

LAC deel 1
Sommelsdijk, 2-11-2024

Programmanr. 6
2-11-24 - 14:30

5000m vrije slag

2013 en eerder
Resultaten

rang	naam	vereniging				intijd		tijd		RT
Senioren Open, Heren										
1.	Laurens Kalle	De Schotejil				NT	200600161	1:02:45.14		
	100m:	1:06.69	1:06.69	1400m:	17:28.00	1:15.44	2700m:	33:54.96	1:14.19	4000m: 50:18.88 1:17.29
	200m:	2:21.00	1:14.31	1500m:	18:45.05	1:17.05	2800m:	35:10.99	1:16.03	4100m: 51:32.88 1:14.00
	300m:	3:36.33	1:15.33	1600m:	20:01.67	1:16.62	2900m:	36:26.74	1:15.75	4200m: 52:48.85 1:15.97
	400m:	4:51.90	1:15.57	1700m:	21:17.87	1:16.20	3000m:	37:41.52	1:14.78	4300m: 54:05.54 1:16.69
	500m:	6:06.77	1:14.87	1800m:	22:34.52	1:16.65	3100m:	38:57.03	1:15.51	4400m: 55:20.38 1:14.84
	600m:	7:21.85	1:15.08	1900m:	23:51.12	1:16.60	3200m:	40:12.55	1:15.52	4500m: 56:35.84 1:15.46
	700m:	8:37.98	1:16.13	2000m:	25:07.45	1:16.33	3300m:	41:28.49	1:15.94	4600m: 57:51.59 1:15.75
	800m:	9:54.01	1:16.03	2100m:	26:22.79	1:15.34	3400m:	42:43.91	1:15.42	4700m: 59:07.15 1:15.56
	900m:	11:09.78	1:15.77	2200m:	27:37.95	1:15.16	3500m:	44:00.14	1:16.23	4800m: 1:00:22.10 1:14.95
	1000m:	12:25.25	1:15.47	2300m:	28:52.79	1:14.84	3600m:	45:14.51	1:14.37	4900m: 1:01:38.07 1:15.97
	1100m:	13:40.97	1:15.72	2400m:	30:08.31	1:15.52	3700m:	46:29.73	1:15.22	5000m: 1:02:45.14 1:07.07
	1200m:	14:56.84	1:15.87	2500m:	31:24.88	1:16.57	3800m:	47:44.81	1:15.08	
	1300m:	16:12.56	1:15.72	2600m:	32:40.77	1:15.89	3900m:	49:01.59	1:16.78	
2.	Frank v.d. Voordt	De Schotejil				NT	198302259	1:05:45.41		
	100m:	1:10.26	1:10.26	1400m:	18:09.22	1:19.38	2700m:	35:29.47	1:20.41	4000m: 52:53.58 1:20.15
	200m:	2:26.71	1:16.45	1500m:	19:29.50	1:20.28	2800m:	36:49.79	1:20.32	4100m: 54:11.83 1:18.25
	300m:	3:44.24	1:17.53	1600m:	20:49.28	1:19.78	2900m:	38:09.87	1:20.08	4200m: 55:29.71 1:17.88
	400m:	5:01.92	1:17.68	1700m:	22:08.47	1:19.19	3000m:	39:30.09	1:20.22	4300m: 56:47.49 1:17.78
	500m:	6:19.83	1:17.91	1800m:	23:28.20	1:19.73	3100m:	40:49.89	1:19.80	4400m: 58:05.49 1:18.00
	600m:	7:37.82	1:17.99	1900m:	24:48.14	1:19.94	3200m:	42:09.33	1:19.44	4500m: 59:23.66 1:18.17
	700m:	8:56.62	1:18.80	2000m:	26:07.98	1:19.84	3300m:	43:30.11	1:20.78	4600m: 1:00:41.50 1:17.84
	800m:	10:15.14	1:18.52	2100m:	27:27.74	1:19.76	3400m:	44:50.77	1:20.66	4700m: 1:01:58.43 1:16.93
	900m:	11:34.37	1:19.23	2200m:	28:48.12	1:20.38	3500m:	46:11.42	1:20.65	4800m: 1:03:15.43 1:17.00
	1000m:	12:53.00	1:18.63	2300m:	30:07.81	1:19.69	3600m:	47:31.81	1:20.39	4900m: 1:04:31.27 1:15.84
	1100m:	14:11.48	1:18.48	2400m:	31:27.87	1:20.06	3700m:	48:52.80	1:20.99	5000m: 1:05:45.41 1:14.14
	1200m:	15:30.47	1:18.99	2500m:	32:48.58	1:20.71	3800m:	50:13.38	1:20.58	
	1300m:	16:49.84	1:19.37	2600m:	34:09.06	1:20.48	3900m:	51:33.43	1:20.05	
3.	Sybren Groenewegen	De Schotejil				NT	199306223	1:08:46.12		
	100m:	1:11.55	1:11.55	1400m:	18:27.62	1:22.65	2700m:	36:11.37	1:21.01	4000m: 54:48.30 1:27.96
	200m:	2:29.30	1:17.75	1500m:	19:48.79	1:21.17	2800m:	37:37.30	1:25.93	4100m: 56:16.12 1:27.82
	300m:	3:48.12	1:18.82	1600m:	21:11.34	1:22.55	2900m:	39:02.72	1:25.42	4200m: 57:38.41 1:22.29
	400m:	5:06.55	1:18.43	1700m:	22:34.02	1:22.68	3000m:	40:28.47	1:25.75	4300m: 59:02.09 1:23.68
	500m:	6:24.62	1:18.07	1800m:	23:55.19	1:21.17	3100m:	41:54.55	1:26.08	4400m: 1:00:23.69 1:21.60
	600m:	7:43.41	1:18.79	1900m:	25:18.30	1:23.11	3200m:	43:20.94	1:26.39	
	700m:	9:01.72	1:18.31	2000m:	26:41.47	1:23.17	3300m:	44:49.72	1:28.78	4600m: 1:03:05.34
	800m:	10:21.55	1:19.83	2100m:	28:04.37	1:22.90	3400m:	46:11.26	1:21.54	4700m: 1:04:27.59 1:22.25
	900m:	11:41.19	1:19.64	2200m:	29:27.12	1:22.75	3500m:	47:36.22	1:24.96	4800m: 1:05:55.59 1:28.00
	1000m:	13:01.44	1:20.25	2300m:	30:48.44	1:21.32	3600m:	49:04.16	1:27.94	4900m: 1:07:23.30 1:27.71
	1100m:	14:21.94	1:20.50	2400m:	32:08.69	1:20.25	3700m:	50:29.66	1:25.50	5000m: 1:08:46.12 1:22.82
	1200m:	15:43.51	1:21.57	2500m:	33:29.91	1:21.22	3800m:	51:57.16	1:27.50	
	1300m:	17:04.97	1:21.46	2600m:	34:50.36	1:20.45	3900m:	53:20.34	1:23.18	
4.	Nico Paasse	De Schotejil				NT	196501463	1:12:22.24		
	100m:	1:18.83	1:18.83	1400m:	19:51.56	1:25.94	2700m:	38:31.99	1:26.59	4000m: 57:38.28 1:27.79
	200m:	2:43.49	1:24.66	1500m:	21:17.56	1:26.00	2800m:	39:59.80	1:27.81	4100m: 59:06.56 1:28.28
	300m:	4:08.88	1:25.39	1600m:	22:44.07	1:26.51	2900m:	41:27.47	1:27.67	4200m: 1:00:34.90 1:28.24
	400m:	5:35.11	1:26.23	1700m:	24:09.97	1:25.90	3000m:	42:55.25	1:27.78	4300m: 1:02:03.75 1:28.85
	500m:	7:01.23	1:26.12	1800m:	25:36.04	1:26.07	3100m:	44:24.67	1:29.42	4400m: 1:03:32.77 1:29.02
	600m:	8:27.26	1:26.03	1900m:	27:01.49	1:25.45	3200m:	45:51.94	1:27.27	4500m: 1:05:02.01 1:29.24
	700m:	9:52.89	1:25.63	2000m:	28:27.57	1:26.08	3300m:	47:20.47	1:28.53	4600m: 1:06:31.52 1:29.51
	800m:	11:18.48	1:25.59	2100m:	29:53.33	1:25.76	3400m:	48:48.33	1:27.86	4700m: 1:07:59.52 1:28.00
	900m:	12:44.28	1:25.80	2200m:	31:19.45	1:26.12	3500m:	50:16.89	1:28.56	4800m: 1:09:28.27 1:28.75
	1000m:	14:09.61	1:25.33	2300m:	32:45.10	1:25.65	3600m:	51:45.63	1:28.74	4900m: 1:10:56.45 1:28.18
	1100m:	15:34.62	1:25.01	2400m:	34:11.58	1:26.48	3700m:	53:14.04	1:28.41	5000m: 1:12:22.24 1:25.79
	1200m:	17:00.48	1:25.86	2500m:	35:38.99	1:27.41	3800m:	54:42.99	1:28.95	
	1300m:	18:25.62	1:25.14	2600m:	37:05.40	1:26.41	3900m:	56:10.49	1:27.50	