

		eindtijd	1e 5 km	2e 5 km	3e 5 km
1	Maarten de Vaal	1:09:13	24.46	22.56	21.31
2	Robin van Nieuwkerk	1:09:48	24.04	22.51	22.53
3	Ramon van de Schoot	1:10:05	24.56	22.59	22.10
4	Roy van der Voort	1:12:56	24.26	24.39	23.51
5	Johan van Soest	1:12:56	24.26	24.40	23.50
6	Gerry Kersbergen	1:13:48	24.57	24.28	24.23
7	Mark Beems	1:13:59	25.19	24.40	24.00
8	Sander Majij	1:14:39	26.11	24.26	24.02
9	Rolien Vergouw	1:14:45	26.39	24.45	23.21
10	Maarten Mellink	1:16:43	25.03	25.45	25.55
11	Eric van Veenendaal	1:16:43	26.50	25.31	24.22
12	Geert-Jan Meijer	1:19:16	27.30	26.20	25.26
13	Edwin Deetman	1:19:40	27.25	26.46	25.29
14	Mark Mocking	1:20:30	29.58	26.14	24.18
15	Patrick Bos	1:21:52	28.45	26.54	26.13
16	Irma van Veenendaal	1:23:25	27.51	28.09	27.25
17	Jolanda Renes	1:27:38	29.35	29.13	28.50
18	Monique de Kever	1:27:38	29.35	29.13	28.50
19	Rob Offerbeek	1:28:08	30.04	29.13	28.51
20	Karen Schoonderwoert	1:29:19	31.11	29.11	28.57
21	Yanda van Dijk	1:29:42	31.08	30.16	28.18
22	Ilona den Ouden	1:29:42	31.08	30.16	28.18
23	Ilonka Thijs	1:31:21	30.45	30.22	30.14
24	Ilonka Uiterwaal	1:31:21	30.45	30.22	30.14
25	Pieter Biemond	1:36:21	32.47	33.09	30.25
26	Fred Weerdenburg	1:38:02	32.06	32.28	33.28
27	Anja Spronk	1:39:53	32.57	33.43	33.13
28	Arie Ossewaarde	1:42:46	33.08	34.37	35.01

De snelste SOC-loper!

Vandaag lange tijd de nieuwe witte Keniaan bij SOC tot Maarten de V. binnenkwam.

Ging voor de 1.10, maar kwam een paar tellen te kort, wel op het podium.

Had zich al rijk gerekend voor plek bij eerste 3, volgend jaar revanche.

Had op het eind aan Roy een goede haas, volgend jaar ook weer podiumplek?

PR uit 2012 met 4 seconden verbeterd.

Strakke opbouw, 39 en 40 seconden sneller.

Mooi opgebouwde race, uiteindelijk iets meer dan 12 km per uur.

4e tijd op de laatste 5 km, 15 km is dus tekort voor haar.

Iets te hard gestart met Gerry en Ramon, schade beperkt gehouden.

Eerste Zevenheuvelenloop, weinig wedstrijdervaring, en dan zo'n mooie tijd.

Mindere tijd van vorig jaar met meer dan 5 minuten verbeterd.

Gemist bij onze verzamelplek Mi Barrio, wel in SOC-shirt gelopen?

Grootste negatieve split, laatste 5 km bijna 6 minuten sneller dan eerste 5 km.

Ondanks warme (?) olifanten-muts toch dubbel-groen.

Na "dipje" in middendeel toch weer groen richting finish.

Dezelfde tijd als Monique, niet gek bij debuut Zevenheuvelenloop

Hardlooptweeling met Jolanda, ook strakke opbouw met 22 en 23 seconden sneller.

Iets eerder gestart dan Jolanda en Monique, maar wel samen over streep.

Zeer tevreden met eerste 15 km sinds jaren.

Als debutant onder de 1.30, dat smaakt naar meer ...

Dit keer geen recordrace, maar "samen uit samen thuis" met Yanda

Ilonka T. en Ilonka U. waren al moeilijk uit elkaar te houden, lopen ze ook nog exact dezelfde tijd!

Welke Ilonka was nu de haas? PR uit 2013 met bijna 1 minuut verbeterd.

Voorzichtig opgebouwd, op eind duidelijk nog wat over?

Toptijd van vorig jaar (onder 1.30) helaas niet herhaald, toch maar weer mooi gefinished.

Tof dat deze SOC-aanhang er weer bij was.

Vorige weekend rondje al deels verkend met schoonzoon Marcel, toen ging het iets lekkerder.