

Doelen 2015

Doelen 2015:

De volgende doelen qua tijden hoop ik in 2015 te realiseren.

Afstand	Doel	Snelst	Opmerking
3,0km	0:12:45	0:14:18	Doorkomst Astrearun 28-03
5,0km	0:21:45	0:23:02	Kloostervesterun, Assen 3-10
6,4km	0:29:00	0:30:55	4Mijl van Groningen 11-10
10km	0:46:00	0:48:57	Ekensteinloop, Appingedam 17-10
15km	1:12:30	1:17:05	Doorkomst 20 van Alphen 01-03
16,1km	1:18:00	1:23:39	Oranjerun, Oldehove 27-04
20km	1:37:00	1:45:02	20 van Alphen 01-03
21,1km	1:42:30	2:04:15	Halve Marathon Leiden 17-05
25km	2:10:00	2:32:54	Doorkomst Run Winschoten 12-09
30km	2:45:00	3:06:05	Run Winschoten 12-09
42,2km	3:59:59		

Doelen 2015:

De volgende doelen qua tijden hoop ik in 2015 te realiseren.

Afstand	Doel	Snelst	Opmerking
3,0km	0:12:45	0:14:18	Doorkomst Astrearun 28-03
5,0km	0:21:45	0:23:02	Kloostervesterun, Assen 3-10
6,4km	0:29:00	0:30:55	4Mijl van Groningen 11-10
10km	0:46:00	0:48:57	Ekensteinloop, Appingedam 17-10
15km	1:12:30	1:17:05	Doorkomst 20 van Alphen 01-03
16,1km	1:18:00	1:23:39	Oranjerun, Oldehove 27-04
20km	1:37:00	1:45:02	20 van Alphen 01-03
21,1km	1:42:30	2:04:15	Halve Marathon Leiden 17-05
25km	2:10:00	2:32:54	Doorkomst Run Winschoten 12-09
30km	2:45:00	3:06:05	Run Winschoten 12-09
42,2km	3:59:59		

Doelen 2015:

De volgende doelen qua tijden hoop ik in 2015 te realiseren.

Afstand	Doel	Snelst	Opmerking
3,0km	0:12:45	0:14:18	Doorkomst Astrearun 28-03
5,0km	0:21:45	0:23:02	Kloostervesterun, Assen 3-10
6,4km	0:29:00	0:30:55	4Mijl van Groningen 11-10

Afstand	Doel	Snelst	Opmerking
10km	0:46:00	0:48:57	Ekensteinloop, Appingedam 17-10
15km	1:12:30	1:17:05	Doorkomst 20 van Alphen 01-03
16,1km	1:18:00	1:23:39	Oranjerun, Oldehove 27-04
20km	1:37:00	1:45:02	20 van Alphen 01-03
21,1km	1:42:30	2:04:15	Halve Marathon Leiden 17-05
25km	2:10:00	2:32:54	Doorkomst Run Winschoten 12-09
30km	2:45:00	3:06:05	Run Winschoten 12-09
42,2km	3:59:59		