

157	06-11-1999	Florida	IRON	3,8-180-42,2	25	9:33:17	0:58:28	0:01:32	5:05:52	35,3	3:28:57	0:04:57	
156	04-09-1999	Almere	IRON	3,8-180-42,2	7	8:30:46	0:54:10	0:01:26	4:34:08	39,4	3:02:28	0:04:19	NK
155	22-08-1999	Weesp	OD	1-40-10	2	1:44:42	0:12:34	0:01:15	0:58:47	40,8	0:33:21	0:03:20	
154	02-08-1999	Vinkeveen	Eil	1500-10-30	7	1:28:05							
153	10-07-1999	oosthuizen	RBR	5-15-2,5	5	0:45:07	0:16:00	0:03:12	0:21:47	41,3	0:07:20	0:02:56	
152	03-07-1999	Holten	OD	1500-40-10	21	1:56:16	0:22:04	0:01:28	0:59:04	40,6	0:35:08	0:03:31	
151	28-06-1999	Stein	MD	2500-85-21,1	4	4:11:21	0:35:56	0:01:26	2:16:06	37,5	1:17:02	0:03:39	NK
150	19-06-1999	Huizen	OD	1500-40-10	1	1:51:10	0:19:45	0:01:19	0:56:11	42,7	0:35:14	0:03:31	
149	22-05-1999	Lanzarote	IRON	3,8-180-42,2	13	9:55:45	0:59:45	0:01:34	5:34:19	32,3	3:21:41	0:04:48	
148	03-10-1998	Coupe de France	Sprint	800-20-5	8	0:54:40	0:10:02	0:01:15	0:28:31	42,1	0:16:07	0:03:13	
147	27-09-1998	Tubbergen	RBR	10-40-5	10	1:47:40	0:32:59	0:03:18	0:57:41	41,6	0:17:00	0:03:24	
146	15-08-1998	Almere	IRON	3,8-180-42,2	9	8:46:58	0:56:25	0:01:29	4:44:40	37,9	3:05:53	0:04:24	
145	01-08-1998	Roermond	OD	1500-40-10	9	1:51:05	0:20:11	0:01:21	0:58:22	41,1	0:32:32	0:03:15	DQ
144	12-07-1998	Stein	MD	2500-85-21,1	4	4:08:51	0:35:25	0:01:25	2:19:37	36,5	1:13:49	0:03:30	NK
143	02-07-1998	Holten	OD	1500-40-10	9	1:50:58	0:18:57	0:01:16	0:59:33	40,3	0:32:28	0:03:15	Snelste L
142	18-06-1998	Neunen	OD	1500-40-10	11	1:52:04	0:20:13	0:01:21	0:57:47	41,5	0:34:04	0:03:24	
141	07-06-1998	Bourges	OD	1500-40-10	28								GP
140	28-05-1998	Zundert	OD	1500-40-10	40	1:57:25	0:20:23	0:01:22	1:03:03	38,1	0:33:59	0:03:24	
139	17-05-1998	Rennes	OD	1500-40-10	43								GP
138	12-04-1998	Venray	RBR	15-62-7,5	32	3:09:46	0:52:16	0:01:23	1:44:40	35,5	0:32:46	0:03:17	NK
137	28-09-1997	Tubbergen	RBR	10-40-5		1:46:04	0:33:25		1:00:32	39,6	0:12:07		
136	13-09-1997	Alphen a/d Rijn	RBR	10-40-5	10								Gevallen
135	07-09-1997	Waarland	OD	1500-40-10	8	1:59:11	0:23:00	0:01:32	1:01:10	39,2	0:35:01	0:03:30	
134	23-08-1997	Anna Palouwna	OD	1500-40-10	5	1:53:03	0:21:03	0:01:24	0:58:59	40,7	0:33:01	0:03:18	
133	09-08-1997	Holten	OD	1500-40-10	10								
132	20-07-1997	Ancone	Sprint	500-20-5	1								
131	12-07-1997	Oyonax	OD	1500-40-10	35	2:08:58	0:18:46	0:01:15	1:13:43	32,6	0:36:29	0:03:39	
130	09-07-1997	Nieuwe Niedorp	Sprint	500-20-5	1	0:57:11	0:07:10	0:01:26	0:31:01	38,7	0:19:00	0:03:48	
129	06-07-1997	Stein	MD	2500-85-21,1	12	4:15:55	0:37:40	0:01:30	2:21:42	36,0	1:16:33	0:03:38	
128	29-06-1997	Neunen	OD	1500-40-10	6								
127	22-06-1997	Duinkerke	OD	1500-40-10	56	2:06:01	0:21:00	0:01:24	1:10:01	34,3	0:35:00	0:03:30	
126	20-06-1997	Almere	Sprint	500-20-5	1								
125	14-06-1997	Roermond	OD	1500-40-10	25								
124	04-06-1997	Schagen	OD	1500-40-10	3	1:54:50	0:19:30	0:01:18	1:02:19	38,5	0:33:01	0:03:18	
123	25-05-1997	Zundert	OD	1500-40-10	51	1:52:58	0:17:28	0:01:10	1:01:58	38,7	0:33:32	0:03:21	
122	13-04-1997	Venray	RBR	10-40-5	30	1:53:35	0:34:12	0:03:25	1:02:28	38,4	0:16:55	0:03:23	NK
121	16-03-1997	Steenwijk	RBR	5-20-2,5	10	0:54:35	0:16:31	0:03:18	0:30:24	39,5	0:07:40	0:03:04	Clubcomp
120	16-02-1997	Almere	RBR	5-20-2,5	1								
119	12-10-1996	Powerman ZA	RBR	10-60-10	6								DQ
118	14-09-1996	Spijkensisse	OD	1500-40-10	2	2:03:59	0:22:01	0:01:28	1:05:22	36,7	0:36:36	0:03:40	
117	08-09-1996	Sable	Sprint	1000-20-5	6	1:03:17	0:12:35	0:01:15	0:32:25	37,0	0:18:17	0:03:39	
116	18-08-1996	Selm	OD	1500-40-10	1								
115	15-08-1996	Embrun	OD	1500-40-10	23	2:26:06	0:20:52	0:01:23	1:28:52	27,0	0:36:22	0:03:38	GP
114	28-07-1996	Chantonnay	OD	1500-40-10	10								
113	21-07-1996	Fontenay	Sprint	1000-20-5	8	1:03:31	0:11:55	0:01:11	0:33:00	36,4	0:18:36	0:03:43	

112	07-07-1996	Stein	MD	2,5-80-21,1	8									
111	30-06-1996	Echternach	OD	1500-40-10	2									
110	23-06-1996	Neunen	OD	1500-40-10	5	1:56:20	0:21:43	0:01:27	1:00:59	39,4	0:33:38	0:03:22		
109	16-06-1996	Hypolytushoef	OD	1500-40-10	1	1:52:07	0:21:43	0:01:27	0:55:23	43,3	0:35:01	0:03:30		
108	15-06-1996	Stadtlöhn	OD	1500-40-10	1	1:51:03	0:19:01	0:01:16	0:59:18	40,5	0:32:44	0:03:16		
107	09-06-1996	Schagen	OD	1500-40-10	3	1:51:14	0:20:33	0:01:22	0:56:17	42,6	0:34:24	0:03:26		AK
106	26-05-1996	Zundert	OD	1500-40-10	33	1:58:44	0:20:01	0:01:20	1:06:52	35,9	0:31:51	0:03:11		
105	12-05-1996	Lelystad	RBR	10-40-5	1	1:56:21	0:33:30	0:03:21	1:06:41	36,0	0:16:10	0:03:14		
104	28-04-1996	Lemgo	RBR	10-40-5	1									
103	21-04-1996	Bad Piermond	RBR	10-40-5	1	1:45:02	0:26:56	0:02:42	1:03:05	38,0	0:15:01	0:03:00		
102	14-04-1996	Venray	RBR	10-40-5	12	1:49:29	0:33:10	0:03:19	1:00:24	39,7	0:15:55	0:03:11		NK (6)
101	07-04-1996	Utrecht	RBR	7-30-3,5	2									
100	31-03-1996	Almere	RBR	7-30-3,5	3									
99	17-03-1996	Almere	RBR	4-20-4	1	0:54:44	0:11:55	0:02:59	0:31:00	38,7	0:11:49	0:02:57		
98	07-03-1996	Almere	RBR	4-20-4	1	0:59:03	0:12:19	0:03:05	0:33:00	36,4	0:13:44	0:03:26		
97	03-03-1996	Sun-City	OD	1500-40-10	12									ZA kamp
96	18-02-1996	Almere	RBR	4-20-4	1									
95	16-09-1995	Spijkenisse	OD	1500-40-10	10									Club
94	09-09-1995	Rome	OD	1500-40-10	10									OS mil
93	02-09-1995	Alphen a/d Rijn	OD	1500-40-10	10									
92	27-08-1995	Alpe Duez	OD	1500-40-10	33									
91	24-08-1995	Grenoble	RBR	5-20-2,5	29									
90	23-08-1995	St Etienne	OD	1500-40-10	33									
89	22-08-1995	Vichy	Sprint	500-20-5	20									
88	21-08-1995	Bescancon	OD	1500-40-10	44									
87	20-08-1995	Strasbourg	OD	1500-40-10	47									
86	02-08-1995	Roermond	OD	1500-40-10	2	1:51:41	0:20:51	0:01:23	0:57:03	42,1	0:33:47	0:03:23		
85	25-07-1995	Chantonnay	OD	1500-40-10	14	2:01:10	0:20:29	0:01:22	1:08:02	35,3	0:31:19	0:03:08		
84	02-07-1995	Stein	MD	1500-85-21	12	3:44:20	0:22:32	0:01:30	2:09:31	39,4	1:12:17	0:03:26		NK (5)
83	25-06-1995	Neunen	OD	1500-40-10	10	1:55:57	0:23:25	0:01:34	0:59:57	40,0	0:32:35	0:03:16		NK (10)
82	11-06-1995	Schagen	OD	1500-40-10	2	1:59:00	0:19:22	0:01:17	1:03:13	38,0	0:36:25	0:03:39		
81	03-06-1995	Rijkevoort	OD	1500-40-10	5									
80	28-05-1995	Zundert	OD	1500-40-10	13	1:53:43	0:20:14	0:01:21	1:02:00	38,7	0:31:29	0:03:09		Snelste L
79	15-05-1995	Almere	OD	1500-40-10	1									
78	22-04-1995	Diever	RBR	5-20-2,5	9									
77	02-04-1995	Lelystad	RBR	7-30-3,5	2	1:22:08	0:22:12	0:03:10	0:48:09	37,4	0:11:47	0:03:22		
76	29-01-1995	Spaarnwoude	RBR	7-30-3,5	3	1:19:00	0:23:12	0:03:19	0:44:23	40,6	0:11:25	0:03:16		
75	11-09-1994	Auch	OD	1500-40-10	13	1:58:04	0:22:07	0:01:28	1:01:16	39,2	0:34:41	0:03:28		Mil Kamp
74	04-09-1994	St Jean de Luz	LD	4000-126-30	10	5:12:06	0:51:26	0:01:17	3:50:03	32,9	2:10:22	0:04:21		
73	27-08-1994	Almere	IRON	3,8-180-42,2	25	9:28:16	0:58:39	0:01:33	5:08:48	35,0	3:20:49	0:04:46		NK
72	17-07-1994	Nice	LD	4000-120-32	3	6:44:12	1:00:16	0:01:30	3:48:24	31,5	1:55:33	0:03:51		WK age
71	15-07-1994	Texel	OD	1500-40-10	3									
70	10-07-1994	Duinkerke	OD	1500-40-10	12	1:54:17	0:19:54	0:01:20	1:01:17	39,2	0:33:06	0:03:19		
69	13-06-1994	Oostzaan	OD	1500-40-10	3	1:57:42	0:23:01	0:01:32	1:00:13	39,9	0:34:29	0:03:27		
68	12-06-1994	Schagen	OD	1500-40-10	8	1:59:01	22:33	1:30:12	1:02:45	38,2	0:34:14	0:03:25		Afd Kamp

67	29-05-1994	Zundert	OD	1500-40-10	24	1:55:37	0:22:22	0:01:29	0:59:05	40,6	0:34:57	0:03:30	
66	13-03-1994	Waarland	RBR	7-30-3,5	4	1:29:19	0:22:51	0:03:16	0:45:59	39,1	0:11:00	0:03:09	
65	23-09-1993	Delft	OD	1500-40-10	4	1:56:27	0:19:01	0:01:16	1:04:05	37,5	0:33:21	0:03:20	Stud Kamp
64	04-09-1993	Almere	IRON	3,8-180-42,2	29	9:10:39	0:53:34	0:01:25	5:00:16	36,0	3:16:49	0:04:40	
63	29-08-1993	Arcen	MD	2,5-80-21,1	5	3:59:49	0:37:45	0:01:31	2:03:08	39,0	1:18:56	0:03:44	
62	21-08-1993	Oostzaan	OD	1500-40-10	5	1:55:30	0:20:44	0:01:23	0:59:44	40,2	0:35:46	0:03:35	
61	10-07-1993	Roth	IRON	3,8-180-42,2	38	8:49:17	0:52:23	0:01:23	4:40:17	38,5	3:16:36	0:04:40	
60	03-07-1993	Holten	OD	1000-45-10	10	1:57:39	0:12:48	0:01:17	1:06:29	36,1	0:37:08	0:03:43	
59	22-06-1993	Schijndel	MD	2,5-80-21,1	6	3:46:05	0:33:47	0:01:21	2:00:19	39,9	1:11:59	0:03:25	
58	06-06-1993	Nieuwkoop	MD	2,5-80-21,1	7	4:00:14	0:34:06	0:01:22	2:05:43	38,2	1:20:25	0:03:49	
57	30-05-1993	Zundert	OD	1500-40-10	12	1:57:05	0:21:45	0:01:27	1:03:09	38,0	0:32:11	0:03:13	
56	29-05-1993	Gorichem	OD	1500-40-10	2	1:56:18	0:25:12	0:01:41	0:51:02	47,0	0:40:04	0:04:00	
55	12-05-1993	Bergen op Zoom	MD	2,5-80-21,1	4	4:01:00	0:34:55	0:01:24	2:04:01	38,7	1:22:04	0:03:53	
54	12-02-1993	Utrecht	RBR	7-30-3,5	3	1:20:13	0:22:39	0:03:14	0:47:13	38,1	0:10:21	0:02:57	
53	10-11-1992	Utrecht	RBR	7-30-3,5	??								
52	12-09-1992	Zofingen	RBR	5-50-5	4	2:01:25	0:18:55	0:03:47	1:22:22	36,4	0:20:08	0:04:02	
51	05-09-1992	Oostzaan	OD	1500-40-10	4	2:03:19	0:22:58	0:01:32	1:06:00	36,4	0:36:03	0:03:36	
50	22-08-1992	Almere	IRON	3,8-180-42,2	18	9:22:54	0:55:43	0:01:28	4:59:37	36,0	3:27:36	0:04:55	eerste keer
49	15-08-1992	Holten	OD	1000-45-10	??								
48	19-07-1992	Stein	MD	2000-90-10	??								
47	04-07-1992	Lommel	OD	1500-40-10	9	2:01:03	0:21:41	0:01:27	1:03:06	38,0	0:36:16	0:03:38	
46	13-06-1992	Veenendaal	OD	1500-40-10	2	1:55:39	0:22:56	0:01:32	0:58:27	41,1	0:34:16	0:03:26	
45	31-05-1992	Zundert	OD	1500-40-10	18	1:59:11	0:21:51	0:01:27	1:01:33	39,0	0:35:47	0:03:35	
44	23-05-1992	Gorichem	OD	1500-40-10	2	1:53:00	0:20:59	0:01:24	0:50:55	47,1	0:35:27	0:03:33	
43	12-04-1992	Den Dungen	RBR	7-30-3,5	22	1:18:33	0:20:59	0:03:00	0:46:00	39,1	0:11:34	0:03:18	NK
42	06-04-1992	Nieuwegein	RBR	7-30-3,5	23	1:21:13	0:21:59	0:03:08	0:48:01	37,5	0:11:13	0:03:12	
41	29-03-1992	Geesterambacht	RBR	7-30-3,5	15	1:20:47	0:22:00	0:03:09	0:46:13	38,9	0:12:34	0:03:35	
40	16-11-1991	Hagestein	RBR	5-20-2,5	5								
39	16-11-1991	Utrecht	RBR	7-30-3,5	4	1:26:15	0:22:31	0:03:13	0:47:00	38,3	0:16:44	0:04:47	
38	10-10-1991	Amsterdam	Wintri	10-45-20	47	2:36:11	0:34:42	0:03:28	1:03:25	37,8	0:58:04	0:02:54	
37	22-09-1991	Weesp	OD	1000-45-10	??								
36	20-09-1991	Oisterwijk	OD	1500-40-10	??								NK
35	14-09-1991	Eindhoven	OD	1500-40-10	4								Stud Kamp
34	08-09-1991	Tegelen	MD	2000-90-21,1	8								
33	01-09-1991	Oisterwijk	OD	1500-40-10	10								
32	31-08-1991	Texel	OD	1000-45-10	4								
31	25-08-1991	Delft	OD	1500-40-10	5	1:57:44	0:22:29	0:01:30	1:01:06	39,3	0:34:09	0:03:25	
30	10-08-1991	Holten	OD	1000-45-10	10	1:57:42	0:13:38	0:01:22	1:06:26	36,1	0:37:38	0:03:46	
29	04-08-1991	Lommel	OD	1500-40-10	23	2:01:36	0:22:53	0:01:32	1:00:32	39,6	0:38:11	0:03:49	
28	13-07-1991	Asten	OD	1500-40-10	43	1:54:55	0:20:22	0:01:21	0:58:48	40,8	0:35:45	0:03:35	
27	13-07-1991	Dirksland	OD	1500-40-10	22								NK
26	07-07-1991	Stein	MD	2000-90-21,1	19								
25	23-06-1991	Purmerend	OD	1500-40-10	8	1:59:24	0:22:15	0:01:29	1:00:54	39,4	0:34:24	0:03:26	
24	16-06-1991	Nice	LD	4000-120-32	54	6:50:14	1:01:54	0:01:33	3:34:00	33,6	2:07:59	0:04:00	
23	08-06-1991	Veenendaal	OD	1500-40-10	3	1:58:14	0:22:05	0:01:28	0:59:45	40,2	0:36:24	0:03:38	Afd Kamp

22	01-06-1991	Nieuwkoop	MD	2000-90-21,1	13	4:16:42	0:30:31	0:01:32	2:25:51	37,0	1:20:20	0:03:48	
21	25-05-1991	Heerenveen	OD	500-40-10	6	1:52:38	0:07:34	0:01:31	1:08:40	35,0	0:36:24	0:03:38	
20	30-04-1991	Den Dungen	RBR	7-30-3,5	49	1:25:10	0:23:00	0:03:17	0:48:01	37,5	0:14:09	0:04:03	
19	28-04-1991	Amsterdam	Sprint	500-20-5	6	0:55:21	0:06:20	0:01:16	0:31:59	37,5	0:17:02	0:03:24	
18	06-04-1991	Drachten	RBR	10-60-10	10	2:36:11							
17	24-03-1991	Amsterdam	Z-L	1000-10	5	0:49:19	0:14:47	0:01:29			0:34:32	0:03:27	
16	16-09-1990	Waarland	OD	1000-45-10	14	2:02:36	0:16:29	0:01:39	1:07:18	40,1	0:38:49	0:03:53	
15	08-09-1990	Tegelen	MD	2000-90-21,1	10	4:20:55	0:29:31	0:01:29	2:19:06	38,8	1:32:18	0:04:22	
14	26-08-1990	Delft	OD	1500-40-10	6	1:59:30	0:21:59	0:01:28	1:01:36	39,0	0:35:55	0:03:35	
13	19-08-1990	Veenendaal	OD	1500-40-10	49	2:03:01	0:24:56	0:01:40	1:03:15	37,9	0:34:50	0:03:29	
12	04-08-1990	Zeewolde	OD	1500-40-3	15	1:31:48	0:22:41	0:01:31	0:58:51	40,8	0:10:16	0:03:25	Hitte, 3 km
11	19-06-1990	Hilversum	OD	1500-40-10	10	2:05:40	0:22:07	0:01:28	1:05:02	36,9	0:38:31	0:03:51	
10	12-06-1990	Den Haag	OD	1500-45-10	15	1:56:49	0:12:07	0:00:48	1:05:50	41,0	0:38:52	0:03:53	
9	03-06-1990	Biddinghuizen	OD	1500-40-10	7	1:56:45	0:22:12	0:01:29	1:00:12	39,9	0:34:21	0:03:26	
8	16-05-1990	Purmerend	OD	1500-45-10	22	2:05:15	0:15:17	0:01:01	1:08:42	39,3	0:38:52	0:03:53	
7	28-04-1990	Amsterdam	Z-L	1000-10	2	0:57:14	0:15:44	0:01:34			0:41:30	0:04:09	junior
6	01-09-1989	Schiedam	MD	2000-90-21,1	1	4:29:32	0:31:00	0:01:33	2:24:01	37,5	1:34:31	0:04:29	junior
5	05-08-1989	Zeewolde	kwart	1500-40-10	1	2:12:41	0:26:01	0:01:44	1:05:34	36,6	0:41:06	0:04:07	junior
4	17-06-1989	Almere	kwart	1000-45-10	1	2:13:10	0:15:50	0:01:35	1:21:29	33,1	0:35:51	0:03:35	junior
3	16-07-1989	Den Haag	kwart	1000-45-10	3	2:03:07	0:13:55	0:01:23	1:09:24	38,9	0:39:48	0:03:59	junior
2	28-05-1989	Amsterdam	Sprint	400-18-4,2	15	0:08:40	0:06:58	0:01:24	0:32:12	33,5	0:16:30	0:03:56	junior
1	14-04-1989	Amsterdam	Sprint	400-20-4,2	15	0:07:50	0:07:22	0:01:28	0:32:12	33,5	0:16:30	0:03:56	junior
tot	totaal					390:10:54	79:16:14		208:07:29		120:06:58		
gem	gem				13	3:00:05	0:37:45	0:02:54	1:40:42	37,97	0:57:12	0:03:42	