

Actuele uitslagen

2009

27 juni, Appingedam, stadsloop, 10km, 9e in 30.18

13 juni, Zwolle, ½ marathonsfestival, 5e in 1.03.58

7 juni, Groesbeek, Zwitserlootdakrun, 10km, 12e in 29.32

13 april, Utrecht, ½ marathon, 1e in 1.05.44

29 maart, Zandvoort, circuitrun, 12km, 2e in 36.03

22 maart, Venlo, Venloop, ½ marathon, 5e in 1.04.03

8 februari, Schoorl, Groet uit Schoorlrun, 10km: 7e in 29.52

11 januari, Egmond ½ marathon: 12e in 1.08.09

Resultaten

Written by Administrator - Last Updated Tuesday, 17 November 2009 13:30

2008

7 december, 's Heerenberg, Montferlandrun, 15km: 8e (2e NL) in 44.52

19 oktober, Amsterdam marathon, 14e (1eNL) in 2.13.51

7 september, 10 EM Tilburg, 11e (2e NL) 48.42

16 augustus, AV Zaanland, 10.000m op de baan: 2e in 29.43

31 juli, Polderloop, De Kwakel, 10 km: 1e in 29.55 (parcoursrecord)

6 juli, British 10k London Run, Londen, 10 km: 2e in 30.24

7 juni, Zwitserloot Dakrun, Groesbeek, 10 km: 13e in 30.05

31 maart, Venloop, Venlo, ½ marathon: 13e in 1.05.18

10 februari, Groet uit Schoorl Run, NK 10km op de weg: 16e in 30.59

Meest opvallende prestaties uit het verleden

2007

Halve marathon van Egmond: 9e in 1.06.23

In juli 2007 ben ik geopereerd aan het hielbeen, waar een botpuntje zat dat in de achillespees prikte. Dit veroorzaakte sinds begin 2005 klachten en is verwijderd. De rest van het jaar heb ik besteed aan revalidatie.

2006

EK atletiek, Göteborg, marathon: 22e in 2.17.25 – Bronzen medaille met het marathonteam (verder bestaande uit Luc Krotwaar, Kamiel Maase en Sander Schutgens)

2005

Halve marathon van Egmond: 5e in 1.04.55

Vanaf februari niet meer gelopen door een achillespeesblessure.

2004

Egmond ½ marathon: 4e in 1.06.10

Resultaten

Written by Administrator - Last Updated Tuesday, 17 November 2009 13:30

Rotterdam marathon: 18e in 2.14.59 – 2e op NK

Amsterdam marathon: 5e in 2.12.08

2003

Rotterdam marathon: 19e in 2.20.23 – 3e op NK

Europacup landenteams, 5000m: 2e in 14.16 – promotie naar Superleage

Berlijn marathon: 22e in 2.15.54

2002

Egmond ½ marathon: 5e in 1.03.45

Schoorl ½ marathon: 1e in 1.03.43

Rotterdam marathon: 16e in 2.19.38 – 2e op NK

Winnaar NUON Run classics (bestaande uit de 6 grootste wegwedstrijden, waarvan ik het eindklassement won door een aantal maal als 1e Nederlander te finishen)

Resultaten

Written by Administrator - Last Updated Tuesday, 17 November 2009 13:30

Profilecross te Soest: 6e (1e Nederlander)

2001

Rotterdam marathon: debuut in 2.21.18 – 2e op NK

Persoonlijke records

1500m:3.53.69 (1999)

3000m:8.06.42 (2003)

5000m:13.55.46 (2003)

10 km weg:28.51 (2003)

15 km weg: 44,52 (2008)

10 km baan: 29.43 (2008)

Resultaten

Written by Administrator - Last Updated Tuesday, 17 November 2009 13:30

½ marathon:1.03.43 (2002)

marathon:2.12.08 (2004)