

# Doel en 2015

## Doelen 2015:

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

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

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

AFSTAND	DOEL	SNELST	OPMERKING
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		