NK 5000 meter en NJK 800/1500 meter 2014
Amersfoort, 19-4-2014

Programmanr. 9
19-04-2014 - 16:05

Heren, 5000m vrije slag
alle tussentijden zijn handtijden

Junioren 3 en ouder
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	startnr.	tijd

Jeugd 2 en later

1. Pepijn Smits — PSV — 21:45.04 — 199600691 — **57:03.84**

Nederlands Record 18 jaar

100m:	1:02.26	1:02.26	1400m:	15:42.95	1:08.28	2700m:	30:36.54	1:08.71	4000m:	45:36.92	1:09.53
200m:	2:09.51	1:07.25	1500m:	16:51.42	1:08.47	2800m:	31:45.48	1:08.94	4100m:	46:46.08	1:09.16
300m:	3:17.33	1:07.82	1600m:	18:00.54	1:09.12	2900m:	32:54.20	1:08.72	4200m:	47:55.45	1:09.37
400m:	4:25.51	1:08.18	1700m:	19:09.04	1:08.50	3000m:	34:02.95	1:08.75	4300m:	49:05.20	1:09.75
500m:	5:34.11	1:08.60	1800m:	20:17.80	1:08.76	3100m:	35:12.36	1:09.41	4400m:	50:14.42	1:09.22
600m:	6:42.17	1:08.06	1900m:	21:26.20	1:08.40	3200m:	36:21.26	1:08.90	4500m:	51:23.77	1:09.35
700m:	7:49.61	1:07.44	2000m:	22:34.77	1:08.57	3300m:	37:30.95	1:09.69	4600m:	52:33.00	1:09.23
800m:	8:57.00	1:07.39	2100m:	23:42.83	1:08.06	3400m:	38:40.54	1:09.59	4700m:	53:41.77	1:08.77
900m:	10:04.30	1:07.30	2200m:	24:52.00	1:09.17	3500m:	39:49.70	1:09.16	4800m:	54:50.58	1:08.81
1000m:	11:11.80	1:07.50	2300m:	26:01.36	1:09.36	3600m:	40:58.77	1:09.07	4900m:	55:58.64	1:08.06
1100m:	12:19.20	1:07.40	2400m:	27:10.04	1:08.68	3700m:	42:08.33	1:09.56	5000m:	57:03.84	1:05.20
1200m:	13:26.77	1:07.57	2500m:	28:19.17	1:09.13	3800m:	43:17.83	1:09.50			
1300m:	14:34.67	1:07.90	2600m:	29:27.83	1:08.66	3900m:	44:27.39	1:09.56			

2. Lars Bottelier — VZV — 22:29.74 — 199702681 — **59:27.80**

100m:	1:02.72	1:02.72	1400m:	16:06.52	1:10.97	2700m:	31:37.70	1:12.14	4000m:	47:11.36	1:12.40
200m:	2:10.50	1:07.78	1500m:	17:16.82	1:10.30	2800m:	32:48.90	1:11.20	4100m:	48:23.66	1:12.30
300m:	3:18.42	1:07.92	1600m:	18:27.33	1:10.51	2900m:	34:00.30	1:11.40	4200m:	49:36.58	1:12.92
400m:	4:27.22	1:08.80	1700m:	19:39.02	1:11.69	3000m:	35:11.91	1:11.61	4300m:	50:49.93	1:13.35
500m:	5:35.57	1:08.35	1800m:	20:50.49	1:11.47	3100m:	36:23.41	1:11.50	4400m:	52:03.19	1:13.26
600m:	6:44.39	1:08.82	1900m:	22:01.96	1:11.47	3200m:	37:35.58	1:12.17	4500m:	53:16.61	1:13.42
700m:	7:53.28	1:08.89	2000m:	23:13.66	1:11.70	3300m:	38:47.70	1:12.12	4600m:	54:30.73	1:14.12
800m:	9:03.20	1:09.92	2100m:	24:25.69	1:12.03	3400m:	39:59.45	1:11.75	4700m:	55:45.36	1:14.63
900m:	10:12.60	1:09.40	2200m:	25:37.81	1:12.12	3500m:	41:11.39	1:11.94	4800m:	57:00.01	1:14.65
1000m:	11:23.15	1:10.55	2300m:	26:49.75	1:11.94	3600m:	42:22.88	1:11.49	4900m:	58:13.53	1:13.52
1100m:	12:33.96	1:10.81	2400m:	28:01.32	1:11.57	3700m:	43:34.64	1:11.76	5000m:	59:27.80	1:14.27
1200m:	13:44.63	1:10.67	2500m:	29:13.11	1:11.79	3800m:	44:46.55	1:11.91			
1300m:	14:55.55	1:10.92	2600m:	30:25.56	1:12.45	3900m:	45:58.96	1:12.41			

3. Daniël Buijs — AZ&PC — 22:31.56 — 199600183 — **59:42.33**

100m:	1:01.18	1:01.18	1400m:	16:04.19	1:11.04	2700m:	31:38.73	1:13.11	4000m:	47:33.82	1:15.39
200m:	2:08.21	1:07.03	1500m:	17:15.61	1:11.42	2800m:	32:51.65	1:12.92	4100m:	48:48.61	1:14.79
300m:	3:16.11	1:07.90	1600m:	18:26.79	1:11.18	2900m:	34:03.97	1:12.32	4200m:	50:03.50	1:14.89
400m:	4:25.23	1:09.12	1700m:	19:37.72	1:10.93	3000m:	35:16.93	1:12.96	4300m:	51:17.85	1:14.35
500m:	5:33.89	1:08.66	1800m:	20:49.41	1:11.69	3100m:	36:31.08	1:14.15	4400m:	52:31.82	1:13.97
600m:	6:42.36	1:08.47	1900m:	22:00.72	1:11.31	3200m:	37:44.94	1:13.86	4500m:	53:46.20	1:14.38
700m:	7:51.93	1:09.57	2000m:	23:11.85	1:11.13	3300m:	38:57.90	1:12.96	4600m:	55:00.03	1:13.83
800m:	8:59.53	1:07.60	2100m:	24:23.57	1:11.72	3400m:	40:12.16	1:14.26	4700m:	56:13.68	1:13.65
900m:	10:09.50	1:09.97	2200m:	25:35.97	1:12.40	3500m:	41:25.68	1:13.52	4800m:	57:27.11	1:13.43
1000m:	11:20.65	1:11.15	2300m:	26:48.32	1:12.35	3600m:	42:39.75	1:14.07	4900m:	58:35.90	1:08.79
1100m:			2400m:	28:00.25	1:11.93	3700m:	43:51.75	1:12.00	5000m:	59:42.33	1:06.43
1200m:			2500m:	29:12.01	1:11.76	3800m:	45:03.75	1:12.00			
1300m:	14:53.15		2600m:	30:25.62	1:13.61	3900m:	46:18.43	1:14.68			

4. Stijn Avezaat — ZPC Woerden — 22:13.66 — 199700729 — **59:44.80**

100m:	1:02.31	1:02.31	1400m:	16:04.43	1:11.06	2700m:	31:38.51	1:12.86	4000m:	47:33.84	1:15.16
200m:	2:09.84	1:07.53	1500m:	17:15.53	1:11.10	2800m:	32:51.58	1:13.07	4100m:	48:48.99	1:15.15
300m:	3:17.66	1:07.82	1600m:	18:26.56	1:11.03	2900m:	34:03.68	1:12.10	4200m:	50:03.68	1:14.69
400m:	4:25.81	1:08.15	1700m:	19:37.81	1:11.25	3000m:	35:16.86	1:13.18	4300m:	51:18.22	1:14.54
500m:	5:34.30	1:08.49	1800m:	20:49.11	1:11.30	3100m:	36:31.03	1:14.17	4400m:	52:32.07	1:13.85
600m:	6:42.63	1:08.33	1900m:	22:00.59	1:11.48	3200m:	37:44.72	1:13.69	4500m:	53:46.67	1:14.60
700m:	7:51.73	1:09.10	2000m:	23:11.46	1:10.87	3300m:	38:57.97	1:13.25	4600m:	55:00.56	1:13.89
800m:	9:00.53	1:08.80	2100m:	24:23.30	1:11.84	3400m:	40:12.25	1:14.28	4700m:	56:13.82	1:13.26
900m:	10:09.96	1:09.43	2200m:	25:35.68	1:12.38	3500m:	41:25.76	1:13.51	4800m:	57:27.28	1:13.46
1000m:	11:20.55	1:10.59	2300m:	26:48.09	1:12.41	3600m:	42:39.62	1:13.86	4900m:	58:38.29	1:11.01
1100m:	12:31.65	1:11.10	2400m:	28:00.07	1:11.98	3700m:	43:51.28	1:11.66	5000m:	59:44.80	1:06.51
1200m:	13:42.31	1:10.66	2500m:	29:12.08	1:12.01	3800m:	45:03.84	1:12.56			
1300m:	14:53.37	1:11.06	2600m:	30:25.65	1:13.57	3900m:	46:18.68	1:14.84			

5. Ruben Griffioen — De Columbiaan — 23:09.99 — 199900771 — **1:00:53.09**

Nederlands Record 15 jaar

100m:	1:08.38	1:08.38	1400m:	16:54.98	1:12.99	2700m:	32:58.17	1:15.78	4000m:	48:52.54	1:13.11
200m:	2:20.04	1:11.66	1500m:	18:08.55	1:13.57	2800m:	34:12.85	1:14.68	4100m:	50:05.43	1:12.89
300m:	3:31.98	1:11.94	1600m:	19:21.69	1:13.14	2900m:	35:26.78	1:13.93	4200m:	51:18.73	1:13.30
400m:	4:44.43	1:12.45	1700m:	20:34.90	1:13.21	3000m:	36:40.79	1:14.01	4300m:	52:30.95	1:12.22
500m:	5:56.58	1:12.15	1800m:	21:48.05	1:13.15	3100m:	37:53.76	1:12.97	4400m:	53:43.40	1:12.45
600m:	7:09.18	1:12.60	1900m:	23:01.22	1:13.17	3200m:	39:06.45	1:12.69	4500m:	54:55.73	1:12.33
700m:	8:22.48	1:13.30	2000m:	24:15.99	1:14.77	3300m:	40:19.16	1:12.71	4600m:	56:08.27	1:12.54
800m:	9:35.68	1:13.20	2100m:	25:28.96	1:12.97	3400m:	41:32.07	1:12.91	4700m:	57:20.34	1:12.07
900m:	10:48.95	1:13.27	2200m:	26:42.15	1:13.19	3500m:	42:45.03	1:12.96	4800m:	58:32.65	1:12.31
1000m:	12:02.07	1:13.12	2300m:	27:56.92	1:14.77	3600m:	43:58.63	1:13.60	4900m:		
1100m:	13:15.68	1:13.61	2400m:	29:11.50	1:14.58	3700m:	45:12.13	1:13.50	5000m:	1:00:53.09	
1200m:	14:29.30	1:13.62	2500m:	30:26.97	1:15.47	3800m:	46:25.59	1:13.46			
1300m:	15:41.99	1:12.69	2600m:	31:42.39	1:15.42	3900m:	47:39.43	1:13.84			

Programmanr. 9, Jongens, 5000m vrije slag, Jeugd 2 en later

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	startnr.	tijd
6.	Niels Wiersema	Nova	24:11.23	199703221	**1:02:32.35**

100m:	1:08.76	1:08.76	1400m:	17:17.88	1:15.56	2700m:	33:38.64	1:15.46	4000m:	50:01.10	1:15.61
200m:	2:22.65	1:13.89	1500m:	18:32.87	1:14.99	2800m:	34:54.31	1:15.67	4100m:	51:17.76	1:16.66
300m:	3:36.77	1:14.12	1600m:	19:48.37	1:15.50	2900m:	36:09.96	1:15.65	4200m:	52:32.41	1:14.65
400m:	4:50.77	1:14.00	1700m:	21:03.15	1:14.78	3000m:	37:25.30	1:15.34	4300m:	53:46.88	1:14.47
500m:	6:05.16	1:14.39	1800m:	22:18.89	1:15.74	3100m:	38:40.99	1:15.69	4400m:	55:02.41	1:15.53
600m:	7:19.81	1:14.65	1900m:	23:33.68	1:14.79	3200m:	39:56.77	1:15.78	4500m:	56:18.65	1:16.24
700m:	8:34.56	1:14.75	2000m:	24:49.42	1:15.74	3300m:	41:12.82	1:16.05	4600m:	57:35.11	1:16.46
800m:	9:49.40	1:14.84	2100m:	26:04.79	1:15.37	3400m:	42:27.56	1:14.74	4700m:	58:49.99	1:14.88
900m:	11:02.34	1:12.94	2200m:	27:20.40	1:15.61	3500m:	43:42.64	1:15.08	4800m:	1:00:06.23	1:16.24
1000m:	12:16.23	1:13.89	2300m:	28:35.99	1:15.59	3600m:	44:58.44	1:15.80	4900m:	1:01:21.57	1:15.34
1100m:	13:31.44	1:15.21	2400m:	29:52.19	1:16.20	3700m:	46:13.50	1:15.06	5000m:	1:02:32.35	1:10.78
1200m:	14:46.88	1:15.44	2500m:	31:07.30	1:15.11	3800m:	47:29.81	1:16.31			
1300m:	16:02.32	1:15.44	2600m:	32:23.18	1:15.88	3900m:	48:45.49	1:15.68			

100m:	1:10.20	1:10.20	1400m:	18:36.02	1:23.26	2700m:	36:33.80	1:24.26	4000m:	54:40.42	1:23.35
200m:	2:26.80	1:16.60	1500m:	19:58.13	1:22.11	2800m:	37:56.82	1:23.02	4100m:	56:02.86	1:22.44
300m:	3:44.82	1:18.02	1600m:	21:20.67	1:22.54	2900m:	39:20.64	1:23.82	4200m:	57:25.16	1:22.30
400m:	5:04.51	1:19.69	1700m:	22:43.48	1:22.81	3000m:	40:44.92	1:24.28	4300m:	58:45.23	1:20.07
500m:	6:24.00	1:19.49	1800m:	24:06.20	1:22.72	3100m:	42:08.26	1:23.34	4400m:	1:00:04.07	1:18.84
600m:	7:43.42	1:19.42	1900m:	25:28.76	1:22.56	3200m:	43:31.70	1:23.44	4500m:	1:01:23.00	1:18.93
700m:	9:02.80	1:19.38	2000m:	26:51.51	1:22.75	3300m:	44:55.45	1:23.75	4600m:	1:02:42.86	1:19.86
800m:	10:23.29	1:20.49	2100m:	28:14.70	1:23.19	3400m:	46:20.10	1:24.65	4700m:	1:04:03.16	1:20.30
900m:	11:43.67	1:20.38	2200m:	29:38.00	1:23.30	3500m:	47:43.80	1:23.70	4800m:	1:05:22.04	1:18.88
1000m:	13:04.39	1:20.72	2300m:	31:01.86	1:23.86	3600m:	49:07.16	1:23.36	4900m:	1:06:39.82	1:17.78
1100m:	14:26.54	1:22.15	2400m:	32:24.51	1:22.65	3700m:	50:31.00	1:23.84	5000m:	1:07:52.56	1:12.74
1200m:	15:49.48	1:22.94	2500m:	33:46.29	1:21.78	3800m:	51:53.86	1:22.86			
1300m:	17:12.76	1:23.28	2600m:	35:09.54	1:23.25	3900m:	53:17.07	1:23.21			

100m:	1:10.43	1:10.43	1400m:	17:53.65	1:18.37	2700m:	35:44.65	1:29.75	4000m:	55:47.03	1:23.16
200m:	2:27.27	1:16.84	1500m:	19:12.96	1:19.31	2800m:	37:16.43	1:31.78	4100m:	57:09.12	1:22.09
300m:	3:44.49	1:17.22	1600m:	20:32.30	1:19.34	2900m:	38:52.51	1:36.08	4200m:	58:29.99	1:20.87
400m:	5:01.00	1:16.51	1700m:	21:51.39	1:19.09	3000m:	40:32.40	1:39.89	4300m:	59:51.53	1:21.54
500m:	6:17.21	1:16.21	1800m:	23:10.43	1:19.04	3100m:	42:14.50	1:42.10	4400m:	1:01:12.52	1:20.99
600m:	7:33.98	1:16.77	1900m:	24:29.68	1:19.25	3200m:	43:58.06	1:43.56	4500m:	1:02:33.28	1:20.76
700m:	8:50.19	1:16.21	2000m:	25:51.00	1:21.32	3300m:	45:42.00	1:43.94	4600m:	1:03:54.00	1:20.72
800m:	10:06.28	1:16.09	2100m:	27:12.94	1:21.94	3400m:	47:16.35	1:34.35	4700m:	1:05:15.15	1:21.15
900m:	11:22.67	1:16.39	2200m:	28:35.90	1:22.96	3500m:	48:43.99	1:27.64	4800m:	1:06:36.01	1:20.86
1000m:	12:40.28	1:17.61	2300m:	30:00.42	1:24.52	3600m:	50:10.57	1:26.58	4900m:	1:07:54.18	1:18.17
1100m:	13:58.96	1:18.68	2400m:	31:24.58	1:24.16	3700m:	51:36.37	1:25.80	5000m:	1:09:10.51	1:16.33
1200m:	15:16.93	1:17.97	2500m:	32:49.37	1:24.79	3800m:	53:00.28	1:23.91			
1300m:	16:35.28	1:18.35	2600m:	34:14.90	1:25.53	3900m:	54:23.87	1:23.59			

all-in

1.	Pepijn Smits	PSV	21:45.04	199600691	**57:03.84**

Nederlands Record 18 jaar

100m:	1:02.26	1:02.26	1400m:	15:42.95	1:08.28	2700m:	30:36.54	1:08.71	4000m:	45:36.92	1:09.53
200m:	2:09.51	1:07.25	1500m:	16:51.42	1:08.47	2800m:	31:45.48	1:08.94	4100m:	46:46.08	1:09.16
300m:	3:17.33	1:07.82	1600m:	18:00.54	1:09.12	2900m:	32:54.20	1:08.72	4200m:	47:55.45	1:09.37
400m:	4:25.51	1:08.18	1700m:	19:09.04	1:08.50	3000m:	34:02.95	1:08.75	4300m:	49:05.20	1:09.75
500m:	5:34.11	1:08.60	1800m:	20:17.80	1:08.76	3100m:	35:12.36	1:09.41	4400m:	50:14.42	1:09.22
600m:	6:42.17	1:08.06	1900m:	21:26.20	1:08.40	3200m:	36:21.26	1:08.90	4500m:	51:23.77	1:09.35
700m:	7:49.61	1:07.44	2000m:	22:34.77	1:08.57	3300m:	37:30.95	1:09.69	4600m:	52:33.00	1:09.23
800m:	8:57.00	1:07.39	2100m:	23:42.83	1:08.06	3400m:	38:40.54	1:09.59	4700m:	53:41.77	1:08.77
900m:	10:04.30	1:07.30	2200m:	24:52.00	1:09.17	3500m:	39:49.70	1:09.16	4800m:	54:50.58	1:08.81
1000m:	11:11.80	1:07.50	2300m:	26:01.36	1:09.36	3600m:	40:58.77	1:09.07	4900m:	55:58.64	1:08.06
1100m:	12:19.20	1:07.40	2400m:	27:10.04	1:08.68	3700m:	42:08.33	1:09.56	5000m:	57:03.84	1:05.20
1200m:	13:26.77	1:07.57	2500m:	28:19.17	1:09.13	3800m:	43:17.83	1:09.50			
1300m:	14:34.67	1:07.90	2600m:	29:27.83	1:08.66	3900m:	44:27.39	1:09.56			

2.	Jens Bakker	De Dolfijn	22:48.89	199300021	**59:20.58**

100m:	1:07.64	1:07.64	1400m:	16:31.92	1:11.44	2700m:	32:04.73	1:11.63	4000m:	47:26.48	1:10.78
200m:	2:18.04	1:10.40	1500m:	17:43.36	1:11.44	2800m:	33:16.57	1:11.84	4100m:	48:36.95	1:10.47
300m:	3:28.57	1:10.53	1600m:	18:55.29	1:11.93	2900m:	34:27.92	1:11.35	4200m:	49:48.26	1:11.31
400m:	4:39.48	1:10.91	1700m:	20:07.32	1:12.03	3000m:	35:38.82	1:10.90	4300m:	50:59.95	1:11.69
500m:	5:50.73	1:11.25	1800m:	21:18.60	1:11.28	3100m:	36:50.04	1:11.22	4400m:	52:12.00	1:12.05
600m:	7:02.04	1:11.31	1900m:	22:30.57	1:11.97	3200m:	38:01.07	1:11.03	4500m:	53:23.82	1:11.82
700m:	8:13.42	1:11.38	2000m:	23:42.26	1:11.69	3300m:	39:12.02	1:10.95	4600m:	54:35.76	1:11.94
800m:	9:24.48	1:11.06	2100m:	24:54.29	1:12.03	3400m:	40:22.60	1:10.58	4700m:	55:47.82	1:12.06
900m:	10:35.54	1:11.06	2200m:	26:06.57	1:12.28	3500m:	41:33.23	1:10.63	4800m:	56:59.60	1:11.78
1000m:	11:46.67	1:11.13	2300m:	27:18.45	1:11.88	3600m:	42:44.02	1:10.79	4900m:	58:11.04	1:11.44
1100m:	12:58.02	1:11.35	2400m:	28:30.02	1:11.57	3700m:	43:55.00	1:10.98	5000m:	59:20.58	1:09.54
1200m:	14:09.42	1:11.40	2500m:	29:41.51	1:11.49	3800m:	45:05.45	1:10.45			
1300m:	15:20.48	1:11.06	2600m:	30:53.10	1:11.59	3900m:	46:15.70	1:10.25			

Programmanr. 9, Heren, 5000m vrije slag, all-in

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	startnr.	tijd
3.	Lars Bottelier	VZV	22:29.74	199702681	**59:27.80**

100m:	1:02.72	1:02.72	1400m:	16:06.52	1:10.97	2700m:	31:37.70	1:12.14	4000m:	47:11.36	1:12.40
200m:	2:10.50	1:07.78	1500m:	17:16.82	1:10.30	2800m:	32:48.90	1:11.20	4100m:	48:23.66	1:12.30
300m:	3:18.42	1:07.92	1600m:	18:27.33	1:10.51	2900m:	34:00.30	1:11.40	4200m:	49:36.58	1:12.92
400m:	4:27.22	1:08.80	1700m:	19:39.02	1:11.69	3000m:	35:11.91	1:11.61	4300m:	50:49.93	1:13.35
500m:	5:35.57	1:08.35	1800m:	20:50.49	1:11.47	3100m:	36:23.41	1:11.50	4400m:	52:03.19	1:13.26
600m:	6:44.39	1:08.82	1900m:	22:01.96	1:11.47	3200m:	37:35.58	1:12.17	4500m:	53:16.61	1:13.42
700m:	7:53.28	1:08.89	2000m:	23:13.66	1:11.70	3300m:	38:47.70	1:12.12	4600m:	54:30.73	1:14.12
800m:	9:03.20	1:09.92	2100m:	24:25.69	1:12.03	3400m:	39:59.45	1:11.75	4700m:	55:45.36	1:14.63
900m:	10:12.60	1:09.40	2200m:	25:37.81	1:12.12	3500m:	41:11.39	1:11.94	4800m:	57:00.01	1:14.65
1000m:	11:23.15	1:10.55	2300m:	26:49.75	1:11.94	3600m:	42:22.88	1:11.49	4900m:	58:13.53	1:13.52
1100m:	12:33.96	1:10.81	2400m:	28:01.32	1:11.57	3700m:	43:34.64	1:11.76	5000m:	59:27.80	1:14.27
1200m:	13:44.63	1:10.67	2500m:	29:13.11	1:11.79	3800m:	44:46.55	1:11.91			
1300m:	14:55.55	1:10.92	2600m:	30:25.56	1:12.45	3900m:	45:58.96	1:12.41			

4.	Daniël Buijs	AZ&PC	22:31.56	199600183	**59:42.33**

100m:	1:01.18	1:01.18	1400m:	16:04.19	1:11.04	2700m:	31:38.73	1:13.11	4000m:	47:33.82	1:15.39
200m:	2:08.21	1:07.03	1500m:	17:15.61	1:11.42	2800m:	32:51.65	1:12.92	4100m:	48:48.61	1:14.79
300m:	3:16.11	1:07.90	1600m:	18:26.79	1:11.18	2900m:	34:03.97	1:12.32	4200m:	50:03.50	1:14.89
400m:	4:25.23	1:09.12	1700m:	19:37.72	1:10.93	3000m:	35:16.93	1:12.96	4300m:	51:17.85	1:14.35
500m:	5:33.89	1:08.66	1800m:	20:49.41	1:11.69	3100m:	36:31.08	1:14.15	4400m:	52:31.82	1:13.97
600m:	6:42.36	1:08.47	1900m:	22:00.72	1:11.31	3200m:	37:44.94	1:13.86	4500m:	53:46.20	1:14.38
700m:	7:51.93	1:09.57	2000m:	23:11.85	1:11.13	3300m:	38:57.90	1:12.96	4600m:	55:00.03	1:13.83
800m:	8:59.53	1:07.60	2100m:	24:23.57	1:11.72	3400m:	40:12.16	1:14.26	4700m:	56:13.68	1:13.65
900m:	10:09.50	1:09.97	2200m:	25:35.97	1:12.40	3500m:	41:25.68	1:13.52	4800m:	57:27.11	1:13.43
1000m:	11:20.65	1:11.15	2300m:	26:48.32	1:12.35	3600m:	42:39.75	1:14.07	4900m:	58:35.90	1:08.79
1100m:			2400m:	28:00.25	1:11.93	3700m:	43:51.75	1:12.00	5000m:	59:42.33	1:06.43
1200m:			2500m:	29:12.01	1:11.76	3800m:	45:03.75	1:12.00			
1300m:	14:53.15		2600m:	30:25.62	1:13.61	3900m:	46:18.43	1:14.68			

5.	Stijn Avezaat	ZPC Woerden	22:13.66	199700729	**59:44.80**

100m:	1:02.31	1:02.31	1400m:	16:04.43	1:11.06	2700m:	31:38.51	1:12.86	4000m:	47:33.84	1:15.16
200m:	2:09.84	1:07.53	1500m:	17:15.53	1:11.10	2800m:	32:51.58	1:13.07	4100m:	48:48.99	1:15.15
300m:	3:17.66	1:07.82	1600m:	18:26.56	1:11.03	2900m:	34:03.68	1:12.10	4200m:	50:03.68	1:14.69
400m:	4:25.81	1:08.15	1700m:	19:37.81	1:11.25	3000m:	35:16.86	1:13.18	4300m:	51:18.22	1:14.54
500m:	5:34.30	1:08.49	1800m:	20:49.11	1:11.30	3100m:	36:31.03	1:14.17	4400m:	52:32.07	1:13.85
600m:	6:42.63	1:08.33	1900m:	22:00.59	1:11.48	3200m:	37:44.72	1:13.69	4500m:	53:46.67	1:14.60
700m:	7:51.73	1:09.10	2000m:	23:11.46	1:10.87	3300m:	38:57.97	1:13.25	4600m:	55:00.56	1:13.89
800m:	9:00.53	1:08.80	2100m:	24:23.30	1:11.84	3400m:	40:12.25	1:14.28	4700m:	56:13.82	1:13.26
900m:	10:09.96	1:09.43	2200m:	25:35.68	1:12.38	3500m:	41:25.76	1:13.51	4800m:	57:27.28	1:13.46
1000m:	11:20.55	1:10.59	2300m:	26:48.09	1:12.41	3600m:	42:39.62	1:13.86	4900m:	58:38.29	1:11.01
1100m:	12:31.65	1:11.10	2400m:	28:00.07	1:11.98	3700m:	43:51.28	1:11.66	5000m:	59:44.80	1:06.51
1200m:	13:42.31	1:10.66	2500m:	29:12.08	1:12.01	3800m:	45:03.84	1:12.56			
1300m:	14:53.37	1:11.06	2600m:	30:25.65	1:13.57	3900m:	46:18.68	1:14.84			

6.	Ruben Griffioen	De Columbiaan	23:09.99	199900771	**1:00:53.09**

Nederlands Record 15 jaar

100m:	1:08.38	1:08.38	1400m:	16:54.98	1:12.99	2700m:	32:58.17	1:15.78	4000m:	48:52.54	1:13.11
200m:	2:20.04	1:11.66	1500m:	18:08.55	1:13.57	2800m:	34:12.85	1:14.68	4100m:	50:05.43	1:12.89
300m:	3:31.98	1:11.94	1600m:	19:21.69	1:13.14	2900m:	35:26.78	1:13.93	4200m:	51:18.73	1:13.30
400m:	4:44.43	1:12.45	1700m:	20:34.90	1:13.21	3000m:	36:40.79	1:14.01	4300m:	52:30.95	1:12.22
500m:	5:56.58	1:12.15	1800m:	21:48.05	1:13.15	3100m:	37:53.76	1:12.97	4400m:	53:43.40	1:12.45
600m:	7:09.18	1:12.60	1900m:	23:01.22	1:13.17	3200m:	39:06.45	1:12.69	4500m:	54:55.73	1:12.33
700m:	8:22.48	1:13.30	2000m:	24:15.99	1:14.77	3300m:	40:19.16	1:12.71	4600m:	56:08.27	1:12.54
800m:	9:35.68	1:13.20	2100m:	25:28.96	1:12.97	3400m:	41:32.07	1:12.91	4700m:	57:20.34	1:12.07
900m:	10:48.95	1:13.27	2200m:	26:42.15	1:13.19	3500m:	42:45.03	1:12.96	4800m:	58:32.65	1:12.31
1000m:	12:02.07	1:13.12	2300m:	27:56.92	1:14.77	3600m:	43:58.63	1:13.60	4900m:		
1100m:	13:15.68	1:13.61	2400m:	29:11.50	1:14.58	3700m:	45:12.13	1:13.50	5000m:	1:00:53.09	
1200m:	14:29.30	1:13.62	2500m:	30:26.97	1:15.47	3800m:	46:25.59	1:13.46			
1300m:	15:41.99	1:12.69	2600m:	31:42.39	1:15.42	3900m:	47:39.43	1:13.84			

7.	Niels Wiersema	Nova	24:11.23	199703221	**1:02:32.35**

100m:	1:08.76	1:08.76	1400m:	17:17.88	1:15.56	2700m:	33:38.64	1:15.46	4000m:	50:01.10	1:15.61
200m:	2:22.65	1:13.89	1500m:	18:32.87	1:14.99	2800m:	34:54.31	1:15.67	4100m:	51:17.76	1:16.66
300m:	3:36.77	1:14.12	1600m:	19:48.37	1:15.50	2900m:	36:09.96	1:15.65	4200m:	52:32.41	1:14.65
400m:	4:50.77	1:14.00	1700m:	21:03.15	1:14.78	3000m:	37:25.30	1:15.34	4300m:	53:46.88	1:14.47
500m:	6:05.16	1:14.39	1800m:	22:18.89	1:15.74	3100m:	38:40.99	1:15.69	4400m:	55:02.41	1:15.53
600m:	7:19.81	1:14.65	1900m:	23:33.68	1:14.79	3200m:	39:56.77	1:15.78	4500m:	56:18.65	1:16.24
700m:	8:34.56	1:14.75	2000m:	24:49.42	1:15.74	3300m:	41:12.82	1:16.05	4600m:	57:35.11	1:16.46
800m:	9:49.40	1:14.84	2100m:	26:04.79	1:15.37	3400m:	42:27.56	1:14.74	4700m:	58:49.99	1:14.88
900m:	11:02.34	1:12.94	2200m:	27:20.40	1:15.61	3500m:	43:42.64	1:15.08	4800m:	1:00:06.23	1:16.24
1000m:	12:16.23	1:13.89	2300m:	28:35.99	1:15.59	3600m:	44:58.44	1:15.80	4900m:	1:01:21.57	1:15.34
1100m:	13:31.44	1:15.21	2400m:	29:52.19	1:16.20	3700m:	46:13.50	1:15.06	5000m:	1:02:32.35	1:10.78
1200m:	14:46.88	1:15.44	2500m:	31:07.30	1:15.11	3800m:	47:29.81	1:16.31			
1300m:	16:02.32	1:15.44	2600m:	32:23.18	1:15.88	3900m:	48:45.49	1:15.68			

Programmanr. 9, Heren, 5000m vrije slag, all-in

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	startnr.	tijd
8.	Richard Huisken	ZPC De Hof	23:20.65	198501141	**1:02:36.87**

100m:	1:08.65	1:08.65	1400m:	17:17.83	1:15.76	2700m:	33:38.22	1:15.05	4000m:	50:01.30	1:15.98
200m:	2:22.59	1:13.94	1500m:	18:32.81	1:14.98	2800m:	34:53.97	1:15.75	4100m:	51:17.68	1:16.38
300m:	3:36.50	1:13.91	1600m:	19:48.25	1:15.44	2900m:	36:09.53	1:15.56	4200m:	52:33.05	1:15.37
400m:	4:50.18	1:13.68	1700m:	21:03.17	1:14.92	3000m:	37:25.18	1:15.65	4300m:	53:47.39	1:14.34
500m:	6:04.84	1:14.66	1800m:	22:18.57	1:15.40	3100m:	38:40.89	1:15.71	4400m:	55:02.48	1:15.09
600m:	7:19.41	1:14.57	1900m:	23:33.40	1:14.83	3200m:	39:56.66	1:15.77	4500m:	56:18.64	1:16.16
700m:	8:34.22	1:14.81	2000m:	24:48.97	1:15.57	3300m:	41:12.48	1:15.82	4600m:	57:35.26	1:16.62
800m:	9:49.02	1:14.80	2100m:	26:04.57	1:15.60	3400m:	42:27.33	1:14.85	4700m:	58:50.14	1:14.88
900m:	11:02.14	1:13.12	2200m:	27:20.10	1:15.53	3500m:	43:42.31	1:14.98	4800m:	1:00:06.31	1:16.17
1000m:	12:15.94	1:13.80	2300m:	28:35.80	1:15.70	3600m:	44:58.31	1:16.00	4900m:	1:01:21.44	1:15.13
1100m:	13:31.48	1:15.54	2400m:	29:51.79	1:15.99	3700m:	46:13.49	1:15.18	5000m:	1:02:36.87	1:15.43
1200m:	14:46.94	1:15.46	2500m:	31:06.86	1:15.07	3800m:	47:29.67	1:16.18			
1300m:	16:02.07	1:15.13	2600m:	32:23.17	1:16.31	3900m:	48:45.32	1:15.65			

9.	Emiel van Beusekom	Van Vliet-Barracuda	23:25.20	199403951	**1:03:01.22**

100m:	1:09.63	1:09.63	1400m:	17:31.70	1:15.30	2700m:	34:00.38	1:16.52	4000m:	50:27.26	1:14.20
200m:	2:25.98	1:16.35	1500m:	18:47.16	1:15.46	2800m:	35:16.51	1:16.13	4100m:	51:44.39	1:17.13
300m:	3:41.22	1:15.24	1600m:	20:03.22	1:16.06	2900m:	36:32.64	1:16.13	4200m:	53:00.73	1:16.34
400m:	4:57.22	1:16.00	1700m:	21:18.92	1:15.70	3000m:	37:49.51	1:16.87	4300m:	54:17.39	1:16.66
500m:	6:13.45	1:16.23	1800m:	22:33.01	1:14.09	3100m:	39:05.82	1:16.31	4400m:	55:34.29	1:16.90
600m:	7:28.82	1:15.37	1900m:	23:49.01	1:16.00	3200m:	40:19.82	1:14.00	4500m:	56:51.64	1:17.35
700m:	8:43.99	1:15.17	2000m:	25:04.66	1:15.65	3300m:	41:34.99	1:15.17	4600m:	58:07.26	1:15.62
800m:	9:59.88	1:15.89	2100m:	26:21.60	1:16.94	3400m:	42:51.01	1:16.02	4700m:	59:22.60	1:15.34
900m:	11:14.91	1:15.03	2200m:	27:38.49	1:16.89	3500m:	44:06.66	1:15.65	4800m:	1:00:38.38	1:15.78
1000m:	12:29.79	1:14.88	2300m:	28:55.26	1:16.77	3600m:	45:23.39	1:16.73	4900m:	1:01:52.29	1:13.91
1100m:	13:45.10	1:15.31	2400m:	30:10.90	1:15.64	3700m:	46:39.92	1:16.53	5000m:	1:03:01.22	1:08.93
1200m:	15:00.56	1:15.46	2500m:	31:27.10	1:16.20	3800m:	47:56.73	1:16.81			
1300m:	16:16.40	1:15.84	2600m:	32:43.86	1:16.76	3900m:	49:13.06	1:16.33			

10.	Lester Snackers	HGN (SG)	22:59.16	199400947	**1:04:58.64**

100m:	1:08.95	1:08.95	1400m:	17:08.73	1:14.03	2700m:	33:30.29	1:16.06	4000m:	50:40.02	1:23.89
200m:	2:22.45	1:13.50	1500m:	18:23.26	1:14.53	2800m:	34:46.26	1:15.97	4100m:	52:05.60	1:25.58
300m:	3:36.00	1:13.55	1600m:	19:38.73	1:15.47	2900m:	36:01.70	1:15.44	4200m:	53:32.80	1:27.20
400m:	4:49.73	1:13.73	1700m:	20:53.67	1:14.94	3000m:	37:17.82	1:16.12	4300m:	55:00.57	1:27.77
500m:	6:04.51	1:14.78	1800m:	22:09.39	1:15.72	3100m:	38:34.45	1:16.63	4400m:	56:28.20	1:27.63
600m:	7:19.29	1:14.78	1900m:	23:24.54	1:15.15	3200m:	39:51.95	1:17.50	4500m:	57:54.95	1:26.75
700m:	8:34.13	1:14.84	2000m:	24:40.48	1:15.94	3300m:	41:09.76	1:17.81	4600m:	59:20.82	1:25.87
800m:	9:48.00	1:13.87	2100m:	25:55.82	1:15.34	3400m:	42:28.16	1:18.40	4700m:	1:00:46.29	1:25.47
900m:	11:01.00	1:13.00	2200m:	27:11.42	1:15.60	3500m:	43:48.16	1:20.00	4800m:	1:02:11.42	1:25.13
1000m:	12:14.02	1:13.02	2300m:	28:27.00	1:15.58	3600m:	45:09.20	1:21.04	4900m:	1:03:35.76	1:24.34
1100m:	13:26.95	1:12.93	2400m:	29:42.51	1:15.51	3700m:	46:30.70	1:21.50	5000m:	1:04:58.64	1:22.88
1200m:	14:40.70	1:13.75	2500m:	30:58.20	1:15.69	3800m:	47:52.92	1:22.22			
1300m:	15:54.70	1:14.00	2600m:	32:14.23	1:16.03	3900m:	49:16.13	1:23.21			

11.	Jeffrey Camphens	DWT	24:27.43	199503113	**1:05:07.54**

100m:	1:10.00	1:10.00	1400m:	17:55.29	1:18.01	2700m:	35:02.52	1:18.91	4000m:	52:11.43	1:19.03
200m:	2:24.43	1:14.43	1500m:	19:13.34	1:18.05	2800m:	36:22.38	1:19.86	4100m:	53:30.08	1:18.65
300m:	3:39.46	1:15.03	1600m:	20:31.75	1:18.41	2900m:	37:41.64	1:19.26	4200m:	54:48.90	1:18.82
400m:	4:55.78	1:16.32	1700m:	21:49.30	1:17.55	3000m:	39:00.78	1:19.14	4300m:	56:07.46	1:18.56
500m:	6:12.93	1:17.15	1800m:	23:07.53	1:18.23	3100m:	40:20.12	1:19.34	4400m:	57:25.39	1:17.93
600m:	7:30.30	1:17.37	1900m:	24:27.12	1:19.59	3200m:	41:39.25	1:19.13	4500m:	58:45.30	1:19.91
700m:	8:48.18	1:17.88	2000m:	25:46.66	1:19.54	3300m:	42:59.51	1:20.26	4600m:	1:00:04.39	1:19.09
800m:	10:06.32	1:18.14	2100m:	27:06.14	1:19.48	3400m:	44:20.09	1:20.58	4700m:	1:01:21.71	1:17.32
900m:	11:24.05	1:17.73	2200m:	28:25.43	1:19.29	3500m:	45:39.93	1:19.84	4800m:	1:02:38.69	1:16.98
1000m:	12:42.59	1:18.54	2300m:	29:45.76	1:20.33	3600m:	46:57.58	1:17.65	4900m:	1:03:54.50	1:15.81
1100m:	14:01.12	1:18.53	2400m:	31:05.64	1:19.88	3700m:	48:15.33	1:17.75	5000m:	1:05:07.54	1:13.04
1200m:	15:19.14	1:18.02	2500m:	32:24.68	1:19.04	3800m:	49:33.71	1:18.38			
1300m:	16:37.28	1:18.14	2600m:	33:43.61	1:18.93	3900m:	50:52.40	1:18.69			

12.	Ben Zentveld	VZV	24:14.45	199505835	**1:05:58.66**

100m:	1:08.72	1:08.72	1400m:	18:00.67	1:20.13	2700m:	35:27.43	1:19.00	4000m:	52:37.89	1:21.31
200m:	2:22.06	1:13.34	1500m:	19:21.10	1:20.43	2800m:	36:46.93	1:19.50	4100m:	53:59.25	1:21.36
300m:	3:37.46	1:15.40	1600m:	20:42.12	1:21.02	2900m:	38:07.53	1:20.60	4200m:	55:20.68	1:21.43
400m:	4:54.83	1:17.37	1700m:	22:03.40	1:21.28	3000m:	39:28.11	1:20.58	4300m:	56:41.90	1:21.22
500m:	6:12.27	1:17.44	1800m:	23:24.42	1:21.02	3100m:	40:47.62	1:19.51	4400m:	58:03.34	1:21.44
600m:	7:30.01	1:17.74	1900m:	24:45.52	1:21.10	3200m:	42:05.53	1:17.91	4500m:	59:23.68	1:20.34
700m:	8:46.91	1:16.90	2000m:	26:07.18	1:21.66	3300m:	43:23.76	1:18.23	4600m:	1:00:44.89	1:21.21
800m:	10:04.48	1:17.57	2100m:	27:28.54	1:21.36	3400m:	44:42.16	1:18.40	4700m:	1:02:05.47	1:20.58
900m:	11:22.99	1:18.51	2200m:	28:49.49	1:20.95	3500m:	45:59.58	1:17.42	4800m:	1:03:24.68	1:19.21
1000m:	12:41.67	1:18.68	2300m:	30:10.36	1:20.87	3600m:	47:18.57	1:18.99	4900m:	1:04:43.34	1:18.66
1100m:	14:00.87	1:19.20	2400m:	31:29.24	1:18.88	3700m:	48:37.55	1:18.98	5000m:	1:05:58.66	1:15.32
1200m:	15:20.63	1:19.76	2500m:	32:48.84	1:19.60	3800m:	49:56.60	1:19.05			
1300m:	16:40.54	1:19.91	2600m:	34:08.43	1:19.59	3900m:	51:16.58	1:19.98			

Programmanr. 9, Heren, 5000m vrije slag, all-in

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	startnr.	tijd
13.	Kilian Bontjer	Nova	25:13.59	199800751	**1:07:52.56**

100m:	1:10.20	1:10.20	1400m:	18:36.02	1:23.26	2700m:	36:33.80	1:24.26	4000m:	54:40.42	1:23.35
200m:	2:26.80	1:16.60	1500m:	19:58.13	1:22.11	2800m:	37:56.82	1:23.02	4100m:	56:02.86	1:22.44
300m:	3:44.82	1:18.02	1600m:	21:20.67	1:22.54	2900m:	39:20.64	1:23.82	4200m:	57:25.16	1:22.30
400m:	5:04.51	1:19.69	1700m:	22:43.48	1:22.81	3000m:	40:44.92	1:24.28	4300m:	58:45.23	1:20.07
500m:	6:24.00	1:19.49	1800m:	24:06.20	1:22.72	3100m:	42:08.26	1:23.34	4400m:	1:00:04.07	1:18.84
600m:	7:43.42	1:19.42	1900m:	25:28.76	1:22.56	3200m:	43:31.70	1:23.44	4500m:	1:01:23.00	1:18.93
700m:	9:02.80	1:19.38	2000m:	26:51.51	1:22.75	3300m:	44:55.45	1:23.75	4600m:	1:02:42.86	1:19.86
800m:	10:23.29	1:20.49	2100m:	28:14.70	1:23.19	3400m:	46:20.10	1:24.65	4700m:	1:04:03.16	1:20.30
900m:	11:43.67	1:20.38	2200m:	29:38.00	1:23.30	3500m:	47:43.80	1:23.70	4800m:	1:05:22.04	1:18.88
1000m:	13:04.39	1:20.72	2300m:	31:01.86	1:23.86	3600m:	49:07.16	1:23.36	4900m:	1:06:39.82	1:17.78
1100m:	14:26.54	1:22.15	2400m:	32:24.51	1:22.65	3700m:	50:31.00	1:23.84	5000m:	1:07:52.56	1:12.74
1200m:	15:49.48	1:22.94	2500m:	33:46.29	1:21.78	3800m:	51:53.86	1:22.86			
1300m:	17:12.76	1:23.28	2600m:	35:09.54	1:23.25	3900m:	53:17.07	1:23.21			

14.	Bas Takken	Zwemvereniging Hoorn	24:30.28	199901643	**1:09:10.51**

100m:	1:10.43	1:10.43	1400m:	17:53.65	1:18.37	2700m:	35:44.65	1:29.75	4000m:	55:47.03	1:23.16
200m:	2:27.27	1:16.84	1500m:	19:12.96	1:19.31	2800m:	37:16.43	1:31.78	4100m:	57:09.12	1:22.09
300m:	3:44.49	1:17.22	1600m:	20:32.30	1:19.34	2900m:	38:52.51	1:36.08	4200m:	58:29.99	1:20.87
400m:	5:01.00	1:16.51	1700m:	21:51.39	1:19.09	3000m:	40:32.40	1:39.89	4300m:	59:51.53	1:21.54
500m:	6:17.21	1:16.21	1800m:	23:10.43	1:19.04	3100m:	42:14.50	1:42.10	4400m:	1:01:12.52	1:20.99
600m:	7:33.98	1:16.77	1900m:	24:29.68	1:19.25	3200m:	43:58.06	1:43.56	4500m:	1:02:33.28	1:20.76
700m:	8:50.19	1:16.21	2000m:	25:51.00	1:21.32	3300m:	45:42.00	1:43.94	4600m:	1:03:54.00	1:20.72
800m:	10:06.28	1:16.09	2100m:	27:12.94	1:21.94	3400m:	47:16.35	1:34.35	4700m:	1:05:15.15	1:21.15
900m:	11:22.67	1:16.39	2200m:	28:35.90	1:22.96	3500m:	48:43.99	1:27.64	4800m:	1:06:36.01	1:20.86
1000m:	12:40.28	1:17.61	2300m:	30:00.42	1:24.52	3600m:	50:10.57	1:26.58	4900m:	1:07:54.18	1:18.17
1100m:	13:58.96	1:18.68	2400m:	31:24.58	1:24.16	3700m:	51:36.37	1:25.80	5000m:	1:09:10.51	1:16.33
1200m:	15:16.93	1:17.97	2500m:	32:49.37	1:24.79	3800m:	53:00.28	1:23.91			
1300m:	16:35.28	1:18.35	2600m:	34:14.90	1:25.53	3900m:	54:23.87	1:23.59			