

## Uitslagen Instuif

## Jongens junioren D

80m	10 deelnemer(s)						
1	369	Johan	Ouwehand	11-08-97	AV Edam	11.03	sec -0.2
2	366	Niels	Mijnsbergen	01-03-97	AAV '36	11.03	sec -0.1
3	496	Joost	Koet	20-07-97	LA	11.31	sec -0.1
4	411	Stijn	Pauli	13-06-97	Leiden Atletiek	11.40	sec -0.2
5	419	Gerben	Dofferhoff	23-01-98	Leiden Atletiek	11.46	sec -0.1
6	393	Jetro	van der Geest	00-00-1997	Spartaan	11.95	sec -0.1
7	414	Stein	Wisse	08-03-98	Leiden Atletiek	12.24	sec -0.2
8	382	Sander	Stip	06-10-97	De Spartaan	12.64	sec -0.2
9	367	Marlon	Mijnsbergen	00-00-1997	AAV 36	13.38	sec -0.2
	365	Bjarne	Aelbers	28-02-97	Rotterdam Atletiek	dns	sec -0.1
600m	14 deelnemer(s)						
1	366	Niels	Mijnsbergen	01-03-97	AAV '36	1.40.62	min
2	372	Thijmen	Dofferhoff	03-03-97	De Spartaan	1.42.13	min
3	369	Johan	Ouwehand	11-08-97	AV Edam	1.43.66	min
4	416	David	Salman	06-05-97	Leiden Atletiek	1.52.61	min
5	496	Joost	Koet	20-07-97	LA	1.52.64	min
6	482	Jelte	van Atten	09-03-98	Leiden Atletiek	1.53.91	min
7	409	Mischa	de Haan	06-11-97	Leiden Atletiek	1.54.70	min
8	429	Jesse	Verdoes	01-02-97	De spartaan	1.57.54	min
9	413	Casper	van der Luijt	03-03-98	Leiden Atletiek	1.57.71	min
10	485	Pelle	van Willigen	27-12-98	Leiden Atletiek	2.00.36	min
11	391	Marijn	van den Born	02-09-97	AV '40	2.15.86	min
12	490	Jelle	Steenbeek	18-08-98	Leiden Atletiek	2.16.72	min
13	479	Floris	Werf	16-09-98	Leiden Atletiek	2.17.34	min
14	367	Marlon	Mijnsbergen	00-00-1997	AAV 36	2.33.34	min
hoog	9 deelnemer(s)						
1	429	Jesse	Verdoes	01-02-97	De spartaan	1.55	m
2	496	Joost	Koet	20-07-97	LA	1.45	m
3	488	Tim	Iking	15-06-98	Leiden Atletiek	1.35	m
4	419	Gerben	Dofferhoff	23-01-98	Leiden Atletiek	1.30	m
5	416	David	Salman	06-05-97	Leiden Atletiek	1.30	m
6	382	Sander	Stip	06-10-97	De Spartaan	1.20	m
7	393	Jetro	van der Geest	00-00-1997	Spartaan	1.20	m
8	479	Floris	Werf	16-09-98	Leiden Atletiek	1.10	m
	365	Bjarne	Aelbers	28-02-97	Rotterdam Atletiek	dns	m
discus	14 deelnemer(s)						
1	365	Bjarne	Aelbers	28-02-97	Rotterdam Atletiek	28.73	m
2	391	Marijn	van den Born	02-09-97	AV '40	28.35	m

## Blad1

3	378	Vincent		Brouwer	15-08-97	De Spartaan	25.83	m
4	409	Mischa	de	Haan	06-11-97	Leiden Atletiek	24.72	m
5	366	Niels		Mijnsbergen	01-03-97	AAV '36	24.61	m
6	382	Sander		Stip	06-10-97	De Spartaan	22.36	m
7	369	Johan		Ouwehand	11-08-97	AV Edam	22.36	m
8	411	Stijn		Pauli	13-06-97	Leiden Atletiek	20.98	m
9	419	Gerben		Dofferhoff	23-01-98	Leiden Atletiek	19.00	m
10	429	Jesse		Verdoes	01-02-97	De spartaan	17.94	m
11	414	Stein		Wisse	08-03-98	Leiden Atletiek	13.52	m
12	490	Jelle		Steenbeek	18-08-98	Leiden Atletiek	13.36	m
13	367	Marlon		Mijnsbergen	00-00-1997	AAV 36	12.36	m
14	479	Floris		Werf	16-09-98	Leiden Atletiek	11.75	m

## Meisjes junioren D

60m	14 deelnemer(s)							
1	396	Sanne		Vermeij	06-06-97	De Spartaan	9.12	sec -0.1
2	480	Yvon		Schreuder	02-08-97	Leiden Atletiek	9.12	sec -0.1
3	415	Julia	van	Braak	25-09-98	Leiden Atletiek	9.16	sec -0.1
4	493	Arlyn		Haveman	29-03-97	Leiden Atletiek	9.16	sec -0.1
5	418	Lucinde		Wiersema	05-02-98	Leiden Atletiek	9.18	sec -0.1
6	374	Zyna	van de	Poel	23-07-97	De Spartaan	9.36	sec -0.1
7	370	Chiara		Fakkkel	29-01-97	Leiden Atletiek	9.39	sec -0.1
8	373	Annemarie	ten	Kate	06-10-97	De Spartaan	9.73	sec -0.1
9	492	Ingeborg		Efdee	07-08-97	Leiden Atletiek	9.83	sec -0.1
10	404	Esmee		Susan	21-01-97	Leiden Atletiek	9.93	sec -0.1
11	491	Marije		Efdee	07-08-97	Leiden Atletiek	10.00	sec -0.1
12	489	Elise	van	Iterson	25-04-98	Leiden Atletiek	10.38	sec -0.1
13	487	Suze		Does	1997	LA	10.46	sec -0.1
14	484	Marieke	van	Swieten	1997	LA	10.69	sec -0.1
600m	10 deelnemer(s)							
1	494	Romy		Smith	25-01-97	Leiden Atletiek	1.49.95	min
2	376	Jaimy		Loos	08-08-97	De Spartaan	1.51.14	min
3	483	Imme	van der	Blom	07-10-98	Leiden Atletiek	1.55.24	min
4	480	Yvon		Schreuder	02-08-97	Leiden Atletiek	2.03.28	min
5	404	Esmee		Susan	21-01-97	Leiden Atletiek	2.03.50	min
6	387	Stanja		Ruiter	11-09-97	PAC	2.04.17	min
7	373	Annemarie	ten	Kate	06-10-97	De Spartaan	2.06.74	min
8	489	Elise	van	Iterson	25-04-98	Leiden Atletiek	2.08.69	min
9	486	Anne-Lokke	van der	Zalm	18-08-97	Leiden Atletiek	2.10.37	min
10	484	Marieke	van	Swieten	1997	LA	2.15.96	min
11	497	Nastia		Meleschchenko	22-09-98	AAV '36	2.16.27	min

hoog	12 deelnemer(s)							
1	494	Romy		Smith	25-01-97	Leiden Atletiek	1.52	m
2	396	Sanne		Vermeij	06-06-97	De Spartaan	1.35	m
3	370	Chiara		Fakkel	29-01-97	Leiden Atletiek	1.35	m
4	493	Arlyn		Haveman	29-03-97	Leiden Atletiek	1.35	m
5	418	Lucinde		Wiersema	05-02-98	Leiden Atletiek	1.30	m
6	402	Lieke		Schmidt	02-02-97	Leiden Atletiek	1.30	m
7	415	Julia	van	Braak	25-09-98	Leiden Atletiek	1.25	m
8	492	Ingeborg		Efdee	07-08-97	Leiden Atletiek	1.25	m
9	486	Anne-Lokke	van der	Zalm	18-08-97	Leiden Atletiek	1.25	m
10	489	Elise	van	Iterson	25-04-98	Leiden Atletiek	1.15	m
11	497	Nastia		Meleschchenko	22-09-98	AAV '36	1.15	m
12	373	Annemarie	ten	Kate	06-10-97	De Spartaan	1.00	m

discus	9 deelnemer(s)							
1	376	Jaimy		Loos	08-08-97	De Spartaan	24.79	m
2	374	Zyna	van de	Poel	23-07-97	De Spartaan	24.53	m
3	404	Esmee		Susan	21-01-97	Leiden Atletiek	22.89	m
4	402	Lieke		Schmidt	02-02-97	Leiden Atletiek	22.21	m
5	493	Arlyn		Haveman	29-03-97	Leiden Atletiek	20.37	m
6	491	Marije		Efdee	07-08-97	Leiden Atletiek	17.23	m
7	487	Suze		Does	1997	LA	16.05	m
8	373	Annemarie	ten	Kate	06-10-97	De Spartaan	15.60	m
9	389	Pella		Carnas	31-07-97	AV Trias	dns	m

## Jongens junioren C

100m	9 deelnemer(s)							
1	410	Maurice	de	Haan	03-07-96	Leiden Atletiek	13.16	sec +0.0
2	377	Joost		Teeling	03-01-95	De Spartaan	13.43	sec +0.0
3	472	Stan		Does	24-02-96	Leiden Atletiek	13.45	sec +0.0
4	390	Emil		Colstrup	10-03-96	Leiden Atletiek	13.49	sec +0.3
5	385	Levi	van der	Geest	00-00-1995	Spartaan	13.68	sec +0.0
6	380	Tom		Hoekema	03-05-95	De Spartaan	14.04	sec +0.0
7	477	Koen		Ravensbergen	06-12-96	Leiden Atletiek	14.46	sec +0.3
8	375	Karel		Peterse	27-01-96	De Spartaan	14.80	sec +0.3
9	475	Florian		Ubink	04-07-96	Leiden Atletiek	15.55	sec +0.3
1000m	9 deelnemer(s)							
1	395	Tom		Vonk	13-05-95	De Spartaan	2.49.47	min
2	388	Yorben		Ruiter	19-08-95	PAC	2.50.87	min
3	955	Noah		Schutte	15-05-95	LA	2.53.86	min
4	442	Roy		Zaal	10-02-96	AV Sparta	3.01.60	min
5	405	Robert		Mohunlol	23-10-95	Leiden Atletiek	3.23.34	min

## Blad1

6	475	Florian		Ubink	04-07-96	Leiden Atletiek	3.33.47	min	
7	397	Roy	van	Hal	04-06-96	De Spartaan	3.52.59	min	
8	960	Sietse	van der	Pal	31-10-98	3137	4.00.99	min	
	473	Stan		Ravensbergen	27-11-95	Leiden Atletiek		min	
kogel	8 deelnemer(s)								
1	410	Maurice	de	Haan	03-07-96	Leiden Atletiek	11.20	m	
2	380	Tom		Hoekema	03-05-95	De Spartaan	11.14	m	
3	472	Stan		Does	24-02-96	Leiden Atletiek	10.93	m	
4	385	Levi	van der	Geest	00-00-1995	Spartaan	10.55	m	
5	381	Dimitri		Imanse	08-09-96	De Spartaan	10.51	m	
6	417	Frank		Gelens	23-08-96	Leiden Atletiek	9.37	m	
7	375	Karel		Peterse	27-01-96	De Spartaan	8.74	m	
8	477	Koen		Ravensbergen	06-12-96	Leiden Atletiek	6.96	m	
ver	8 deelnemer(s)								
1	410	Maurice	de	Haan	03-07-96	Leiden Atletiek	5.08	m	+0.1
2	417	Frank		Gelens	23-08-96	Leiden Atletiek	4.76	m	+0.2
3	426	Roy		Winiarczyk	04-03-96	LA	4.76	m	+0.2
4	472	Stan		Does	24-02-96	Leiden Atletiek	4.73	m	+0.2
5	390	Emil		Colstrup	10-03-96	Leiden Atletiek	4.70	m	+0.3
6	385	Levi	van der	Geest	00-00-1995	Spartaan	4.51	m	+0.4
7	381	Dimitri		Imanse	08-09-96	De Spartaan	4.29	m	-0.2
8	375	Karel		Peterse	27-01-96	De Spartaan	3.69	m	+0.2
9	397	Roy	van	Hal	04-06-96	De Spartaan	3.69	m	+0.2

## Meisjes junioren C

80m	9 deelnemer(s)								
1	476	Nina		Schollaardt	19-06-95	Leiden Atletiek	11.20	sec	+0.7
2	474	Annemieke		Efdee	1995	LA	11.44	sec	+0.7
3	383	Lisanne	van der	Zwet	00-00-1995	De Spartaan	11.51	sec	+0.2
4	407	Juliette		Kerkhof	03-06-95	Leiden Atletiek	11.80	sec	+0.7
5	384	Romi	van	Dijk	17-01-96	De Spartaan	12.00	sec	+0.2
6	478	Lisanne		Verhoeven	06-01-96	Leiden Atletiek	12.03	sec	+0.7
7	406	Fieke		Rader	02-06-96	Leiden Atletiek	12.20	sec	+0.2
8	408	Cherida	van	Haastregt	05-01-95	Leiden Atletiek	12.51	sec	+0.2
	379	Tunde		Brinkerhof	01-06-96	De Spartaan	dns	sec	+0.2
1000m	9 deelnemer(s)								
1	368	Carlijn	van	Esch	12-11-95	AV Castricum	3.06.06	min	
2	386	Celine		Ruiter	21-10-96	AV Trias	3.08.65	min	
3	961	Femke	van der	Pal	17-08-95	3137	3.21.06	min	
4	979	Joyce		Velthuizen	23-12-96	Leiden Atletiek	3.29.17	min	
5	959	Pal	van der	Jeske	05-02-97	AV zaanland	3.29.70	min	

## Blad1

6	398	Liese	van	Oostenrijk	07-08-95	La	3.30.57	min
7	399	Lisette	van der	Kolk	06-09-96	ARV Ilion	3.46.76	min
8	401	Lotte	van	Atten	05-08-96	Leiden Atletiek	3.58.50	min
	3740	Annemarie	ten	Kate	06-10-97	De Spartaan		min
kogel	10 deelnemer(s)							
1	474	Annemieke		Efdee	1995	LA	11.04	m
2	407	Juliette		Kerkhof	03-06-95	Leiden Atletiek	9.43	m
3	399	Lisette	van der	Kolk	06-09-96	ARV Ilion	9.37	m
4	412	Noa		Onwudiegwu	11-06-96	Leiden Atletiek	9.20	m
5	383	Lisanne	van der	Zwet	00-00-1995	De Spartaan	8.95	m
6	403	Lindsay		Susan	09-09-95	Leiden Atletiek	8.53	m
7	478	Lisanne		Verhoeven	06-01-96	Leiden Atletiek	7.77	m
8	384	Romi	van	Dijk	17-01-96	De Spartaan	7.54	m
9	394	Kaylee	van	Beelen	00-00-1996	Spartaan	7.51	m
10	406	Fieke		Rader	02-06-96	Leiden Atletiek	7.49	m
hoog	4 deelnemer(s)							
1	379	Tunde		Brinkerhof	01-06-96	De Spartaan	1.50	m
2	394	Kaylee	van	Beelen	00-00-1996	Spartaan	1.40	m
3	408	Cherida	van	Haastregt	05-01-95	Leiden Atletiek	1.30	m
	403	Lindsay		Susan	09-09-95	Leiden Atletiek	dnf	m

## Jongens junioren B

100m	3 deelnemer(s)							
1	420	Sebastiaan		Bon	26-07-93	Leiden Atletiek	12.15	sec +0.1
2	433	Clarin		Taurah	01-04-94	ARV Ilion	12.24	sec +0.1
3	499	Ricardo		Aberkrom	22-03-94	AV Edam	13.19	sec +0.1
400m	5 deelnemer(s)							
1	455	Jon		Schouwenaar	17-06-94	AV Startbaan	53.92	sec
2	471	Daniel	de	Looze	14-07-93	AV Startbaan	56.26	sec
3	433	Clarin		Taurah	01-04-94	ARV Ilion	56.70	sec
4	450	Thomas		Rijntalder	31-08-93	Leiden Atletiek	56.88	sec
5	459	Melle		Minderhoud	19-03-93	Leiden Atletiek	57.72	sec
1000m	7 deelnemer(s)							
1	249	Ralf		Nieuwenhuizen	27-03-94	AV Spirit	2.34.65	min
2	974	Hugo	van	Haak	01-02-93	AV Sparta	2.40.67	min
3	968	Simon		Grannetia	28-08-94	De Spartaan	2.54.94	min
4	684	Max		Ariens	21-09-94	Leiden Atletiek	3.02.68	min
5	969	Niels		Baptist	08-03-94	AV Sparta	3.03.20	min
6	427	Wouter		Salman	22-03-94	Leiden Atletiek	3.08.37	min
	986	Tim		Dekker	29-09-93	AV Gouda		min
3000m	1 deelnemer(s)							

## Blad1

1	252	Jeff	van	As	01-12-94	AAV '36	10.34.14	min
speer	3 deelnemer(s)							
1	986	Tim		Dekker	29-09-93	AV Gouda	35.34	m
2	976	Frans	van	Nijnanten	24-02-93	Leiden Atletiek	33.00	m
3	499	Ricardo		Aberkrom	22-03-94	AV Edam	29.06	m

## Meisjes junioren B

100m	6 deelnemer(s)							
1	437	Tessa	van	Schagen	02-02-94	Leiden Atletiek	12.67	sec +0.4
2	500	Karmijne		Vrede	26-11-94	Haag Atletiek	13.42	sec +0.4
3	441	Ijah		Russell	11-01-94	Haag Atletiek	13.89	sec +0.4
4	439	Joella		Pusch	19-12-94	Haag atletiek	14.05	sec +0.4
5	440	Kaya		Russell	11-01-94	Haag atletiek	14.60	sec +0.4
6	454	Rineke		Gordijn	11-04-94	Leiden Atletiek	14.99	sec +0.4
400m	4 deelnemer(s)							
1	4580	Suzanne		Voorrips	11-10-93	AV Startbaan	59.92	sec
2	992	Iris	van	Daalen	12-10-93	PAC	60.41	sec
3	457	Tinka		Offereins	05-10-93	AV Startbaan	63.82	sec
4	431	Maike		Boon	08-02-95	De Spartaan	64.96	sec
1000m	4 deelnemer(s)							
1	982	Giselle		Slotboom	09-03-93	De Spartaan	3.02.80	min
2	950	Anne	van der	Put	07-02-94	Leiden Atletiek	3.31.27	min
3	462	Vera	de	Jonge	30-01-93	Leiden Atletiek	3.37.90	min
4	685	Elke		Brouwer de Koning	19-11-94	Leiden Atletiek	3.50.32	min
speer	7 deelnemer(s)							
1	469	Mandy	van der	Meer	31-07-93	ARV Ilion	40.06	m
2	468	Karliën		Sleper	11-01-93	AV '34	35.62	m
3	467	Tara		Seeger	03-07-93	ARV Ilion	28.72	m
4	465	Jennifer		Onasanya	18-02-94	Leiden Atletiek	28.32	m
5	4080	Juliette		Kerkhof	03-06-95	Leiden Atletiek	26.51	m
6	966	Caecile		Schalkers	12-07-94	Voorschoten '97	24.05	m
7	967	Hilde		Pracht	20-01-94	Voorschoten '97	18.61	m

## Jongens junioren A

100m	3 deelnemer(s)							
1	436	Nick	van	Schagen	25-07-91	Leiden Atletiek	12.11	sec +0.1
2	428	Michael	van	Viegen	20-05-92	ARV Ilion	12.22	sec +0.1
3	435	Wouter		Kievit	14-08-92	Phanos	13.30	sec +0.1
400m	4 deelnemer(s)							
1	423	Anthony		Rasmijn	12-12-91	1101	51.16	sec
2	436	Nick	van	Schagen	25-07-91	Leiden Atletiek	53.22	sec

## Blad1

3	470	Joost	van't	Schip	27-06-92	AV Startbaan	55.57	sec	
4	428	Michael	van	Viegen	20-05-92	ARV Ilion	57.55	sec	
1000m	4 deelnemer(s)								
1	463	Erwin		Sneek	05-05-91	AV Startbaan	2.36.90	min	
2	933	Bas	ten	Dam	24-07-91	AV 1923	2.44.03	min	
3	248	Stephan		Eekman	01-07-91	AV Spirit	2.50.09	min	
4	996	Bjorn		Heijnen	17-04-91	3137	2.56.46	min	
speer	4 deelnemer(s)								
1	446	Max		Verlint	01-04-92	Phanos	52.27	m	
2	987	Wesley		Schoonderwoerd	02-07-91	AV Gouda	43.73	m	
3	984	Joris		Heinsbroek	07-09-92	AV Gouda	37.88	m	
4	435	Wouter		Kievit	14-08-92	Phanos	20.38	m	
ver	2 deelnemer(s)								
1	990	Wouter		Blok	06-02-91	Leiden Atletiek	5.75	m	+0.4
2	448	Stefan	van den	Bos	05-04-92	Leiden Atletiek	4.98	m	+0.4

## Meisjes junioren A

400m	1 deelnemer(s)								
1	392	Eva	van den	Born	30-12-92	AV '40	65.56	sec	
speer	1 deelnemer(s)								
1	392	Eva	van den	Born	30-12-92	AV '40	31.06	m	

## Mannen Senioren

100m	2 deelnemer(s)								
1	434	Stefan		Bal	30-11-79	ARV Ilion	11.99	sec	+0.1
2	425	Niek		Pluijmert	19-01-84	AV Clytoneus	12.17	sec	+0.1
400m	7 deelnemer(s)								
1	421	Coos	van	Buuren	08-09-85	Leiden Atletiek	52.01	sec	
2	434	Stefan		Bal	30-11-79	ARV Ilion	52.78	sec	
3	445	Paul		Weijer	09-08-86	AV Startbaan	52.90	sec	
4	999	Wesley		Lodders	18-09-90	PAC	54.06	sec	
5	430	Fabian		Ernst	06-10-71	AV Haarlemmermeer	56.16	sec	
6	498	Evert		Hoving	12-12-80	AAV '36	67.39	sec	
	456	Arvid	van der	Bruggen	16-02-89	AV Startbaan	dnf	sec	
1000m	10 deelnemer(s)								
1	988	Sven		Grundeken	16-10-79	Leiden Atletiek	2.29.09	min	
2	994	Pascal		Noort	31-08-83	Leiden Atletiek	2.31.32	min	
3	998	Joost	de	Klerk	30-06-80	Leiden Atletiek	2.35.06	min	
4	977	Dave		Klink	27-06-84	Leiden Atletiek	2.39.90	min	
5	975	Michiel		Molevelt	12-07-73	Leiden Atletiek	2.41.15	min	
6	951	Maarten		Jumelet	07-06-89	Leiden Atletiek	2.42.18	min	

## Blad1

7	953	Janoach	van	Egmond	12-12-88	AVRijnsoever	2.46.94	min	
8	952	Aron	van	Duijvenbode	22-10-85	AV rijnsöver	2.47.54	min	
9	421	Coos	van	Buuren	08-09-85	Leiden Atletiek	2.52.05	min	
10	687	Yorick		Koumans	15-10-86	AV Fortuna	2.54.62	min	
3000m	6 deelnemer(s)								
1	255	Paco		Oltheten	29-12-78	Leiden Atletiek	9.43.14	min	
2	654	David		Peters	14-04-87	Noordwijkerh. Strandloper	9.59.86	min	
3	850	Wouter	van der	Wal	05-10-79	AV '40	10.12.53	min	
4	253	Evert	de	Noten	18-05-87	AAV '36	10.14.29	min	
5	254	Bas	de	Boer	13-12-77	LA	10.29.64	min	
6	250	Richard		Holstege	09-12-85	AV '40	11.17.06	min	
ver	1 deelnemer(s)								
1	425	Niek		Pluijmer	19-01-84	AV Clytoneus	6.17	m	-0.2
speer	1 deelnemer(s)								
1	444	Jonathan		Pengel	22-09-85	Phanos	52.19	m	

## Vrouwen Senioren

100m	1 deelnemer(s)								
1	424	Angela	de	Winter	05-01-89	Leiden Atletiek	13.56	sec	+0.4
400m	1 deelnemer(s)								
1	443	Ilse		Breddels	12-05-84	AV Startbaan	61.03	sec	
1000m	3 deelnemer(s)								
1	971	Chantal		Pleune	09-11-79	Phanos	3.43.22	min	
2	962	Cathelijn		Waaijer	21-07-86	Leiden Atletiek	3.45.54	min	
3	963	Yvonne		Peel	20-11-88	La	3.46.44	min	
3000m	1 deelnemer(s)								
1	972	Lisa		Bos	28-01-80	Phanos	12.14.42	min	
hoog	1 deelnemer(s)								
1	451	Joyce		Huisman	05-05-89	Phanos	1.65	m	
speer	2 deelnemer(s)								
1	452	Nienke		Assink	21-08-78	Phanos	37.08	m	
2	991	Mirjam		Huijgen	24-02-85	Leiden Atletiek	30.52	m	

## Mannen Masters

400m	6 deelnemer(s)								
1	458	Michiel	van	Essen	23-04-57	Leiden Atletiek	57.17	sec	
2	461	Dolf		Smid	01-05-63	AAV '36	57.77	sec	
3	447	Willem-Jan	de	Ruyter	18-12-65	Leiden Atletiek	60.46	sec	
4	422	Theo	van	Grevenhof	02-04-53	DEM	60.95	sec	
5	449	Sander		Eggenhuizen	10-02-66	AV 1923	64.45	sec	
6	983	Arie	van	Tol	31-05-44	Leiden Atletiek	73.76	sec	

## Blad1

1000m	6 deelnemer(s)								
1	985	Robbert		Tjoa	29-05-67	Loopgroep Aart Stigter	2.45.21	min	
2	989	Jan		Kortekaas	16-09-63	Leiden Atletiek	2.50.62	min	
3	997	Stan		Spangenberg	30-03-59	Phanos	2.51.25	min	
4	686	Herman	de	Beer	12-09-66	AV '40	2.52.67	min	
5	466	Hans		Wesseling	10-01-61	Leiden Atletiek	2.56.01	min	
6	970	Frans		Dijkman	24-05-44	AV Generaal Michaelis	3.26.70	min	
3000m	8 deelnemer(s)								
1	247	Tim		Brouwer De Koning	12-03-61	Leiden Atletiek	9.37.88	min	
2	251	Frank		Staal	09-02-66	AV Phoenix	9.56.98	min	
3	683	Jeroen	van	Wijk	26-03-67	LA	10.05.29	min	
4	256	Joost		Siere	09-06-64	Leiden Atletiek	10.10.83	min	
5	964	Cees		Kuijt	10-07-70	LA	10.51.27	min	
6	656	Bert		Schalkwijk	09-04-48	AV Monnickendam	10.54.21	min	
7	958	Ron		Bel	15-02-63	LA	11.17.44	min	
8	973	Marcel		Ravensbergen	19-04-66	Leiden Atletiek	11.19.44	min	
ver	1 deelnemer(s)								
1	464	Gerard	van der	Tweel	12-08-45	Leiden Atletiek	3.84	m	-0.2
speer	1 deelnemer(s)								
1	453	Roel		Carati	16-02-68	Dutch Gay & Lesbian Athl.	36.72	m	
Vrouwen Masters									
100m	2 deelnemer(s)								
1	438	Angelina		Hammond	21-09-66	Phanos	14.29	sec	+0.4
2	495	Tinka		Tolsma Smit	23-09-68	LA	14.47	sec	+0.4
400m	1 deelnemer(s)								
1	460	Sylvia		Kok-de Vries	04-11-69	Leiden Atletiek	75.09	sec	
1000m	2 deelnemer(s)								
1	980	Ingrid		Grutters	28-08-74	Prins Hendrik	2.51.17	min	
2	981	Eveline		Botter	24-11-59	De Spartaan	3.25.77	min	
3000m	1 deelnemer(s)								
1	978	Claudia	van	Rijn	31-03-72	Leiden Atletiek	10.31.19	min	
speer	1 deelnemer(s)								
1	995	Brenda		Bakker	02-04-74	LA	24.35	m	