

## Coopertest 24 mei 2016

Voor- en achternaam:	GJ	M/V	Afstand	km/pu	min/km	10 km tijd
Lian Bosters	1961	V	1.677	8,4	07:06	1:11:00
Mirjam Bierman	1972	V	1.817	9,1	06:36	1:06:00
Ellen Hoogendam	1984	V	1.906	9,5	06:12	1:02:00
Inge Rupke	1964	V	1.920	9,6	06:12	1:02:00
Marry van der Klooster	1951	V	1.960	9,8	06:06	1:01:00
Corrie van Herwijnen	1958	V	1.960	9,8	06:06	1:01:00
Eveline Leeuwenburg	1972	V	2.038	10,2	05:48	0:58:00
Halmar Heijnen	1976	M	2.042	10,2	05:48	0:58:00
Ariane Krooswijk	1965	V	2.048	10,2	05:48	0:58:00
Nilgun de Wijk	1975	V	2.075	10,4	05:42	0:57:00
Ariena Greijn	1955	V	2.078	10,4	05:42	0:57:00
Ellen van Dijk	1982	V	2.080	10,4	05:42	0:57:00
Marijke Matsinger	1969	V	2.090	10,5	05:42	0:57:00
Chris van Houten	1953	M	2.107	10,5	05:36	0:56:00
Natascha van Es	1979	V	2.109	10,5	05:36	0:56:00
Danielle de Jong	1999	V	2.113	10,6	05:36	0:56:00
Jihan Alkhalifa	1977	V	2.136	10,7	05:36	0:56:00
Claudia Edelman	1966	V	2.143	10,7	05:30	0:55:00
Sandra Vervuurt	1971	V	2.160	10,8	05:30	0:55:00
Carla Poessé	1960	V	2.176	10,9	05:30	0:55:00
Ilana de Visser	2005	V	2.190	11,0	05:24	0:54:00
Claudia de Visser	1974	V	2.190	11,0	05:24	0:54:00
Marius van der Klooster	1950	M	2.200	11,0	05:24	0:54:00
Wijnand Nouwels	1952	M	2.216	11,1	05:24	0:54:00
Linda van de Kastele	1983	V	2.221	11,1	05:24	0:54:00
Barbara van Cortenberghe	1967	V	2.272	11,4	05:12	0:52:00
Monique Punt	1965	V	2.300	11,5	05:12	0:52:00
Ingrid Dekker	1982	V	2.340	11,7	05:06	0:51:00
Jolanda Muntz	1967	V	2.347	11,7	05:06	0:51:00
Junaidah Beun	1963	V	2.355	11,8	05:00	0:50:00
Ger Hagen	1946	M	2.360	11,8	05:00	0:50:00
Ton Kapinga	1951		2.380	11,9	05:00	0:50:00
Margot Bouterse	1963	V	2.428	12,1	04:54	0:49:00
Carina Visser	1961	V	2.436	12,2	04:54	0:49:00
Annelies van Os	1971	V	2.451	12,3	04:48	0:48:00
Daniëlle van Klaveren	1991	V	2.464	12,3	04:48	0:48:00
Marian Putter	1970	V	2.475	12,4	04:48	0:48:00
Andrea Palacio	1976	V	2.518	12,6	04:42	0:47:00
Danielle Martens	1968	V	2.520	12,6	04:42	0:47:00
Jos Lakwijk	1955	M	2.520	12,6	04:42	0:47:00
Marika Wessing	1959	V	2.524	12,6	04:42	0:47:00
Martha van Hal	1946	V	2.547	12,7	04:42	0:47:00
Gina Goedbloed	1962	V	2.583	12,9	04:36	0:46:00
Jelle Gerritse	1961	M	2.610	13,1	04:30	0:45:00
Astrid Schimmel	1975	V	2.625	13,1	04:30	0:45:00
Peter Verhoeckx	1961	M	2.630	13,2	04:30	0:45:00
Joyce van draanen	1981	V	2.646	13,2	04:30	0:45:00
Hans Molenaar	1977	M	2.650	13,3	04:30	0:45:00

Voor- en achternaam:	GJ	M/V	Afstand	km/pu	min/km	10 km tijd
Marlyn van Klaveren	1988	V	2.660	13,3	04:30	0:45:00
Simon Wittenbols	1964	M	2.670	13,4	04:24	0:44:00
Peter Koudstaal	1965		2.730	13,7	04:18	0:43:00
Marco Terlouw	1968	M	2.740	13,7	04:18	0:43:00
Johan Kramp	1988	M	2.750	13,8	04:18	0:43:00
Ruud Reurings	1950	M	2.762	13,8	04:18	0:43:00
Rob Beckmann	1962	M	2.778	13,9	04:18	0:43:00
Silvana Dell'Era	1965	V	2.790	14,0	04:18	0:43:00
Thiemen van Gemeren	1965	M	2.802	14,0	04:12	0:42:00
Mark de Boer	1968	M	2.828	14,1	04:12	0:42:00
Johan Pors	1958	M	2.831	14,2	04:12	0:42:00
Sander Eggenhuizen	1966	M	2.834	14,2	04:12	0:42:00
John van der Veen	1961	M	2.850	14,3	04:12	0:42:00
Feike Liefink	1966	M	2.851	14,3	04:12	0:42:00
Seid		M	2.891	14,5	04:06	0:41:00
Johan van Straaten		M	2.950	14,8	04:00	0:40:00
Marieke Schouten	1988	V	2.954	14,8	04:00	0:40:00
Rien van Vossen	1959	M	2.964	14,8	04:00	0:40:00
Yanic Nobbels	1997	M	2.964	14,8	04:00	0:40:00
Lammert Kuik	1956	M	3.000	15,0	04:00	0:40:00
Ton Koopman	1962	M	3.000	15,0	04:00	0:40:00
Jarno Gerritsen	1976	M	3.020	15,1	03:54	0:39:00
Martijn van Kruining	1973	M	3.030	15,2	03:54	0:39:00
Juan Caeiro	1965	M	3.040	15,2	03:54	0:39:00
Melvin Rorijs	1964	M	3.080	15,4	03:48	0:38:00
Claude Akkerman	1966	M	3.140	15,7	03:48	0:38:00
Jan Verwijs	1964	M	3.230	16,2	03:42	0:37:00
Michel van Meurs	1971	M	3.240	16,2	03:42	0:37:00
Wim Tinke	1960	M	3.300	16,5	03:36	0:36:00
Jan van den Berge	1984	M	3.407	17,0	03:30	0:35:00
Kai Eduard	1978	M	3.459	17,3	03:24	0:34:00
Tijn Huberts	1990	M	3.461	17,3	03:24	0:34:00
Young de Graaf	1971	M	3.475	17,4	03:24	0:34:00
Folkert van der Krol	1972	M	3.485	17,4	03:24	0:34:00
Stefan Buit	1994	M	3.580	17,9	03:18	0:33:00
Aart-Peter Baan	1968	M	3.607	18,0	03:18	0:33:00

Tabel Coopertest volwassenen					
Conditie	Geslacht	< 30 jaar	30-39 jaar	40-49 jaar	50 jaar >
Slecht	man	<1600	<1500	<1400	<1300
	vrouw	<1500	<1400	<1200	<1100
Matig	man	1600-2000	1500-1900	1400-1700	1300-1600
	vrouw	1500-1800	1400-1700	1200-1500	1100-1400
Gemiddeld	man	2000-2400	1900-2300	1700-2100	1600-2000
	vrouw	1800-2200	1700-2000	1500-1900	1400-1700
Goed	man	2400-2800	2300-2700	2100-2500	2000-2400
	vrouw	2200-2700	2000-2500	1900-2300	1700-2200
Prima	man	>2800	>2700	>2500	>2400
	vrouw	>2700	>2500	>2300	>2200