

## 1. Uitslag 100 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	5 <b>Rachelle van de Griek</b>	DA2	2	I	<b>11.40</b>		
2	4 <b>Fenne Houtenbos</b>	DPC	1	I	<b>13.98</b>		
3	41 <b>Kai Pronk</b>	HPD	3	I	<b>14.55</b>		
4	34 <b>Jente Wolthuis</b>	DPC	2	O	<b>15.44</b>	PR	
5	22 <b>Digna Josse</b>	DPD	3	O	<b>15.54</b>	PR	
6	8 <b>Floris Hink</b>	HPC	1	O	<b>15.58</b>		
7	28 <b>Job Wagenaar</b>	HPB	4	I	<b>16.42</b>		

## 1. Rituitslag 100 meter

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
1	wt	4 <b>Fenne Houtenbos</b>		DPC		13.67	<b>13.98</b>	
	rd	8 <b>Floris Hink</b>		HPC		15.32	<b>15.58</b>	
		<b>Fenne Houtenbos</b>		<b>Floris Hink</b>				
		100m	13.98	(13.98)	100m	15.58	(15.58)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
2	gl	5 <b>Rachelle van de Griek</b>		DA2		11.24	<b>11.40</b>	
	bl	34 <b>Jente Wolthuis</b>		DPC		15.63	<b>15.44</b>	PR
		<b>Rachelle van de Griek</b>		<b>Jente Wolthuis</b>				
		100m	11.40	(11.40)	100m	15.44	(15.44)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
3	wt	41 <b>Kai Pronk</b>		HPD			<b>14.55</b>	
	rd	22 <b>Digna Jousse</b>		DPD		16.16	<b>15.54</b>	PR
		<b>Kai Pronk</b>		<b>Digna Jousse</b>				
		100m	14.55	(14.55)	100m	15.54	(15.54)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
4	gl	28 <b>Job Wagenaar</b>		HPB		15.94	<b>16.42</b>	
	bl							
		<b>Job Wagenaar</b>						
		100m	16.42	(16.42)	m			

## 2. Uitslag 500 / 1000 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	29 Dennis Schaap	HC2	6	I	46.53		
2	40 Jeske Hoogeboom	DN4	5	O	48.65		
3	15 Xander Krijt	HC2	7	I	49.13		
4	13 Cees Stoop	H70	5	I	52.60		
5	12 Jari Roozing	HC2	7	O	53.03	PR	
6	21 Donna Pronk	DC1	8	O	53.78		
7	24 Nico Komen	H60	8	I	1:00.23		
8	27 Mark Wagenaar	HB1	10	I	1:02.35	PR	
9	26 Iris Wagenaar	DA2	10	O	1:03.41		
	25 Elianne Roorda	DSA	6	O	DNF		

## 2. Rituitslag 500 / 1000 500 meter

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
5	wt	13	<b>Cees Stoop</b>		H70	44.95	<b>52.60</b>	
	rd	40	<b>Jeske Hoogeboom</b>		DN4	45.96	<b>48.65</b>	
		<b>Cees Stoop</b>			<b>Jeske Hoogeboom</b>			
		100m	13.83	(13.83)	100m	12.77	(12.77)	
		500m	52.60	(38.77)	500m	48.65	(35.88)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
6	gl	29	<b>Dennis Schaap</b>		HC2	46.15	<b>46.53</b>	
	bl	25	<b>Elianne Roorda</b>		DSA	47.97	<b>DNF</b>	
		<b>Dennis Schaap</b>			<b>Elianne Roorda</b>			
		100m	11.99	(11.99)	100m	13.60	(13.60)	
		500m	46.53	(34.54)				

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
7	wt	15	<b>Xander Krijt</b>		HC2	48.04	<b>49.13</b>	
	rd	12	<b>Jari Roozing</b>		HC2	53.89	<b>53.03</b>	PR
		<b>Xander Krijt</b>			<b>Jari Roozing</b>			
		100m	13.30	(13.30)	100m	13.18	(13.18)	
		500m	49.13	(35.83)	500m	53.03	(39.85)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
8	gl	24	<b>Nico Komen</b>		H60	53.67	<b>1:00.23</b>	
	bl	21	<b>Donna Pronk</b>		DC1	53.16	<b>53.78</b>	
		<b>Nico Komen</b>			<b>Donna Pronk</b>			
		100m	15.86	(15.86)	100m	14.18	(14.18)	
		500m	1:00.23	(44.37)	500m	53.78	(39.60)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
9	wt							
	rd							
		m			m			

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
10	gl	27	<b>Mark Wagenaar</b>		HB1		1:09.86	<b>1:02.35</b> PR
	bl	26	<b>Iris Wagenaar</b>		DA2		1:00.45	<b>1:03.41</b>
		<b>Mark Wagenaar</b>			<b>Iris Wagenaar</b>			
		100m	15.04	(15.04)	100m	15.84	(15.84)	
		500m	1:02.35	(47.31)	500m	1:03.41	(47.57)	

## 3. Uitslag 500 / 1500 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	7 <b>Sebastiaan McKay</b>	HSA	11	I	<b>42.93</b>		
2	17 <b>Rob Wartenhorst</b>	H50	12	O	<b>43.47</b>		
3	11 <b>Fred Louter</b>	H55	11	O	<b>45.28</b>		
4	6 <b>Dwight Donkersloot</b>	HB1	12	I	<b>46.67</b>		
5	3 <b>Lisanne de Reus</b>	DA1	13	I	<b>50.94</b>		
6	20 <b>Frank Smit</b>	H55	14	I	<b>52.02</b>		
7	10 <b>Irene Ligthart</b>	DA1	13	O	<b>53.30</b>	PR	
8	2 <b>Myrthe de Reus</b>	DC1	14	O	<b>53.66</b>		

## 3. Rituitslag 500 / 1500 500 meter

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
11	wt	7	<b>Sebastiaan McKay</b>		HSA	40.86	<b>42.93</b>	
	rd	11	<b>Fred Louter</b>		H55	42.67	<b>45.28</b>	
		<b>Sebastiaan McKay</b>			<b>Fred Louter</b>			
		100m	11.42	(11.42)	100m	12.17	(12.17)	
		500m	42.93	(31.51)	500m	45.28	(33.11)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
12	gl	6	<b>Dwight Donkersloot</b>		HB1	44.87	<b>46.67</b>	
	bl	17	<b>Rob Wartenhorst</b>		H50	42.85	<b>43.47</b>	
		<b>Dwight Donkersloot</b>			<b>Rob Wartenhorst</b>			
		100m	12.63	(12.63)	100m	12.03	(12.03)	
		500m	46.67	(34.04)	500m	43.47	(31.44)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
13	wt	3	<b>Lisanne de Reus</b>		DA1	49.37	<b>50.94</b>	
	rd	10	<b>Irene Ligthart</b>		DA1	54.10	<b>53.30</b>	PR
		<b>Lisanne de Reus</b>			<b>Irene Ligthart</b>			
		100m	13.37	(13.37)	100m	14.00	(14.00)	
		500m	50.94	(37.57)	500m	53.30	(39.30)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
14	gl	20	<b>Frank Smit</b>		H55	49.58	<b>52.02</b>	
	bl	2	<b>Myrthe de Reus</b>		DC1	51.02	<b>53.66</b>	
		<b>Frank Smit</b>			<b>Myrthe de Reus</b>			
		100m	13.62	(13.62)	100m	13.61	(13.61)	
		500m	52.02	(38.40)	500m	53.66	(40.05)	

## 4. Uitslag 500 / 3000 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	33 Job Zandberg	HB1	15	O	45.92		
2	30 Thijs van Tol	HB2	15	I	46.71		
3	39 Co van Bueren	HSB	16	I	48.51		
4	14 Raoul Bruijn	HB2	18	I	48.59		
5	32 Amber Kuijs	DA1	18	O	48.81		
6	23 Johan Jonker	H65	16	O	53.84		
7	18 Jim van Elst	H55	17	O	1:03.70		
8	19 Richtje Taal	D70	17	I	1:11.55		



## 4. Rituitslag 500 / 3000 500 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
15	wt	30	<b>Thijs van Tol</b>		HB2	45.64		<b>46.71</b>	
	rd	33	<b>Job Zandberg</b>		HB1	45.16		<b>45.92</b>	
		<u>Thijs van Tol</u>			<u>Job Zandberg</u>				
		100m	12.51	(12.51)	100m	12.22	(12.22)		
		500m	46.71	(34.20)	500m	45.92	(33.70)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
16	gl	39	<b>Co van Bueren</b>		HSB	46.02		<b>48.51</b>	
	bl	23	<b>Johan Jonker</b>		H65	46.35		<b>53.84</b>	
		<u>Co van Bueren</u>			<u>Johan Jonker</u>				
		100m	13.15	(13.15)	100m	14.28	(14.28)		
		500m	48.51	(35.36)	500m	53.84	(39.56)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
17	wt	19	<b>Richtje Taal</b>		D70	1:06.75		<b>1:11.55</b>	
	rd	18	<b>Jim van Elst</b>		H55	59.47		<b>1:03.70</b>	
		<u>Richtje Taal</u>			<u>Jim van Elst</u>				
		100m	17.00	(17.00)	100m	16.60	(16.60)		
		500m	1:11.55	(54.55)	500m	1:03.70	(47.10)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
18	gl	14	<b>Raoul Bruijn</b>		HB2	47.37		<b>48.59</b>	
	bl	32	<b>Amber Kuijs</b>		DA1	46.81		<b>48.81</b>	
		<u>Raoul Bruijn</u>			<u>Amber Kuijs</u>				
		100m	12.61	(12.61)	100m	13.19	(13.19)		
		500m	48.59	(35.98)	500m	48.81	(35.62)		

## 5. Uitslag 500 / 100 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	5 <b>Rachelle van de Griek</b>	DA2	20	I	<b>42.84</b>		
2	41 <b>Kai Pronk</b>	HPD	21	O	<b>1:07.21</b>		
3	22 <b>Digna Josse</b>	DPD	19	O	<b>1:10.13</b>	PR	
4	4 <b>Fenne Houtenbos</b>	DPC	20	O	<b>1:11.07</b>		
5	8 <b>Floris Hink</b>	HPC	19	I	<b>1:14.93</b>		
6	34 <b>Jente Wolthuis</b>	DPC	22	I	<b>1:17.18</b>	PR	
7	28 <b>Job Wagenaar</b>	HPB	21	I	<b>1:20.21</b>	PR	

## 5. Rituitslag 500 / 100 500 meter

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
19	wt	8 <b>Floris Hink</b>		HPC		1:12.00	<b>1:14.93</b>	
	rd	22 <b>Digna Joesse</b>		DPD		1:11.35	<b>1:10.13</b>	PR
		<b>Floris Hink</b>		<b>Digna Joesse</b>				
		100m	16.96	(16.96)	100m	16.02	(16.02)	
		500m	1:14.93	(57.97)	500m	1:10.13	(54.11)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
20	gl	5 <b>Rachelle van de Griek</b>		DA2		39.84	<b>42.84</b>	
	bl	4 <b>Fenne Houtenbos</b>		DPC		54.68	<b>1:11.07</b>	
		<b>Rachelle van de Griek</b>		<b>Fenne Houtenbos</b>				
		100m	11.62	(11.62)	100m	14.12	(14.12)	
		500m	42.84	(31.22)	500m	1:11.07	(56.95)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
21	wt	28 <b>Job Wagenaar</b>		HPB		1:22.15	<b>1:20.21</b>	PR
	rd	41 <b>Kai Pronk</b>		HPD			<b>1:07.21</b>	
		<b>Job Wagenaar</b>		<b>Kai Pronk</b>				
		100m	16.39	(16.39)	100m	15.63	(15.63)	
		500m	1:20.21	(63.82)	500m	1:07.21	(51.58)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
22	gl	34 <b>Jente Wolthuis</b>		DPC		1:17.84	<b>1:17.18</b>	PR
	bl							
		<b>Jente Wolthuis</b>						
		100m	16.70	(16.70)	m			
		500m	1:17.18	(60.48)				

## 6. Uitslag 1000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	29 Dennis Schaap	HC2	25	I	1:39.39	PR	
2	15 Xander Krijt	HC2	24	O	1:41.34		
3	40 Jeske Hoogeboom	DN4	23	O	1:42.92		
4	13 Cees Stoop	H70	23	I	1:45.71		
5	25 Elianne Roorda	DSA	24	I	1:50.51		
6	21 Donna Pronk	DC1	25	O	1:50.89		
7	12 Jari Roozing	HC2	26	I	1:52.79	PR	
8	24 Nico Komen	H60	26	O	1:59.64		
9	26 Iris Wagenaar	DA2	28	O	2:09.71		
10	27 Mark Wagenaar	HB1	28	I	2:12.53	PR	

## 6. Rituitslag 1000 meter

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
23	wt	13 <b>Cees Stoop</b>	H70	1:27.04	<b>1:45.71</b>	
	rd	40 <b>Jeske Hoogeboom</b>	DN4	1:33.78	<b>1:42.92</b>	

### Cees Stoop

200m	23.88	(23.88)
600m	1:03.67	(39.79)
1000m	1:45.71	(42.04)

### Jeske Hoogeboom

200m	22.17	(22.17)
600m	1:00.77	(38.60)
1000m	1:42.92	(42.15)

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
24	gl	25 <b>Elianne Roorda</b>	DSA	1:39.80	<b>1:50.51</b>	
	bl	15 <b>Xander Krijt</b>	HC2	1:36.84	<b>1:41.34</b>	

### Elianne Roorda

200m	24.73	(24.73)
600m	1:06.04	(41.31)
1000m	1:50.51	(44.47)

### Xander Krijt

200m	23.47	(23.47)
600m	1:01.37	(37.90)
1000m	1:41.34	(39.97)

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
25	wt	29 <b>Dennis Schaap</b>	HC2	1:41.04	<b>1:39.39</b>	PR
	rd	21 <b>Donna Pronk</b>	DC1	1:50.54	<b>1:50.89</b>	

### Dennis Schaap

200m	21.23	(21.23)
600m	58.54	(37.31)
1000m	1:39.39	(40.85)

### Donna Pronk

200m	24.92	(24.92)
600m	1:07.03	(42.11)
1000m	1:50.89	(43.86)

		Naam	Cat	PR	Tijd	Info
26	gl	12 <b>Jari Roozing</b>	HC2	1:56.66	<b>1:52.79</b>	PR
	bl	24 <b>Nico Komen</b>	H60	1:49.14	<b>1:59.64</b>	

### Jari Roozing

200m	23.40	(23.40)
600m	1:06.13	(42.73)
1000m	1:52.79	(46.66)

### Nico Komen

200m	28.69	(28.69)
600m	1:12.78	(44.09)
1000m	1:59.64	(46.86)

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
27	wt rd				
	m	m			

	Naam	Cat	PR	Tijd	Info
28	gl 27 <b>Mark Wagenaar</b>	HB1	2:30.73	<b>2:12.53</b>	PR
	bl 26 <b>Iris Wagenaar</b>	DA2	2:06.34	<b>2:09.71</b>	
	<b>Mark Wagenaar</b>				
	200m 28.66 (28.66)				
	600m 1:21.25 (52.59)				
	1000m 2:12.53 (51.28)				
	<b>Iris Wagenaar</b>				
	200m 29.34 (29.34)				
	600m 1:19.14 (49.80)				
	1000m 2:09.71 (50.57)				

## 7. Uitslag 1500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	17 Rob Wartenhorst	H50	30	I	2:11.69		
2	7 Sebastiaan McKay	HSA	29	I	2:14.23		
3	11 Fred Louter	H55	30	O	2:18.37		
4	6 Dwight Donkersloot	HB1	29	O	2:27.56		
5	20 Frank Smit	H55	31	O	2:33.09		
6	3 Lianne de Reus	DA1	32	O	2:40.34		
7	10 Irene Ligthart	DA1	31	I	2:47.70	PR	
8	2 Myrthe de Reus	DC1	32	I	2:48.57		

## 7. Rituitslag 1500 meter

		Naam			Cat	PR	Tijd	Info
29	wt	7	<b>Sebastiaan McKay</b>		HSA	2:04.17	<b>2:14.23</b>	
	rd	6	<b>Dwight Donkersloot</b>		HB1	2:17.85	<b>2:27.56</b>	
		<b>Sebastiaan McKay</b>			<b>Dwight Donkersloot</b>			
		300m	28.76	(28.76)	300m	49.76	(49.76)	
		700m	1:21.80	(53.04)	700m	1:24.67	(34.91)	
		1100m	1:56.44	(34.64)	1100m	1:46.75	(22.08)	
		1500m	2:14.23	(17.79)	1500m	2:27.56	(40.81)	
		Naam			Cat	PR	Tijd	Info
30	gl	17	<b>Rob Wartenhorst</b>		H50	2:06.66	<b>2:11.69</b>	
	bl	11	<b>Fred Louter</b>		H55	2:06.23	<b>2:18.37</b>	
		<b>Rob Wartenhorst</b>			<b>Fred Louter</b>			
		300m	24.00	(24.00)	300m	42.20	(42.20)	
		700m	1:10.80	(46.80)	700m	1:04.58	(22.38)	
		1100m	1:36.34	(25.54)	1100m	1:40.78	(36.20)	
		1500m	2:11.69	(35.35)	1500m	2:18.37	(37.59)	
		Naam			Cat	PR	Tijd	Info
31	wt	10	<b>Irene Ligthart</b>		DA1	2:47.75	<b>2:47.70</b>	PR
	rd	20	<b>Frank Smit</b>		H55	2:24.32	<b>2:33.09</b>	
		<b>Irene Ligthart</b>			<b>Frank Smit</b>			
		300m	35.63	(35.63)	300m	33.14	(33.14)	
		700m	1:18.62	(42.99)	700m	1:12.27	(39.13)	
		1100m	2:03.44	(44.82)	1100m	1:52.33	(40.06)	
		1500m	2:47.70	(44.26)	1500m	2:33.09	(40.76)	
		Naam			Cat	PR	Tijd	Info
32	gl	2	<b>Myrthe de Reus</b>		DC1		<b>2:48.57</b>	
	bl	3	<b>Lisanne de Reus</b>		DA1	2:39.56	<b>2:40.34</b>	
		<b>Myrthe de Reus</b>			<b>Lisanne de Reus</b>			
		300m	34.67	(34.67)	300m	33.31	(33.31)	
		700m	1:18.06	(43.39)	700m	1:13.19	(39.88)	
		1100m	2:03.15	(45.09)	1100m	1:55.82	(42.63)	
		1500m	2:48.57	(45.42)	1500m	2:40.34	(44.52)	



## 8. Uitslag 3000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	39 Co van Bueren	HSB	34	O	4:49.79		
2	33 Job Zandberg	HB1	36	I	4:55.77	PR	
3	32 Amber Kuijs	DA1	33	I	5:08.35		
4	14 Raoul Bruijn	HB2	33	O	5:09.21		
5	30 Thijs van Tol	HB2	36	O	5:16.62		
6	23 Johan Jonker	H65	34	I	5:27.84		
7	18 Jim van Elst	H55	35	O	6:40.53		
8	19 Richtje Taal	D70	35	I	7:44.72		

## 8. Rituitslag 3000 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
33	wt	32	<b>Amber Kuijs</b>		DA1	4:54.99		<b>5:08.35</b>	
	rd	14	<b>Raoul Bruijn</b>		HB2	5:06.83		<b>5:09.21</b>	
			<b>Amber Kuijs</b>				<b>Raoul Bruijn</b>		
		200m	24.61	(24.61)		200m	23.08	(23.08)	
		600m	1:04.31	(39.70)		600m	1:01.91	(38.83)	
		1000m	1:44.43	(40.12)		1000m	1:42.54	(40.63)	
		1400m	2:24.46	(40.03)		1400m	2:23.09	(40.55)	
		1800m	3:05.69	(41.23)		1800m	3:04.76	(41.67)	
		2200m	3:47.24	(41.55)		2200m	3:46.39	(41.63)	
		2600m	4:29.19	(41.95)		2600m	4:29.00	(42.61)	
		3000m	5:08.35	(39.16)		3000m	5:09.21	(40.21)	

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
34	gl	23	<b>Johan Jonker</b>		H65	4:45.16		<b>5:27.84</b>	
	bl	39	<b>Co van Bueren</b>		HSB	4:45.59		<b>4:49.79</b>	
			<b>Johan Jonker</b>				<b>Co van Bueren</b>		
		200m	26.41	(26.41)		200m	23.98	(23.98)	
		600m	1:07.68	(41.27)		600m	1:01.58	(37.60)	
		1000m	1:49.64	(41.96)		1000m	1:39.34	(37.76)	
		1400m	2:31.76	(42.12)		1400m	2:17.31	(37.97)	
		1800m	3:15.00	(43.24)		1800m	2:55.10	(37.79)	
		2200m	3:58.78	(43.78)		2200m	3:33.10	(38.00)	
		2600m	4:43.42	(44.64)		2600m	4:11.47	(38.37)	
		3000m	5:27.84	(44.42)		3000m	4:49.79	(38.32)	

		Naam			Cat	PR	Tijd	Info
35	wt	19	<b>Richtje Taal</b>		D70	7:03.78	<b>7:44.72</b>	
	rd	18	<b>Jim van Elst</b>		H55	6:31.49	<b>6:40.53</b>	
		<b>Richtje Taal</b>			<b>Jim van Elst</b>			
		200m	33.32	(33.32)	200m	32.29	(32.29)	
		600m	1:33.68	(60.36)	600m	1:23.12	(50.83)	
		1000m	2:35.71	(62.03)	1000m	2:13.82	(50.70)	
		1400m	3:36.45	(60.74)	1400m	3:05.60	(51.78)	
		1800m	4:39.75	(63.30)	1800m	3:57.58	(51.98)	
		2200m	5:41.91	(62.16)	2200m	4:51.09	(53.51)	
		2600m	6:44.44	(62.53)	2600m	5:44.64	(53.55)	
		3000m	7:44.72	(60.28)	3000m	6:40.53	(55.89)	

		Naam			Cat	PR	Tijd	Info
36	gl	33	<b>Job Zandberg</b>		HB1	5:22.96	<b>4:55.77</b>	PR
	bl	30	<b>Thijs van Tol</b>		HB2	5:00.01	<b>5:16.62</b>	
		<b>Job Zandberg</b>			<b>Thijs van Tol</b>			
		200m	21.98	(21.98)	200m	22.82	(22.82)	
		600m	58.66	(36.68)	600m	59.86	(37.04)	
		1000m	1:37.18	(38.52)	1000m	1:39.29	(39.43)	
		1400m	2:18.21	(41.03)	1400m	2:20.41	(41.12)	
		1800m	2:57.01	(38.80)	1800m	3:02.89	(42.48)	
		2200m	3:36.98	(39.97)	2200m	3:46.86	(43.97)	
		2600m	4:17.99	(41.01)	2600m	4:31.63	(44.77)	
		3000m	4:55.77	(37.78)	3000m	5:16.62	(44.99)	