

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

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