	15 Sylke Kas	DA1	1	I	42.55	
	35 Zoë Tiemens	DA1			WDR	

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

11. Rituitslag Dames Junioren A 500 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
1	wt	15 Sylke Kas	DA1	41.50	42.55
	rd	35 Zoë Tiemens	DA1	41.44	WDR
		<u>Sylke Kas</u>	<u>Zoë Tiemens</u>		
		100m 11.49 (11,49)			
		500m 42.55 (31,06)			
		Naam	Cat	PR	Tijd Info
2	wt	17 Lianne Koetsier	DA1	41.72	42.33
	rd	6 Anna Dijkers	DA1	42.63	42.07 PR
		<u>Lianne Koetsier</u>	<u>Anna Dijkers</u>		
		100m 11.58 (11,58)	100m 11.29 (11,29)		
		500m 42.33 (30,75)	500m 42.07 (30,78)		
		Naam	Cat	PR	Tijd Info
3	wt	26 Famke Minnee	DA1	41.36	42.22
	rd	38 Ju-Lin de Visser	DA2	40.57	41.01
		<u>Famke Minnee</u>	<u>Ju-Lin de Visser</u>		
		100m 11.68 (11,68)	100m 11.20 (11,20)		
		500m 42.22 (30,54)	500m 41.01 (29,81)		
		Naam	Cat	PR	Tijd Info
4	wt	25 Leila Meijer	DA1	41.62	42.03
	rd	1 Ruth Balvert	DA2	41.46	42.20
		<u>Leila Meijer</u>	<u>Ruth Balvert</u>		
		100m 11.65 (11,65)	100m 11.55 (11,55)		
		500m 42.03 (30,38)	500m 42.20 (30,65)		
		Naam	Cat	PR	Tijd Info
5	wt	14 Emma Kant	DA2	40.72	41.04
	rd	10 Berit Huiting	DA1	41.66	41.65 PR
		<u>Emma Kant</u>	<u>Berit Huiting</u>		
		100m 11.09 (11,09)	100m 11.32 (11,32)		
		500m 41.04 (29,95)	500m 41.65 (30,33)		
		Naam	Cat	PR	Tijd Info

6	wt	2 Leonie Bats	DA1	40.64	41.52
	rd	24 Amy van der Meer	DA1	41.31	41.32
		Leonie Bats		Amy van der Meer	
		100m	11.73 (11,73)	100m	11.27 (11,27)
		500m	41.52 (29,79)	500m	41.32 (30,05)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
7	wt	41 Sacha van der Weide	DA1	40.69	40.33 PR
	rd	40 Henny de Vries	DA1	40.51	40.83
		Sacha van der Weide		Henny de Vries	
		100m	10.87 (10,87)	100m	11.28 (11,28)
		500m	40.33 (29,46)	500m	40.83 (29,55)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
8	wt	3 Marit van Beijnum	DA2	39.61	40.05
	rd	4 Myrthe de Boer	DA1	40.46	40.28 PR
		Marit van Beijnum		Myrthe de Boer	
		100m	10.87 (10,87)	100m	11.22 (11,22)
		500m	40.05 (29,18)	500m	40.28 (29,06)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
9	wt	22 Maud Lugters	DA2	39.35	39.94
	rd	8 Isabel Grevelt	DA1	39.16	39.67
		Maud Lugters		Isabel Grevelt	
		100m	11.08 (11,08)	100m	10.83 (10,83)
		500m	39.94 (28,86)	500m	39.67 (28,84)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
10	wt	18 Femke Kok	DA2	38.22	38.58 TRC
	rd	7 Marrit Fledderus	DA2	38.75	38.87
		Femke Kok		Marrit Fledderus	
		100m	10.66 (10,66)	100m	10.78 (10,78)
		500m	38.58 (27,92)	500m	38.87 (28,09)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbahn de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

12. Uitslag Heren Junioren A 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	9 Jarle Gerrits	HA1	10	I	36.46	
2	6 Sebas Diniz	HA1	10	O	36.52	
3	36 Daan Spruit	HA1	7	I	37.06 PR	
4	41 Kai in 't Veld	HA1	9	I	37.09	
5	24 Jeremy Overheul	HA2	7	O	37.10	
6	1 Raoul van Aken	HA2	9	O	37.15	
7	40 Jur Veenje	HA2	8	O	37.20	
8	20 Daan Kool	HA2	6	I	37.25	
9	11 Max de Graaf	HA2	4	O	37.92	
10	18 Niels d' Huy	HA1	6	O	37.95	
11	26 Jelmer Pluijgers	HA2	5	O	37.98	
12	22 Remco Langemaire	HA2	3	I	38.18 PR	
13	37 Niek Stolfhof	HA1	2	O	38.37	
14	30 Colin Schrijver	HA2	1	I	38.50	
15	4 Stephan Clazing	HA1	2	I	38.59	
16	23 Boika Maas	HA1	3	O	38.74	
17	3 Armand Broos	HA2	8	I	59.74 FL	
	7 Daan van der Elst	HA1	1	O	DNF	
	43 Jarno Verheij	HA2	4	I	DQ	
	32 Tijn Smit	HA2	5	I	DQ	

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

Ijsbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

12. Rituitslag Heren Junioren A 500 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	30 Colin Schrijver	HA2	38.46	38.50	
	rd	7 Daan van der Elst	HA1	38.47	DNF	
		Colin Schrijver				
		Daan van der Elst				
		100m	10.64 (10,64)	100m	19.26 (19,26)	
		500m	38.50 (27,86)			
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	wt	4 Stephan Clazing	HA1	37.83	38.59	
	rd	37 Niek Stolfhof	HA1	38.07	38.37	
		Stephan Clazing				
		Niek Stolfhof				
		100m	10.59 (10,59)	100m	10.71 (10,71)	
		500m	38.59 (28,00)	500m	38.37 (27,66)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
3	wt	22 Remco Langemaire	HA2	38.45	38.18	PR
	rd	23 Boika Maas	HA1	38.49	38.74	
		Remco Langemaire				
		Boika Maas				
		100m	10.54 (10,54)	100m	10.57 (10,57)	
		500m	38.18 (27,64)	500m	38.74 (28,17)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
4	wt	43 Jarno Verheij	HA2	38.14	DQ	
	rd	11 Max de Graaf	HA2	37.62	37.92	
		Jarno Verheij				
		Max de Graaf				
		100m	10.69 (10,69)	100m	10.54 (10,54)	
		500m	39.05 (28,36)	500m	37.92 (27,38)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
5	wt	32 Tijn Smit	HA2	37.91	DQ	
	rd	26 Jelmer Pluijgers	HA2	37.44	37.98	
		Tijn Smit				
		Jelmer Pluijgers				
		100m	10.82 (10,82)	100m	10.12 (10,12)	
		500m	38.46 (27,64)	500m	37.98 (27,86)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info

6	wt	20 Daan Kool	HA2	37.20	37.25
	rd	18 Niels d' Huy	HA1	37.59	37.95
		Daan Kool		Niels d' Huy	
		100m	10.35 (10,35)	100m	10.72 (10,72)
		500m	37.25 (26,90)	500m	37.95 (27,23)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
7	wt	36 Daan Spruit	HA1	37.40	37.06 PR
	rd	24 Jeremy Overheul	HA2	37.07	37.10
		Daan Spruit		Jeremy Overheul	
		100m	10.31 (10,31)	100m	10.25 (10,25)
		500m	37.06 (26,75)	500m	37.10 (26,85)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
8	wt	3 Armand Broos	HA2	36.95	59.74 FL
	rd	40 Jur Veenje	HA2	36.88	37.20
		Armand Broos		Jur Veenje	
		100m	10.23 (10,23)	100m	10.40 (10,40)
		500m	59.74 (49,51)	500m	37.20 (26,80)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
9	wt	41 Kai in 't Veld	HA1	37.02	37.09
	rd	1 Raoul van Aken	HA2	36.86	37.15
		Kai in 't Veld		Raoul van Aken	
		100m	10.37 (10,37)	100m	10.33 (10,33)
		500m	37.09 (26,72)	500m	37.15 (26,82)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
10	wt	9 Jarle Gerrits	HA1	36.30	36.46
	rd	6 Sebas Diniz	HA1	36.10	36.52
		Jarle Gerrits		Sebas Diniz	
		100m	10.02 (10,02)	100m	10.01 (10,01)
		500m	36.46 (26,44)	500m	36.52 (26,51)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

13. Uitslag Dames Junioren B 1000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	16 Chloé Hoogendoorn	DB1	10	O	1:21.46 PR	
2	30 Pien Smit	DB1	9	O	1:22.14	
3	11 Jade Groenewoud	DB1	8	O	1:22.94 PR	
4	37 Sanne Westra	DB2	6	I	1:23.35	
5	35 Quinty Vos	DB2	10	I	1:23.66 PR	
6	28 Jildou Schaaf	DB1	9	I	1:23.87	
7	14 Jildou Hoekstra	DB1	8	I	1:24.20 PR	
8	15 Amee Hollanders	DB2	7	O	1:24.25 PR	
9	8 Amber Duizendstraal	DB2	6	O	1:24.48	
10	1 Renee Baas	DB2	5	I	1:25.43	
11	24 Lataesha Narain	DB1	5	O	1:25.62	
12	12 Pien Hersman	DB1	7	I	1:25.70	
13	13 Silke Hijma	DB1	3	O	1:26.48	
14	32 Marije van der Spek	DB2	4	O	1:26.59 PR	
15	6 Loes Busser	DB1	2	I	1:26.69	
16	17 Daphne Iskes	DB2	4	I	1:26.82 PR	
17	29 Sascha Schenk	DB2	3	I	1:27.09	
18	18 Akki Kivits	DB1	1	I	1:29.59	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

13. Rituitslag Dames Junioren B 1000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	18 Akki Kivits	DB1	1:26.95	1:29.59	
	rd					
		Akki Kivits				
		200m	20.99 (20,99)		m	
		600m	53.30 (32,31)			
		1000m	1:29.59 (36,29)			
2	gl	6 Loes Busser	DB1	1:25.09	1:26.69	
	bl					
		Loes Busser				
		200m	20.93 (20,93)		m	
		600m	52.90 (31,97)			
		1000m	1:26.69 (33,79)			
3	wt	29 Sascha Schenk	DB2	1:24.95	1:27.09	
	rd	13 Silke Hijma	DB1	1:23.69	1:26.48	
		Sascha Schenk				
		200m	19.91 (19,91)			
		600m	52.09 (32,18)			
		1000m	1:27.09 (35,00)			
		Silke Hijma				
		200m	21.05 (21,05)			
		600m	52.47 (31,42)			
		1000m	1:26.48 (34,01)			
4	gl	17 Daphne Iskes	DB2	1:27.71	1:26.82	PR
	bl	32 Marije van der Spek	DB2	1:28.03	1:26.59	PR
		Daphne Iskes				
		200m	20.10 (20,10)			
		600m	52.26 (32,16)			
		1000m	1:26.82 (34,56)			
		Marije van der Spek				
		200m	20.74 (20,74)			
		600m	52.73 (31,99)			
		1000m	1:26.59 (33,86)			
5	wt	1 Renee Baas	DB2	1:25.32	1:25.43	
	rd	24 Lataesha Narain	DB1	1:25.01	1:25.62	
		Renee Baas				
		Lataesha Narain				

200m	20.25	(20,25)	200m	19.94	(19,94)
600m	52.16	(31,91)	600m	51.73	(31,79)
1000m	1:25.43	(33,27)	1000m	1:25.62	(33,89)

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
6	gl	37 Sanne Westra	DB2	1:21.53	1:23.35	
	bl	8 Amber Duizendstraal	DB2	1:24.21	1:24.48	
		Sanne Westra		Amber Duizendstraal		
		200m	20.15 (20,15)	200m	20.39 (20,39)	
		600m	50.77 (30,62)	600m	51.35 (30,96)	
		1000m	1:23.35 (32,58)	1000m	1:24.48 (33,13)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
7	wt	12 Pien Hersman	DB1	1:25.42	1:25.70	
	rd	15 Ameë Hollanders	DB2	1:25.13	1:24.25	PR
		Pien Hersman		Ameë Hollanders		
		200m	19.37 (19,37)	200m	20.17 (20,17)	
		600m	50.75 (31,38)	600m	51.25 (31,08)	
		1000m	1:25.70 (34,95)	1000m	1:24.25 (33,00)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
8	gl	14 Jildou Hoekstra	DB1	1:26.30	1:24.20	PR
	bl	11 Jade Groenewoud	DB1	1:25.71	1:22.94	PR
		Jildou Hoekstra		Jade Groenewoud		
		200m	19.11 (19,11)	200m	19.73 (19,73)	
		600m	50.06 (30,95)	600m	49.91 (30,18)	
		1000m	1:24.20 (34,14)	1000m	1:22.94 (33,03)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
9	wt	28 Jildou Schaaf	DB1	1:23.17	1:23.87	
	rd	30 Pien Smit	DB1	1:21.80	1:22.14	
		Jildou Schaaf		Pien Smit		
		200m	20.04 (20,04)	200m	19.56 (19,56)	
		600m	50.98 (30,94)	600m	49.85 (30,29)	
		1000m	1:23.87 (32,89)	1000m	1:22.14 (32,29)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
10	gl	35 Quinty Vos	DB2	1:24.34	1:23.66	PR
	bl	16 Chloé Hoogendoorn	DB1	1:22.03	1:21.46	PR
		Quinty Vos		Chloé Hoogendoorn		
		200m	19.70 (19,70)	200m	19.63 (19,63)	
		600m	50.29 (30,59)	600m	49.39 (29,76)	

Scheidsrechters:
J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:
R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

1000m 1:23.66 (33,37)

1000m 1:21.46 (32,07)

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

14. Uitslag Heren Junioren B 1000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	9 Chris Fredriks	HB2	9	I	1:13.82 TRC	
2	28 Tim Prins	HB1	7	I	1:14.19 PR	
3	31 Mats Siemons	HB2	10	I	1:14.43 PR	
4	38 Joep Wennemars	HB2	8	I	1:14.44 PR	
5	37 Kayo Vos	HB2	10	O	1:15.04 PR	
6	33 Pim Stuij	HB2	1	O	1:15.40	
7	30 Jelle Rieff	HB2	9	O	1:15.47 PR	
8	11 Matthieu Hollaar	HB2	6	I	1:15.96 PR	
9	8 Tom Egbertsen	HB1	4	O	1:16.02	
10	23 Klaas Meekma	HB2	5	O	1:16.29	
11	7 Sijmen Egberts	HB1	8	O	1:16.33	
12	14 Michiel de Jong	HB2	6	O	1:16.65	
13	5 Jorian ten Cate	HB2	7	O	1:17.09	
14	41 Stein de Wit	HB1	5	I	1:17.53 PR	
15	10 Rinze Bart de Glee	HB1	3	O	1:17.66	
16	20 Joshua Lammers	HB2	3	I	1:17.73	
17	1 Stijn Beekelaar	HB1	2	I	1:18.38	
18	15 Gijs Kamp	HB1	4	I	1:18.86 PR	
19	19 Timo Lamme	HB1	2	O	1:19.26 PR	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

14. Rituitslag Heren Junioren B 1000 meter

		Naam	Cat	PR		Tijd	Info
1	wt						
	rd	33 Pim Stuij	HB2		1:14.78		1:15.40
				Pim Stuij			
		m		200m	17.79	(17,79)	
				600m	45.26	(27,47)	
				1000m	1:15.40	(30,14)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	gl	1 Stijn Beekelaar	HB1	1:17.07	1:18.38	
	bl	19 Timo Lamme	HB1	1:19.35	1:19.26	PR
		Stijn Beekelaar		Timo Lamme		
		200m	18.53 (18,53)	200m	18.49 (18,49)	
		600m	47.28 (28,75)	600m	47.74 (29,25)	
		1000m	1:18.38 (31,10)	1000m	1:19.26 (31,52)	

		Naam			Cat			PR	Tijd Info		
3	wt	20	Joshua Lammers		HB2		1:16.93		1:17.73		
	rd	10	Rinze Bart de Glee		HB1		1:16.53		1:17.66		
		Joshua Lammers				Rinze Bart de Glee					
		200m	18.39	(18,39)		200m	18.37	(18,37)			
		600m	47.09	(28,70)		600m	46.91	(28,54)			
		1000m	1:17.73	(30,64)		1000m	1:17.66	(30,75)			

		Naam			Cat	PR			Tijd Info		
4	gl	15 Gijs Kamp			HB1	1:18.93			1:18.86 PR		
	bl	8 Tom Egbertsen			HB1	1:15.97			1:16.02		
		Gijs Kamp				Tom Egbertsen					
		200m	18.23	(18,23)		200m	18.58	(18,58)			
		600m	47.40	(29,17)		600m	46.80	(28,22)			
		1000m	1:18.86	(31,46)		1000m	1:16.02	(29,22)			

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
5	wt	41 Stein de Wit	HB1	1:17.87	1:17.53 PR
	rd	23 Klaas Meekma	HB2	1:16.17	1:16.29
		Stein de Wit	Klaas Meekma		

200m	18.21	(18,21)	200m	18.63	(18,63)
600m	46.92	(28,71)	600m	46.71	(28,08)
1000m	1:17.53	(30,61)	1000m	1:16.29	(29,58)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
6	gl	11 Matthieu Hollaar	HB2	1:17.63	1:15.96 PR
	bl	14 Michiel de Jong	HB2	1:16.45	1:16.65
		Matthieu Hollaar		Michiel de Jong	
		200m 18.38 (18,38)		200m 18.13 (18,13)	
		600m 46.28 (27,90)		600m 46.19 (28,06)	
		1000m 1:15.96 (29,68)		1000m 1:16.65 (30,46)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
7	wt	28 Tim Prins	HB1	1:14.23	1:14.19 PR
	rd	5 Jorian ten Cate	HB2	1:15.20	1:17.09
		Tim Prins		Jorian ten Cate	
		200m 17.94 (17,94)		200m 18.37 (18,37)	
		600m 45.29 (27,35)		600m 46.51 (28,14)	
		1000m 1:14.19 (28,90)		1000m 1:17.09 (30,58)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
8	gl	38 Joep Wennemars	HB2	1:15.14	1:14.44 PR
	bl	7 Sijmen Egberts	HB1	1:15.57	1:16.33
		Joep Wennemars		Sijmen Egberts	
		200m 17.90 (17,90)		200m 18.64 (18,64)	
		600m 45.53 (27,63)		600m 46.90 (28,26)	
		1000m 1:14.44 (28,91)		1000m 1:16.33 (29,43)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
9	wt	9 Chris Fredriks	HB2	1:13.44	1:13.82 TRC
	rd	30 Jelle Rieff	HB2	1:16.60	1:15.47 PR
		Chris Fredriks		Jelle Rieff	
		200m 17.69 (17,69)		200m 17.81 (17,81)	
		600m 44.79 (27,10)		600m 45.27 (27,46)	
		1000m 1:13.82 (29,03)		1000m 1:15.47 (30,20)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
10	gl	31 Mats Siemons	HB2	1:14.48	1:14.43 PR
	bl	37 Kayo Vos	HB2	1:15.14	1:15.04 PR
		Mats Siemons		Kayo Vos	
		200m 17.52 (17,52)		200m 17.88 (17,88)	
		600m 44.99 (27,47)		600m 45.23 (27,35)	

Scheidsrechters:
J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:
R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

1000m 1:14.43 (29,44)

1000m 1:15.04 (29,81)

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

15. Uitslag Dames Junioren A 1000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	18 Femke Kok	DA2	10	I	1:16.89 TRC	
2	4 Myrthe de Boer	DA1	8	O	1:18.77	
3	22 Maud Lugters	DA2	10	O	1:19.52	
4	7 Marrit Fledderus	DA2	9	I	1:19.83	
5	8 Isabel Grevelt	DA1	9	O	1:19.94	
6	2 Leonie Bats	DA1	6	O	1:21.20	
7	3 Marit van Beijnum	DA2	8	I	1:21.27	
8	40 Henny de Vries	DA1	6	I	1:21.87 PR	
9	41 Sacha van der Weide	DA1	7	I	1:21.98 PR	
10	25 Leila Meijer	DA1	5	O	1:22.06	
11	38 Ju-Lin de Visser	DA2	4	I	1:22.78	
12	24 Amy van der Meer	DA1	5	I	1:23.58	
13	10 Berit Huiting	DA1	4	O	1:23.59 PR	
14	26 Famke Minnee	DA1	3	I	1:23.97	
15	14 Emma Kant	DA2	7	O	1:24.22	
16	1 Ruth Balvert	DA2	3	O	1:24.41	
17	17 Lianne Koetsier	DA1	2	I	1:24.83	
18	6 Anna Dijkers	DA1	1	I	1:25.28	
19	15 Sylke Kas	DA1	2	O	1:25.93	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

15. Rituitslag Dames Junioren A 1000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	6 Anna Dijkers	DA1	1:25.19	1:25.28	
	rd					
		Anna Dijkers				
		200m	19.99 (19,99)		m	
		600m	51.71 (31,72)			
		1000m	1:25.28 (33,57)			
2	gl	17 Lianne Koetsier	DA1	1:24.57	1:24.83	
	bl	15 Sylke Kas	DA1	1:22.90	1:25.93	
		Lianne Koetsier				
		200m	20.16 (20,16)			
		600m	51.59 (31,43)			
		1000m	1:24.83 (33,24)			
		Sylke Kas				
		200m	20.45 (20,45)			
		600m	52.31 (31,86)			
		1000m	1:25.93 (33,62)			
3	wt	26 Famke Minnee	DA1	1:21.12	1:23.97	
	rd	1 Ruth Balvert	DA2	1:23.79	1:24.41	
		Famke Minnee				
		200m	20.48 (20,48)			
		600m	51.58 (31,10)			
		1000m	1:23.97 (32,39)			
		Ruth Balvert				
		200m	20.01 (20,01)			
		600m	51.14 (31,13)			
		1000m	1:24.41 (33,27)			
4	gl	38 Ju-Lin de Visser	DA2	1:21.47	1:22.78	
	bl	10 Berit Huiting	DA1	1:23.94	1:23.59 PR	
		Ju-Lin de Visser				
		200m	19.03 (19,03)			
		600m	49.32 (30,29)			
		1000m	1:22.78 (33,46)			
		Berit Huiting				
		200m	19.86 (19,86)			
		600m	50.48 (30,62)			
		1000m	1:23.59 (33,11)			
5	wt	24 Amy van der Meer	DA1	1:23.02	1:23.58	
	rd	25 Leila Meijer	DA1	1:21.24	1:22.06	
		Amy van der Meer				
		Leila Meijer				

200m	19.96	(19,96)	200m	20.12	(20,12)
600m	50.84	(30,88)	600m	50.69	(30,57)
1000m	1:23.58	(32,74)	1000m	1:22.06	(31,37)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
6	gl	40 Henny de Vries	DA1	1:22.31	1:21.87 PR
	bl	2 Leonie Bats	DA1	1:20.01	1:21.20
		Henny de Vries		Leonie Bats	
		200m 19.74 (19,74)		200m 19.86 (19,86)	
		600m 49.84 (30,10)		600m 49.75 (29,89)	
		1000m 1:21.87 (32,03)		1000m 1:21.20 (31,45)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
7	wt	41 Sacha van der Weide	DA1	1:22.14	1:21.98 PR
	rd	14 Emma Kant	DA2	1:21.63	1:24.22
		Sacha van der Weide		Emma Kant	
		200m 19.21 (19,21)		200m 19.78 (19,78)	
		600m 49.28 (30,07)		600m 50.11 (30,33)	
		1000m 1:21.98 (32,70)		1000m 1:24.22 (34,11)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
8	gl	3 Marit van Beijnum	DA2	1:20.92	1:21.27
	bl	4 Myrthe de Boer	DA1	1:18.09	1:18.77
		Marit van Beijnum		Myrthe de Boer	
		200m 19.05 (19,05)		200m 19.21 (19,21)	
		600m 48.74 (29,69)		600m 47.95 (28,74)	
		1000m 1:21.27 (32,53)		1000m 1:18.77 (30,82)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
9	wt	7 Marrit Fledderus	DA2	1:19.35	1:19.83
	rd	8 Isabel Grevelt	DA1	1:18.84	1:19.94
		Marrit Fledderus		Isabel Grevelt	
		200m 18.86 (18,86)		200m 19.16 (19,16)	
		600m 48.06 (29,20)		600m 48.63 (29,47)	
		1000m 1:19.83 (31,77)		1000m 1:19.94 (31,31)	

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
10	gl	18 Femke Kok	DA2	1:16.27	1:16.89 TRC
	bl	22 Maud Lugters	DA2	1:18.91	1:19.52
		Femke Kok		Maud Lugters	
		200m 18.42 (18,42)		200m 19.05 (19,05)	
		600m 46.67 (28,25)		600m 48.15 (29,10)	

Scheidsrechters:
J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:
R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

1000m 1:16.89 (30,22)

1000m 1:19.52 (31,37)

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

16. Uitslag Heren Junioren A 1000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	6 Sebas Diniz	HA1	9	I	1:13.34	
2	9 Jarle Gerrits	HA1	10	I	1:13.45	
3	1 Raoul van Aken	HA2	10	O	1:13.86	
4	41 Kai in 't Veld	HA1	8	I	1:13.89	
	40 Jur Veenje	HA2	7	I	1:13.89	
6	24 Jeremy Overheul	HA2	8	O	1:14.32	
7	3 Armand Broos	HA2	3	O	1:14.46	
8	36 Daan Spruit	HA1	9	O	1:14.74	
9	18 Niels d' Huy	HA1	6	O	1:14.98 PR	
10	26 Jelmer Pluijgers	HA2	5	O	1:15.45	
11	20 Daan Kool	HA2	7	O	1:15.52	
12	11 Max de Graaf	HA2	6	I	1:15.64	
13	4 Stephan Clazing	HA1	3	I	1:15.95	
14	23 Boika Maas	HA1	4	I	1:16.25	
15	22 Remco Langemaire	HA2	5	I	1:16.49	
16	30 Colin Schrijver	HA2	1	I	1:16.97	
17	37 Niek Stolfhof	HA1	4	O	1:17.32	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbahn de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

16. Rituitslag Heren Junioren A 1000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	30 Colin Schrijver	HA2	1:15.88	1:16.97	
	rd					
		Colin Schrijver				
		200m	18.09 (18,09)		m	
		600m	46.28 (28,19)			
		1000m	1:16.97 (30,69)			
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	gl					
	bl					
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
3	wt	4 Stephan Clazing	HA1	1:15.66	1:15.95	
	rd	3 Armand Broos	HA2	1:14.04	1:14.46	
		Stephan Clazing				
		200m	18.11 (18,11)		200m	17.50 (17,50)
		600m	46.28 (28,17)		600m	44.54 (27,04)
		1000m	1:15.95 (29,67)		1000m	1:14.46 (29,92)
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
4	gl	23 Boika Maas	HA1	1:15.36	1:16.25	
	bl	37 Niek Stolfhof	HA1	1:16.75	1:17.32	
		Boika Maas				
		200m	18.68 (18,68)		200m	18.29 (18,29)
		600m	46.76 (28,08)		600m	46.48 (28,19)
		1000m	1:16.25 (29,49)		1000m	1:17.32 (30,84)
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
5	wt	22 Remco Langemaire	HA2	1:15.63	1:16.49	
	rd	26 Jelmer Pluijgers	HA2	1:14.59	1:15.45	
		Remco Langemaire				
		200m	18.11 (18,11)		200m	17.66 (17,66)
		600m	46.36 (28,25)		600m	45.17 (27,51)

1000m	1:16.49	(30,13)	1000m	1:15.45	(30,28)
-------	---------	---------	-------	---------	---------

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
6	gl	11 Max de Graaf	HA2	1:14.70	1:15.64	
	bl	18 Niels d' Huy	HA1	1:15.60	1:14.98	PR
		Max de Graaf		Niels d' Huy		
		200m	18.13 (18,13)	200m	18.25 (18,25)	
		600m	46.06 (27,93)	600m	45.59 (27,34)	
		1000m	1:15.64 (29,58)	1000m	1:14.98 (29,39)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
7	wt	40 Jur Veenje	HA2	1:11.27	1:13.89	
	rd	20 Daan Kool	HA2	1:12.87	1:15.52	
		Jur Veenje		Daan Kool		
		200m	17.68 (17,68)	200m	17.96 (17,96)	
		600m	45.26 (27,58)	600m	45.51 (27,55)	
		1000m	1:13.89 (28,63)	1000m	1:15.52 (30,01)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
8	gl	41 Kai in 't Veld	HA1	1:13.04	1:13.89	
	bl	24 Jeremy Overheul	HA2	1:13.20	1:14.32	
		Kai in 't Veld		Jeremy Overheul		
		200m	17.76 (17,76)	200m	17.49 (17,49)	
		600m	45.13 (27,37)	600m	44.91 (27,42)	
		1000m	1:13.89 (28,76)	1000m	1:14.32 (29,41)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
9	wt	6 Sebas Diniz	HA1	1:12.14	1:13.34	
	rd	36 Daan Spruit	HA1	1:13.91	1:14.74	
		Sebas Diniz		Daan Spruit		
		200m	17.42 (17,42)	200m	18.13 (18,13)	
		600m	44.19 (26,77)	600m	45.18 (27,05)	
		1000m	1:13.34 (29,15)	1000m	1:14.74 (29,56)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
10	gl	9 Jarle Gerrits	HA1	1:12.22	1:13.45	
	bl	1 Raoul van Aken	HA2	1:12.70	1:13.86	
		Jarle Gerrits		Raoul van Aken		
		200m	17.22 (17,22)	200m	17.65 (17,65)	
		600m	44.32 (27,10)	600m	44.51 (26,86)	
		1000m	1:13.45 (29,13)	1000m	1:13.86 (29,35)	

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

17. Uitslag Dames Junioren B Team Sprint

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	4 RTC Noordwest 1	T	4	O	1:36.66	
2	5 RTC Noordwest 2	T	1	I	1:36.70	
3	7 RTC Zuidwest	T	3	O	1:37.46	
4	1 SkateUnited 1	T	2	I	1:38.62	
	6 RTC Oost	T	3	I	1:38.62	
6	2 SkateUnited 2	T	2	O	1:43.94	
7	3 Gewest Fryslân	T	4	I	1:46.92 FL	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

17. Rituitslag Dames Junioren B Team Sprint

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	5 RTC Noordwest 2	T		1:36.70	
	rd					
		RTC Noordwest 2				
		200m	19.87 (19,87)		m	
		400m	35.17 (15,30)			
		600m	50.20 (15,03)			
		800m	1:05.81 (15,61)			
		1000m	1:21.08 (15,27)			
		1200m	1:36.70 (15,62)			
2	wt	1 SkateUnited 1	T		1:38.62	
	rd	2 SkateUnited 2	T		1:43.94	
		SkateUnited 1				
		200m	19.53 (19,53)			
		400m	34.64 (15,11)			
		600m	49.78 (15,14)			
		800m	1:05.14 (15,36)			
		1000m	1:21.20 (16,06)			
		1200m	1:38.62 (17,42)			
		SkateUnited 2				
		200m	22.14 (22,14)			
		400m	37.86 (15,72)			
		600m	53.78 (15,92)			
		800m	1:26.90 (33,12)			
		1000m	1:44.05 (17,15)			
		1200m	1:43.94 -(,11)			
3	wt	6 RTC Oost	T		1:38.62	
	rd	7 RTC Zuidwest	T		1:37.46	
		RTC Oost				
		200m	34.91 (34,91)			
		400m	50.16 (15,25)			
		600m	1:06.01 (15,85)			
		800m	1:21.99 (15,98)			
		1000m	1:38.67 (16,68)			
		1200m	1:38.62 -(,05)			
		RTC Zuidwest				
		200m	20.51 (20,51)			
		400m	35.27 (14,76)			
		600m	50.45 (15,18)			
		800m	1:21.30 (30,85)			
		1000m	2:01.32 (40,02)			
		1200m	1:37.46 -(23,86)			
4	wt	3 Gewest Fryslân	T		1:46.92	FL
	rd	4 RTC Noordwest 1	T		1:36.66	
		Gewest Fryslân				
		RTC Noordwest 1				

200m	25.83	(25,83)	200m	20.01	(20,01)
400m	44.87	(19,04)	400m	34.77	(14,76)
600m	1:00.57	(15,70)	600m	49.90	(15,13)
800m	1:16.42	(15,85)	800m	1:05.05	(15,15)
1000m	1:31.44	(15,02)	1000m	1:20.78	(15,73)
1200m	1:46.92	(15,48)	1200m	1:36.66	(15,88)

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbahn de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

18. Uitslag Heren Junioren B Team Sprint

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	3 Gewest Fryslân 1	T	3	I	1:26.73	
2	6 RTC Oost	T	1	O	1:26.99	
3	5 RTC Noordwest	T	1	I	1:27.49	
4	7 RTC Zuidwest 1	T	4	O	1:28.81	
5	1 SkateUnited 1	T	3	O	1:29.30	
6	4 Gewest Fryslân 2	T	2	O	1:30.30	
7	8 RTC Zuidwest 2	T	4	I	1:30.93	
8	2 SkateUnited 2	T	2	I	1:32.47	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

18. Rituitslag Heren Junioren B Team Sprint

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	5 RTC Noordwest	T		1:27.49	
	rd	6 RTC Oost	T		1:26.99	
		RTC Noordwest				
		200m	18.21 (18,21)		200m	18.12 (18,12)
		400m	31.99 (13,78)		400m	31.51 (13,39)
		600m	45.31 (13,32)		600m	44.91 (13,40)
		800m	59.13 (13,82)		800m	58.56 (13,65)
		1000m	1:12.99 (13,86)		1000m	1:12.63 (14,07)
		1200m	1:27.49 (14,50)		1200m	1:26.99 (14,36)

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	wt	2 SkateUnited 2	T		1:32.47	
	rd	4 Gewest Fryslân 2	T		1:30.30	
		SkateUnited 2				
		200m	19.00 (19,00)		200m	18.47 (18,47)
		400m	33.03 (14,03)		400m	46.21 (27,74)
		600m	47.10 (14,07)		600m	1:00.89 (14,68)
		800m	1:01.93 (14,83)		800m	1:15.67 (14,78)
		1000m	1:16.82 (14,89)		1000m	1:48.85 (33,18)
		1200m	1:32.47 (15,65)		1200m	1:30.30 -(18,55)

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
3	wt	3 Gewest Fryslân 1	T		1:26.73	
	rd	1 SkateUnited 1	T		1:29.30	
		Gewest Fryslân 1				
		200m	17.56 (17,56)		200m	18.68 (18,68)
		400m	31.05 (13,49)		400m	32.30 (13,62)
		600m	44.48 (13,43)		600m	46.08 (13,78)
		800m	58.22 (13,74)		800m	1:00.18 (14,10)
		1000m	1:26.76 (28,54)		1000m	1:14.66 (14,48)
		1200m	1:26.73 -(,03)		1200m	1:29.30 (14,64)

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
4	wt	8 RTC Zuidwest 2	T		1:30.93	
	rd	7 RTC Zuidwest 1	T		1:28.81	
		RTC Zuidwest 2				
		RTC Zuidwest 1				

200m	18.10	(18,10)	200m	18.80	(18,80)
400m	31.99	(13,89)	400m	32.42	(13,62)
600m	1:00.16	(28,17)	600m	46.05	(13,63)
800m	1:15.57	(15,41)	800m	59.81	(13,76)
1000m	1:30.97	(15,40)	1000m	1:14.16	(14,35)
1200m	1:30.93	-(,04)	1200m	1:28.81	(14,65)

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden 3000/5000m

IJsbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

19. Uitslag Dames Junioren A Team Sprint

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	2 Gewest Fryslân	T	1	I	1:34.74	
2	3 RTC Noordwest	T	3	I	1:36.55	
3	1 Gewest Groningen-Drenthe	T	3	O	1:37.81	
4	5 RTC Zuidwest	T	2	O	1:37.87	
5	4 RTC Oost	T	2	I	1:39.11	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

19. Rituitslag Dames Junioren A Team Sprint

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	2 Gewest Fryslân	T		1:34.74	
	rd					
		Gewest Fryslân				
		200m	19.25 (19,25)		m	
		400m	33.71 (14,46)			
		600m	48.15 (14,44)			
		800m	1:03.30 (15,15)			
		1000m	1:18.52 (15,22)			
		1200m	1:34.74 (16,22)			
2	wt	4 RTC Oost	T		1:39.11	
	rd	5 RTC Zuidwest	T		1:37.87	
		RTC Oost		RTC Zuidwest		
		200m	19.95 (19,95)	200m	19.99 (19,99)	
		400m	35.11 (15,16)	400m	34.82 (14,83)	
		600m	50.49 (15,38)	600m	50.01 (15,19)	
		800m	1:06.75 (16,26)	800m	1:05.47 (15,46)	
		1000m	1:22.79 (16,04)	1000m	1:21.54 (16,07)	
		1200m	1:39.11 (16,32)	1200m	1:37.87 (16,33)	
3	wt	3 RTC Noordwest	T		1:36.55	
	rd	1 Gewest Groningen-Drenthe	T		1:37.81	
		RTC Noordwest		Gewest Groningen-Drenthe		
		200m	19.32 (19,32)	200m	20.17 (20,17)	
		400m	34.15 (14,83)	400m	34.77 (14,60)	
		600m	49.21 (15,06)	600m	49.67 (14,90)	
		800m	1:04.78 (15,57)	800m	1:04.71 (15,04)	
		1000m	1:36.58 (31,80)	1000m	1:20.92 (16,21)	
		1200m	1:36.55 -(,03)	1200m	1:37.81 (16,89)	

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

20. Uitslag Heren Junioren A Team Sprint

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	2 RTC Zuid	T	1	O	1:25.79	
2	3 RTC Noordwest	T	3	O	1:26.50	
3	5 RTC Zuidwest 1	T	1	I	1:27.35	
4	1 RTC Midden	T	2	O	1:28.75	
5	4 RTC Oost	T	2	I	1:29.23	
6	6 RTC Zuidwest 2	T	3	I	1:30.24	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

20. Rituitslag Heren Junioren A Team Sprint

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	5 RTC Zuidwest 1	T		1:27.35	
	rd	2 RTC Zuid	T		1:25.79	
		RTC Zuidwest 1		RTC Zuid		
		200m	30.48 (30,48)	200m	17.50 (17,50)	
		400m	57.54 (27,06)	400m	43.83 (26,33)	
		600m	1:12.14 (14,60)	600m	57.51 (13,68)	
		800m	1:27.39 (15,25)	800m	1:11.55 (14,04)	
		1000m	1:47.19 (19,80)	1000m	1:44.83 (33,28)	
		1200m	1:27.35 -(19,84)	1200m	1:25.79 -(19,04)	
2	wt	4 RTC Oost	T		1:29.23	
	rd	1 RTC Midden	T		1:28.75	
		RTC Oost		RTC Midden		
		200m	18.06 (18,06)	200m	17.91 (17,91)	
		400m	31.69 (13,63)	400m	31.53 (13,62)	
		600m	45.36 (13,67)	600m	45.21 (13,68)	
		800m	59.69 (14,33)	800m	59.41 (14,20)	
		1000m	1:14.39 (14,70)	1000m	1:13.62 (14,21)	
		1200m	1:29.23 (14,84)	1200m	1:28.75 (15,13)	
3	wt	6 RTC Zuidwest 2	T		1:30.24	
	rd	3 RTC Noordwest	T		1:26.50	
		RTC Zuidwest 2		RTC Noordwest		
		200m	18.04 (18,04)	200m	18.24 (18,24)	
		400m	31.88 (13,84)	400m	44.54 (26,30)	
		600m	59.99 (28,11)	600m	58.05 (13,51)	
		800m	1:14.85 (14,86)	800m	1:12.16 (14,11)	
		1000m	1:30.28 (15,43)	1000m	1:26.57 (14,41)	
		1200m	1:30.24 -(,04)	1200m	1:26.50 -(,07)	

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

21. Uitslag Dames Junioren A 3000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	9 Robin Groot	DA2	9	O	4:25.31	
2	33 Kim Talsma	DA2	10	I	4:27.65	
3	5 Merel Conijn	DA1	8	O	4:29.80	
4	11 Eline Jansen	DA1	10	O	4:33.06	
5	39 Eline van Voorden	DA2	8	I	4:33.61	
6	23 Roos Markus	DA2	6	I	4:40.43	
7	37 Maaïke Verweij	DA2	9	I	4:41.05	
8	16 Bente Kerkhoff	DA1	5	I	4:41.73	
9	27 Hilde Noppert	DA2	5	O	4:44.11	
10	32 Megan Sokolov	DA1	7	I	4:45.29	
11	20 Mayke Koster	DA1	4	O	4:45.36	
12	21 Kayleigh ter Laak	DA1	3	O	4:46.03	
13	28 Brit Qualm	DA2	4	I	4:46.20	
14	19 Evelieke Kool	DA2	2	O	4:46.76	
15	34 Lidia Tempert	DA2	7	O	4:47.66	
16	13 Maud Jongman	DA1	1	O	4:50.37	
17	31 Thirza Sierdsma	DA2	2	I	4:51.07	
18	30 Iris Schultinga	DA1	6	O	4:53.07	
19	29 Eva Schipper	DA1	3	I	4:54.99	
20	36 Olin Verhoog	DA2	1	I	4:57.47	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

21. Rituitslag Dames Junioren A 3000 meter

		Naam	Cat		PR		Tijd Info	
1	wt	36	Olin Verhoog	DA2		4:43.67		4:57.47
	rd	13	Maud Jongman	DA1		4:47.63		4:50.37
		Olin Verhoog			Maud Jongman			
		200m	21.73	(21,73)	200m	22.03	(22,03)	
		600m	57.09	(35,36)	600m	56.79	(34,76)	
		1000m	1:33.99	(36,90)	1000m	1:33.42	(36,63)	
		1400m	2:13.33	(39,34)	1400m	2:11.61	(38,19)	
		1800m	2:52.89	(39,56)	1800m	2:50.03	(38,42)	
		2200m	3:33.83	(40,94)	2200m	3:29.74	(39,71)	
		2600m	4:15.38	(41,55)	2600m	4:10.31	(40,57)	
		3000m	4:57.47	(42,09)	3000m	4:50.37	(40,06)	

		Naam	Cat		PR		Tijd Info	
2	gl	31 Thirza Sierdsma	DA2		4:38.45		4:51.07	
	bl	19 Evelieke Kool	DA2		4:40.50		4:46.76	
		Thirza Sierdsma			Evelieke Kool			
		200m	22.53	(22,53)	200m	22.06	(22,06)	
		600m	58.01	(35,48)	600m	57.09	(35,03)	
		1000m	1:34.41	(36,40)	1000m	1:34.06	(36,97)	
		1400m	2:12.75	(38,34)	1400m	2:12.00	(37,94)	
		1800m	2:51.11	(38,36)	1800m	2:50.19	(38,19)	
		2200m	3:30.81	(39,70)	2200m	3:28.78	(38,59)	
		2600m	4:10.76	(39,95)	2600m	4:07.48	(38,70)	
		3000m	4:51.07	(40,31)	3000m	4:46.76	(39,28)	

Naam			Cat	PR		Tijd Info	
3	wt	29	Eva Schipper	DA1		4:41.07	4:54.99
	rd	21	Kayleigh ter Laak	DA1		4:34.80	4:46.03
		Eva Schipper		Kayleigh ter Laak			
		200m	21.22 (21,22)	200m		21.51 (21,51)	
		600m	56.58 (35,36)	600m		55.92 (34,41)	
		1000m	1:34.24 (37,66)	1000m		1:32.59 (36,67)	
		1400m	2:14.15 (39,91)	1400m		2:09.88 (37,29)	
		1800m	2:54.18 (40,03)	1800m		2:48.08 (38,20)	
		2200m	3:34.98 (40,80)	2200m		3:26.83 (38,75)	
		2600m	4:15.52 (40,54)	2600m		4:06.00 (39,17)	
		3000m	4:54.99 (39,47)	3000m		4:46.03 (40,03)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
4	gl	28 Brit Qualm	DA2	4:33.02	4:46.20	
	bl	20 Mayke Koster	DA1	4:32.40	4:45.36	
		Brit Qualm		Mayke Koster		
		200m	22.18 (22,18)	200m	22.85 (22,85)	
		600m	57.20 (35,02)	600m	58.34 (35,49)	
		1000m	1:33.67 (36,47)	1000m	1:35.28 (36,94)	
		1400m	2:11.36 (37,69)	1400m	2:12.61 (37,33)	
		1800m	2:49.36 (38,00)	1800m	2:50.65 (38,04)	
		2200m	3:27.88 (38,52)	2200m	3:28.61 (37,96)	
		2600m	4:06.73 (38,85)	2600m	4:07.60 (38,99)	
		3000m	4:46.20 (39,47)	3000m	4:45.36 (37,76)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
5	wt	16 Bente Kerkhoff	DA1	4:21.92	4:41.73	
	rd	27 Hilde Noppert	DA2	4:24.21	4:44.11	
		Bente Kerkhoff		Hilde Noppert		
		200m	22.28 (22,28)	200m	22.28 (22,28)	
		600m	57.99 (35,71)	600m	56.73 (34,45)	
		1000m	1:34.51 (36,52)	1000m	1:32.71 (35,98)	
		1400m	2:11.89 (37,38)	1400m	2:09.71 (37,00)	
		1800m	2:49.78 (37,89)	1800m	2:47.73 (38,02)	
		2200m	3:27.49 (37,71)	2200m	3:26.11 (38,38)	
		2600m	4:04.47 (36,98)	2600m	4:05.09 (38,98)	
		3000m	4:41.73 (37,26)	3000m	4:44.11 (39,02)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
6	gl	23 Roos Markus	DA2	4:21.78	4:40.43	
	bl	30 Iris Schultinga	DA1	4:29.75	4:53.07	
		Roos Markus		Iris Schultinga		
		200m	21.84 (21,84)	200m	22.09 (22,09)	
		600m	56.79 (34,95)	600m	56.82 (34,73)	
		1000m	1:32.01 (35,22)	1000m	1:32.99 (36,17)	
		1400m	2:09.35 (37,34)	1400m	2:10.36 (37,37)	
		1800m	2:46.06 (36,71)	1800m	2:49.52 (39,16)	
		2200m	3:23.51 (37,45)	2200m	3:28.96 (39,44)	
		2600m	4:01.49 (37,98)	2600m	4:10.54 (41,58)	
		3000m	4:40.43 (38,94)	3000m	4:53.07 (42,53)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
7	wt	32 Megan Sokolov	DA1	4:18.31	4:45.29	
	rd	34 Lidia Tempert	DA2	4:29.03	4:47.66	

Scheidsrechters:
J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:
R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

Megan Sokolov

200m	22.73	(22,73)
600m	58.62	(35,89)
1000m	1:35.53	(36,91)
1400m	2:13.26	(37,73)
1800m	2:51.11	(37,85)
2200m	3:29.51	(38,40)
2600m	4:07.62	(38,11)
3000m	4:45.29	(37,67)

Lidia Tempert

200m	21.85	(21,85)
600m	57.91	(36,06)
1000m	1:34.92	(37,01)
1400m	2:12.10	(37,18)
1800m	2:49.81	(37,71)
2200m	3:28.36	(38,55)
2600m	4:07.75	(39,39)
3000m	4:47.66	(39,91)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
8	gl	39 Eline van Voorden	DA2	4:20.75	4:33.61
	bl	5 Merel Conijn	DA1	4:17.43	4:29.80

Eline van Voorden

200m	20.91	(20,91)
600m	53.95	(33,04)
1000m	1:28.04	(34,09)
1400m	2:03.87	(35,83)
1800m	2:40.09	(36,22)
2200m	3:17.45	(37,36)
2600m	3:55.13	(37,68)
3000m	4:33.61	(38,48)

Merel Conijn

200m	21.20	(21,20)
600m	54.47	(33,27)
1000m	1:29.30	(34,83)
1400m	2:05.16	(35,86)
1800m	2:41.27	(36,11)
2200m	3:17.95	(36,68)
2600m	3:54.58	(36,63)
3000m	4:29.80	(35,22)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
9	wt	37 Maaïke Verweij	DA2	4:20.61	4:41.05
	rd	9 Robin Groot	DA2	4:14.80	4:25.31

Maaïke Verweij

200m	22.10	(22,10)
600m	55.94	(33,84)
1000m	1:30.58	(34,64)
1400m	2:06.22	(35,64)
1800m	2:43.12	(36,90)
2200m	3:21.00	(37,88)
2600m	4:00.30	(39,30)
3000m	4:41.05	(40,75)

Robin Groot

200m	20.99	(20,99)
600m	53.90	(32,91)
1000m	1:27.88	(33,98)
1400m	2:02.09	(34,21)
1800m	2:37.01	(34,92)
2200m	3:12.50	(35,49)
2600m	3:48.46	(35,96)
3000m	4:25.31	(36,85)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
10	gl	33 Kim Talsma	DA2	4:16.02	4:27.65
	bl	11 Eline Jansen	DA1	4:18.86	4:33.06

Kim Talsma

200m	21.81	(21,81)
600m	55.49	(33,68)
1000m	1:30.00	(34,51)

Eline Jansen

200m	22.09	(22,09)
600m	55.52	(33,43)
1000m	1:30.61	(35,09)

1400m	2:05.24	(35,24)	1400m	2:05.71	(35,10)
1800m	2:40.41	(35,17)	1800m	2:41.09	(35,38)
2200m	3:15.66	(35,25)	2200m	3:16.85	(35,76)
2600m	3:51.10	(35,44)	2600m	3:54.44	(37,59)
3000m	4:27.65	(36,55)	3000m	4:33.06	(38,62)

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbahn de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

22. Uitslag Heren Junioren A 3000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	14 Lasse Hiddink	HA2	9	O	3:59.87	
2	31 Remo Slotegraaf	HA1	10	I	4:00.50	
3	42 Yves Vergeer	HA2	8	I	4:00.86	
4	2 Ids Bouma	HA2	10	O	4:03.94	
5	45 Hugo van der Wel	HA2	5	O	4:04.32	
6	8 Daan Gelling	HA2	7	O	4:06.59	
7	46 Lars Woelders	HA1	9	I	4:08.54	
8	19 Ivar Immerzeel	HA2	8	O	4:08.69	
9	34 Jesse Speijers	HA1	7	I	4:09.14	
10	39 Dyon Talsma	HA1	4	O	4:09.40	
11	10 Willem van der Goes	HA2	3	O	4:10.10	
12	48 Mathijs van Zwieten	HA1	5	I	4:10.52	
13	35 Stan Springer	HA1	4	I	4:10.87	
14	15 David Holmes	HA1	3	I	4:11.08	
15	17 Cas Hoorneman	HA2	6	I	4:15.08	
16	16 Roy Hoogendoorn	HA1	2	O	4:15.83	
17	25 Jarno Pluijgers	HA1	2	I	4:16.45	
18	27 Zeno de Ponti	HA1	6	O	4:18.03	
19	5 Jornt Dijk	HA2	1	O	4:18.64	
20	29 Rick de Ruijgt	HA1	1	I	4:25.57	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

22. Rituitslag Heren Junioren A 3000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	29 Rick de Ruijgt	HA1	4:06.64	4:25.57	
	rd	5 Jornt Dijk	HA2	4:07.91	4:18.64	
		Rick de Ruijgt		Jornt Dijk		
		200m	21.12 (21,12)	200m	20.16 (20,16)	
		600m	53.63 (32,51)	600m	51.64 (31,48)	
		1000m	1:26.68 (33,05)	1000m	1:24.73 (33,09)	
		1400m	2:00.84 (34,16)	1400m	1:58.93 (34,20)	
		1800m	2:35.54 (34,70)	1800m	2:32.97 (34,04)	
		2200m	3:11.12 (35,58)	2200m	3:07.59 (34,62)	
		2600m	3:47.70 (36,58)	2600m	3:42.91 (35,32)	
		3000m	4:25.57 (37,87)	3000m	4:18.64 (35,73)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	gl	25 Jarno Pluijgers	HA1	4:02.25	4:16.45	
	bl	16 Roy Hoogendoorn	HA1	4:04.18	4:15.83	
		Jarno Pluijgers		Roy Hoogendoorn		
		200m	19.74 (19,74)	200m	20.39 (20,39)	
		600m	51.77 (32,03)	600m	51.56 (31,17)	
		1000m	1:23.85 (32,08)	1000m	1:23.74 (32,18)	
		1400m	1:56.51 (32,66)	1400m	1:56.63 (32,89)	
		1800m	2:29.89 (33,38)	1800m	2:30.89 (34,26)	
		2200m	3:04.72 (34,83)	2200m	3:05.55 (34,66)	
		2600m	3:40.46 (35,74)	2600m	3:40.77 (35,22)	
		3000m	4:16.45 (35,99)	3000m	4:15.83 (35,06)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
3	wt	15 David Holmes	HA1	4:03.89	4:11.08	
	rd	10 Willem van der Goes	HA2	4:03.68	4:10.10	
		David Holmes		Willem van der Goes		
		200m	20.84 (20,84)	200m	20.27 (20,27)	
		600m	52.82 (31,98)	600m	51.32 (31,05)	
		1000m	1:25.20 (32,38)	1000m	1:22.36 (31,04)	
		1400m	1:58.21 (33,01)	1400m	1:54.09 (31,73)	
		1800m	2:31.34 (33,13)	1800m	2:26.76 (32,67)	
		2200m	3:05.04 (33,70)	2200m	3:00.16 (33,40)	
		2600m	3:38.28 (33,24)	2600m	3:34.71 (34,55)	
		3000m	4:11.08 (32,80)	3000m	4:10.10 (35,39)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
4	gl	35 Stan Springer	HA1	4:03.27	4:10.87	
	bl	39 Dyon Talsma	HA1	4:04.75	4:09.40	
		Stan Springer		Dyon Talsma		
		200m	19.79 (19,79)	200m	20.40 (20,40)	
		600m	51.65 (31,86)	600m	52.30 (31,90)	
		1000m	1:23.77 (32,12)	1000m	1:24.12 (31,82)	
		1400m	1:56.15 (32,38)	1400m	1:55.85 (31,73)	
		1800m	2:28.93 (32,78)	1800m	2:28.52 (32,67)	
		2200m	3:02.32 (33,39)	2200m	3:01.60 (33,08)	
		2600m	3:36.40 (34,08)	2600m	3:35.26 (33,66)	
		3000m	4:10.87 (34,47)	3000m	4:09.40 (34,14)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
5	wt	48 Mathijs van Zwieten	HA1	4:02.09	4:10.52	
	rd	45 Hugo van der Wel	HA2	4:00.60	4:04.32	
		Mathijs van Zwieten		Hugo van der Wel		
		200m	19.98 (19,98)	200m	19.21 (19,21)	
		600m	51.00 (31,02)	600m	50.34 (31,13)	
		1000m	1:22.80 (31,80)	1000m	1:22.50 (32,16)	
		1400m	1:55.67 (32,87)	1400m	1:54.30 (31,80)	
		1800m	2:29.01 (33,34)	1800m	2:26.29 (31,99)	
		2200m	3:02.69 (33,68)	2200m	2:58.67 (32,38)	
		2600m	3:36.45 (33,76)	2600m	3:31.11 (32,44)	
		3000m	4:10.52 (34,07)	3000m	4:04.32 (33,21)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
6	gl	17 Cas Hoorneman	HA2	4:01.45	4:15.08	
	bl	27 Zeno de Ponti	HA1	3:59.77	4:18.03	
		Cas Hoorneman		Zeno de Ponti		
		200m	20.24 (20,24)	200m	20.09 (20,09)	
		600m	51.38 (31,14)	600m	51.41 (31,32)	
		1000m	1:23.13 (31,75)	1000m	1:23.61 (32,20)	
		1400m	1:56.06 (32,93)	1400m	1:57.18 (33,57)	
		1800m	2:29.58 (33,52)	1800m	2:31.84 (34,66)	
		2200m	3:04.29 (34,71)	2200m	3:07.18 (35,34)	
		2600m	3:39.37 (35,08)	2600m	3:42.39 (35,21)	
		3000m	4:15.08 (35,71)	3000m	4:18.03 (35,64)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
7	wt	34 Jesse Speijers	HA1	3:57.29	4:09.14	
	rd	8 Daan Gelling	HA2	3:56.74	4:06.59	

Scheidsrechters:
J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:
R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

Jesse Speijers

200m	18.93	(18,93)
600m	49.51	(30,58)
1000m	1:20.29	(30,78)
1400m	1:51.91	(31,62)
1800m	2:24.07	(32,16)
2200m	2:57.75	(33,68)
2600m	3:32.90	(35,15)
3000m	4:09.14	(36,24)

Daan Gelling

200m	19.53	(19,53)
600m	49.51	(29,98)
1000m	1:20.31	(30,80)
1400m	1:51.39	(31,08)
1800m	2:23.39	(32,00)
2200m	2:56.53	(33,14)
2600m	3:30.88	(34,35)
3000m	4:06.59	(35,71)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
8	gl	42 Yves Vergeer	HA2	3:50.90	4:00.86
	bl	19 Ivar Immerzeel	HA2	3:56.36	4:08.69

Yves Vergeer

200m	19.55	(19,55)
600m	50.20	(30,65)
1000m	1:20.68	(30,48)
1400m	1:51.70	(31,02)
1800m	2:22.88	(31,18)
2200m	2:54.96	(32,08)
2600m	3:27.45	(32,49)
3000m	4:00.86	(33,41)

Ivar Immerzeel

200m	19.90	(19,90)
600m	51.32	(31,42)
1000m	1:23.29	(31,97)
1400m	1:55.70	(32,41)
1800m	2:28.45	(32,75)
2200m	3:01.50	(33,05)
2600m	3:35.16	(33,66)
3000m	4:08.69	(33,53)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
9	wt	46 Lars Woelders	HA1	3:59.36	4:08.54
	rd	14 Lasse Hiddink	HA2	3:55.76	3:59.87

Lars Woelders

200m	19.37	(19,37)
600m	49.86	(30,49)
1000m	1:20.62	(30,76)
1400m	1:52.78	(32,16)
1800m	2:25.76	(32,98)
2200m	2:59.06	(33,30)
2600m	3:33.71	(34,65)
3000m	4:08.54	(34,83)

Lasse Hiddink

200m	19.35	(19,35)
600m	49.87	(30,52)
1000m	1:20.71	(30,84)
1400m	1:51.92	(31,21)
1800m	2:23.34	(31,42)
2200m	2:55.04	(31,70)
2600m	3:27.32	(32,28)
3000m	3:59.87	(32,55)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
10	gl	31 Remo Slotegraaf	HA1	3:56.90	4:00.50
	bl	2 Ids Bouma	HA2	3:53.14	4:03.94

Remo Slotegraaf

200m	19.33	(19,33)
600m	49.70	(30,37)
1000m	1:20.60	(30,90)

Ids Bouma

200m	19.81	(19,81)
600m	49.98	(30,17)
1000m	1:20.57	(30,59)

Scheidsrechters:
J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:
R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

1400m	1:52.39	(31,79)	1400m	1:52.02	(31,45)
1800m	2:24.03	(31,64)	1800m	2:24.26	(32,24)
2200m	2:55.97	(31,94)	2200m	2:56.96	(32,70)
2600m	3:28.13	(32,16)	2600m	3:30.28	(33,32)
3000m	4:00.50	(32,37)	3000m	4:03.94	(33,66)

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

23. Uitslag Dames Junioren B 3000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	34 Evelien Vijn	DB2	9	I	4:37.13	
2	20 Sophie Kraaijeveld	DB1	9	O	4:38.10	
3	26 Yael Prenger	DB2	8	O	4:47.40	
4	19 Veerle van Koppen	DB1	6	O	4:47.74	
5	10 Evi Gelling	DB2	6	I	4:48.27	
6	38 Danielle van Zanten	DB2	7	I	4:48.36	
7	36 Tyche Wamsteker	DB2	10	I	4:50.56	
8	25 Nikita Praag	DB2	5	O	4:52.02	
9	6 Loes Busser	DB1	5	I	4:52.11	
10	11 Jade Groenewoud	DB1	3	O	4:52.66	
11	28 Jildou Schaaf	DB1	10	O	4:53.05	
12	7 Vera van Ditshuizen	DB2	7	O	4:54.37	
13	9 Tjitske Eppinga	DB2	3	I	4:57.71	
14	27 Laura Qualm	DB2	4	I	4:58.00	
15	5 Esmée Brommer	DB1	1	I	5:01.57	
16	13 Silke Hijma	DB1	4	O	5:02.04	
17	21 Daan Louwerse	DB2	2	O	5:03.36	
18	33 Julie van der Tempel	DB2	8	I	5:03.72	
19	23 Isa Molenaar	DB1	1	O	5:08.38	
20	32 Marije van der Spek	DB2	2	I	5:10.92	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

23. Rituitslag Dames Junioren B 3000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	5 Esmée Brommer	DB1	4:47.06	5:01.57	
	rd	23 Isa Molenaar	DB1	4:52.49	5:08.38	
		Esmée Brommer		Isa Molenaar		
		200m	22.18 (22,18)	200m	22.32 (22,32)	
		600m	57.96 (35,78)	600m	57.80 (35,48)	
		1000m	1:35.56 (37,60)	1000m	1:36.46 (38,66)	
		1400m	2:16.13 (40,57)	1400m	2:17.23 (40,77)	
		1800m	2:56.33 (40,20)	1800m	2:58.32 (41,09)	
		2200m	3:37.80 (41,47)	2200m	3:40.92 (42,60)	
		2600m	4:19.08 (41,28)	2600m	4:24.31 (43,39)	
		3000m	5:01.57 (42,49)	3000m	5:08.38 (44,07)	

Naam			Cat	PR	Tijd	Info
2	gl	32	Marije van der Spek	DB2	4:49.15	5:10.92
	bl	21	Daan Louwerse	DB2	4:36.10	5:03.36
Marije van der Spek			Daan Louwerse			
	200m	22.68	(22,68)	200m	23.38	(23,38)
	600m	59.80	(37,12)	600m	1:00.31	(36,93)
	1000m	1:38.73	(38,93)	1000m	1:39.33	(39,02)
	1400m	2:20.05	(41,32)	1400m	2:18.94	(39,61)
	1800m	3:02.31	(42,26)	1800m	2:59.11	(40,17)
	2200m	3:45.91	(43,60)	2200m	3:40.48	(41,37)
	2600m	4:29.22	(43,31)	2600m	4:21.57	(41,09)
	3000m	5:10.92	(41,70)	3000m	5:03.36	(41,79)

Naam			Cat	PR		Tijd	Info
3	wt	9 Tjitske Eppinga	DB2		4:43.98		4:57.71
	rd	11 Jade Groenewoud	DB1		4:42.72		4:52.66
		Tjitske Eppinga		Jade Groenewoud			
		200m	23.14	(23,14)	200m	21.64	(21,64)
		600m	58.77	(35,63)	600m	58.18	(36,54)
		1000m	1:35.59	(36,82)	1000m	1:37.33	(39,15)
		1400m	2:14.52	(38,93)	1400m	2:15.69	(38,36)
		1800m	2:54.31	(39,79)	1800m	2:54.65	(38,96)
		2200m	3:35.09	(40,78)	2200m	3:33.93	(39,28)
		2600m	4:16.81	(41,72)	2600m	4:14.11	(40,18)
		3000m	4:57.71	(40,90)	3000m	4:52.66	(38,55)

		Naam			Cat			PR	Tijd		Info
4	gl	27	Laura Qualm		DB2			4:40.42	4:58.00		
	bl	13	Silke Hijma		DB1			4:38.48	5:02.04		
		Laura Qualm				Silke Hijma					
		200m	23.02	(23,02)	200m	23.22	(23,22)				
		600m	59.74	(36,72)	600m	59.51	(36,29)				
		1000m	1:37.91	(38,17)	1000m	1:38.05	(38,54)				
		1400m	2:17.72	(39,81)	1400m	2:17.05	(39,00)				
		1800m	2:57.35	(39,63)	1800m	2:57.12	(40,07)				
		2200m	3:37.50	(40,15)	2200m	3:36.96	(39,84)				
		2600m	4:17.97	(40,47)	2600m	4:19.41	(42,45)				
		3000m	4:58.00	(40,03)	3000m	5:02.04	(42,63)				

		Naam	Cat		PR		Tijd	Info
5	wt	6 Loes Busser	DB1		4:42.66		4:52.11	
	rd	25 Nikita Praag	DB2		4:38.17		4:52.02	
		Loes Busser			Nikita Praag			
		200m	22.18	(22,18)	200m	22.38	(22,38)	
		600m	57.21	(35,03)	600m	57.11	(34,73)	
		1000m	1:33.60	(36,39)	1000m	1:34.09	(36,98)	
		1400m	2:12.16	(38,56)	1400m	2:11.99	(37,90)	
		1800m	2:50.83	(38,67)	1800m	2:51.59	(39,60)	
		2200m	3:31.80	(40,97)	2200m	3:32.32	(40,73)	
		2600m	4:12.47	(40,67)	2600m	4:13.58	(41,26)	
		3000m	4:52.11	(39,64)	3000m	4:52.02	(38,44)	

		Naam	Cat		PR		Tijd	Info
6	gl	10 Evi Gelling	DB2		4:34.50		4:48.27	
	bl	19 Veerle van Koppen	DB1		4:40.72		4:47.74	
		Evi Gelling			Veerle van Koppen			
		200m	22.01	(22,01)	200m	21.23	(21,23)	
		600m	58.06	(36,05)	600m	56.61	(35,38)	
		1000m	1:35.14	(37,08)	1000m	1:35.40	(38,79)	
		1400m	2:13.42	(38,28)	1400m	2:13.85	(38,45)	
		1800m	2:51.98	(38,56)	1800m	2:52.50	(38,65)	
		2200m	3:31.52	(39,54)	2200m	3:30.82	(38,32)	
		2600m	4:10.29	(38,77)	2600m	4:09.75	(38,93)	
		3000m	4:48.27	(37,98)	3000m	4:47.74	(37,99)	

		Naam	Cat		PR		Tijd	Info
7	wt	38 Danielle van Zanten	DB2		4:32.87		4:48.36	
	rd	7 Vera van Ditshuizen	DB2		4:30.91		4:54.37	

Scheidsrechters:
J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:
R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

Danielle van Zanten

200m	20.98	(20,98)
600m	55.74	(34,76)
1000m	1:32.32	(36,58)
1400m	2:10.42	(38,10)
1800m	2:49.37	(38,95)
2200m	3:29.23	(39,86)
2600m	4:08.80	(39,57)
3000m	4:48.36	(39,56)

Vera van Ditshuizen

200m	21.46	(21,46)
600m	55.92	(34,46)
1000m	1:32.96	(37,04)
1400m	2:10.91	(37,95)
1800m	2:50.78	(39,87)
2200m	3:31.26	(40,48)
2600m	4:12.43	(41,17)
3000m	4:54.37	(41,94)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
8	gl	33 Julie van der Tempel	DB2	4:35.87	5:03.72
	bl	26 Yael Prenger	DB2	4:25.37	4:47.40

Julie van der Tempel

200m	23.67	(23,67)
600m	59.31	(35,64)
1000m	1:36.86	(37,55)
1400m	2:17.08	(40,22)
1800m	2:56.48	(39,40)
2200m	3:38.61	(42,13)
2600m	4:21.09	(42,48)
3000m	5:03.72	(42,63)

Yael Prenger

200m	21.72	(21,72)
600m	55.11	(33,39)
1000m	1:30.68	(35,57)
1400m	2:07.62	(36,94)
1800m	2:45.92	(38,30)
2200m	3:25.39	(39,47)
2600m	4:06.02	(40,63)
3000m	4:47.40	(41,38)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
9	wt	34 Evelien Vijn	DB2	4:18.11	4:37.13
	rd	20 Sophie Kraaijeveld	DB1	4:29.63	4:38.10

Evelien Vijn

200m	21.40	(21,40)
600m	56.61	(35,21)
1000m	1:31.71	(35,10)
1400m	2:07.91	(36,20)
1800m	2:44.82	(36,91)
2200m	3:22.39	(37,57)
2600m	3:59.96	(37,57)
3000m	4:37.13	(37,17)

Sophie Kraaijeveld

200m	22.07	(22,07)
600m	56.57	(34,50)
1000m	1:32.92	(36,35)
1400m	2:09.22	(36,30)
1800m	2:46.34	(37,12)
2200m	3:24.08	(37,74)
2600m	4:01.90	(37,82)
3000m	4:38.10	(36,20)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
10	gl	36 Tyche Wamsteker	DB2	4:30.42	4:50.56
	bl	28 Jildou Schaaf	DB1	4:28.95	4:53.05

Tyche Wamsteker

200m	21.69	(21,69)
600m	56.42	(34,73)
1000m	1:33.02	(36,60)

Jildou Schaaf

200m	21.26	(21,26)
600m	56.18	(34,92)
1000m	1:33.55	(37,37)

1400m	2:11.52	(38,50)	1400m	2:11.65	(38,10)
1800m	2:50.51	(38,99)	1800m	2:51.34	(39,69)
2200m	3:30.28	(39,77)	2200m	3:31.25	(39,91)
2600m	4:10.08	(39,80)	2600m	4:12.20	(40,95)
3000m	4:50.56	(40,48)	3000m	4:53.05	(40,85)

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

24. Uitslag Heren Junioren B 3000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	6 Colin Duivenvoorden	HB2	10	O	4:01.61 PR TRC	
2	35 Stan van Vliet	HB2	9	I	4:04.78	
3	40 Gert Wierda	HB2	9	O	4:06.32	
4	38 Joep Wennemars	HB2	7	O	4:14.12	
5	27 Ivo de la Porte	HB2	7	I	4:17.02	
6	25 Rick Meijer	HB2	5	O	4:17.18	
7	39 Hidde Westra	HB1	8	O	4:17.35	
8	23 Klaas Meekma	HB2	6	O	4:17.71	
9	4 Stijn van de Bunt	HB1	5	I	4:20.58	
10	26 Okke Mouwen	HB1	3	O	4:20.70	
11	3 Hylke de Boer	HB1	6	I	4:20.89	
12	36 Jesse Vollaard	HB2	4	I	4:22.21	
13	24 Niels Meijer	HB2	3	I	4:23.26	
14	34 Jens Verbeek	HB2	8	I	4:24.63	
15	16 Stan Kleinlugtenbeld	HB2	4	O	4:25.34	
16	17 Jelle Koeleman	HB1	2	I	4:26.10	
17	13 Bas Huttenhuis	HB2	1	O	4:31.69	
18	32 Pieter Sijbrandij	HB2	2	O	4:34.55	
19	2 Max Bergsma	HB1	1	I	4:36.29	
	28 Tim Prins	HB1			WDR	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

24. Rituitslag Heren Junioren B 3000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	2 Max Bergsma	HB1	4:12.49	4:36.29	
	rd	13 Bas Huttenhuis	HB2	4:13.49	4:31.69	
Max Bergsma			Bas Huttenhuis			
		200m	20.46 (20,46)	200m	20.54 (20,54)	
		600m	54.05 (33,59)	600m	53.18 (32,64)	
		1000m	1:28.33 (34,28)	1000m	1:26.86 (33,68)	
		1400m	2:04.34 (36,01)	1400m	2:02.31 (35,45)	
		1800m	2:41.56 (37,22)	1800m	2:39.00 (36,69)	
		2200m	3:19.34 (37,78)	2200m	3:15.94 (36,94)	
		2600m	3:56.86 (37,52)	2600m	3:53.41 (37,47)	
		3000m	4:36.29 (39,43)	3000m	4:31.69 (38,28)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	gl	17 Jelle Koeleman	HB1	4:11.83	4:26.10	
	bl	32 Pieter Sijbrandij	HB2	4:15.28	4:34.55	
Jelle Koeleman			Pieter Sijbrandij			
		200m	20.21 (20,21)	200m	20.47 (20,47)	
		600m	52.16 (31,95)	600m	52.80 (32,33)	
		1000m	1:25.52 (33,36)	1000m	1:26.46 (33,66)	
		1400m	2:00.22 (34,70)	1400m	2:01.59 (35,13)	
		1800m	2:35.43 (35,21)	1800m	2:37.53 (35,94)	
		2200m	3:11.71 (36,28)	2200m	3:14.96 (37,43)	
		2600m	3:48.53 (36,82)	2600m	3:54.22 (39,26)	
		3000m	4:26.10 (37,57)	3000m	4:34.55 (40,33)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
3	wt	24 Niels Meijer	HB2	4:11.82	4:23.26	
	rd	26 Okke Mouwen	HB1	4:11.09	4:20.70	
Niels Meijer			Okke Mouwen			
		200m	20.73 (20,73)	200m	19.93 (19,93)	
		600m	54.10 (33,37)	600m	51.88 (31,95)	
		1000m	1:28.24 (34,14)	1000m	1:24.98 (33,10)	
		1400m	2:02.40 (34,16)	1400m	1:58.83 (33,85)	
		1800m	2:37.00 (34,60)	1800m	2:33.72 (34,89)	
		2200m	3:12.12 (35,12)	2200m	3:09.48 (35,76)	
		2600m	3:47.83 (35,71)	2600m	3:45.08 (35,60)	
		3000m	4:23.26 (35,43)	3000m	4:20.70 (35,62)	

		Naam	Cat		PR	Tijd Info
4	gl	36 Jesse Vollaard	HB2		4:11.53	4:22.21
	bl	16 Stan Kleinlugtenbeld	HB2		4:10.63	4:25.34
		Jesse Vollaard			Stan Kleinlugtenbeld	
		200m 19.97 (19,97)			200m 21.67 (21,67)	
		600m 52.53 (32,56)			600m 54.97 (33,30)	
		1000m 1:26.23 (33,70)			1000m 1:29.61 (34,64)	
		1400m 2:00.80 (34,57)			1400m 2:03.90 (34,29)	
		1800m 2:35.66 (34,86)			1800m 2:38.93 (35,03)	
		2200m 3:11.07 (35,41)			2200m 3:13.87 (34,94)	
		2600m 3:46.83 (35,76)			2600m 3:49.68 (35,81)	
		3000m 4:22.21 (35,38)			3000m 4:25.34 (35,66)	

		Naam	Cat		PR	Tijd Info
5	wt	4 Stijn van de Bunt	HB1		4:07.98	4:20.58
	rd	25 Rick Meijer	HB2		4:08.91	4:17.18
		Stijn van de Bunt			Rick Meijer	
		200m 20.52 (20,52)			200m 19.85 (19,85)	
		600m 51.42 (30,90)			600m 50.48 (30,63)	
		1000m 1:23.56 (32,14)			1000m 1:22.40 (31,92)	
		1400m 1:57.49 (33,93)			1400m 1:55.70 (33,30)	
		1800m 2:32.31 (34,82)			1800m 2:30.21 (34,51)	
		2200m 3:07.57 (35,26)			2200m 3:05.25 (35,04)	
		2600m 3:43.68 (36,11)			2600m 3:41.15 (35,90)	
		3000m 4:20.58 (36,90)			3000m 4:17.18 (36,03)	

		Naam	Cat		PR	Tijd Info
6	gl	3 Hylke de Boer	HB1		4:10.07	4:20.89
	bl	23 Klaas Meekma	HB2		4:07.80	4:17.71
		Hylke de Boer			Klaas Meekma	
		200m 20.52 (20,52)			200m 19.71 (19,71)	
		600m 52.74 (32,22)			600m 50.53 (30,82)	
		1000m 1:25.26 (32,52)			1000m 1:22.83 (32,30)	
		1400m 1:58.54 (33,28)			1400m 1:55.48 (32,65)	
		1800m 2:32.77 (34,23)			1800m 2:28.86 (33,38)	
		2200m 3:08.17 (35,40)			2200m 3:04.06 (35,20)	
		2600m 3:44.22 (36,05)			2600m 3:41.04 (36,98)	
		3000m 4:20.89 (36,67)			3000m 4:17.71 (36,67)	

		Naam	Cat		PR	Tijd Info
7	wt	27 Ivo de la Porte	HB2		4:06.49	4:17.02
	rd	38 Joep Wennemars	HB2		4:07.08	4:14.12

Scheidsrechters:
J. Depping (Jun B/A - D)
W. Bos (Jun B/A - H)
T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:
R. Micka (Jun B, A - D/H)
F. Pak (Jun B - H)
L. Heemskerk (Jun A - D)

Ivo de la Porte

200m	19.85	(19,85)
600m	52.05	(32,20)
1000m	1:24.61	(32,56)
1400m	1:58.21	(33,60)
1800m	2:31.75	(33,54)
2200m	3:06.21	(34,46)
2600m	3:41.04	(34,83)
3000m	4:17.02	(35,98)

Joep Wennemars

200m	19.75	(19,75)
600m	51.22	(31,47)
1000m	1:24.63	(33,41)
1400m	1:57.26	(32,63)
1800m	2:31.31	(34,05)
2200m	3:05.12	(33,81)
2600m	3:39.78	(34,66)
3000m	4:14.12	(34,34)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
8	gl	34 Jens Verbeek	HB2	4:06.64	4:24.63
	bl	39 Hidde Westra	HB1	4:07.45	4:17.35

Jens Verbeek

200m	20.36	(20,36)
600m	53.73	(33,37)
1000m	1:26.65	(32,92)
1400m	2:00.18	(33,53)
1800m	2:34.50	(34,32)
2200m	3:09.90	(35,40)
2600m	3:46.22	(36,32)
3000m	4:24.63	(38,41)

Hidde Westra

200m	21.10	(21,10)
600m	53.42	(32,32)
1000m	1:26.11	(32,69)
1400m	1:59.43	(33,32)
1800m	2:33.26	(33,83)
2200m	3:07.37	(34,11)
2600m	3:42.59	(35,22)
3000m	4:17.35	(34,76)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
9	wt	35 Stan van Vliet	HB2	4:01.02	4:04.78
	rd	40 Gert Wierda	HB2	4:00.10	4:06.32

Stan van Vliet

200m	19.33	(19,33)
600m	49.98	(30,65)
1000m	1:20.84	(30,86)
1400m	1:52.97	(32,13)
1800m	2:25.04	(32,07)
2200m	2:58.46	(33,42)
2600m	3:31.48	(33,02)
3000m	4:04.78	(33,30)

Gert Wierda

200m	19.86	(19,86)
600m	49.73	(29,87)
1000m	1:21.11	(31,38)
1400m	1:52.95	(31,84)
1800m	2:25.30	(32,35)
2200m	2:58.29	(32,99)
2600m	3:32.18	(33,89)
3000m	4:06.32	(34,14)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
10	gl	28 Tim Prins	HB1	4:05.21	WDR
	bl	6 Colin Duivenvoorden	HB2	4:04.30	4:01.61 PR TRC

Tim Prins

Colin Duivenvoorden

200m	19.35	(19,35)
600m	49.34	(29,99)
1000m	1:21.07	(31,73)

1400m	1:52.97	(31,90)
1800m	2:24.69	(31,72)
2200m	2:56.17	(31,48)
2600m	3:28.79	(32,62)
3000m	4:01.61	(32,82)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

25. Uitslag Dames Junioren A 5000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	33 Kim Talsma	DA2	6	O	7:33.34 PR TRC	
2	9 Robin Groot	DA2	5	O	7:33.58	
3	5 Merel Conijn	DA1	6	I	7:33.77	
4	39 Eline van Voorden	DA2	3	I	7:33.99	
5	16 Bente Kerkhoff	DA1	3	O	7:37.16	
6	11 Eline Jansen	DA1	5	I	7:41.09 PR	
7	32 Megan Sokolov	DA1	1	I	7:41.22	
8	23 Roos Markus	DA2	4	O	7:41.27	
9	27 Hilde Noppert	DA2	2	O	7:41.74 PR	
10	37 Maaïke Verweij	DA2	4	I	7:43.71 PR	
11	21 Kayleigh ter Laak	DA1	2	I	7:52.70 PR	
12	20 Mayke Koster	DA1	1	O	8:04.21	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

25. Rituitslag Dames Junioren A 5000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	32 Megan Sokolov	DA1		7:41.22	
	rd	20 Mayke Koster	DA1		8:04.21	
Megan Sokolov			Mayke Koster			
		200m	22.96 (22,96)	200m	23.65 (23,65)	
		600m	58.48 (35,52)	600m	1:01.64 (37,99)	
		1000m	1:34.50 (36,02)	1000m	1:40.21 (38,57)	
		1400m	2:10.69 (36,19)	1400m	2:17.67 (37,46)	
		1800m	2:47.60 (36,91)	1800m	2:56.10 (38,43)	
		2200m	3:24.92 (37,32)	2200m	3:35.30 (39,20)	
		2600m	4:02.40 (37,48)	2600m	4:13.89 (38,59)	
		3000m	4:39.70 (37,30)	3000m	4:52.38 (38,49)	
		3400m	5:16.26 (36,56)	3400m	5:30.49 (38,11)	
		3800m	5:52.24 (35,98)	3800m	6:09.79 (39,30)	
		4200m	6:28.31 (36,07)	4200m	6:48.36 (38,57)	
		4600m	7:04.91 (36,60)	4600m	7:26.19 (37,83)	
		5000m	7:41.22 (36,31)	5000m	8:04.21 (38,02)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	gl	21 Kayleigh ter Laak	DA1	8:02.25	7:52.70	PR
	bl	27 Hilde Noppert	DA2	7:54.40	7:41.74	PR
Kayleigh ter Laak			Hilde Noppert			
		200m	22.45 (22,45)	200m	22.33 (22,33)	
		600m	58.79 (36,34)	600m	57.29 (34,96)	
		1000m	1:35.18 (36,39)	1000m	1:32.47 (35,18)	
		1400m	2:11.98 (36,80)	1400m	2:07.68 (35,21)	
		1800m	2:49.24 (37,26)	1800m	2:43.57 (35,89)	
		2200m	3:27.04 (37,80)	2200m	3:20.55 (36,98)	
		2600m	4:04.62 (37,58)	2600m	3:57.89 (37,34)	
		3000m	4:41.92 (37,30)	3000m	4:35.36 (37,47)	
		3400m	5:19.61 (37,69)	3400m	5:12.61 (37,25)	
		3800m	5:57.60 (37,99)	3800m	5:48.34 (35,73)	
		4200m	6:36.08 (38,48)	4200m	6:27.35 (39,01)	
		4600m	7:14.72 (38,64)	4600m	7:05.03 (37,68)	
		5000m	7:52.70 (37,98)	5000m	7:41.74 (36,71)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
3	wt	39 Eline van Voorden	DA2	7:31.99	7:33.99	

5 rd 16 Bente Kerkhoff DA1 7:37.16

Eline van Voorden

200m	21.51	(21,51)
600m	55.13	(33,62)
1000m	1:29.91	(34,78)
1400m	2:04.91	(35,00)
1800m	2:40.13	(35,22)
2200m	3:15.41	(35,28)
2600m	3:51.36	(35,95)
3000m	4:27.81	(36,45)
3400m	5:04.40	(36,59)
3800m	5:41.04	(36,64)
4200m	6:18.00	(36,96)
4600m	6:56.08	(38,08)
5000m	7:33.99	(37,91)

Bente Kerkhoff

200m	22.17	(22,17)
600m	57.18	(35,01)
1000m	1:33.18	(36,00)
1400m	2:08.92	(35,74)
1800m	2:45.41	(36,49)
2200m	3:20.99	(35,58)
2600m	3:57.31	(36,32)
3000m	4:33.90	(36,59)
3400m	5:10.28	(36,38)
3800m	5:46.95	(36,67)
4200m	6:23.74	(36,79)
4600m	7:00.91	(37,17)
5000m	7:37.16	(36,25)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
4	gl	37 Maaïke Verweij	DA2	7:43.93	7:43.71 PR
	bl	23 Roos Markus	DA2	7:36.43	7:41.27

Maaïke Verweij

200m	22.72	(22,72)
600m	57.98	(35,26)
1000m	1:33.53	(35,55)
1400m	2:09.07	(35,54)
1800m	2:44.92	(35,85)
2200m	3:21.39	(36,47)
2600m	3:58.35	(36,96)
3000m	4:35.74	(37,39)
3400m	5:13.21	(37,47)
3800m	5:50.80	(37,59)
4200m	6:29.09	(38,29)
4600m	7:07.05	(37,96)
5000m	7:43.71	(36,66)

Roos Markus

200m	22.29	(22,29)
600m	56.66	(34,37)
1000m	1:32.03	(35,37)
1400m	2:07.64	(35,61)
1800m	2:43.29	(35,65)
2200m	3:19.54	(36,25)
2600m	3:56.20	(36,66)
3000m	4:33.10	(36,90)
3400m	5:10.42	(37,32)
3800m	5:47.89	(37,47)
4200m	6:26.16	(38,27)
4600m	7:04.22	(38,06)
5000m	7:41.27	(37,05)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
5	wt	11 Eline Jansen	DA1	7:54.74	7:41.09 PR
	rd	9 Robin Groot	DA2	7:33.34	7:33.58

Eline Jansen

200m	22.20	(22,20)
600m	56.41	(34,21)
1000m	1:31.44	(35,03)
1400m	2:06.96	(35,52)
1800m	2:42.53	(35,57)

Robin Groot

200m	21.90	(21,90)
600m	56.87	(34,97)
1000m	1:32.38	(35,51)
1400m	2:07.64	(35,26)
1800m	2:42.91	(35,27)

2200m	3:18.61	(36,08)	2200m	3:18.52	(35,61)
2600m	3:54.57	(35,96)	2600m	3:54.43	(35,91)
3000m	4:31.40	(36,83)	3000m	4:30.89	(36,46)
3400m	5:07.60	(36,20)	3400m	5:07.33	(36,44)
3800m	5:44.97	(37,37)	3800m	5:43.95	(36,62)
4200m	6:22.63	(37,66)	4200m	6:20.66	(36,71)
4600m	7:01.28	(38,65)	4600m	6:57.62	(36,96)
5000m	7:41.09	(39,81)	5000m	7:33.58	(35,96)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
6	gl	5 Merel Conijn	DA1		7:33.77
	bl	33 Kim Talsma	DA2	7:42.17	7:33.34 PR TRC
		Merel Conijn	Kim Talsma		
		200m	21.15 (21,15)	200m	22.06 (22,06)
		600m	54.49 (33,34)	600m	55.98 (33,92)
		1000m	1:29.44 (34,95)	1000m	1:32.08 (36,10)
		1400m	2:05.11 (35,67)	1400m	2:07.82 (35,74)
		1800m	2:41.59 (36,48)	1800m	2:43.83 (36,01)
		2200m	3:18.26 (36,67)	2200m	3:20.19 (36,36)
		2600m	3:54.94 (36,68)	2600m	3:56.47 (36,28)
		3000m	4:31.70 (36,76)	3000m	4:32.48 (36,01)
		3400m	5:08.29 (36,59)	3400m	5:08.22 (35,74)
		3800m	5:46.04 (37,75)	3800m	5:44.73 (36,51)
		4200m	6:23.22 (37,18)	4200m	6:20.73 (36,00)
		4600m	6:59.72 (36,50)	4600m	6:56.92 (36,19)
		5000m	7:33.77 (34,05)	5000m	7:33.34 (36,42)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJsbahn de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

26. Uitslag Heren Junioren A 5000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd Info	Punten
1	19 Ivar Immerzeel	HA2	3	I	6:44.96 TRC	
2	42 Yves Vergeer	HA2	5	I	6:48.14	
3	46 Lars Woelders	HA1	4	O	6:49.78 PR	
4	8 Daan Gelling	HA2	3	O	6:51.30 PR	
5	14 Lasse Hiddink	HA2	6	I	6:52.53	
6	2 Ids Bouma	HA2	6	O	6:55.52	
7	45 Hugo van der Wel	HA2	4	I	6:55.69 PR	
8	10 Willem van der Goes	HA2	2	I	6:55.96	
9	39 Dyon Talsma	HA1	1	O	6:57.34	
10	34 Jesse Speijers	HA1	1	I	6:58.66	
11	48 Mathijs van Zwieten	HA1	2	O	7:02.55	
12	31 Remo Slotegraaf	HA1	5	O	7:05.13	

Scheidsrechters:

J. Depping (Jun B/A - D)

W. Bos (Jun B/A - H)

T. Geraedts (Jun B - Ass)

Print: 16-12-2019 15:58:07

Starters:

R. Micka (Jun B, A - D/H)

F. Pak (Jun B - H)

L. Heemskerk (Jun A - D)

NK Sprint Junioren B/A en NK Afstanden

3000/5000m

IJssbaan de Meent - Alkmaar

14 en 15 december 2019

26. Rituitslag Heren Junioren A 5000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
1	wt	34 Jesse Speijers	HA1	6:52.01	6:58.66
	rd	39 Dyon Talsma	HA1		6:57.34
Jesse Speijers			Dyon Talsma		
		200m	20.21 (20,21)	200m	20.82 (20,82)
		600m	52.39 (32,18)	600m	53.83 (33,01)
		1000m	1:24.81 (32,42)	1000m	1:26.88 (33,05)
		1400m	1:57.25 (32,44)	1400m	1:59.92 (33,04)
		1800m	2:29.83 (32,58)	1800m	2:33.46 (33,54)
		2200m	3:02.88 (33,05)	2200m	3:06.96 (33,50)
		2600m	3:36.09 (33,21)	2600m	3:40.39 (33,43)
		3000m	4:09.67 (33,58)	3000m	4:13.46 (33,07)
		3400m	4:43.10 (33,43)	3400m	4:46.22 (32,76)
		3800m	5:16.96 (33,86)	3800m	5:19.07 (32,85)
		4200m	5:50.86 (33,90)	4200m	5:52.01 (32,94)
		4600m	6:24.79 (33,93)	4600m	6:24.65 (32,64)
		5000m	6:58.66 (33,87)	5000m	6:57.34 (32,69)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
2	gl	10 Willem van der Goes	HA2		6:55.96
	bl	48 Mathijs van Zwieten	HA1	6:53.64	7:02.55
Willem van der Goes			Mathijs van Zwieten		
		200m	20.14 (20,14)	200m	20.48 (20,48)
		600m	52.24 (32,10)	600m	51.84 (31,36)
		1000m	1:24.54 (32,30)	1000m	1:24.09 (32,25)
		1400m	1:57.60 (33,06)	1400m	1:57.03 (32,94)
		1800m	2:30.54 (32,94)	1800m	2:30.53 (33,50)
		2200m	3:03.51 (32,97)	2200m	3:04.02 (33,49)
		2600m	3:36.58 (33,07)	2600m	3:37.06 (33,04)
		3000m	4:09.51 (32,93)	3000m	4:10.23 (33,17)
		3400m	4:43.21 (33,70)	3400m	4:44.60 (34,37)
		3800m	5:16.29 (33,08)	3800m	5:18.63 (34,03)
		4200m	5:49.70 (33,41)	4200m	5:53.13 (34,50)
		4600m	6:22.77 (33,07)	4600m	6:27.69 (34,56)
		5000m	6:55.96 (33,19)	5000m	7:02.55 (34,86)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
2	wt	19 Ivar Immerzeel	HA2	6:43.37	6:44.96 TRC

rd **8 Daan Gelling** HA2 6:56.99 **6:51.30 PR**

Ivar Immerzeel			Daan Gelling		
200m	19.75	(19,75)	200m	20.13	(20,13)
600m	51.32	(31,57)	600m	51.05	(30,92)
1000m	1:23.20	(31,88)	1000m	1:22.54	(31,49)
1400m	1:55.32	(32,12)	1400m	1:54.62	(32,08)
1800m	2:27.32	(32,00)	1800m	2:26.96	(32,34)
2200m	2:59.55	(32,23)	2200m	2:59.07	(32,11)
2600m	3:32.14	(32,59)	2600m	3:31.71	(32,64)
3000m	4:04.43	(32,29)	3000m	4:04.39	(32,68)
3400m	4:36.23	(31,80)	3400m	4:37.10	(32,71)
3800m	5:08.06	(31,83)	3800m	5:10.38	(33,28)
4200m	5:40.00	(31,94)	4200m	5:44.11	(33,73)
4600m	6:12.61	(32,61)	4600m	6:17.95	(33,84)
5000m	6:44.96	(32,35)	5000m	6:51.30	(33,35)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
4	gl	45 Hugo van der Wel	HA2	6:58.76	6:55.69 PR
	bl	46 Lars Woelders	HA1	7:09.30	6:49.78 PR

Hugo van der Wel			Lars Woelders		
200m	19.97	(19,97)	200m	20.34	(20,34)
600m	52.29	(32,32)	600m	51.96	(31,62)
1000m	1:25.15	(32,86)	1000m	1:24.76	(32,80)
1400m	1:57.69	(32,54)	1400m	1:56.95	(32,19)
1800m	2:29.72	(32,03)	1800m	2:29.64	(32,69)
2200m	3:02.78	(33,06)	2200m	3:02.66	(33,02)
2600m	3:35.78	(33,00)	2600m	3:36.02	(33,36)
3000m	4:08.70	(32,92)	3000m	4:08.31	(32,29)
3400m	4:41.52	(32,82)	3400m	4:40.90	(32,59)
3800m	5:14.23	(32,71)	3800m	5:13.05	(32,15)
4200m	5:47.68	(33,45)	4200m	5:45.39	(32,34)
4600m	6:21.55	(33,87)	4600m	6:17.83	(32,44)
5000m	6:55.69	(34,14)	5000m	6:49.78	(31,95)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
5	wt	42 Yves Vergeer	HA2	6:42.92	6:48.14
	rd	31 Remo Slotegraaf	HA1		7:05.13

Yves Vergeer			Remo Slotegraaf		
200m	19.65	(19,65)	200m	20.04	(20,04)
600m	51.53	(31,88)	600m	51.89	(31,85)
1000m	1:23.98	(32,45)	1000m	1:25.02	(33,13)
1400m	1:56.20	(32,22)	1400m	1:57.87	(32,85)
1800m	2:28.55	(32,35)	1800m	2:31.09	(33,22)

2200m	3:00.74	(32,19)	2200m	3:03.75	(32,66)
2600m	3:33.09	(32,35)	2600m	3:36.33	(32,58)
3000m	4:05.90	(32,81)	3000m	4:09.46	(33,13)
3400m	4:38.26	(32,36)	3400m	4:43.84	(34,38)
3800m	5:10.42	(32,16)	3800m	5:19.08	(35,24)
4200m	5:42.81	(32,39)	4200m	5:55.31	(36,23)
4600m	6:15.69	(32,88)	4600m	6:30.45	(35,14)
5000m	6:48.14	(32,45)	5000m	7:05.13	(34,68)

		Naam	Cat	PR	Tijd Info
6	gl	14 Lasse Hiddink	HA2	6:52.49	6:52.53
	bl	2 Ids Bouma	HA2	6:46.46	6:55.52
		Lasse Hiddink			
		200m	19.53	(19,53)	
		600m	51.99	(32,46)	
		1000m	1:23.96	(31,97)	
		1400m	1:56.12	(32,16)	
		1800m	2:28.40	(32,28)	
		2200m	3:00.80	(32,40)	
		2600m	3:32.87	(32,07)	
		3000m	4:05.87	(33,00)	
		3400m	4:38.84	(32,97)	
		3800m	5:12.62	(33,78)	
		4200m	5:46.53	(33,91)	
		4600m	6:19.24	(32,71)	
		5000m	6:52.53	(33,29)	
		Ids Bouma			
		200m	20.27	(20,27)	
		600m	51.67	(31,40)	
		1000m	1:23.95	(32,28)	
		1400m	1:56.04	(32,09)	
		1800m	2:28.59	(32,55)	
		2200m	3:00.92	(32,33)	
		2600m	3:33.59	(32,67)	
		3000m	4:06.58	(32,99)	
		3400m	4:40.01	(33,43)	
		3800m	5:14.20	(34,19)	
		4200m	5:48.47	(34,27)	
		4600m	6:22.39	(33,92)	
		5000m	6:55.52	(33,13)	