

# Doel en 2014

Doelen 2014:

De volgende doelen qua tijden hoop ik in 2014 te realiseren.

AFSTAND	DOEL	SNELST	OPMERKING
3,0km	0:12:45	<b>0:13:28</b>	Doorkomst Veneboerloop 01-03
5,0km	0:21:45	<b>0:22:51</b>	Doorkomst Veneboerloop 01-03
6,4km	0:29:00	<b>0:29:38</b>	Doorkomst Veneboerloop 01-03
10km	0:46:00	<b>0:47:07</b>	Veneboerloop 01-03
15km	1:12:30	<b>1:15:57</b>	Doorkomst Oranjerun 26-04
16,1km	1:18:00	<b>1:21:54</b>	Oranjerun 26-04
20km	1:37:00	<b>1:51:12</b>	training 30-03
21,1km	1:42:30	<b>1:57:54</b>	training 30-03
25km	2:10:00	<b>2:25:11</b>	Doorkomst Marathon van Sneek 21-06
30km	2:45:00	<b>2:58:35</b>	Doorkomst Marathon van Sneek 21-06
42,2km	3:59:59	<b>4:26:04</b>	Marathon van Sneek 21-06

Doelen 2014:

De volgende doelen qua tijden hoop ik in 2014 te realiseren.

AFSTAND	DOEL	SNELST	OPMERKING
3,0km	0:12:45	<b>0:13:28</b>	Doorkomst Veneboerloop 01-03
5,0km	0:21:45	<b>0:22:51</b>	Doorkomst Veneboerloop 01-03
6,4km	0:29:00	<b>0:29:38</b>	Doorkomst Veneboerloop 01-03
10km	0:46:00	<b>0:47:07</b>	Veneboerloop 01-03
15km	1:12:30	<b>1:15:57</b>	Doorkomst Oranjerun 26-04
16,1km	1:18:00	<b>1:21:54</b>	Oranjerun 26-04
20km	1:37:00	<b>1:51:12</b>	training 30-03
21,1km	1:42:30	<b>1:57:54</b>	training 30-03
25km	2:10:00	<b>2:25:11</b>	Doorkomst Marathon van Sneek 21-06
30km	2:45:00	<b>2:58:35</b>	Doorkomst Marathon van Sneek 21-06
42,2km	3:59:59	<b>4:26:04</b>	Marathon van Sneek 21-06

#### Doelen 2014:

De volgende doelen qua tijden hoop ik in 2014 te realiseren.

AFSTAND	DOEL	SNELST	OPMERKING
3,0km	0:12:45	<b>0:13:28</b>	Doorkomst Veneboerloop 01-03

AFSTAND	DOEL	SNELST	OPMERKING
5,0km	0:21:45	<b>0:22:51</b>	Doorkomst Veneboerloop 01-03
6,4km	0:29:00	<b>0:29:38</b>	Doorkomst Veneboerloop 01-03
10km	0:46:00	<b>0:47:07</b>	Veneboerloop 01-03
15km	1:12:30	<b>1:15:57</b>	Doorkomst Oranjerun 26-04
16,1km	1:18:00	<b>1:21:54</b>	Oranjerun 26-04
20km	1:37:00	<b>1:51:12</b>	training 30-03
21,1km	1:42:30	<b>1:57:54</b>	training 30-03
25km	2:10:00	<b>2:25:11</b>	Doorkomst Marathon van Sneek 21-06
30km	2:45:00	<b>2:58:35</b>	Doorkomst Marathon van Sneek 21-06
42,2km	3:59:59	<b>4:26:04</b>	Marathon van Sneek 21-06