

Soest	Sylvestercross 31-12-2009 Hilly Panjer	6000m 28.44
Zwolle	Oliebollenloop 27-12-2009 Erik Heidekamp Ben Bilderbeek	10km 49.45 49.49
Epe	1-Uurloop 27-12-2009 Tonnie Stouten (haas)	1 uur 15.630m
CR! M50	Jan Hollak Rinus Groen Nelleke Evers	15.433m 14.533m 11.160m
Vorden	Oudejaarsjaarscrossloop 27-12-2009 Ed van der Zwaan	10km 50.22
Blijham	Oudejaarsloop 27-12-2009 Ronald Brouwer	21.1km 1.35.52
Deventer	Brink tot Brinkloop 27-12-2009 Jelmer van Leeningen Ronald Derksen Seran Nijkamp Roland Besselink René van Vliet Dennis van Lohuizen Martin Helmink Willie van Gulp Erik Geerdes Arno Manschot Ed Noordhuizen Frans Nab Bert Duursma Arnoud Liefers Astrid Beerten Jan de Graaf Johan Voorhorst Miriam Gazzah Ronald Bax Arline Meijer Claudia de Wied Trees Stens	10km 33.38 33.53 34.20 35.59 40.18 40.38 42.16 43.07 44.31 45.17 46.00 47.37 48.43 50.00 51.16 55.05 56.05 56.50 56.57 59.52 1.01.38 1.04.50
Linschoten	Linschotenloop 19-12-2009 Mark Groote Bromhaar	10km 39.14
Dronten	Houtwijkkerstloop 19-12-2009 Shayne Rookhuizen Nils van Elzelingen Maurice Winterman Rico Huijismans	21.1km 1.13.14 1.22.22 1.22.28 1.27.46
	Ton Berghout Hans van Driel	10km 36.16 41.31
Borne	Winter Step-One Loop 19-12-2009 Mynko Peterink	21.1km 1.30.43
	Rinus Groen Astrid Beerten	10km 40.16 52.25
Epe	Baanloop 15-12-2009 Renco Hatenboer	5000m 19.55
Kampen	3e G/O crosscompetitie 12-12-2009 Shayne Rookhuizen	9000m 31.42

FPCFromClipboardUntitled

	Maurice Winterman	33.40
	Frank de Graeff	39.18
		5000m
	Annette Voets	22.37
Nijkerk	Koude Polderloop 12-12-2009	5km
1e v40	Astrid Beerten	23.48
	Jan Wenmaekers	25.02
3e v40	Paula van Wijk	25.06
Zutphen	Speculaaspoppenloop 05-12-2009	18km
	Eddie Gerritsen	1.26.33
		12km
	Ronald Brouwer	57.30
's Heerenberg	Montferlandrun 06-12-2009	15km
	Ronald Derksen	52.54
	Maurice Winterman	56.47
	Jan Hollak	1.00.30
	Dennis van Lohuizen	1.02.04
PR!	Nemi van der Reest	1.09.58
	Rob Paijmans	1.10.11
	Bastiaan Mijnheer	1.12.12
	Rudy ten Tusscher	1.12.57
	Rik Plakke	1.13.13
	Bert Duursma	1.14.47
	Jan Dijkstra	1.16.48
	Ans Dijkstra	1.18.23
	Mike Wientjes	1.18.25
	Jaring de Vries	1.21.47
	Jannie de Vries	1.22.15
	Jan de Graaf	1.22.57
	Astrid Beerten	1.22.58
	Paula van Wijk	1.24.23
	Jan Wenmaekers	1.26.47
	Antoinette van der Gee	1.39.59
		7.5km
2e M	Jelmer van Leeningen	25.45
Heerde	Sintloop 05-12-2009	10km
	Ben Bilderbeek	51.18
Hellendoorn	Nijverdalse Bergcross 05-12-2009	10km
	Fiona Markus	57.10
Zutphen	Baanwedstrijd 01-12-2009	5km
M50	Jan Hollak	17.43
Ede	Horaalooop 28-11-2009	5km
	Astrid Beerten	25.44
		10EM
	Adrie Wichards	1.19.04
	Ans Dijkstra	1.24.39
Zwolle	2 Bruggenloop 22-11-2009	10km
	Martin Helmink	41.36
Baarn	Wintercup cross 22-11-2009	9.9km
	Eddie Gerritsen	43.55
Nijmegen	Zevenheuvelenloop 15-11-2009	15km
	Jelmer van Leeningen	52:19
	Cees Colijn	54:14
	Mark Westerhof	54:42

FPCFromClipboardUntitled

	Jan Hollak	59:27
	Renco Hatenboer	1:04:31
	William Knoeff	1:04:35
	Iwan van Aken	1:04:54
	John Benjamins	1:05:44
	Ramon Lentink	1:06:06
	Leen Dekker	1:07:10
	Rob Petersen	1:07:39
	Ed Noordhuizen	1:07:49
	Marianne van der Veen	1:08:12
	Gerhard Bos	1:08:20
	Roel Nijhof	1:10:11
	Ali Sarica	1:11:56
	Marcel Mars	1:12:06
	Martin van der Graaff	1:13:49
	Ron Yanse	1:14:20
	Walter Stouten	1:14:31
	Lex van den Brink	1:15:06
	Hans Wichers Schreur	1.18.08
	Joop Scheltens	1:19:29
	Ton Tonino	1:20:13
	Ben Bilderbeek	1:22:10
	Inge van Ewijk	1:23:25
	Henny van Mourik	1:23:27
	Astrid Beerten	1:23:42
	Harry van der Stok	1:24:19
	Iris Sielias	1:24:23
	Jannie de Vries	1:24:47
	Jaring de Vries	1:25:29
	Diana Smies	1:25:56
	Marjan van de Kraats	1:25:57
	Nina Wolfswinkel	1:27:39
	Ilse Knoeff	1:28:42
	Theo van der Schoot	1:29:08
	Silvia Mulderij	1:33:27
	Arline Meijer	1:35:27
	Eduard Bakker	1:35:31
	Antoinette van der Geer	1:39:24
	Rico van Leeuwen	1:58:12
Rursee (D)	Rursee Marathon 08-11-2009	42.2km
	Marcel Derksen	3.04.15
Terschelling	Berenloop 08-11-2009	42.2km
	Rik Plakke	3.46.38
	Michel Manintveld	3.58.35
	Willem Kramer	4.21.28
3e M50		21.1km
	Ton Smit	1.20.07
	Ruben Robbers	1.39.30
	Arjen Castelein	1.39.38
	Petra Castelein	1.39.38
	Nemi van der Reest	1.41.32
	Ed van der Zwaan	1.46.30
	Bastiaan Mijnheer	1.48.19
	Jan Dijkstra	1.48.19
	Bert Duursma	1.48.33
	Cees Bosselaar	1.48.39
	Klaske Botterweg	1.49.40
	Bert Willems	1.49.48
	Frans Nab	1.50.26
	Ans Dijkstra	1.50.34
	Ingrid Roodink	1.53.25
	Sonja Kerkdijk	1.56.23
	Marike Robbers	1.57.44
	Jan de Graaf	2.03.50
	Linda Vloedveld	2.04.17

FPCFromClipboardUntitled

	Ineke Telgen	2.06.03
	Theo Mulderij	2.06.21
	Hessel Robbers	2.11.26
	Trees Stens	2.14.03
	José Zweering	2.14.17
	Roelina Nijmeijer	2.17.08
	Geralda van den Brink	2.17.09
Apeldoorn	G/O Cross 07-11-2009	3000m
	Mario Diks	11.18
	Ton Berghout	11.46
		5000m
	Annette Voets	24.13
	Fiona Markus	27.48
		6500m
	Jan Wenmakers	35.00
		9000m
	Shayne Rookhuyzen	33.23
	Maurice Winterman	38.07
	Renco Hatenboer	41.29
Epe 1e M45	Najaarsloop 07-11-2009	21.1km
	Peter Timmer	1.19.28
	William Knoeff	1.36.02
3e Mrecre		10km
	Cees Weeda	37.56
	Frank van Rees	43.24
	Ton van der Cruijssen	45.04
	René van Vliet	45.05
Nunspeet 1e M50	Zandenplasloop 07-11-2009	10km
	Jan Hollak	37.57
	Arno Manschot	43.54
	Marianne van der Veen	43.58
2e V40		5km
	Ed Noordhuizen	21.30
	Astrid Beerten	24.56
Rhenen	Bergrace by Night 06-11-2009	11.6km
	Iris Sielias	1.17.21
	Simone Middelveld	1.17.21
Vorden	Grote Veldloop 01-11-2009	15km
	Willy Vreugdenhil	1.29.16
	Arnold Vreugdenhil	1,29.17
		7.5km
	Erik Heidekamp	38.50
New York	Marathon 01-11-2009	42.2km
	Kim Roelofs	3.40.33
Holten	Diepe Hel Holterbergloop 31-10-2009	10em
	Dennis van Lohuizen	1.06.51
	Henk Janssen	1.13.00
	Hans Wichers Schreurs	1.28.02
		5em
	Jelmer van Leeningen	27.22
	Roel Nijhof	37.29
Harderwijk	Athlos cross 31-10-2009	5500m
	Fiona Markus	29.15

FPCFromClipboardUntitled

Heerde	Klokloop 31-10-2009	15km
	Cees Weeda	57.59
	Jan Hollak	57.59
	Alex Koelink	1.03.15
	Leen Dekker	1.06.44
	Eddie Gerritsen	1.09.09
	Rik Plakke	1.12.10
	Nelleke Evers	1.33.21
	Iris Sielias	1.33.21
		10km
	Dick van Beek	51.32
Ben Bilderbeek	52.47	
	5km	
	Rinus Groen	19.14
	Renco Hatenboer	20.23
	Astrid Beerten	25.42
	Ruth van Amersfoort	28.44
	Ans van den Broek - willems	29.45
Etten-Leur 3e V45	Marathon Brabant 25-10-2009	42.2km
	Annette Voets	3.39.10
		21.1km
	Ton Tonino	2.02.41
Doetinchem	Halve marathon 25-10-2009	21.1km
	Roland Besselink	1.19.17
	Hans Sielias	2.04.05
	Iris Sielias	2.04.07
		15km
	Nelleke Evers	1.19.25
Weert	IJzerenman cross 25-10-2009	4350m
	Fiona Markus	23.03
Doetinchem	Halve marathon 25-10-2009	21.1km
	Rik Plakke	1.44.01
Amsterdam	VUmc Gebouwenloop 24-10-2009	5km
	Bas Schippers	27.29
Utrecht	Maliebaanloop 18-10-2009	10km
	Mark Groote Bromhaar	39.18
Mallorca CR! M65	Marathon 18-10-2009	42.2km
	Cees Bosselaar	4.03.44
	Bert Willems	4.14.12
		21,1km
	Ingrid Roodink	1.53.15
Amsterdam CR! M40	Marathon 18-10-2009	42.2km
	Tonnie Stouten	2.32.08
	Frank de Graeff	3.16.49
	Elbert Voogt	3.16.49
	Jeroen Verheul	3.34.19
	Wendy Detert	3.41.53
	Ruud Frieling	3.47.32
		21.1km
	Jelmer van Leeningen	1.14.50
	William Knoeff	1.33.24
	Leen Dekker	1.35.39
	Peter van Sint Annaand	1.39.04

## FPCFromClipboardUntitled

	Ismail Sarica	1.50.22
	Eugène Wijnen	2.03.08
	Henny van Mourik	2.04.48
	Francis Janson	2.10.28
Gorsse1	Kleine Haarloop 18-10-2009	9.5km
	Hans Wichers Schreur	48.30
		10EM
3e M50	Jan Hollak	1.05.02
		6.3km
	Erik Heidekamp	42.19
Dronten	1e cross G/O competitie 17-10-2009	9000m
	Shayne Rookhuyzen	30.18
	Jan Grashuis	34.05
	Arjen Castelein	39.42
		6500m
	Cees Weeda	23.42
		5000m
	Astrid Beerten	29.25
		3000m
	Ton Berghout	11.44
Eindhoven	Marathon 11-10-2009	42.2km
	Nils van Elzelingen	2.58.11
	Martin van Felius	3.14.15
		21.1km
	Ton Berghout	1.18.37
	Jan Hollak	1.29.59
	Ans Dijkstra	1.54.38
	Mark Visser	2.07.26
Hoenderloo 2e M	Hoge Veluwe1oop 11-10-2009	21.1km
	Tonnie Stouten	1.16.34
	Gradus Buitenhuis	1.37.15
	Erik Geerdes	1.37.47
	Renco Hatenboer	1.37.48
	Gerald van den Berg	1.38.35
	Frank van Rees	1.38.37
	Michel Manintveld	1.41.34
	Nemi van der Reest	1.56.07
	Bastiaan Mijnheer	1.56.07
	Frans Nab	1.56.14
	Jannie de Vries	2.05.29
	Berry de Wied	2.10.42
		10km
3e M	Roland Besselink	34.43
	William Knoeff	41.52
	John Benjamins	41.56
	Ronald Brouwer	43.47
	Eddie Gerritsen	44.07
	Mike wientjes	50.18
	Ronald Bax	55.50
	Nina wolfswinkel	56.55
	Marjo wanders	57.11
	Marianka van Sint Annaland	58.23
	Theo van der Schoot	59.00
	Arline Meijer	59.01
	Ciska Lamberts	59.17
	Trees Stens	59.19
	Simone Middelveld	59.54

## FPCFromClipboardUntitled

	Iris Sielias	59.56
	Wilma van Dorth	1.00.30
	Claudia de Wied	1.02.48
		5km
	Marjan Vermeer	23.58
Loenen	Loenermarkloop 10-10-2009	21.1km
	Shayne Rookhuizen	1:15:50
	Ronald Derksen	1:16:51
	Dick Elzenga	1:23:58
	Marcel Derksen	1:25:45
	Mynko Peterink	1:33:20
	Anneke Prenger	1:44:14
	Rik Plakke	1.51.36
	Lidy Kerkhof Jonkman	2:00:54
		10km
	Harold Barmentloo	38:56
	Frank de Graeff	39:51
	Dennis van Lohuizen	40:59
	Tonnie de Winter	43:34
	Jeroen Verheul	44:24
	Ep Winterman	50:03
	Pauline Kats	55:07
	Geert ter Heerdt	55:20
	Jan Dobbe	55:23
	Fiona Markus	58:00
	Esther Derksen (haas)	58:13
Harderwijk	Baanloop 06-10-2009	10.000m
1e M	Tonnie Stouten	34.02
3e M	Roelof Pepping	44.46
Zutphen	Hanzesport Baanloop 06-10-2009	5000m
	Jan Hollak	18.05
	Renco Hatenoer	19.28
Breda	Singelloop Breda 04-10-2009	21.1km
3e V45	Annette Voets	1.36.30
Spijkenisse	Prestatieloop Spark 04-10-2009	5km
	Fiona Markus	24.30
Burgh Haamst.	Zeeland Marathon 03-10-2009	42.2.km
	Jan Kuiper	3.36.32
	Michel van Driel	4.48.27
Apeldoorn	Clubkampioenschap 03-10-2009	5000m
	Tonnie Stouten	16:09
	Jan Hollak	18:14
	Joop Scheltens	24:30
	Cees Weeda	18:47
	Elbert Voogt	18:36
	Maurice Winterman	17:13
	René van Vliet	19:01
	Jelmer van Leeningen	16:25
	Rinus Groen	19:19
	Ronald Derksen	16:37
	Serafijn Nijkamp	16:42
	Roland Besselink	16:48
	Ton Berghout	17:16
	Ronald van Ham	19:52
	Mario Diks	17:52
	Ronald Brouwer	20:49
	Renco Hatenoer	19:32
	John Benjamins	20:03
	Nemi van der Reest	21:52

FPCFromClipboardUntitled	
Peter van Sintannaland	20:12
Mynko Peterink	18:57
Dennis van Lohuizen	19:12
Erik Geerdes	20:59
William Knoeff	19:42
Arno Manschot	21:38
Rob Paijmans	20:22
Harry van der Stok	25:32
Eugenio van Mierlo	24:14
Mike Wientjes	24:15
Berry de Wied	23:53
Hans Wichers Schreur	23:06
Gerald van den Berg	21:55
Ismail Sarica	22:02
Ali Sarica	22:14
Frank van den Berg	25:11
Jan de Weerd	26:06
Hilly Panjer	20:06
Marianne van der Veen	21:36
Henny van Mourik	25:47
Iris Sielias	26:03
Marieke van Ham	24:35
Simone Middelveld	29:39
Hetty Ketting Olivier	31:00
Gemma Velders	27:17
Marijtje Godefrooij	29:55