

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

1. Uitslag Mannen 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	79 Stefan Westenbroek	HN3	14	I	35.50		
2	93 Janno Botman	HSA	12	I	35.77		
3	6 Jenning de Boo	HN1	10	O	36.17		
4	30 Rem de Hair	HN4	9	O	36.23		
5	21 Gijs Esders	HSB	13	I	36.30		
	76 Kayo Vos	HN2	14	O	36.30		
7	63 Tijmen Snel	HSA	12	O	36.41		
8	87 Serge Yoro	HSA	11	I	36.46		
9	69 Pim Stuij	HN2	9	I	36.51		
10	26 Jarle Gerrits	HN3	8	I	36.62		
11	8 Mats van den Bos	HA2	6	I	36.63		
12	13 Niels d'Huy	HN3	7	O	36.71		
13	22 Mika van Essen	HSA	10	I	36.74		
14	45 Sven Kemp	HN4	7	I	36.79		
15	14 Ward Dielissen	HA2	8	O	36.80		
16	12 Jim Dhore	HSA	11	O	36.82		
17	44 Gijs Kamp	HN1	5	I	36.90		
18	27 Rinze Bart de Glee	HN1	3	O	37.02		
	56 Niklas Reinders	HA2	5	O	37.02		
20	23 Chris Fredriks	HN2	6	O	37.14		
21	82 Stein de Wit	HN1	4	O	37.32		
22	59 Ties van Seumeren	HA2	2	I	37.52		
23	70 Johan Talsma	HA2	3	I	37.77		
24	3 Max Bergsma	HN1	1	O	37.87		
25	36 Tim Hoogkamer	HSA	4	I	37.97		
26	2 Mats Bendijk	HA1	1	I	38.01		
27	92 Marcel Bosker	HSA	2	O	38.03		
28	54 Tim Prins	HN1	13	O	51.77	FL	

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

1. Rituitslag Mannen 500 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	2	Mats Bendijk		HA1		36.65	38.01	
	rd	3	Max Bergsma		HN1		36.62	37.87	
		Mats Bendijk			Max Bergsma				
		100m	10.49	(10.49)	100m	10.46	(10.46)		
		500m	38.01	(27.52)	500m	37.87	(27.41)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	wt	59	Ties van Seumeren		HA2		36.61	37.52	
	rd	92	Marcel Bosker		HSA		36.39	38.03	
		Ties van Seumeren			Marcel Bosker				
		100m	10.61	(10.61)	100m	10.65	(10.65)		
		500m	37.52	(26.91)	500m	38.03	(27.38)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
3	wt	70	Johan Talsma		HA2		36.50	37.77	
	rd	27	Rinze Bart de Glee		HN1		36.61	37.02	
		Johan Talsma			Rinze Bart de Glee				
		100m	10.34	(10.34)	100m	10.26	(10.26)		
		500m	37.77	(27.43)	500m	37.02	(26.76)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
4	wt	36	Tim Hoogkamer		HSA		36.49	37.97	
	rd	82	Stein de Wit		HN1		36.28	37.32	
		Tim Hoogkamer			Stein de Wit				
		100m	10.39	(10.39)	100m	10.35	(10.35)		
		500m	37.97	(27.58)	500m	37.32	(26.97)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
5	wt	44	Gijs Kamp		HN1		36.32	36.90	
	rd	56	Niklas Reinders		HA2		36.52	37.02	
		Gijs Kamp			Niklas Reinders				
		100m	10.06	(10.06)	100m	10.42	(10.42)		
		500m	36.90	(26.84)	500m	37.02	(26.60)		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
6	wt	8	Mats van den Bos		HA2			36.20	36.63
	rd	23	Chris Fredriks		HN2			36.16	37.14
		Mats van den Bos			Chris Fredriks				
		100m	10.11	(10.11)	100m	10.37	(10.37)		
		500m	36.63	(26.52)	500m	37.14	(26.77)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
7	wt	45	Sven Kemp		HN4			35.82	36.79
	rd	13	Niels d'Huy		HN3			36.04	36.71
		Sven Kemp			Niels d'Huy				
		100m	10.10	(10.10)	100m	10.39	(10.39)		
		500m	36.79	(26.69)	500m	36.71	(26.32)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
8	wt	26	Jarle Gerrits		HN3			35.99	36.62
	rd	14	Ward Dielissen		HA2			36.24	36.80
		Jarle Gerrits			Ward Dielissen				
		100m	10.20	(10.20)	100m	10.18	(10.18)		
		500m	36.62	(26.42)	500m	36.80	(26.62)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
9	wt	69	Pim Stuij		HN2			35.70	36.51
	rd	30	Rem de Hair		HN4			35.46	36.23
		Pim Stuij			Rem de Hair				
		100m	10.14	(10.14)	100m	10.00	(10.00)		
		500m	36.51	(26.37)	500m	36.23	(26.23)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
10	wt	22	Mika van Essen		HSA			35.33	36.74
	rd	6	Jenning de Boo		HN1			35.82	36.17
		Mika van Essen			Jenning de Boo				
		100m	10.20	(10.20)	100m	10.21	(10.21)		
		500m	36.74	(26.54)	500m	36.17	(25.96)		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
11	wt	87	Serge Yoro		HSA			34.98	36.46	
	rd	12	Jim Dhore		HSA			35.79	36.82	
		Serge Yoro			Jim Dhore					
		100m	10.24	(10.24)	100m	9.84	(9.84)			
		500m	36.46	(26.22)	500m	36.82	(26.98)			

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
12	wt	93	Janno Botman		HSA			34.61	35.77	
	rd	63	Tijmen Snel		HSA			34.82	36.41	
		Janno Botman			Tijmen Snel					
		100m	9.85	(9.85)	100m	10.00	(10.00)			
		500m	35.77	(25.92)	500m	36.41	(26.41)			

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
13	wt	21	Gijs Esders		HSB			34.99	36.30	
	rd	54	Tim Prins		HN1			35.22	51.77	FL
		Gijs Esders			Tim Prins					
		100m	10.18	(10.18)	100m	9.97	(9.97)			
		500m	36.30	(26.12)	500m	51.77	(41.80)			

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
14	wt	79	Stefan Westenbroek		HN3			34.72	35.50	
	rd	76	Kayo Vos		HN2			35.25	36.30	
		Stefan Westenbroek			Kayo Vos					
		100m	9.85	(9.85)	100m	9.98	(9.98)			
		500m	35.50	(25.65)	500m	36.30	(26.32)			

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

2. Uitslag Vrouwen 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	2 Marit van Beijnum	DN4	10	I	39.26		
2	68 Esme Stollenga	DSA	11	I	39.44		
3	5 Anna Boersma	DN4	8	O	39.57		
4	48 Pien Smit	DN1	9	I	39.60		
5	22 Chloé Hoogendoorn	DN1	9	O	39.73		
6	18 Pien Hersman	DN1	10	O	39.90		
	26 Sylke Kas	DN3	7	O	39.90		
8	10 Helga Drost	DSA	12	I	39.98		
9	62 Sacha vander Weide	DN3	7	I	40.02		
10	6 Yasmine Bouaziz	DN1	6	O	40.19		
11	14 Lotte Groenen	DA2	6	I	40.26		
12	11 Amber Duizendstraat	DN2	8	I	40.33		
13	40 Sanneke de Neeling	DSA	12	O	40.36		
14	57 Ju-Lin de Visser	DN4	4	O	40.46		
15	64 Ramona Westerhuis	DN2	11	O	40.58		
16	52 Meike Veen	DA2	3	I	40.66		
17	29 Jillian Knook	DA2	4	I	41.04		
	4 Myrthe de Boer	DN3	5	I	41.04		
19	61 Henny de Vries	DN3	5	O	41.41		
20	66 Melissa Wijfje	DSA	2	O	41.55		
21	42 Anne Plat	DSA	2	I	41.60		
22	39 Amy van der Meer	DN3	1	O	41.64		
23	12 Romée Ebbinge	DSA	1	I	41.69		
24	58 Rosalie van Vliet	DA1	3	O	42.65		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

2. Rituitslag Vrouwen 500 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	12	Romée Ebbinge		DSA		40.30	41.69	
	rd	39	Amy van der Meer		DN3		40.03	41.64	
		Romée Ebbinge			Amy van der Meer				
		100m	11.64	(11.64)	100m	11.23	(11.23)		
		500m	41.69	(30.05)	500m	41.64	(30.41)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	wt	42	Anne Plat		DSA		40.12	41.60	
	rd	66	Melissa Wijffe		DSA		38.83	41.55	
		Anne Plat			Melissa Wijffe				
		100m	11.41	(11.41)	100m	11.53	(11.53)		
		500m	41.60	(30.19)	500m	41.55	(30.02)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
3	wt	52	Meike Veen		DA2		40.19	40.66	
	rd	58	Rosalie van Vliet		DA1		40.86	42.65	
		Meike Veen			Rosalie van Vliet				
		100m	11.48	(11.48)	100m	11.52	(11.52)		
		500m	40.66	(29.18)	500m	42.65	(31.13)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
4	wt	29	Jillian Knook		DA2		39.74	41.04	
	rd	57	Ju-Lin de Visser		DN4		39.91	40.46	
		Jillian Knook			Ju-Lin de Visser				
		100m	11.05	(11.05)	100m	11.10	(11.10)		
		500m	41.04	(29.99)	500m	40.46	(29.36)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
5	wt	4	Myrthe de Boer		DN3		38.82	41.04	
	rd	61	Henny de Vries		DN3		39.68	41.41	
		Myrthe de Boer			Henny de Vries				
		100m	11.34	(11.34)	100m	11.47	(11.47)		
		500m	41.04	(29.70)	500m	41.41	(29.94)		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
6	wt	14	Lotte Groenen		DA2		39.49	40.26	
	rd	6	Yasmine Bouaziz		DN1		39.80	40.19	
		Lotte Groenen			Yasmine Bouaziz				
		100m	11.09	(11.09)	100m	10.75	(10.75)		
		500m	40.26	(29.17)	500m	40.19	(29.44)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
7	wt	62	Sacha vander Weide		DN3		38.99	40.02	
	rd	26	Sylke Kas		DN3		38.88	39.90	
		Sacha vander Weide			Sylke Kas				
		100m	10.87	(10.87)	100m	10.98	(10.98)		
		500m	40.02	(29.15)	500m	39.90	(28.92)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
8	wt	11	Amber Duizendstraal		DN2		39.17	40.33	
	rd	5	Anna Boersma		DN4		38.70	39.57	
		Amber Duizendstraal			Anna Boersma				
		100m	11.08	(11.08)	100m	10.70	(10.70)		
		500m	40.33	(29.25)	500m	39.57	(28.87)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
9	wt	48	Pien Smit		DN1		38.46	39.60	
	rd	22	Chloé Hoogendoorn		DN1		39.16	39.73	
		Pien Smit			Chloé Hoogendoorn				
		100m	10.98	(10.98)	100m	10.94	(10.94)		
		500m	39.60	(28.62)	500m	39.73	(28.79)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
10	wt	2	Marit van Beijnum		DN4		38.40	39.26	
	rd	18	Pien Hersman		DN1		38.43	39.90	
		Marit van Beijnum			Pien Hersman				
		100m	10.64	(10.64)	100m	10.94	(10.94)		
		500m	39.26	(28.62)	500m	39.90	(28.96)		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
11	wt	68	Esme Stollenga		DSA			37.92	39.44	
	rd	64	Ramona Westerhuis		DN2			38.56	40.58	
		Esme Stollenga			Ramona Westerhuis					
		100m	11.05	(11.05)	100m	11.05	(11.05)			
		500m	39.44	(28.39)	500m	40.58	(29.53)			
		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
12	wt	10	Helga Drost		DSA			38.00	39.98	
	rd	40	Sanneke de Neeling		DSA			37.66	40.36	
		Helga Drost			Sanneke de Neeling					
		100m	11.04	(11.04)	100m	11.28	(11.28)			
		500m	39.98	(28.94)	500m	40.36	(29.08)			

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

3. Uitslag Mannen 1500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	34 Louis Hollaar	HSA	15	O	1:49.12		
2	37 Bart Hoolwerf	HSA	15	I	1:49.50		
3	54 Tim Prins	HN1	10	I	1:49.57		
4	92 Marcel Bosker	HSA	16	I	1:50.51		
5	21 Gijs Esders	HSB	3	I	1:51.04		
6	81 Gert Wierda	HN2	11	I	1:51.20		
7	63 Tijmen Snel	HSA	13	I	1:51.43		
8	65 Jesse Speijers	HN3	14	I	1:51.58		
9	10 Stijn van de Bunt	HN1	6	I	1:51.62		
10	27 Rinze Bart de Glee	HN1	6	O	1:51.65		
11	73 Yves Vergeer	HN4	9	O	1:51.66		
12	60 Mats Siemons	HN2	14	O	1:51.78		
13	72 Jur Veenje	HN4	12	I	1:51.94		
14	67 Remco Stam	HN1	7	I	1:52.22		
15	47 Mika Kolder	HA1	5	I	1:52.33		
16	59 Ties van Seumeren	HA2	7	O	1:52.37		
17	50 Thomas de Lange	HN2	11	O	1:52.39		
18	80 Hidde Westra	HN1	5	O	1:52.63		
19	35 Matthieu Hollaar	HN2	8	I	1:52.68		
20	89 Zeno de Ponti	HN3	4	I	1:52.98		
21	41 Jeroen Janissen	HSA	8	O	1:53.11		
22	5 Tjerk de Boer	HSA	16	O	1:53.16		
23	74 Loek van Vilsteren	HN1	4	O	1:53.26		
24	19 Sijmen Egberts	HN1	9	I	1:53.53		
25	23 Chris Fredriks	HN2	12	O	1:53.64		
26	83 Teun de Wit	HSA	3	O	1:53.85		
27	29 Michiel de Groot	HA2	1	I	1:53.96		
28	51 Ruben Ligtenberg	HN2	1	O	1:54.83		
29	2 Mats Bendijk	HA1	10	O	1:54.86		
	87 Serge Yoro	HSA			WDR		
	49 Jasper Krommenhoek	HN1			WDR		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

3. Rituitslag Mannen 1500 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
1	wt	29 Michiel de Groot	HA2	1:51.17	1:53.96	
	rd	51 Ruben Ligtenberg	HN2	1:50.86	1:54.83	

Michiel de Groot

300m	25.57	(25.57)
700m	53.57	(28.00)
1100m	1:23.03	(29.46)
1500m	1:53.96	(30.93)

Ruben Ligtenberg

300m	25.18	(25.18)
700m	53.27	(28.09)
1100m	1:23.03	(29.76)
1500m	1:54.83	(31.80)

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
2	gl					
	bl					

m

m

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
3	wt	21 Gijs Esders	HSB	1:47.48	1:51.04	
	rd	83 Teun de Wit	HSA	1:48.48	1:53.85	

Gijs Esders

300m	24.33	(24.33)
700m	51.85	(27.52)
1100m	1:20.46	(28.61)
1500m	1:51.04	(30.58)

Teun de Wit

300m	24.99	(24.99)
700m	53.09	(28.10)
1100m	1:22.49	(29.40)
1500m	1:53.85	(31.36)

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
4	gl	89 Zeno de Ponti	HN3	1:49.60	1:52.98	
	bl	74 Loek van Vilsteren	HN1	1:51.18	1:53.26	

Zeno de Ponti

300m	25.11	(25.11)
700m	53.07	(27.96)
1100m	1:22.47	(29.40)
1500m	1:52.98	(30.51)

Loek van Vilsteren

300m	24.86	(24.86)
700m	52.92	(28.06)
1100m	1:22.34	(29.42)
1500m	1:53.26	(30.92)

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
5	wt	47	Mika Kolder		HA1		1:50.80	1:52.33	
	rd	80	Hidde Westra		HN1		1:51.12	1:52.63	
		Mika Kolder			Hidde Westra				
		300m	25.44	(25.44)	300m	25.32	(25.32)		
		700m	53.12	(27.68)	700m	53.46	(28.14)		
		1100m	1:21.86	(28.74)	1100m	1:22.59	(29.13)		
		1500m	1:52.33	(30.47)	1500m	1:52.63	(30.04)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
6	gl	10	Stijn van de Bunt		HN1		1:50.01	1:51.62	
	bl	27	Rinze Bart de Glee		HN1		1:50.01	1:51.65	
		Stijn van de Bunt			Rinze Bart de Glee				
		300m	25.67	(25.67)	300m	24.43	(24.43)		
		700m	53.10	(27.43)	700m	52.19	(27.76)		
		1100m	1:21.68	(28.58)	1100m	1:21.02	(28.83)		
		1500m	1:51.62	(29.94)	1500m	1:51.65	(30.63)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
7	wt	67	Remco Stam		HN1		1:50.37	1:52.22	
	rd	59	Ties van Seumeren		HA2		1:50.14	1:52.37	
		Remco Stam			Ties van Seumeren				
		300m	25.45	(25.45)	300m	24.96	(24.96)		
		700m	53.08	(27.63)	700m	52.67	(27.71)		
		1100m	1:22.19	(29.11)	1100m	1:21.74	(29.07)		
		1500m	1:52.22	(30.03)	1500m	1:52.37	(30.63)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
8	gl	35	Matthieu Hollaar		HN2		1:50.73	1:52.68	
	bl	41	Jeroen Janissen		HSA		1:49.06	1:53.11	
		Matthieu Hollaar			Jeroen Janissen				
		300m	24.39	(24.39)	300m	25.56	(25.56)		
		700m	51.37	(26.98)	700m	53.87	(28.31)		
		1100m	1:20.21	(28.84)	1100m	1:23.05	(29.18)		
		1500m	1:52.68	(32.47)	1500m	1:53.11	(30.06)		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
9	wt	19	Sijmen Egberts		HN1		1:48.29	1:53.53	
	rd	73	Yves Vergeer		HN4		1:47.25	1:51.66	
		Sijmen Egberts			Yves Vergeer				
		300m	24.90	(24.90)	300m	25.28	(25.28)		
		700m	52.73	(27.83)	700m	53.24	(27.96)		
		1100m	1:21.93	(29.20)	1100m	1:21.81	(28.57)		
		1500m	1:53.53	(31.60)	1500m	1:51.66	(29.85)		
<hr/>									
		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
10	gl	54	Tim Prins		HN1		1:46.59	1:49.57	
	bl	2	Mats Bendijk		HA1		1:49.43	1:54.86	
		Tim Prins			Mats Bendijk				
		300m	24.17	(24.17)	300m	24.72	(24.72)		
		700m	50.99	(26.82)	700m	53.31	(28.59)		
		1100m	1:18.85	(27.86)	1100m	1:23.31	(30.00)		
		1500m	1:49.57	(30.72)	1500m	1:54.86	(31.55)		
<hr/>									
		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
11	wt	81	Gert Wierda		HN2		1:46.38	1:51.20	
	rd	50	Thomas de Lange		HN2		1:48.82	1:52.39	
		Gert Wierda			Thomas de Lange				
		300m	25.72	(25.72)	300m	24.70	(24.70)		
		700m	53.36	(27.64)	700m	52.45	(27.75)		
		1100m	1:21.52	(28.16)	1100m	1:21.42	(28.97)		
		1500m	1:51.20	(29.68)	1500m	1:52.39	(30.97)		
<hr/>									
		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
12	gl	72	Jur Veenje		HN4		1:48.27	1:51.94	
	bl	23	Chris Fredriks		HN2		1:49.07	1:53.64	
		Jur Veenje			Chris Fredriks				
		300m	24.93	(24.93)	300m	24.65	(24.65)		
		700m	52.15	(27.22)	700m	51.73	(27.08)		
		1100m	1:21.05	(28.90)	1100m	1:21.12	(29.39)		
		1500m	1:51.94	(30.89)	1500m	1:53.64	(32.52)		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
13	wt	63 Tijmen Snel	HSA	1:45.16	1:51.43	
	rd	87 Serge Yoro	HSA	1:45.89	WDR	
		Tijmen Snel				Serge Yoro
		300m	23.81 (23.81)			
		700m	50.87 (27.06)			
		1100m	1:19.93 (29.06)			
		1500m	1:51.43 (31.50)			
<hr/>						
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
14	gl	65 Jesse Speijers	HN3	1:47.74	1:51.58	
	bl	60 Mats Siemons	HN2	1:47.76	1:51.78	
		Jesse Speijers				Mats Siemons
		300m	25.00 (25.00)	300m	24.02 (24.02)	
		700m	52.57 (27.57)	700m	51.19 (27.17)	
		1100m	1:21.45 (28.88)	1100m	1:20.11 (28.92)	
		1500m	1:51.58 (30.13)	1500m	1:51.78 (31.67)	
<hr/>						
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
15	wt	37 Bart Hoolwerf	HSA	1:47.35	1:49.50	
	rd	34 Louis Hollaar	HSA	1:45.07	1:49.12	
		Bart Hoolwerf				Louis Hollaar
		300m	24.85 (24.85)	300m	24.27 (24.27)	
		700m	51.82 (26.97)	700m	51.13 (26.86)	
		1100m	1:20.05 (28.23)	1100m	1:19.42 (28.29)	
		1500m	1:49.50 (29.45)	1500m	1:49.12 (29.70)	
<hr/>						
		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
16	gl	92 Marcel Bosker	HSA	1:44.12	1:50.51	
	bl	5 Tjerk de Boer	HSA	1:46.51	1:53.16	
		Marcel Bosker				Tjerk de Boer
		300m	25.22 (25.22)	300m	24.95 (24.95)	
		700m	53.05 (27.83)	700m	52.74 (27.79)	
		1100m	1:21.36 (28.31)	1100m	1:21.95 (29.21)	
		1500m	1:50.51 (29.15)	1500m	1:53.16 (31.21)	

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
17	wt rd	49 Jasper Krommenhoek	HN1		1:50.23	WDR
		<u>Jasper Krommenhoek</u>				
					m	

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

4. Uitslag Vrouwen 1500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	28 Esther Kiel	DSA	14	I	2:01.06		
2	66 Melissa Wijffe	DSA	11	O	2:02.35		
3	50 Kim Talsma	DN4	10	O	2:02.53		
4	15 Jade Groenewoud	DN1	12	I	2:03.24		
5	34 Gioya Lancee	DSA	9	O	2:03.36		
6	22 Chloé Hoogendoorn	DN1	11	I	2:03.86		
7	14 Lotte Groenen	DA2	5	I	2:04.73		
8	52 Meike Veen	DA2	10	I	2:04.95		
9	40 Sanneke de Neeling	DSA	13	I	2:05.13		
10	57 Ju-Lin de Visser	DN4	7	O	2:05.16		
11	63 Naomi van der Werf	DSA	8	O	2:05.61		
12	65 Sanne Westra	DN2	12	O	2:05.64		
13	12 Romée Ebbinge	DSA	8	I	2:06.21		
14	55 Evelien Vijn	DN2	7	I	2:06.25		
15	31 Patricia Koot	DA2	5	O	2:06.56		
16	59 Eline van Voorden	DN4	3	I	2:06.85		
17	58 Rosalie van Vliet	DA1	4	I	2:07.02		
18	27 Bente Kerkhoff	DN3	13	O	2:07.07		
19	56 Esmee Visser	DSA	1	I	2:07.13		
20	19 Aveline Hijlkema	DSA	14	O	2:07.36		
21	49 Anna Marit Sybrandi	DN1	4	O	2:07.53		
22	33 Sophie Kraaijeveld	DN1	9	I	2:07.86		
23	51 Lidia Tempert	DN4	6	O	2:08.74		
24	43 Yael Prenger	DN2	3	O	2:09.17		
25	44 Arianna Pruischer	DSA	6	I	2:10.12		
26	36 Lisan van der Linde	DN2	1	O	2:10.80		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

4. Rituitslag Vrouwen 1500 meter

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
1	wt	56	Esmee Visser		DSA	1:57.69	2:07.13	
	rd	36	Lisan van der Linde		DN2	2:04.76	2:10.80	
		Esmee Visser			Lisan van der Linde			
		300m	29.13	(29.13)	300m	28.59	(28.59)	
		700m	1:00.95	(31.82)	700m	1:00.44	(31.85)	
		1100m	1:33.33	(32.38)	1100m	1:34.26	(33.82)	
		1500m	2:07.13	(33.80)	1500m	2:10.80	(36.54)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
2	gl							
	bl							
		m			m			

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
3	wt	59	Eline van Voorden		DN4	2:02.92	2:06.85	
	rd	43	Yael Prenger		DN2	2:03.50	2:09.17	
		Eline van Voorden			Yael Prenger			
		300m	27.77	(27.77)	300m	27.22	(27.22)	
		700m	59.18	(31.41)	700m	58.16	(30.94)	
		1100m	1:32.09	(32.91)	1100m	1:32.01	(33.85)	
		1500m	2:06.85	(34.76)	1500m	2:09.17	(37.16)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
4	gl	58	Rosalie van Vliet		DA1	2:03.39	2:07.02	
	bl	49	Anna Marit Sybrandi		DN1	2:04.53	2:07.53	
		Rosalie van Vliet			Anna Marit Sybrandi			
		300m	27.67	(27.67)	300m	28.52	(28.52)	
		700m	59.08	(31.41)	700m	59.82	(31.30)	
		1100m	1:32.38	(33.30)	1100m	1:32.79	(32.97)	
		1500m	2:07.02	(34.64)	1500m	2:07.53	(34.74)	

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
5	wt	14	Lotte Groenen		DA2			2:03.42	2:04.73
	rd	31	Patricia Koot		DA2			2:03.26	2:06.56
		Lotte Groenen				Patricia Koot			
		300m	26.29	(26.29)		300m	27.49	(27.49)	
		700m	56.77	(30.48)		700m	58.34	(30.85)	
		1100m	1:29.58	(32.81)		1100m	1:31.56	(33.22)	
		1500m	2:04.73	(35.15)		1500m	2:06.56	(35.00)	
<hr/>									
		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
6	gl	44	Arianna Pruisscher		DSA			2:03.98	2:10.12
	bl	51	Lidia Tempert		DN4			2:04.71	2:08.74
		Arianna Pruisscher				Lidia Tempert			
		300m	29.88	(29.88)		300m	27.68	(27.68)	
		700m	1:02.32	(32.44)		700m	59.45	(31.77)	
		1100m	1:35.97	(33.65)		1100m	1:33.14	(33.69)	
		1500m	2:10.12	(34.15)		1500m	2:08.74	(35.60)	
<hr/>									
		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
7	wt	55	Evelien Vijn		DN2			1:57.52	2:06.25
	rd	57	Ju-Lin de Visser		DN4			2:02.81	2:05.16
		Evelien Vijn				Ju-Lin de Visser			
		300m	27.97	(27.97)		300m	26.45	(26.45)	
		700m	58.95	(30.98)		700m	56.96	(30.51)	
		1100m	1:31.79	(32.84)		1100m	1:29.86	(32.90)	
		1500m	2:06.25	(34.46)		1500m	2:05.16	(35.30)	
<hr/>									
		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
8	gl	12	Romée Ebbinge		DSA			2:02.07	2:06.21
	bl	63	Naomi van der Werf		DSA			2:01.20	2:05.61
		Romée Ebbinge				Naomi van der Werf			
		300m	27.00	(27.00)		300m	27.16	(27.16)	
		700m	57.62	(30.62)		700m	57.78	(30.62)	
		1100m	1:30.67	(33.05)		1100m	1:30.47	(32.69)	
		1500m	2:06.21	(35.54)		1500m	2:05.61	(35.14)	

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
9	wt	33	Sophie Kraaijeveld		DN1		2:02.43	2:07.86	
	rd	34	Gioya Lancee		DSA		1:56.15	2:03.36	
		Sophie Kraaijeveld				Gioya Lancee			
		300m	28.77	(28.77)		300m	26.74	(26.74)	
		700m	1:00.85	(32.08)		700m	56.73	(29.99)	
		1100m	1:33.93	(33.08)		1100m	1:28.94	(32.21)	
		1500m	2:07.86	(33.93)		1500m	2:03.36	(34.42)	
<hr/>									
		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
10	gl	52	Meike Veen		DA2		2:01.66	2:04.95	
	bl	50	Kim Talsma		DN4		1:57.33	2:02.53	
		Meike Veen				Kim Talsma			
		300m	27.05	(27.05)		300m	27.11	(27.11)	
		700m	57.43	(30.38)		700m	57.19	(30.08)	
		1100m	1:30.57	(33.14)		1100m	1:28.92	(31.73)	
		1500m	2:04.95	(34.38)		1500m	2:02.53	(33.61)	
<hr/>									
		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
11	wt	22	Chloé Hoogendoorn		DN1		1:59.28	2:03.86	
	rd	66	Melissa Wijffe		DSA		1:51.78	2:02.35	
		Chloé Hoogendoorn				Melissa Wijffe			
		300m	26.58	(26.58)		300m	27.47	(27.47)	
		700m	57.00	(30.42)		700m	57.78	(30.31)	
		1100m	1:29.33	(32.33)		1100m	1:29.25	(31.47)	
		1500m	2:03.86	(34.53)		1500m	2:02.35	(33.10)	
<hr/>									
		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
12	gl	15	Jade Groenewoud		DN1		1:58.16	2:03.24	
	bl	65	Sanne Westra		DN2		2:01.40	2:05.64	
		Jade Groenewoud				Sanne Westra			
		300m	27.09	(27.09)		300m	27.41	(27.41)	
		700m	57.14	(30.05)		700m	57.54	(30.13)	
		1100m	1:28.99	(31.85)		1100m	1:29.96	(32.42)	
		1500m	2:03.24	(34.25)		1500m	2:05.64	(35.68)	

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
13	wt	40	Sanneke de Neeling		DSA			1:55.27	2:05.13	
	rd	27	Bente Kerkhoff		DN3			2:01.85	2:07.07	
		Sanneke de Neeling			Bente Kerkhoff					
		300m	26.46	(26.46)	300m	28.21	(28.21)			
		700m	56.58	(30.12)	700m	59.90	(31.69)			
		1100m	1:29.43	(32.85)	1100m	1:32.98	(33.08)			
		1500m	2:05.13	(35.70)	1500m	2:07.07	(34.09)			
<hr/>										
		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
14	gl	28	Esther Kiel		DSA			1:57.69	2:01.06	
	bl	19	Aveline Hijlkema		DSA			1:57.78	2:07.36	
		Esther Kiel			Aveline Hijlkema					
		300m	27.12	(27.12)	300m	27.49	(27.49)			
		700m	57.24	(30.12)	700m	58.63	(31.14)			
		1100m	1:28.55	(31.31)	1100m	1:31.66	(33.03)			
		1500m	2:01.06	(32.51)	1500m	2:07.36	(35.70)			

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

5. Uitslag Vrouwen 1000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	4 Myrthe de Boer	DN3	7	I	1:19.65		
2	10 Helga Drost	DSA	8	I	1:19.86		
3	52 Meike Veen	DA2	6	O	1:20.18		
4	48 Pien Smit	DN1	4	O	1:20.21		
5	34 Gioya Lancee	DSA	4	I	1:20.30		
6	5 Anna Boersma	DN4	10	I	1:20.52		
7	22 Chloé Hoogendoorn	DN1	7	O	1:20.53		
8	68 Esme Stollenga	DSA	10	O	1:20.60		
9	50 Kim Talsma	DN4	3	I	1:20.70		
10	2 Marit van Beijnum	DN4	9	O	1:21.05		
11	14 Lotte Groenen	DA2	2	O	1:21.40		
12	26 Sylke Kas	DN3	9	I	1:21.64		
13	57 Ju-Lin de Visser	DN4	5	I	1:21.78		
14	65 Sanne Westra	DN2	5	O	1:21.80		
15	18 Pien Hersman	DN1	8	O	1:21.84		
16	11 Amber Duizendstraal	DN2	3	O	1:21.99		
17	12 Romée Ebbinge	DSA	6	I	1:22.17		
18	62 Sacha vander Weide	DN3	1	O	1:23.25		
19	29 Jillian Knook	DA2	1	I	1:23.63		
20	61 Henny de Vries	DN3	2	I	1:24.11		
	63 Naomi van der Werf	DSA				WDR	

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

5. Rituitslag Vrouwen 1000 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	29	Jillian Knook		DA2		1:20.62	1:23.63	
	rd	62	Sacha vander Weide		DN3		1:19.23	1:23.25	

Jillian Knook

200m	18.88	(18.88)
600m	49.37	(30.49)
1000m	1:23.63	(34.26)

Sacha vander Weide

200m	18.66	(18.66)
600m	48.63	(29.97)
1000m	1:23.25	(34.62)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl	61	Henny de Vries		DN3		1:19.86	1:24.11	
	bl	14	Lotte Groenen		DA2		1:19.82	1:21.40	

Henny de Vries

200m	19.50	(19.50)
600m	50.25	(30.75)
1000m	1:24.11	(33.86)

Lotte Groenen

200m	18.96	(18.96)
600m	48.51	(29.55)
1000m	1:21.40	(32.89)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
3	wt	50	Kim Talsma		DN4		1:17.24	1:20.70	
	rd	11	Amber Duizendstraal		DN2		1:19.24	1:21.99	

Kim Talsma

200m	19.43	(19.43)
600m	49.25	(29.82)
1000m	1:20.70	(31.45)

Amber Duizendstraal

200m	19.31	(19.31)
600m	49.18	(29.87)
1000m	1:21.99	(32.81)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
4	gl	34	Gioya Lancee		DSA		1:16.03	1:20.30	
	bl	48	Pien Smit		DN1		1:15.60	1:20.21	

Gioya Lancee

200m	19.31	(19.31)
600m	48.63	(29.32)
1000m	1:20.30	(31.67)

Pien Smit

200m	18.75	(18.75)
600m	47.70	(28.95)
1000m	1:20.21	(32.51)

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
5	wt	57	Ju-Lin de Visser		DN4			1:18.76	1:21.78
	rd	65	Sanne Westra		DN2			1:19.07	1:21.80
		Ju-Lin de Visser			Sanne Westra				
		200m	19.19	(19.19)	200m	19.61	(19.61)		
		600m	49.14	(29.95)	600m	49.70	(30.09)		
		1000m	1:21.78	(32.64)	1000m	1:21.80	(32.10)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
6	gl	12	Romée Ebbinge		DSA			1:19.11	1:22.17
	bl	52	Meike Veen		DA2			1:18.31	1:20.18
		Romée Ebbinge			Meike Veen				
		200m	19.67	(19.67)	200m	19.35	(19.35)		
		600m	49.59	(29.92)	600m	48.73	(29.38)		
		1000m	1:22.17	(32.58)	1000m	1:20.18	(31.45)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
7	wt	4	Myrthe de Boer		DN3			1:15.51	1:19.65
	rd	22	Chloé Hoogendoorn		DN1			1:17.26	1:20.53
		Myrthe de Boer			Chloé Hoogendoorn				
		200m	19.00	(19.00)	200m	18.99	(18.99)		
		600m	48.04	(29.04)	600m	48.15	(29.16)		
		1000m	1:19.65	(31.61)	1000m	1:20.53	(32.38)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
8	gl	10	Helga Drost		DSA			1:15.36	1:19.86
	bl	18	Pien Hersman		DN1			1:18.06	1:21.84
		Helga Drost			Pien Hersman				
		200m	18.43	(18.43)	200m	18.65	(18.65)		
		600m	47.33	(28.90)	600m	47.84	(29.19)		
		1000m	1:19.86	(32.53)	1000m	1:21.84	(34.00)		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
9	wt	26	Sylke Kas		DN3			1:18.13	1:21.64	
	rd	2	Marit van Beijnum		DN4			1:17.27	1:21.05	
		Sylke Kas			Marit van Beijnum					
		200m	18.80	(18.80)	200m	18.31	(18.31)			
		600m	48.27	(29.47)	600m	47.52	(29.21)			
		1000m	1:21.64	(33.37)	1000m	1:21.05	(33.53)			

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
10	gl	5	Anna Boersma		DN4			1:17.50	1:20.52	
	bl	68	Esme Stollenga		DSA			1:15.70	1:20.60	
		Anna Boersma			Esme Stollenga					
		200m	18.69	(18.69)	200m	18.66	(18.66)			
		600m	47.94	(29.25)	600m	47.74	(29.08)			
		1000m	1:20.52	(32.58)	1000m	1:20.60	(32.86)			

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
11	wt	63	Naomi van der Werf		DSA			1:20.13	WDR	
	rd									
		Naomi van der Werf			m					

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

6. Uitslag Mannen 1000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	54 Tim Prins	HN1	12	O	1:10.58		
2	6 Jenning de Boo	HN1	8	I	1:11.40		
3	60 Mats Siemons	HN2	14	I	1:11.46		
4	76 Kayo Vos	HN2	12	I	1:11.89		
5	26 Jarle Gerrits	HN3	7	I	1:12.22		
6	79 Stefan Westenbroek	HN3	13	O	1:12.39		
7	23 Chris Fredriks	HN2	10	O	1:12.49		
8	27 Rinze Bart de Glee	HN1	10	I	1:12.54		
9	16 Sebas Diniz	HN3	13	I	1:12.81		
10	50 Thomas de Lange	HN2	8	O	1:13.06		
11	30 Rem de Hair	HN4	7	O	1:13.10		
12	91 Dai Dai N'tab	HSA	11	O	1:13.19		
13	35 Matthieu Hollaar	HN2	9	O	1:13.28		
14	69 Pim Stuij	HN2	6	I	1:13.29		
15	56 Niklas Reinders	HA2	4	I	1:13.33		
	22 Mika van Essen	HSA	11	I	1:13.33		
17	9 Armand Broos	HN4	14	O	1:13.47		
18	72 Jur Veenje	HN4	3	O	1:13.48		
19	94 Willard Reinders	HN2	1	I	1:13.89		
20	74 Loek van Vilsteren	HN1	5	O	1:13.98		
21	3 Max Bergsma	HN1	3	I	1:14.10		
22	2 Mats Bendijk	HA1	9	I	1:14.42		
	13 Niels d'Huy	HN3	4	O	1:14.42		
24	19 Sijmen Egberts	HN1	6	O	1:14.44		
25	82 Stein de Wit	HN1	5	I	1:14.82		
26	52 Mervin Maatman	HN3	1	O	1:15.37		
27	14 Ward Dielissen	HA2	2	O	1:20.20		
	20 Tom Egbertsen	HN1	2	I	DQ		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

6. Rituitslag Mannen 1000 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	94	Willard Reinders		HN2		1:12.56	1:13.89	
	rd	52	Mervin Maatman		HN3		1:11.86	1:15.37	

Willard Reinders

200m	17.19	(17.19)
600m	44.31	(27.12)
1000m	1:13.89	(29.58)

Mervin Maatman

200m	17.56	(17.56)
600m	45.09	(27.53)
1000m	1:15.37	(30.28)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl	20	Tom Egbertsen		HN1		1:12.46	DQ	
	bl	14	Ward Dielissen		HA2		1:12.56	1:20.20	

Tom Egbertsen

Ward Dielissen

200m	17.16	(17.16)
600m	46.11	(28.95)
1000m	1:20.20	(34.09)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
3	wt	3	Max Bergsma		HN1		1:11.94	1:14.10	
	rd	72	Jur Veenje		HN4		1:10.87	1:13.48	

Max Bergsma

200m	17.43	(17.43)
600m	44.76	(27.33)
1000m	1:14.10	(29.34)

Jur Veenje

200m	17.73	(17.73)
600m	44.63	(26.90)
1000m	1:13.48	(28.85)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
4	gl	56	Niklas Reinders		HA2		1:12.30	1:13.33	
	bl	13	Niels d'Huy		HN3		1:10.99	1:14.42	

Niklas Reinders

200m	17.55	(17.55)
600m	44.33	(26.78)
1000m	1:13.33	(29.00)

Niels d'Huy

200m	17.47	(17.47)
600m	44.33	(26.86)
1000m	1:14.42	(30.09)

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
5	wt	82	Stein de Wit		HN1			1:12.31	1:14.82
	rd	74	Loek van Vilsteren		HN1			1:12.30	1:13.98
		Stein de Wit			Loek van Vilsteren				
		200m	17.36	(17.36)	200m	17.44	(17.44)		
		600m	44.58	(27.22)	600m	44.60	(27.16)		
		1000m	1:14.82	(30.24)	1000m	1:13.98	(29.38)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
6	gl	69	Pim Stuij		HN2			1:12.22	1:13.29
	bl	19	Sijmen Egberts		HN1			1:11.96	1:14.44
		Pim Stuij			Sijmen Egberts				
		200m	17.09	(17.09)	200m	17.89	(17.89)		
		600m	43.69	(26.60)	600m	45.53	(27.64)		
		1000m	1:13.29	(29.60)	1000m	1:14.44	(28.91)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
7	wt	26	Jarle Gerrits		HN3			1:10.98	1:12.22
	rd	30	Rem de Hair		HN4			1:10.73	1:13.10
		Jarle Gerrits			Rem de Hair				
		200m	17.03	(17.03)	200m	16.83	(16.83)		
		600m	43.58	(26.55)	600m	43.22	(26.39)		
		1000m	1:12.22	(28.64)	1000m	1:13.10	(29.88)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
8	gl	6	Jenning de Boo		HN1			1:10.67	1:11.40
	bl	50	Thomas de Lange		HN2			1:11.60	1:13.06
		Jenning de Boo			Thomas de Lange				
		200m	16.90	(16.90)	200m	17.52	(17.52)		
		600m	42.98	(26.08)	600m	44.14	(26.62)		
		1000m	1:11.40	(28.42)	1000m	1:13.06	(28.92)		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
9	wt	2	Mats Bendijk		HA1		1:11.01	1:14.42	
	rd	35	Matthieu Hollaar		HN2		1:11.47	1:13.28	
		Mats Bendijk			Matthieu Hollaar				
		200m	17.69	(17.69)	200m	17.32	(17.32)		
		600m	45.24	(27.55)	600m	44.26	(26.94)		
		1000m	1:14.42	(29.18)	1000m	1:13.28	(29.02)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
10	gl	27	Rinze Bart de Glee		HN1		1:11.32	1:12.54	
	bl	23	Chris Fredriks		HN2		1:10.53	1:12.49	
		Rinze Bart de Glee			Chris Fredriks				
		200m	17.19	(17.19)	200m	17.33	(17.33)		
		600m	43.78	(26.59)	600m	43.59	(26.26)		
		1000m	1:12.54	(28.76)	1000m	1:12.49	(28.90)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
11	wt	22	Mika van Essen		HSA		1:09.91	1:13.33	
	rd	91	Dai Dai N'tab		HSA		1:08.39	1:13.19	
		Mika van Essen			Dai Dai N'tab				
		200m	17.05	(17.05)	200m	16.90	(16.90)		
		600m	43.77	(26.72)	600m	43.53	(26.63)		
		1000m	1:13.33	(29.56)	1000m	1:13.19	(29.66)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
12	gl	76	Kayo Vos		HN2		1:09.24	1:11.89	
	bl	54	Tim Prins		HN1		1:09.15	1:10.58	
		Kayo Vos			Tim Prins				
		200m	17.03	(17.03)	200m	16.88	(16.88)		
		600m	43.48	(26.45)	600m	42.44	(25.56)		
		1000m	1:11.89	(28.41)	1000m	1:10.58	(28.14)		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
13	wt	16	Sebas Diniz		HN3			1:10.13	1:12.81
	rd	79	Stefan Westenbroek		HN3			1:09.31	1:12.39
		Sebas Diniz			Stefan Westenbroek				
		200m	16.85	(16.85)	200m	16.76	(16.76)		
		600m	43.03	(26.18)	600m	42.89	(26.13)		
		1000m	1:12.81	(29.78)	1000m	1:12.39	(29.50)		
<hr/>									
		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
14	gl	60	Mats Siemons		HN2			1:09.45	1:11.46
	bl	9	Armand Broos		HN4			1:09.86	1:13.47
		Mats Siemons			Armand Broos				
		200m	16.88	(16.88)	200m	16.89	(16.89)		
		600m	43.04	(26.16)	600m	43.30	(26.41)		
		1000m	1:11.46	(28.42)	1000m	1:13.47	(30.17)		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

7. Uitslag Vrouwen 3000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	67 Elisa Dul	DSA	11	O	4:14.40		
2	28 Esther Kiel	DSA	10	O	4:17.67		
3	1 Reina Anema	DSA	12	O	4:17.98		
4	27 Bente Kerkhoff	DN3	6	I	4:19.39		
5	56 Esmee Visser	DSA	6	O	4:19.60		
6	24 Eline Jansen	DN3	7	I	4:20.95		
7	66 Melissa Wijffe	DSA	12	I	4:22.05		
8	15 Jade Groenewoud	DN1	10	I	4:22.23		
9	50 Kim Talsma	DN4	5	O	4:22.50		
10	53 Paulien Verhaar	DSA	9	O	4:23.02		
11	44 Arianna Pruisscher	DSA	11	I	4:23.18		
12	34 Gioya Lancee	DSA	8	I	4:23.95		
13	54 Maaïke Verweij	DN4	9	I	4:24.74		
14	63 Naomi van der Werf	DSA	7	O	4:25.22		
15	33 Sophie Kraaijeveld	DN1	8	O	4:26.31		
16	59 Eline van Voorden	DN4	5	I	4:27.37		
17	46 Sofia Schilder	DA1	4	O	4:30.33		
18	49 Anna Marit Sybrandi	DN1	4	I	4:31.20		
19	41 Sanne Oosterwijk	DA2	1	O	4:33.59		
20	31 Patricia Koot	DA2	3	I	4:33.60		
21	58 Rosalie van Vliet	DA1	2	I	4:33.74		
22	32 Veerle van Koppen	DN1	1	I	4:33.91		
23	43 Yael Prenger	DN2	2	O	4:37.69		
24	35 Isa Leroy	DA1	3	O	4:38.30		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

7. Rituitslag Vrouwen 3000 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	32	Veerle van Koppen		DN1			4:22.34	4:33.91
	rd	41	Sanne Oosterwijk		DA2			4:22.86	4:33.59

Veerle van Koppen

200m	21.14	(21.14)
600m	55.50	(34.36)
1000m	1:30.34	(34.84)
1400m	2:06.15	(35.81)
1800m	2:42.25	(36.10)
2200m	3:19.03	(36.78)
2600m	3:56.06	(37.03)
3000m	4:33.91	(37.85)

Sanne Oosterwijk

200m	21.01	(21.01)
600m	54.88	(33.87)
1000m	1:30.18	(35.30)
1400m	2:05.81	(35.63)
1800m	2:42.51	(36.70)
2200m	3:19.33	(36.82)
2600m	3:56.69	(37.36)
3000m	4:33.59	(36.90)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl	58	Rosalie van Vliet		DA1			4:20.34	4:33.74
	bl	43	Yael Prenger		DN2			4:20.59	4:37.69

Rosalie van Vliet

200m	20.35	(20.35)
600m	53.73	(33.38)
1000m	1:29.01	(35.28)
1400m	2:04.83	(35.82)
1800m	2:41.16	(36.33)
2200m	3:18.01	(36.85)
2600m	3:55.69	(37.68)
3000m	4:33.74	(38.05)

Yael Prenger

200m	20.91	(20.91)
600m	54.72	(33.81)
1000m	1:30.15	(35.43)
1400m	2:05.59	(35.44)
1800m	2:42.00	(36.41)
2200m	3:19.37	(37.37)
2600m	3:57.77	(38.40)
3000m	4:37.69	(39.92)

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
3	wt	31	Patricia Koot		DA2		4:21.66	4:33.60	
	rd	35	Isa Leroy		DA1		4:20.99	4:38.30	
		Patricia Koot				Isa Leroy			
		200m	20.43	(20.43)		200m	20.80	(20.80)	
		600m	53.14	(32.71)		600m	52.48	(31.68)	
		1000m	1:27.32	(34.18)		1000m	1:26.49	(34.01)	
		1400m	2:02.44	(35.12)		1400m	2:02.30	(35.81)	
		1800m	2:38.92	(36.48)		1800m	2:39.31	(37.01)	
		2200m	3:16.29	(37.37)		2200m	3:17.76	(38.45)	
		2600m	3:54.48	(38.19)		2600m	3:57.29	(39.53)	
		3000m	4:33.60	(39.12)		3000m	4:38.30	(41.01)	

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
4	gl	49	Anna Marit Sybrandi		DN1		4:20.53	4:31.20	
	bl	46	Sofia Schilder		DA1		4:21.58	4:30.33	
		Anna Marit Sybrandi				Sofia Schilder			
		200m	21.11	(21.11)		200m	20.65	(20.65)	
		600m	54.72	(33.61)		600m	53.92	(33.27)	
		1000m	1:28.81	(34.09)		1000m	1:28.75	(34.83)	
		1400m	2:03.86	(35.05)		1400m	2:03.87	(35.12)	
		1800m	2:39.29	(35.43)		1800m	2:39.55	(35.68)	
		2200m	3:15.84	(36.55)		2200m	3:15.93	(36.38)	
		2600m	3:52.90	(37.06)		2600m	3:53.15	(37.22)	
		3000m	4:31.20	(38.30)		3000m	4:30.33	(37.18)	

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
5	wt	59	Eline van Voorden		DN4		4:14.19	4:27.37	
	rd	50	Kim Talsma		DN4		4:13.49	4:22.50	
		Eline van Voorden				Kim Talsma			
		200m	21.76	(21.76)		200m	21.62	(21.62)	
		600m	55.09	(33.33)		600m	55.37	(33.75)	
		1000m	1:28.62	(33.53)		1000m	1:29.58	(34.21)	
		1400m	2:02.92	(34.30)		1400m	2:03.97	(34.39)	
		1800m	2:37.91	(34.99)		1800m	2:38.36	(34.39)	
		2200m	3:13.55	(35.64)		2200m	3:12.66	(34.30)	
		2600m	3:49.93	(36.38)		2600m	3:47.24	(34.58)	
		3000m	4:27.37	(37.44)		3000m	4:22.50	(35.26)	

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
6	gl	27	Bente Kerkhoff		DN3		4:14.61	4:19.39	
	bl	56	Esmee Visser		DSA		3:54.02	4:19.60	
		Bente Kerkhoff				Esmee Visser			
		200m	20.85	(20.85)		200m	21.82	(21.82)	
		600m	52.97	(32.12)		600m	55.13	(33.31)	
		1000m	1:27.03	(34.06)		1000m	1:29.03	(33.90)	
		1400m	2:01.75	(34.72)		1400m	2:03.25	(34.22)	
		1800m	2:36.19	(34.44)		1800m	2:37.39	(34.14)	
		2200m	3:10.66	(34.47)		2200m	3:11.37	(33.98)	
		2600m	3:44.98	(34.32)		2600m	3:45.47	(34.10)	
		3000m	4:19.39	(34.41)		3000m	4:19.60	(34.13)	

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
7	wt	24	Eline Jansen		DN3		4:12.60	4:20.95	
	rd	63	Naomi van der Werf		DSA		4:12.59	4:25.22	
		Eline Jansen			Naomi van der Werf				
		200m	21.53	(21.53)		200m	20.79	(20.79)	
		600m	55.04	(33.51)		600m	53.84	(33.05)	
		1000m	1:28.87	(33.83)		1000m	1:27.78	(33.94)	
		1400m	2:02.62	(33.75)		1400m	2:02.09	(34.31)	
		1800m	2:36.36	(33.74)		1800m	2:36.71	(34.62)	
		2200m	3:10.69	(34.33)		2200m	3:11.98	(35.27)	
		2600m	3:45.45	(34.76)		2600m	3:48.10	(36.12)	
		3000m	4:20.95	(35.50)		3000m	4:25.22	(37.12)	

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
8	gl	34	Gioya Lancee		DSA		4:06.25	4:23.95	
	bl	33	Sophie Kraaijeveld		DN1		4:10.39	4:26.31	
		Gioya Lancee			Sophie Kraaijeveld				
		200m	21.45	(21.45)		200m	21.99	(21.99)	
		600m	55.39	(33.94)		600m	55.27	(33.28)	
		1000m	1:29.20	(33.81)		1000m	1:29.38	(34.11)	
		1400m	2:03.86	(34.66)		1400m	2:04.37	(34.99)	
		1800m	2:38.47	(34.61)		1800m	2:39.94	(35.57)	
		2200m	3:13.00	(34.53)		2200m	3:15.75	(35.81)	
		2600m	3:48.22	(35.22)		2600m	3:51.27	(35.52)	
		3000m	4:23.95	(35.73)		3000m	4:26.31	(35.04)	

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
9	wt	54	Maaike Verweij		DN4		4:08.14	4:24.74	
	rd	53	Paulien Verhaar		DSA		4:11.75	4:23.02	
		Maaike Verweij				Paulien Verhaar			
		200m	22.05	(22.05)		200m	20.52	(20.52)	
		600m	55.66	(33.61)		600m	54.10	(33.58)	
		1000m	1:29.47	(33.81)		1000m	1:28.14	(34.04)	
		1400m	2:03.50	(34.03)		1400m	2:02.23	(34.09)	
		1800m	2:38.03	(34.53)		1800m	2:36.70	(34.47)	
		2200m	3:13.08	(35.05)		2200m	3:11.33	(34.63)	
		2600m	3:48.69	(35.61)		2600m	3:46.84	(35.51)	
		3000m	4:24.74	(36.05)		3000m	4:23.02	(36.18)	

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
10	gl	15	Jade Groenewoud		DN1		4:07.07	4:22.23	
	bl	28	Esther Kiel		DSA		4:06.44	4:17.67	
		Jade Groenewoud				Esther Kiel			
		200m	20.42	(20.42)		200m	20.64	(20.64)	
		600m	52.29	(31.87)		600m	53.18	(32.54)	
		1000m	1:25.82	(33.53)		1000m	1:26.32	(33.14)	
		1400m	1:59.66	(33.84)		1400m	1:59.92	(33.60)	
		1800m	2:33.65	(33.99)		1800m	2:33.80	(33.88)	
		2200m	3:08.89	(35.24)		2200m	3:07.98	(34.18)	
		2600m	3:45.17	(36.28)		2600m	3:42.51	(34.53)	
		3000m	4:22.23	(37.06)		3000m	4:17.67	(35.16)	

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
11	wt	44	Arianna Pruisscher		DSA			4:11.30	4:23.18	
	rd	67	Elisa Dul		DSA			4:07.26	4:14.40	
		Arianna Pruisscher			Elisa Dul					
		200m	21.95	(21.95)	200m	20.81	(20.81)			
		600m	55.22	(33.27)	600m	53.58	(32.77)			
		1000m	1:29.31	(34.09)	1000m	1:26.42	(32.84)			
		1400m	2:03.83	(34.52)	1400m	1:59.14	(32.72)			
		1800m	2:38.32	(34.49)	1800m	2:32.31	(33.17)			
		2200m	3:13.22	(34.90)	2200m	3:05.80	(33.49)			
		2600m	3:48.08	(34.86)	2600m	3:39.64	(33.84)			
		3000m	4:23.18	(35.10)	3000m	4:14.40	(34.76)			

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
12	gl	66	Melissa Wijffe		DSA			4:01.07	4:22.05	
	bl	1	Reina Anema		DSA			4:01.12	4:17.98	
		Melissa Wijffe			Reina Anema					
		200m	20.94	(20.94)	200m	21.01	(21.01)			
		600m	54.54	(33.60)	600m	54.03	(33.02)			
		1000m	1:28.35	(33.81)	1000m	1:28.02	(33.99)			
		1400m	2:02.16	(33.81)	1400m	2:01.35	(33.33)			
		1800m	2:36.22	(34.06)	1800m	2:34.94	(33.59)			
		2200m	3:10.76	(34.54)	2200m	3:08.89	(33.95)			
		2600m	3:45.83	(35.07)	2600m	3:43.15	(34.26)			
		3000m	4:22.05	(36.22)	3000m	4:17.98	(34.83)			

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

8. Uitslag Mannen 5000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	61 Remo Slotegraaf	HN3	11	O	6:33.27		
2	68 Mats Stoltenborg	HSB	14	O	6:34.59		
3	38 Evert Hoolwerf	HSA	12	I	6:35.10		
4	67 Remco Stam	HN1	11	I	6:36.40		
5	78 Bart Vreugdenhil	HSA	10	I	6:37.48		
6	65 Jesse Speijers	HN3	12	O	6:37.82		
7	10 Stijn van de Bunt	HN1	10	O	6:40.07		
8	81 Gert Wierda	HN2	14	I	6:40.29		
9	32 Sjoerd den Hertog	HSB	7	O	6:40.87		
10	96 Jordy Harink	HSA	1	I	6:42.43		
11	18 Colin James Duivenvoorden	HN2	7	I	6:42.51		
12	49 Jasper Krommenhoek	HN1	13	I	6:45.77		
13	73 Yves Vergeer	HN4	9	I	6:46.69		
14	75 Harm Visser	HN4	13	O	6:47.14		
15	53 Bart Mol	HSB	9	O	6:47.78		
16	41 Jeroen Janissen	HSA	8	I	6:48.26		
17	28 Homme Jan de Groot	HSA	3	O	6:48.52		
18	4 Daan Berkhout	HN2	5	O	6:49.32		
19	46 Jelle Koeleman	HN1	4	O	6:50.06		
20	62 Simon de Smit	HN1	4	I	6:50.56		
21	33 Christiaan Hoekstra	HSB	3	I	6:50.57		
22	25 Daan Gelling	HN4	1	O	6:50.88		
23	84 Lars Woelders	HN3	6	O	6:51.93		
24	7 Douwe Boonstra	HSA	8	O	6:53.37		
25	31 Freek van der Ham	HA2	5	I	6:54.57		
26	88 Mathijs van Zwieten	HN3	6	I	6:56.83		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

8. Rituitslag Mannen 5000 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	96	Jordy Harink		HSA	6:35.38		6:42.43	
	rd	25	Daan Gelling		HN4	6:43.46		6:50.88	
		Jordy Harink			Daan Gelling				
		200m	20.16	(20.16)	200m	20.00	(20.00)		
		600m	51.58	(31.42)	600m	51.02	(31.02)		
		1000m	1:22.74	(31.16)	1000m	1:22.52	(31.50)		
		1400m	1:54.25	(31.51)	1400m	1:53.93	(31.41)		
		1800m	2:25.80	(31.55)	1800m	2:25.64	(31.71)		
		2200m	2:57.57	(31.77)	2200m	2:57.24	(31.60)		
		2600m	3:29.31	(31.74)	2600m	3:29.28	(32.04)		
		3000m	4:01.18	(31.87)	3000m	4:01.25	(31.97)		
		3400m	4:33.15	(31.97)	3400m	4:33.45	(32.20)		
		3800m	5:05.11	(31.96)	3800m	5:06.58	(33.13)		
		4200m	5:37.44	(32.33)	4200m	5:40.94	(34.36)		
		4600m	6:09.82	(32.38)	4600m	6:15.91	(34.97)		
		5000m	6:42.43	(32.61)	5000m	6:50.88	(34.97)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl								
	bl								
		m			m				

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
3	wt	33	Christiaan Hoekstra		HSB		6:38.66	6:50.57	
	rd	28	Homme Jan de Groot		HSA		6:34.37	6:48.52	
		Christiaan Hoekstra			Homme Jan de Groot				
		200m	20.18	(20.18)	200m	19.84	(19.84)		
		600m	51.23	(31.05)	600m	49.89	(30.05)		
		1000m	1:22.44	(31.21)	1000m	1:20.74	(30.85)		
		1400m	1:54.22	(31.78)	1400m	1:52.33	(31.59)		
		1800m	2:26.12	(31.90)	1800m	2:23.90	(31.57)		
		2200m	2:58.40	(32.28)	2200m	2:55.89	(31.99)		
		2600m	3:30.85	(32.45)	2600m	3:28.80	(32.91)		
		3000m	4:03.84	(32.99)	3000m	4:02.14	(33.34)		
		3400m	4:36.97	(33.13)	3400m	4:35.09	(32.95)		
		3800m	5:10.25	(33.28)	3800m	5:08.63	(33.54)		
		4200m	5:43.54	(33.29)	4200m	5:41.94	(33.31)		
		4600m	6:17.01	(33.47)	4600m	6:15.45	(33.51)		
		5000m	6:50.57	(33.56)	5000m	6:48.52	(33.07)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
4	gl	62	Simon de Smit		HN1		6:42.39	6:50.56	
	bl	46	Jelle Koeleman		HN1		6:39.28	6:50.06	
		Simon de Smit			Jelle Koeleman				
		200m	19.46	(19.46)	200m	19.72	(19.72)		
		600m	50.95	(31.49)	600m	50.75	(31.03)		
		1000m	1:22.83	(31.88)	1000m	1:22.56	(31.81)		
		1400m	1:54.98	(32.15)	1400m	1:54.51	(31.95)		
		1800m	2:27.13	(32.15)	1800m	2:26.47	(31.96)		
		2200m	2:59.29	(32.16)	2200m	2:58.38	(31.91)		
		2600m	3:31.83	(32.54)	2600m	3:30.58	(32.20)		
		3000m	4:04.51	(32.68)	3000m	4:02.91	(32.33)		
		3400m	4:37.80	(33.29)	3400m	4:35.49	(32.58)		
		3800m	5:10.92	(33.12)	3800m	5:08.73	(33.24)		
		4200m	5:44.14	(33.22)	4200m	5:42.68	(33.95)		
		4600m	6:17.52	(33.38)	4600m	6:16.50	(33.82)		
		5000m	6:50.56	(33.04)	5000m	6:50.06	(33.56)		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
5	wt	31	Freek van der Ham		HA2			6:37.29	6:54.57
	rd	4	Daan Berkhout		HN2			6:40.93	6:49.32
		Freek van der Ham			Daan Berkhout				
		200m	19.37	(19.37)	200m	19.19	(19.19)		
		600m	50.24	(30.87)	600m	50.82	(31.63)		
		1000m	1:22.42	(32.18)	1000m	1:23.49	(32.67)		
		1400m	1:55.27	(32.85)	1400m	1:55.78	(32.29)		
		1800m	2:27.85	(32.58)	1800m	2:28.38	(32.60)		
		2200m	3:00.62	(32.77)	2200m	3:00.41	(32.03)		
		2600m	3:33.30	(32.68)	2600m	3:32.60	(32.19)		
		3000m	4:06.26	(32.96)	3000m	4:05.10	(32.50)		
		3400m	4:39.29	(33.03)	3400m	4:37.49	(32.39)		
		3800m	5:12.49	(33.20)	3800m	5:09.78	(32.29)		
		4200m	5:45.97	(33.48)	4200m	5:42.45	(32.67)		
		4600m	6:20.09	(34.12)	4600m	6:15.49	(33.04)		
		5000m	6:54.57	(34.48)	5000m	6:49.32	(33.83)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
6	gl	88	Mathijs van Zwieten		HN3			6:34.64	6:56.83
	bl	84	Lars Woelders		HN3			6:37.70	6:51.93
		Mathijs van Zwieten			Lars Woelders				
		200m	19.42	(19.42)	200m	19.53	(19.53)		
		600m	50.87	(31.45)	600m	50.71	(31.18)		
		1000m	1:23.52	(32.65)	1000m	1:22.75	(32.04)		
		1400m	1:56.06	(32.54)	1400m	1:54.98	(32.23)		
		1800m	2:28.61	(32.55)	1800m	2:27.48	(32.50)		
		2200m	3:01.34	(32.73)	2200m	3:00.27	(32.79)		
		2600m	3:33.89	(32.55)	2600m	3:32.91	(32.64)		
		3000m	4:06.40	(32.51)	3000m	4:05.65	(32.74)		
		3400m	4:39.20	(32.80)	3400m	4:38.27	(32.62)		
		3800m	5:12.97	(33.77)	3800m	5:11.36	(33.09)		
		4200m	5:46.73	(33.76)	4200m	5:44.73	(33.37)		
		4600m	6:21.23	(34.50)	4600m	6:18.41	(33.68)		
		5000m	6:56.83	(35.60)	5000m	6:51.93	(33.52)		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info	
7	wt	18	Colin James Duivenvoorden		HN2			6:29.97	6:42.51	
	rd	32	Sjoerd den Hertog		HSB			6:30.62	6:40.87	
			Colin James Duivenvoorden				Sjoerd den Hertog			
		200m	19.25	(19.25)		200m	19.91	(19.91)		
		600m	50.68	(31.43)		600m	51.54	(31.63)		
		1000m	1:21.97	(31.29)		1000m	1:23.21	(31.67)		
		1400m	1:53.19	(31.22)		1400m	1:54.92	(31.71)		
		1800m	2:24.52	(31.33)		1800m	2:26.53	(31.61)		
		2200m	2:56.09	(31.57)		2200m	2:58.19	(31.66)		
		2600m	3:27.99	(31.90)		2600m	3:30.06	(31.87)		
		3000m	4:00.12	(32.13)		3000m	4:01.82	(31.76)		
		3400m	4:32.32	(32.20)		3400m	4:33.67	(31.85)		
		3800m	5:04.53	(32.21)		3800m	5:05.42	(31.75)		
		4200m	5:36.82	(32.29)		4200m	5:37.21	(31.79)		
		4600m	6:09.70	(32.88)		4600m	6:08.95	(31.74)		
		5000m	6:42.51	(32.81)		5000m	6:40.87	(31.92)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info	
8	gl	41	Jeroen Janissen		HSA			6:28.64	6:48.26	
	bl	7	Douwe Boonstra		HSA			6:32.08	6:53.37	
			Jeroen Janissen				Douwe Boonstra			
		200m	19.55	(19.55)		200m	21.27	(21.27)		
		600m	50.36	(30.81)		600m	53.06	(31.79)		
		1000m	1:21.68	(31.32)		1000m	1:24.61	(31.55)		
		1400m	1:53.41	(31.73)		1400m	1:56.33	(31.72)		
		1800m	2:25.13	(31.72)		1800m	2:28.15	(31.82)		
		2200m	2:57.21	(32.08)		2200m	3:00.34	(32.19)		
		2600m	3:29.41	(32.20)		2600m	3:32.87	(32.53)		
		3000m	4:01.66	(32.25)		3000m	4:05.55	(32.68)		
		3400m	4:33.80	(32.14)		3400m	4:38.81	(33.26)		
		3800m	5:06.47	(32.67)		3800m	5:11.91	(33.10)		
		4200m	5:39.50	(33.03)		4200m	5:45.55	(33.64)		
		4600m	6:13.25	(33.75)		4600m	6:19.41	(33.86)		
		5000m	6:48.26	(35.01)		5000m	6:53.37	(33.96)		

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
9	wt	73	Yves Vergeer		HN4			6:27.92	6:46.69	
	rd	53	Bart Mol		HSB			6:24.87	6:47.78	
		Yves Vergeer			Bart Mol					
		200m	19.52	(19.52)	200m	21.16	(21.16)			
		600m	50.55	(31.03)	600m	52.78	(31.62)			
		1000m	1:22.19	(31.64)	1000m	1:24.44	(31.66)			
		1400m	1:54.04	(31.85)	1400m	1:56.12	(31.68)			
		1800m	2:25.85	(31.81)	1800m	2:27.74	(31.62)			
		2200m	2:57.63	(31.78)	2200m	2:59.57	(31.83)			
		2600m	3:29.52	(31.89)	2600m	3:31.60	(32.03)			
		3000m	4:01.72	(32.20)	3000m	4:03.83	(32.23)			
		3400m	4:34.27	(32.55)	3400m	4:36.13	(32.30)			
		3800m	5:07.07	(32.80)	3800m	5:08.68	(32.55)			
		4200m	5:40.24	(33.17)	4200m	5:41.25	(32.57)			
		4600m	6:13.49	(33.25)	4600m	6:14.22	(32.97)			
		5000m	6:46.69	(33.20)	5000m	6:47.78	(33.56)			

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
10	gl	78	Bart Vreugdenhil		HSA			6:31.44	6:37.48	
	bl	10	Stijn van de Bunt		HN1			6:28.75	6:40.07	
		Bart Vreugdenhil			Stijn van de Bunt					
		200m	19.65	(19.65)	200m	19.73	(19.73)			
		600m	51.29	(31.64)	600m	50.69	(30.96)			
		1000m	1:23.20	(31.91)	1000m	1:22.37	(31.68)			
		1400m	1:55.24	(32.04)	1400m	1:54.31	(31.94)			
		1800m	2:26.85	(31.61)	1800m	2:25.80	(31.49)			
		2200m	2:58.27	(31.42)	2200m	2:57.29	(31.49)			
		2600m	3:29.62	(31.35)	2600m	3:28.61	(31.32)			
		3000m	4:00.88	(31.26)	3000m	3:59.96	(31.35)			
		3400m	4:32.27	(31.39)	3400m	4:31.47	(31.51)			
		3800m	5:03.37	(31.10)	3800m	5:02.98	(31.51)			
		4200m	5:34.44	(31.07)	4200m	5:34.94	(31.96)			
		4600m	6:05.35	(30.91)	4600m	6:07.35	(32.41)			
		5000m	6:37.48	(32.13)	5000m	6:40.07	(32.72)			

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
11	wt	67	Remco Stam		HN1			6:24.71	6:36.40	
	rd	61	Remo Slotegraaf		HN3			6:23.11	6:33.27	
		Remco Stam				Remo Slotegraaf				
		200m	19.47	(19.47)	200m	19.68	(19.68)			
		600m	49.73	(30.26)	600m	50.26	(30.58)			
		1000m	1:20.29	(30.56)	1000m	1:21.08	(30.82)			
		1400m	1:51.55	(31.26)	1400m	1:51.88	(30.80)			
		1800m	2:22.61	(31.06)	1800m	2:22.62	(30.74)			
		2200m	2:53.66	(31.05)	2200m	2:53.34	(30.72)			
		2600m	3:24.91	(31.25)	2600m	3:24.42	(31.08)			
		3000m	3:56.30	(31.39)	3000m	3:55.26	(30.84)			
		3400m	4:27.99	(31.69)	3400m	4:26.43	(31.17)			
		3800m	4:59.82	(31.83)	3800m	4:57.98	(31.55)			
		4200m	5:31.65	(31.83)	4200m	5:29.41	(31.43)			
		4600m	6:03.85	(32.20)	4600m	6:00.94	(31.53)			
		5000m	6:36.40	(32.55)	5000m	6:33.27	(32.33)			

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
12	gl	38	Evert Hoolwerf		HSA			6:19.40	6:35.10	
	bl	65	Jesse Speijers		HN3			6:25.47	6:37.82	
		Evert Hoolwerf				Jesse Speijers				
		200m	19.22	(19.22)	200m	19.41	(19.41)			
		600m	49.29	(30.07)	600m	49.00	(29.59)			
		1000m	1:19.52	(30.23)	1000m	1:19.55	(30.55)			
		1400m	1:50.20	(30.68)	1400m	1:50.14	(30.59)			
		1800m	2:21.05	(30.85)	1800m	2:21.20	(31.06)			
		2200m	2:52.25	(31.20)	2200m	2:52.25	(31.05)			
		2600m	3:23.59	(31.34)	2600m	3:23.71	(31.46)			
		3000m	3:55.13	(31.54)	3000m	3:55.17	(31.46)			
		3400m	4:26.89	(31.76)	3400m	4:27.02	(31.85)			
		3800m	4:58.88	(31.99)	3800m	4:59.01	(31.99)			
		4200m	5:30.82	(31.94)	4200m	5:31.54	(32.53)			
		4600m	6:03.09	(32.27)	4600m	6:04.39	(32.85)			
		5000m	6:35.10	(32.01)	5000m	6:37.82	(33.43)			

Holland Cup 1/ IJsselcup

Sport- en Recreatiecentrum de Scheg - Deventer

14 en 15 oktober 2023

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
13	wt	49	Jasper Krommenhoek		HN1			6:27.47	6:45.77	
	rd	75	Harm Visser		HN4			6:27.87	6:47.14	
		Jasper Krommenhoek				Harm Visser				
		200m	19.61	(19.61)	200m	19.29	(19.29)			
		600m	50.34	(30.73)	600m	50.05	(30.76)			
		1000m	1:21.30	(30.96)	1000m	1:21.67	(31.62)			
		1400m	1:52.60	(31.30)	1400m	1:53.24	(31.57)			
		1800m	2:23.91	(31.31)	1800m	2:25.07	(31.83)			
		2200m	2:55.42	(31.51)	2200m	2:56.97	(31.90)			
		2600m	3:27.27	(31.85)	2600m	3:29.11	(32.14)			
		3000m	3:59.15	(31.88)	3000m	4:01.11	(32.00)			
		3400m	4:31.49	(32.34)	3400m	4:33.46	(32.35)			
		3800m	5:04.66	(33.17)	3800m	5:06.27	(32.81)			
		4200m	5:37.83	(33.17)	4200m	5:39.62	(33.35)			
		4600m	6:11.67	(33.84)	4600m	6:13.25	(33.63)			
		5000m	6:45.77	(34.10)	5000m	6:47.14	(33.89)			

		Naam			Cat			PR	Tijd	Info
14	gl	81	Gert Wierda		HN2			6:21.14	6:40.29	
	bl	68	Mats Stoltenborg		HSB			6:20.84	6:34.59	
		Gert Wierda				Mats Stoltenborg				
		200m	19.60	(19.60)	200m	20.28	(20.28)			
		600m	50.59	(30.99)	600m	50.87	(30.59)			
		1000m	1:21.62	(31.03)	1000m	1:21.69	(30.82)			
		1400m	1:53.05	(31.43)	1400m	1:52.54	(30.85)			
		1800m	2:24.47	(31.42)	1800m	2:23.58	(31.04)			
		2200m	2:56.21	(31.74)	2200m	2:54.57	(30.99)			
		2600m	3:27.68	(31.47)	2600m	3:25.76	(31.19)			
		3000m	3:59.17	(31.49)	3000m	3:56.97	(31.21)			
		3400m	4:30.73	(31.56)	3400m	4:28.36	(31.39)			
		3800m	5:02.54	(31.81)	3800m	4:59.69	(31.33)			
		4200m	5:34.55	(32.01)	4200m	5:31.34	(31.65)			
		4600m	6:07.24	(32.69)	4600m	6:02.89	(31.55)			
		5000m	6:40.29	(33.05)	5000m	6:34.59	(31.70)			