

FPCFromClipboardUntitled		
Arnhem	RondjeNL 29-03-2009 John Benjamins	10km 44.18
	Mynko Peterink	5km 19.30
Harderwijk	Bosloopcompetitie 29-03-2009 Hans Wichers Schreur	10km 54.43
Amersfoort 1e M40	Zwemloop 29-03-2009 Bob de Vries (1kmZ - 10km L)	49.06
Zwolle 1e	Ekiden 29-03-2009 Team AV Veluwe Marcel Derksen 5km Shayne Rookhuizen 10km Ton Berghout 5 km Jelmer van Leeningen 10 km Tonnie Stouten 5 km Roland Besselink 7.2 km	42.2km 2.29.08 18.44 35.24 17.19 35.23 16.52 21.25
2e	Alles Altijd Maximaalst Ralph de Gooijer Seran Nijkamp Jan van Ommen Mario Diks Marald Brons Frank de Graeff	2.33.43 19.14 35.05 16.04 37.51 18.08 27.21
Zandvoort	RW Circuitrun 29-03-2009 Jan Hendrik wolters Ans Dijkstra Mike wientjes Evert Schotpoort Marco van Wijk	12km 54.16 1.01.24 1.03.59 1.05.11 1.21.15
Oldenzaal 3e M50	Hoge Lage Torenloop 29-03-2009 René van Vliet Astrid Beerten Rinus Groen (haas)	15km 59.52 1.22.08 1.22.09
Nijeveen 1e M	Halve marathon 28-03-2009 Ronald Derksen	21.1km 1.15.16
Apeldoorn	Trainingspakkenwedstrijd 28-03-2009 Fiona Markus - Kogel Fiona Markus- Discus	9.17m 25.81m
Eerbeek	Lenteloop 22-03-2009 Marcel Derksen Erik Geerdes Ben Diks Anneke Prenger Cees Bosselaar Esther Derksen Ingrid Roodink	21.1km 1:22:21 1:33:54 1:37:26 1:44:48 1:51:20 1:51:22 1:52:14
	Ronald Nooteboom Bert van Asselt Marjan Vermeer Ans Dijkstra Theo van der Schoot Trees Stens Berry de wied Ronald Bax Claudia de wied	13km 51:02 51:09 1:03:01 1:04:17 1:13:29 1:19:32 1:20:23 1:20:25 1:21:40

FPCFromClipboardUntitled

		6km
	Martin Helmink	22:25
	Mynko Peterink	22:31
	Rob Paijmans	23:23
	John Benjamins	24:05
		3km
	Mario Diks	10:09
Haaksbergen	Rabo Engelse Mijlen 22-03-2009	5EM
	William Knoeff	33.09
	Roel Nijhoff	33.33
	Ismail Sarica	43.27
	Ineke Telgen	43.57
		10EM
	Ester Warlicht	1:23:52
Venlo	ING Venloop 22-03-2009	21.1km
	Annette Voets	2:03:40
	Ronald Brouwer	2:03:41
Dodewaard	1e voorjaarsloop 21-03-2009	5km
	Renco Hatenboer	19.28
Wapenveld	Euroma Kruidenloop 21-03-2009	16.1km
1e M40	Peter Timmer	57:39
3e M40	Bob de Vries	59:32
	André Pelgröm	1:00:17
2e M50	Jan Hollak	1:03:08
	Tonnie de Winter	1:11:21
	Rik Plakke	1:23:34
	Dick van Beek	1:25:34
Epe	Baanloop 17-03-2009	5000m
	Jan Hollak	18.06
	Cees Weeda	18.23
	Rinus Groen	19.18
	Astrid Beerten	24.07
	Dick van Beek	24.14
Groningen	Wintertriathlon 14-03-2009	
	Marco Betman	3:10:56
Kampen	32 van Kampen 14-03-2009	21.1km
	Renco Hatenboer	1:35:00
Vught	Lunettencross 08-03-2009	5020m
3e V	Fiona Markus	27.46
Wehl	Fatimaloop 08-03-2009	15km
	Roland Besselink	54.03
Vorden	Achtkastenloop 08-03-2009	10km
	Jelmer van Leeningen	35:03
	Dennis van Lohuizen	38:56
	Martin Helmink	42:01
	Rob Petersen	45:15
	Roel Nijhof	45:49
	Evert Schotpoort	48:43
	Berry de Wied	49:15
	Astrid Beerten	49:31
	Ben Bilderbeek	50:52
	Ton Tonino	51:34
	Pauline Kats	52:08
	Diana Smies	52:54
	Marjan van Kraats	52:57
	Ineke Telgen	56:51

FPCFromClipboardUntitled

	Wilma van Dorth	58:34
	Gaby Faulhaber	58:57
	Silvia Mulderij	59:13
	Claudia de wied	1:03:01
		21.1km
	Jan Hollak	1:25:41
	Bert van Asselt	1:30:06
	Jeroen Verheul	1:43:40
	Ton vd Cruijsen	1:43:57
	Ingrid Roodink	1:51:54
	Cees Bosselaar	1:52:34
	Esther Derksen	1:55:24
		30km
2e v	Marcel Derksen	2:05:17
	Annette Voets	2:21:04
	Ronald Brouwer	2:27:50
	Lidy kerkhof Jonkman	2:58:07
Arnhem 3e M	Warnsborncross 08-03-2009	11km
	Harold Barmmentloo	44.58
Harderwijk 1e M40	Halve Marathon 07-03-2009	5km
	Renco Hatenboer	19.58
Winterswijk 1e M40	21e Engelse mijlenloop 07-03-2009	10EM
	Eric Baten	56.03
Stein	6-uursloop 01-03-2009	6 uur
	Ruud Frieling	60,128km
Apeldoorn 3e M40 3e M35	NK Indoor Masters 01-03-2009	1500m
	Tonnie Stouten	4:22.76
	Ronald Derksen	4:30.36
	Ton Berghout	4:35.17
	800m	
	Mynko Peterink	2:28.65
Woerden	Knotwilgenloop 28-02-2009	10km
	Renco Hatenboer	40.10
Vreden	40e Int.Volkslauf 28-02-2009	21.1km
	Shayne Rookhuyzen	1.16.21
		10km
	Maurice Winterman	36.12
	Ep Winterman	47.38
Harderwijk	Bosloopcompetitie 22-02-2009	10km
	Erik Heidekamp	51.15
Zwolle	Zwartewaterloop 22-02-2009	10km
	Jan Hollak	38:47
	Ben Bilderbeek	53:50
Apeldoorn 3e m40	NK Indoor 21-02-2009	3000m
	Tonnie Stouten	9.09.20
	Ronald Derksen	9.37.80
	Mark westerhof	9.42.09
	Dick Elzenga	9.45.76
2e m50	Cees Weeda	10.07.32
Heerde	5e cross G/O crosscompetitie 14-02-2008	10.000m
	Shayne Rookhuyzen	34.10
2e m40	Maurice Winterman	34.54

FPCFromClipboardUntitled

		7500m
	Hans Sielias	32.54
		6000m
	Fiona Markus	31.45
		5000m
	Mario Diks	17.19
Bennekom	Februariloop 14-02-2009	20km
	Johan Voorhorst	1.44.25
Schoorl	Groet uit Schoorl Run 08-02-2009	30km
	Michel van Driel	2:47:40
		21.1km
	Cees Bosselaar	1:55:35
	Ingrid Roodink	1:57:02
		10km
	Ton Berghout	36.59
Marienberg	Brug tot Brugloop 07-02-2009	9km
	Ronald Derksen	31.00
Apeldoorn	Midwintermarathon 01-02-2009	42.2km
	André Pelgröm	2:47:31
	Marcel Derksen	3:02:14
	Lex Frentz	3:02:20
	Dick Elzenga	3:02:47
	Jan Hollak	3:13:16
	Ruud Frieling	3:23:12
	René van Vliet	3:24:57
	Ronald Brouwer	3:30:46
	Annette Voets	3:34:06
	Roel Nijhof	3:53:19
	Erik Heidekamp	4:20:40
		27.4km
	Bert van Asselt	1:54:52
	Rudy ten Tusscher	2:14:25
	Rik Plakke	2:24:44
	Marijke Verhaar	2:28:40
	Jeroen Verheul	2:29:21
	Frits Brentjens	2:31:23
	Johan Voorhorst	2:33:42
	Michel van Driel	2:37:05
	Cees Bosselaar	2:37:42
	Freddie Dooijeweerd	2:40:16
		18.5km
	Tonnie Stouten	1:04:13
	Jelmer van Leeningen	1:06:04
	Shayne Rookhuyzen	1:06:28
	Maurice Winterman	1:08:32
	Nils van Elzelingen	1:09:45
	Seran Nijkamp	1:10:22
	Mario Diks	1:10:21
	Ton Mulder	1:13:08
	Mark Groote Bromhaar	1:16:34
	Rob Pajmans	1:18:03
	Thunnissen Laurens	1:19:40
	William Knoeff	1:20:38
	John Benjamins	1:20:43
	Gradus Buitenhuis	1:21:33
	Erik Geerdes	1:21:44
	Mynko Peterink	1:21:49
	Tonnie de Winter	1:21:52

FPCFromClipboardUntitled

Peter van Sint Annaland	1:22:30
Michel Manintveld	1:22:32
Cor van den Brink	1:24:14
Gerald van den Berg	1:25:24
Ed van der Zwaan	1:25:47
Arjan Castelein	1:26:06
Gerhard Bos	1:26:17
JanHendrik Wolters	1:26:28
Frank van Rees	1:26:46
Rob Petersen	1:27:58
Arie Claassen	1:28:47
Anneke Prenger	1:28:54
Nemi van der Reest	1:29:13
Ton van der Cruijzen	1:29:17
Ben Diks	1:29:32
Meindert Oldenburger	1:29:58
Edwin Knoeff	1:32:24
Marjan Vermeer	1:32:47
Frans Nab	1:33:37
Lex van den Brink	1:33:49
Klaske Botterweg	1:34:25
Martin van der Graaff	1:34:34
John Reints	1:35:17
Ingrid Roodink	1:36:20
Esther Derksen	1:37:51
Mark Visser	1:39:25
Susanne Weijkamp	1:39:45
Ton Tonino	1:40:25
Ans Dijkstra	1:40:27
Bilderbeek	1:43:44
Sonja Kerkdijk	1:44:42
Marion Groen	1:45:04
Nancy Lamarche	1:46:00
René Dingemans	1:46:21
Diana Smies	1:48:41
Marjan van de Kraats	1:48:56
Saskia Tholen	1:49:05
Hans Groen	1:50:16
Denis Meis	1:50:39
Eduard Bakker	1:51:46
Harry Stens	1:51:43
Ilse Knoeff	1:52:08
Theo van der Schoot	1:53:59
Petra Castelein	1:54:14
Berry de Wied	1:55:58
Ronald Bax	1:55:59
Wilma Groen	1:56:06
Trees Stens	2:00:07
Bas de Roos	2:02:34
Karin Kramer	2:12:16

8km

Marco Betman	30:40
Harold Barmantloo	30:44
Ronald Nooteboom	31:00
Alexander Lethen	34:00
Martin van Felius	34:10
André Jansen	37:16
Cees Weeda	39:14
Evert Schotpoort	41:34
Marieke van Ham-Hechler	43:04
Pauline Kats	43:43
Jan Wenmaekers	43:59
Fiona Markus	44:00
Bas Schippers	44:06
Karen Nijhof	44:48
Oscar Bleijerveld	45:15
Rozanne van Putten	46:14

FPCFromClipboardUntitled

	Marjo Wanders	46:33
	Ineke Telgen	46.52
	Fulco van Bosheide	48:04
	Paula van wijk	48:33
	Silvia Mulderij	48:52
	Ciska Lamberts-weijn	49:07
	Gaby Faulhaber	49:07
	Frans de Heus	49:43
	Rico van Leeuwen	49:44
	Jan van Veen	49:21
	Melanie Bonhof	50:57
	Marianka van Sint Annaland	51:52
	Carin van Rijssen	52:30
	Hanneke Broenland	53:28
	Edith Stromberg	54:08
	Anja Kool-Borjeson	54:16
Arnhem 1e V35	Safari Run 25-01-2009	10km
	Hilly Panjer	41.09
		5km
2e M	Ton Berghout	18.18
	Mynko Peterink	20.42
Harderwijk 3e M	Bosloopcompetitie 25-01-2009	5km
	Marco Betman	18.52
	Pauline Kats	28.22
Baarn	Wintercup 3e cross 18-01-2009	10km
	Eric Baten	35.47
		3500m
	Ton Berghout	12.12
Heerde	Zwolse Bos marathon 17-01-2009	21.1km
	André Pelgröm	1.19.40
	Marcel Derksen	1.22.41
	Bert van Asselt	1.32.34
	William Knoeff	1.34.33
	Anneke Prenger	1.46.43
	Rik Plakke	1.51.24
	Johan Voorhorst	1.54.38
		10km
	Ben Diks	43.09
Egmond	Halve van Egmond 11-01-2009	21.1km
	Bert van Asselt	1:35:20
	Mike wientjes	1:59:45
	Marijke Verhaar	1:57:14
	Susanne Weijkamp	2:04:01
	Marijke Verhulsdonck	2:07:53
	Saskia Tholen	2:16:39
		10km
	Miriam de Heus	1:09:02
	Frans de Heus	1:09:03
Twello 2e M	10 Engelse Mijlen 10-01-2009	10EM
	Ronald Derksen	56.34
	André Pelgröm	1.01.50
	Marcel Derksen	1.02.33
	Frank de Graeff	1.02.58
	Lex Frentz	1.04.--
	Ed van der Zwaan	1.16.18
	Nemi van der Reest	1.16.34
	Johan Voorhorst	1.20.41

FPCFromClipboardUntitled

		10km
2e M	Jelmer van Leeningen	35.12
	Jan Hollak	37.57
2e V	Esther Derksen	50.32
	Evert Schotpoort	52.01
Apeldoorn	Klaverbladloop 04-01-2009	5km
	Cees Weeda	18.14
	Johan Weitenberg	20.16
	Rob Paymans	20.30
	Marieke van Ham	25.25
	Wilma Groen	28.31
	Natascha Stapper	29.38
	Jeanine Jakobs	30.12
	Marianka van Sint Annaland	30.25
	Marloes van Kleef	30.45
	Corine Punt	31.00
	Jordy Reints	31.23
	Marianne ten Kley	31.32
	Melanie Bonhof	31.32
	Ellen Zoontjens	32.14
	Vera Bouwhuis	32.41
	Jolande Kleiboer	33.15
	Karin Kremer	34.15
	Annemieke de Jong	34.17
	Lia Jochems	34.17
	Claudia de Wied	34.35
	Hilly Schäffer-de Boer	34.35
	Maureen Mooij	34.59
	Laura Reinis	35.15
	Berry de Wied	35.15
		10km
	Tonnie Stouten	34.40
	Ronald Derksen	34.45
	Roland Besselink	35.01
	Ton Berghout	36.00
	Maurice Winterman	36.22
	Frank de Graeff	38.03
	Ton Mulder	38.59
	Jan Hollak	40.24
	Martin van Felius	41.43
	Ruud Frieling	42.25
	Laurens Thannissen	42.27
	Michel Manintveld	42.31
	Erik Geerdes	42.44
	John Benjamins	42.57
	Willie van Gurp	43.50
	Gerald van den Berg	46.15
	Frits Brentjens	47.12
	Liesel Feldkamp	50.49
	Mike Wientjes	50.51
	Sonja Kerkdijk	51.16
	Evert Schotpoort	52.09
	Nancy Lamarche	53.04
	Jan Wenmaekers	54.32
	Fiona Markus	55.12
	Ronald Bax	56.00
	Gaby Faulhaber	59.36
Eerbeek	Nieuwjaarsloop 04-01-2008	10EM
	Dick Elzenga	1.02.18
		10km
	Ben Diks	43.54
		5km
	wilma Meulenbeek	24.12

FPCFromClipboardUntitled

Nunspeet	Nieuwjaarsloop 03-01-2009 Ruud Frieling	21.1km 1.31.24
Vaassen	De wilde Midwinterloop 03-01-2009 Cees Weeda Martin van Felius	5km 19.56 20.41
	Hans Sielias	10km 43.55
	Ed van der Zwaan	45.15
	Nemi van der Reest	46.12
	Bert Duursma	46.19
	Jan de Graaf	53.20
	Willy Vreugdenhil	57.12
	Arnold Vreugdenhil	57.12
	Tineke van der Vinne	1.00.25
	Roelina Nijmeijer	1.00.47
	André Pelgröm	10EM 59.43
	Johan de Jonge	1.08.10
	William Knoeff	1.10.03
	Cor van den Brink	1.15.24
	Jan Dijkstra	1.24.04
	Johan Voorhorst	1.25.13