

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

1. Uitslag 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	27 Stijn Beekelaar	HA2	4	I	37.51		
2	32 Pelle Bolsius	HB1	4	O	38.45	PR	
3	29 Jort de Gans	HA1	3	I	38.71		
4	30 Niels van Reeuwijk	HA1	2	I	38.90	PR	
5	31 Olaf Vunderink	HB2	2	O	39.70		
6	26 Janna Bolsius	DA1	1	I	42.66		
7	25 Emma Kole	DA2	1	O	44.30		

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

1. Rituitslag 500 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	26	Janna Bolsius		DA1		41.98	42.66	
	rd	25	Emma Kole		DA2		42.93	44.30	
		Janna Bolsius			Emma Kole				
		100m	11.84	(11.84)	100m	12.28	(12.28)		
		500m	42.66	(30.82)	500m	44.30	(32.02)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl	30	Niels van Reeuwijk		HA1		39.07	38.90	PR
	bl	31	Olaf Vunderink		HB2		39.24	39.70	
		Niels van Reeuwijk			Olaf Vunderink				
		100m	10.84	(10.84)	100m	10.84	(10.84)		
		500m	38.90	(28.06)	500m	39.70	(28.86)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
3	wt	29	Jort de Gans		HA1		38.33	38.71	
	rd								
		Jort de Gans							
		100m	11.11	(11.11)	m				
		500m	38.71	(27.60)					

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
4	gl	27	Stijn Beekelaar		HA2		37.13	37.51	
	bl	32	Pelle Bolsius		HB1		38.83	38.45	PR
		Stijn Beekelaar			Pelle Bolsius				
		100m	10.34	(10.34)	100m	10.75	(10.75)		
		500m	37.51	(27.17)	500m	38.45	(27.70)		

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

3. Uitslag 1500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	21 Tijmen Snel	HSA	4	O	1:48.58		
2	24 Merijn Scheperkamp	HN4	3	I	1:49.69		
3	20 Serge Yoro	HN4	4	I	1:51.12		
4	22 Antoinette Rijpma - de Jong	DSA	1	O	1:58.51		
5	23 Reina Anema	DSA	1	I	2:00.88		

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

3. Rituitslag 1500 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	23	Reina Anema		DSA		1:55.74	2:00.88	
	rd	22	Antoinette Rijpma - de Jong		DSA		1:51.72	1:58.51	
		Reina Anema			Antoinette Rijpma - de Jong				
		300m	26.95	(26.95)	300m	25.88	(25.88)		
		700m	56.95	(30.00)	700m	54.98	(29.10)		
		1100m	1:28.13	(31.18)	1100m	1:26.12	(31.14)		
		1500m	2:00.88	(32.75)	1500m	1:58.51	(32.39)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl								
	bl								
		m			m				

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
3	wt	24	Merijn Scheperkamp		HN4		1:46.18	1:49.69	
	rd								
		Merijn Scheperkamp			m				
		300m	23.63	(23.63)					
		700m	49.92	(26.29)					
		1100m	1:18.25	(28.33)					
		1500m	1:49.69	(31.44)					

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
4	gl	20	Serge Yoro		HN4		1:45.89	1:51.12	
	bl	21	Tijmen Snel		HSA		1:45.16	1:48.58	
		Serge Yoro			Tijmen Snel				
		300m	23.83	(23.83)	300m	23.47	(23.47)		
		700m	50.23	(26.40)	700m	49.54	(26.07)		
		1100m	1:19.11	(28.88)	1100m	1:17.89	(28.35)		
		1500m	1:51.12	(32.01)	1500m	1:48.58	(30.69)		

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

4. Uitslag 1000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	4 António Edgar Martins Freitas	HSA	8	O	1:19.07		
2	2 Afonso Henrique Pestana Silva	HB1	3	I	1:19.10		
3	12 António Morgado Piteira	HB2	4	O	1:21.72		
4	6 Miguel Amores Monteiro	HB1	2	O	1:22.05		
5	5 João Francisco Ornelas Jesus	HB1	4	I	1:22.37		
6	7 Vasco Alexandre Santos Martins	HN2	8	I	1:22.76		
7	10 Rodrigo José Cavaleiro Mendes	HN1	7	O	1:23.31		
8	14 João Afonso Calado Dias	HB2	5	I	1:23.50		
9	8 Tiago Amores Monteiro	HB1	3	O	1:24.23		
10	11 Pedro Henrique Mendes de Figueiredo	HN1	6	I	1:25.92		
11	3 Jessica Carolina Santos Rodrigues	DB2	2	I	1:26.42		
12	13 Tiago Manuel Custódio Marreiros Tiago Manuel Custódio Marreiros	HB1	5	O	1:27.17		
13	9 Francisca Gomes Henriques	DB1	1	O	1:28.94		
14	15 Joana Carolina Pereira Vieira	DB1	1	I	1:32.13		
15	16 Rodrigo Guerreiro Albino	HA1	7	I	1:42.36		
	1 Marco Antonio Abreu Lira	HN1	6	O		DQ	

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

4. Rituitslag 1000 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	15	Joana Carolina Pereira Vieira		DB1			1:32.13	
	rd	9	Francisca Gomes Henriques		DB1			1:28.94	
		Joana Carolina Pereira Vieira			Francisca Gomes Henriques				
		200m	21.81	(21.81)	200m	20.33	(20.33)		
		600m	55.99	(34.18)	600m	53.34	(33.01)		
		1000m	1:32.13	(36.14)	1000m	1:28.94	(35.60)		
<hr/>									
		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl	3	Jessica Carolina Santos Rodrigues		DB2			1:26.42	
	bl	6	Miguel Amores Monteiro		HB1			1:22.05	
		Jessica Carolina Santos Rodrigues			Miguel Amores Monteiro				
		200m	20.43	(20.43)	200m	19.43	(19.43)		
		600m	52.46	(32.03)	600m	49.91	(30.48)		
		1000m	1:26.42	(33.96)	1000m	1:22.05	(32.14)		
<hr/>									
		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
3	wt	2	Afonso Henrique Pestana Silva		HB1			1:19.10	
	rd	8	Tiago Amores Monteiro		HB1			1:24.23	
		Afonso Henrique Pestana Silva			Tiago Amores Monteiro				
		200m	19.23	(19.23)	200m	19.10	(19.10)		
		600m	48.72	(29.49)	600m	50.32	(31.22)		
		1000m	1:19.10	(30.38)	1000m	1:24.23	(33.91)		
<hr/>									
		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
4	gl	5	João Francisco Ornelas Jesus		HB1			1:22.37	
	bl	12	António Morgado Piteira		HB2			1:21.72	
		João Francisco Ornelas Jesus			António Morgado Piteira				
		200m	19.16	(19.16)	200m	18.94	(18.94)		
		600m	49.54	(30.38)	600m	48.64	(29.70)		
		1000m	1:22.37	(32.83)	1000m	1:21.72	(33.08)		

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
5	wt	14 João Afonso Calado Dias	HB2		1:23.50	
	rd	13 Tiago Manuel Custódio Marreiros Tiago Manuel Custódio Marreiros	HB1		1:27.17	
		<u>João Afonso Calado Dias</u>				<u>Tiago Manuel Custódio Marreiros Tiago Manuel Custódio Marreiros</u>
		200m 19.20 (19.20)			200m 20.90 (20.90)	
		600m 50.43 (31.23)			600m 53.16 (32.26)	
		1000m 1:23.50 (33.07)			1000m 1:27.17 (34.01)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
6	gl	11 Pedro Henrique Mendes de Figueiredo	HN1		1:25.92	
	bl	1 Marco Antonio Abreu Lira	HN1		DQ	
		<u>Pedro Henrique Mendes de Figueiredo</u>				<u>Marco Antonio Abreu Lira</u>
		200m 19.45 (19.45)				
		600m 51.16 (31.71)				
		1000m 1:25.92 (34.76)				
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
7	wt	16 Rodrigo Guerreiro Albino	HA1		1:42.36	
	rd	10 Rodrigo José Cavaleiro Mendes	HN1		1:23.31	
		<u>Rodrigo Guerreiro Albino</u>				<u>Rodrigo José Cavaleiro Mendes</u>
		200m 21.52 (21.52)			200m 19.77 (19.77)	
		600m 1:00.35 (38.83)			600m 50.73 (30.96)	
		1000m 1:42.36 (42.01)			1000m 1:23.31 (32.58)	
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
8	gl	7 Vasco Alexandre Santos Martins	HN2		1:22.76	
	bl	4 António Edgar Martins Freitas	HSA		1:19.07	
		<u>Vasco Alexandre Santos Martins</u>				<u>António Edgar Martins Freitas</u>
		200m 19.10 (19.10)			200m 18.26 (18.26)	
		600m 49.29 (30.19)			600m 47.48 (29.22)	
		1000m 1:22.76 (33.47)			1000m 1:19.07 (31.59)	

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

5. Uitslag 1000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	39 Kjeld Nuis	HSB	7	O	1:08.92		
2	40 Marten Liiv	HSA	8	I	1:10.13		
3	19 Jutta Leerdam	DSA	3	I	1:14.88		
4	34 Marrit Fledderus	DN3	4	I	1:15.50		
5	33 Femke Kok	DN3	3	O	1:15.69		
6	27 Stijn Beekelaar	HA2	5	O	1:15.79		
7	35 Michelle de Jong	DN4	4	O	1:15.94		
	17 Dai Dai N'tab	HSA	8	O	DNF		
	32 Pelle Bolsius	HB1	2	I	DQ		
	26 Janna Bolsius	DA1			WDR		
	25 Emma Kole	DA2			WDR		

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

5. Rituitslag 1000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	26 Janna Bolsius	DA1	1:22.65		WDR
	rd	25 Emma Kole	DA2	1:22.95		WDR
		<u>Janna Bolsius</u>			<u>Emma Kole</u>	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	gl	32 Pelle Bolsius	HB1	1:16.32		DQ
	bl					
		<u>Pelle Bolsius</u>			<u>m</u>	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
3	wt	19 Jutta Leerdam	DSA	1:11.84		1:14.88
	rd	33 Femke Kok	DN3	1:12.87		1:15.69
		<u>Jutta Leerdam</u>			<u>Femke Kok</u>	
		200m 18.08 (18.08)		200m 18.11 (18.11)		
		600m 45.28 (27.20)		600m 45.37 (27.26)		
		1000m 1:14.88 (29.60)		1000m 1:15.69 (30.32)		

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
4	gl	34 Marrit Fledderus	DN3	1:14.70		1:15.50
	bl	35 Michelle de Jong	DN4	1:14.66		1:15.94
		<u>Marrit Fledderus</u>			<u>Michelle de Jong</u>	
		200m 18.14 (18.14)		200m 18.02 (18.02)		
		600m 45.60 (27.46)		600m 45.49 (27.47)		
		1000m 1:15.50 (29.90)		1000m 1:15.94 (30.45)		

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
5	wt rd	27 Stijn Beekelaar	HA2	1:14.18	1:15.79
			Stijn Beekelaar		
	m		200m	17.91	(17.91)
			600m	45.59	(27.68)
			1000m	1:15.79	(30.20)
	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
6	gl bl				
	m				
	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
7	wt rd	39 Kjeld Nuis	HSB	1:06.18	1:08.92
			Kjeld Nuis		
	m		200m	17.02	(17.02)
			600m	42.30	(25.28)
			1000m	1:08.92	(26.62)
	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
8	gl	40 Marten Liiv	HSA	1:07.10	1:10.13
	bl	17 Dai Dai N'tab	HSA	1:08.39	DNF
			Marten Liiv		
			200m	16.93	(16.93)
			600m	42.53	(25.60)
			1000m	1:10.13	(27.60)
			Dai Dai N'tab		
			200m	16.60	(16.60)
			600m	42.16	(25.56)

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

6. Uitslag 3000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	2 Afonso Henrique Pestana Silva	HB1	2	O	4:11.62		
2	1 Marco Antonio Abreu Lira	HN1	6	O	4:19.56	HT	
3	10 Rodrigo José Cavaleiro Mendes	HN1	8	O	4:25.89	HT	
4	5 João Francisco Ornelas Jesus	HB1	5	I	4:31.48		
5	8 Tiago Amores Monteiro	HB1	3	O	4:38.29		
6	6 Miguel Amores Monteiro	HB1	4	I	4:39.17		
7	7 Vasco Alexandre Santos Martins	HN2	8	I	4:40.06		
8	12 António Morgado Piteira	HB2	3	I	4:57.19		
9	3 Jessica Carolina Santos Rodrigues	DB2	1	O	4:58.27		
10	14 João Afonso Calado Dias	HB2	5	O	5:00.34	FL	
11	15 Joana Carolina Pereira Vieira	DB1	2	I	5:01.29		
12	9 Francisca Gomes Henriques	DB1	1	I	5:06.46		
	11 Pedro Henrique Mendes de Figueiredo	HN1	7	I	DNF		
	13 Tiago Manuel Custódio Marreiros	HB1	4	O	DQ		
	4 António Edgar Martins Freitas	HSA	7	O	DQ		
	16 Rodrigo Guerreiro Albino	HA1	6	I	DNS		

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

6. Rituitslag 3000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	9 Francisca Gomes Henriques	DB1		5:06.46	
	rd	3 Jessica Carolina Santos Rodrigues	DB2		4:58.27	
		Francisca Gomes Henriques				Jessica Carolina Santos Rodrigues
		200m 22.24 (22.24)			200m 21.80 (21.80)	
		600m 58.92 (36.68)			600m 57.89 (36.09)	
		1000m 1:37.11 (38.19)			1000m 1:36.49 (38.60)	
		1400m 2:18.16 (41.05)			1400m 2:16.32 (39.83)	
		1800m 2:59.75 (41.59)			1800m 2:56.32 (40.00)	
		2200m 3:42.15 (42.40)			2200m 3:36.22 (39.90)	
		2600m 4:24.14 (41.99)			2600m 4:17.43 (41.21)	
		3000m 5:06.46 (42.32)			3000m 4:58.27 (40.84)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	gl	15 Joana Carolina Pereira Vieira	DB1		5:01.29	
	bl	2 Afonso Henrique Pestana Silva	HB1		4:11.62	
		Joana Carolina Pereira Vieira				Afonso Henrique Pestana Silva
		200m 23.98 (23.98)			200m 20.14 (20.14)	
		600m 1:01.96 (37.98)			600m 51.30 (31.16)	
		1000m 1:41.67 (39.71)			1000m 1:23.88 (32.58)	
		1400m 2:22.89 (41.22)			1400m 1:57.32 (33.44)	
		1800m 3:03.52 (40.63)			1800m 2:31.24 (33.92)	
		2200m 3:44.39 (40.87)			2200m 3:04.84 (33.60)	
		2600m 4:22.86 (38.47)			2600m 3:38.69 (33.85)	
		3000m 5:01.29 (38.43)			3000m 4:11.62 (32.93)	

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
3	wt	12	António Morgado Piteira		HB2		4:57.19	
	rd	8	Tiago Amores Monteiro		HB1		4:38.29	
		<u>António Morgado Piteira</u>			<u>Tiago Amores Monteiro</u>			
		200m	21.47	(21.47)	200m	21.26	(21.26)	
		600m	57.04	(35.57)	600m	54.97	(33.71)	
		1000m	1:34.25	(37.21)	1000m	1:30.30	(35.33)	
		1400m	2:13.88	(39.63)	1400m	2:06.38	(36.08)	
		1800m	2:55.12	(41.24)	1800m	2:42.76	(36.38)	
		2200m	3:37.15	(42.03)	2200m	3:19.56	(36.80)	
		2600m	4:17.76	(40.61)	2600m	3:57.89	(38.33)	
		3000m	4:57.19	(39.43)	3000m	4:38.29	(40.40)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
4	gl	6	Miguel Amores Monteiro		HB1		4:39.17	
	bl	13	Tiago Manuel Custódio Marreiros Tiago Manuel Custódio Marreiros		HB1		DQ	
		<u>Miguel Amores Monteiro</u>			<u>Tiago Manuel Custódio Marreiros Tiago Manuel Custódio Marreiros</u>			
		200m	20.67	(20.67)				
		600m	54.86	(34.19)				
		1000m	1:29.59	(34.73)				
		1400m	2:04.42	(34.83)				
		1800m	2:39.91	(35.49)				
		2200m	3:23.93	(44.02)				
		2600m	4:01.48	(37.55)				
		3000m	4:39.17	(37.69)				

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
5	wt	5 João Francisco Ornelas Jesus	HB1		4:31.48	
	rd	14 João Afonso Calado Dias	HB2		5:00.34	FL
		<u>João Francisco Ornelas Jesus</u>		<u>João Afonso Calado Dias</u>		
		200m	20.96 (20.96)	200m	21.34 (21.34)	
		600m	56.44 (35.48)	600m	56.35 (35.01)	
		1000m	1:31.49 (35.05)	1000m	1:32.72 (36.37)	
		1400m	2:06.43 (34.94)	1400m	2:08.13 (35.41)	
		1800m	2:42.63 (36.20)	1800m	2:44.09 (35.96)	
		2200m	3:19.16 (36.53)	2200m	3:20.39 (36.30)	
		2600m	3:55.37 (36.21)	2600m	3:57.38 (36.99)	
		3000m	4:31.48 (36.11)	3000m	5:00.34 (62.96)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
6	gl	16 Rodrigo Guerreiro Albino	HA1		DNS	
	bl	1 Marco Antonio Abreu Lira	HN1		4:19.56	HT
		<u>Rodrigo Guerreiro Albino</u>		<u>Marco Antonio Abreu Lira</u>		
				200m	20.65 (20.65)	
				600m	53.36 (32.71)	
				1000m	1:26.47 (33.11)	
				1400m	2:00.13 (33.66)	
				1800m	2:33.75 (33.62)	
				2200m	3:07.69 (33.94)	
				2600m	3:42.80 (35.11)	
				3000m	4:19.56 (36.76)	

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
7	wt	11 Pedro Henrique Mendes de Figueiredo	HN1		DNF	
	rd	4 António Edgar Martins Freitas	HSA		DQ	
		<u>Pedro Henrique Mendes de Figueiredo</u>		<u>António Edgar Martins Freitas</u>		

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
8	gl	7 Vasco Alexandre Santos Martins	HN2		4:40.06	
	bl	10 Rodrigo José Cavaleiro Mendes	HN1		4:25.89	HT

Vasco Alexandre Santos Martins

200m	20.95	(20.95)
600m	55.30	(34.35)
1000m	1:30.22	(34.92)
1400m	2:05.93	(35.71)
1800m	2:44.48	(38.55)
2200m	3:23.34	(38.86)
2600m	4:01.88	(38.54)
3000m	4:40.06	(38.18)

Rodrigo José Cavaleiro Mendes

200m	21.64	(21.64)
600m	55.53	(33.89)
1000m	1:29.67	(34.14)
1400m	2:04.70	(35.03)
1800m	2:39.05	(34.35)
2200m	3:14.42	(35.37)
2600m	3:49.79	(35.37)
3000m	4:25.89	(36.10)

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

7. Uitslag 3000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	30 Niels van Reeuwijk	HA1	2	I	4:02.12	PR	
2	29 Jort de Gans	HA1	2	O	4:09.03	PR	
3	31 Olaf Vunderink	HB2	1	I	4:13.88		
4	41 Merel Conijn	DN2	1	O	4:15.45		

Trainingswedstrijd KNSB- en topteams, NK POR

Thialf - Heerenveen

16 oktober 2022

7. Rituitslag 3000 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	31	Olaf Vunderink		HB2		4:09.14	4:13.88	
	rd	41	Merel Conijn		DN2		3:59.21	4:15.45	
		Olaf Vunderink			Merel Conijn				
		200m	19.68	(19.68)	200m	20.60	(20.60)		
		600m	51.30	(31.62)	600m	53.08	(32.48)		
		1000m	1:23.73	(32.43)	1000m	1:26.23	(33.15)		
		1400m	1:56.83	(33.10)	1400m	1:59.54	(33.31)		
		1800m	2:30.21	(33.38)	1800m	2:32.87	(33.33)		
		2200m	3:04.33	(34.12)	2200m	3:06.66	(33.79)		
		2600m	3:38.91	(34.58)	2600m	3:40.86	(34.20)		
		3000m	4:13.88	(34.97)	3000m	4:15.45	(34.59)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl	30	Niels van Reeuwijk		HA1		4:05.44	4:02.12	PR
	bl	29	Jort de Gans		HA1		4:13.23	4:09.03	PR
		Niels van Reeuwijk			Jort de Gans				
		200m	20.00	(20.00)	200m	19.66	(19.66)		
		600m	50.59	(30.59)	600m	50.11	(30.45)		
		1000m	1:21.53	(30.94)	1000m	1:22.55	(32.44)		
		1400m	1:53.50	(31.97)	1400m	1:54.93	(32.38)		
		1800m	2:25.19	(31.69)	1800m	2:27.75	(32.82)		
		2200m	2:57.05	(31.86)	2200m	3:00.99	(33.24)		
		2600m	3:29.30	(32.25)	2600m	3:34.83	(33.84)		
		3000m	4:02.12	(32.82)	3000m	4:09.03	(34.20)		