

Rondetijden

Datum	19-jun-10
Team	Mile 17
Coach	Yvonne van Eck/Jessica Remmers

Loper	1	Jan
Loper	2	Aad
Loper	3	Ronald
Loper	4	Roel
Loper	5	Rene
Loper	6	Tim

Afstand parcours : 1,858 km
 Laatste ronde : 1,142 km
 Totale afstand: 153,498 km

Ronde	Loper	Tussentijd	Rondetijd	Bloktijd	Gem. snelheid
1	Jan	0:07:26	0:07:26		15,00 km/p/u
2	Aad	0:15:45	0:08:19		13,40 km/p/u
3	Ronald	0:23:46	0:08:01		13,91 km/p/u
4	Roel	0:33:07	0:09:21		11,92 km/p/u
5	Jan	0:40:54	0:07:47		14,32 km/p/u
6	Aad	0:49:25	0:08:31	0:49:25	13,09 km/p/u
7	Ronald	0:57:34	0:08:09		13,68 km/p/u
8	Roel	1:06:02	0:08:28		13,17 km/p/u
9	Jan	1:13:42	0:07:40		14,54 km/p/u
10	Aad	1:22:08	0:08:26		13,22 km/p/u
11	Ronald	1:30:29	0:08:21		13,35 km/p/u
12	Roel	1:38:58	0:08:29	0:49:33	13,14 km/p/u
13	Jan	1:46:42	0:07:44		14,42 km/p/u
14	Aad	1:55:00	0:08:18		13,43 km/p/u
15	Ronald	2:03:19	0:08:19		13,40 km/p/u
16	Roel	2:12:08	0:08:49		12,64 km/p/u
17	Rene	2:20:41	0:08:33		13,04 km/p/u
18	Tim	2:28:31	0:07:50	0:49:33	14,23 km/p/u
19	Ronald	2:36:50	0:08:19		13,40 km/p/u
20	Roel	2:46:08	0:09:18		11,99 km/p/u
21	Rene	2:54:27	0:08:19		13,40 km/p/u
22	Tim	3:02:31	0:08:04		13,82 km/p/u
23	Ronald	3:11:10	0:08:39		12,89 km/p/u
24	Roel	3:20:29	0:09:19	0:51:58	11,97 km/p/u
25	Rene	3:28:41	0:08:12		13,60 km/p/u
26	Tim	3:36:40	0:07:59		13,96 km/p/u
27	Ronald	3:45:02	0:08:22		13,32 km/p/u
28	Roel	3:54:33	0:09:31		11,71 km/p/u
29	Rene	4:02:56	0:08:23		13,30 km/p/u
30	Tim	4:11:07	0:08:11	0:50:38	13,62 km/p/u
31	Ronald	4:21:19	0:10:12		10,93 km/p/u
32	Roel	4:31:05	0:09:46		11,41 km/p/u
33	Jan	4:38:51	0:07:46		14,35 km/p/u
34	Aad	4:47:04	0:08:13		13,57 km/p/u
35	Rene	4:55:31	0:08:27		13,19 km/p/u
36	Tim	5:03:29	0:07:58	0:52:22	13,99 km/p/u

Rondetijden

Ronde	Loper	Tussentijd	Rondetijd	Bloktijd	Gem. snelheid
37	Jan	5:11:09	0:07:40		14,54 km/p/u
38	Aad	5:19:38	0:08:29		13,14 km/p/u
39	Rene	5:28:10	0:08:32		13,06 km/p/u
40	Tim	5:36:27	0:08:17		13,46 km/p/u
41	Jan	5:44:19	0:07:52		14,17 km/p/u
42	Aad	5:52:52	0:08:33	0:49:23	13,04 km/p/u
43	Rene	6:01:29	0:08:37		12,94 km/p/u
44	Tim	6:09:56	0:08:27		13,19 km/p/u
45	Jan	6:17:44	0:07:48		14,29 km/p/u
46	Aad	6:26:05	0:08:21		13,35 km/p/u
47	Rene	6:34:44	0:08:39		12,89 km/p/u
48	Tim	6:43:15	0:08:31	0:50:23	13,09 km/p/u
49	Ronald	6:52:38	0:09:23		11,88 km/p/u
50	Roel	7:02:37	0:09:59		11,17 km/p/u
51	Jan	7:10:37	0:08:00		13,93 km/p/u
52	Aad	7:19:20	0:08:43		12,79 km/p/u
53	Ronald	7:29:32	0:10:12		10,93 km/p/u
54	Roel	7:39:08	0:09:36	0:55:53	11,61 km/p/u
55	Jan	7:46:55	0:07:47		14,32 km/p/u
56	Aad	7:55:43	0:08:48		12,67 km/p/u
57	Ronald	8:05:16	0:09:33		11,67 km/p/u
58	Roel	8:15:07	0:09:51		11,32 km/p/u
59	Jan	8:22:57	0:07:50		14,23 km/p/u
60	Aad	8:31:40	0:08:43	0:52:32	12,79 km/p/u
61	Ronald	8:41:14	0:09:34		11,65 km/p/u
62	Roel	8:51:26	0:10:12		10,93 km/p/u
63	Jan	8:59:30	0:08:04		13,82 km/p/u
64	Aad	9:08:21	0:08:51		12,60 km/p/u
65	Rene	9:17:26	0:09:05		12,27 km/p/u
66	Tim	9:25:53	0:08:27	0:54:13	13,19 km/p/u
67	Ronald	9:35:55	0:10:02		11,11 km/p/u
68	Roel	9:46:35	0:10:40		10,45 km/p/u
69	Rene	9:55:39	0:09:04		12,30 km/p/u
70	Tim	10:04:00	0:08:21		13,35 km/p/u
71	Jan	10:11:58	0:07:58		13,99 km/p/u
72	Roel	10:22:52	0:10:54	0:56:59	10,23 km/p/u
73	Rene	10:32:06	0:09:14		12,07 km/p/u
74	Tim	10:40:38	0:08:32		13,06 km/p/u
75	Jan	10:48:42	0:08:04		13,82 km/p/u
76	Roel	11:00:05	0:11:23		9,79 km/p/u
77	Rene	11:09:25	0:09:20		11,94 km/p/u
78	Tim	11:18:12	0:08:47	0:55:20	12,69 km/p/u
79	Jan	11:26:19	0:08:07		13,73 km/p/u
80	Roel	11:38:01	0:11:42		9,53 km/p/u
81	Aad	11:46:11	0:08:10		13,65 km/p/u
82	Rene	11:55:09	0:08:58		12,43 km/p/u
83	Tim	12:00:00	0:04:51		14,13 km/p/u

Rondetijden per loper

1	Jan	Gem snelheid	Tijd per km.	2	Aad	Gem snelheid	Tijd per km.	3	Ronald	Gem snelheid	Tijd per km.
1	07:26	15,00	04:00	2	08:19	13,40	04:29	3	08:01	13,91	04:19
5	07:47	14,32	04:11	6	08:31	13,09	04:35	7	08:09	13,68	04:23
9	07:40	14,54	04:08	10	08:26	13,22	04:32	11	08:21	13,35	04:30
13	07:44	14,42	04:10	14	08:18	13,43	04:28	15	08:19	13,40	04:29
33	07:46	14,35	04:11	34	08:13	13,57	04:25	19	08:19	13,40	04:29
37	07:40	14,54	04:08	38	08:29	13,14	04:34	23	08:39	12,89	04:39
41	07:52	14,17	04:14	42	08:33	13,04	04:36	27	08:22	13,32	04:30
45	07:48	14,29	04:12	46	08:21	13,35	04:30	31	10:12	10,93	05:29
51	08:00	13,93	04:18	52	08:43	12,79	04:41	49	09:23	11,88	05:03
55	07:47	14,32	04:11	56	08:48	12,67	04:44	53	10:12	10,93	05:29
59	07:50	14,23	04:13	60	08:43	12,79	04:41	57	09:33	11,67	05:08
63	08:04	13,82	04:20	64	08:51	12,60	04:46	61	09:34	11,65	05:09
71	07:58	13,99	04:17	81	08:10	13,65	04:24	67	10:02	11,11	05:24
75	08:04	13,82	04:20								
79	08:07	13,73	04:22								

Rondetijden per loper

4	Roel	Gem snelheid	Tijd per km.	5	Rene	Gem snelheid	Tijd per km.	6	Tim	Gem snelheid	Tijd per km.
4	09:21	11,92	05:02	17	08:33	13,04	04:36	18	0:07:50	14,23	04:13
8	08:28	13,17	04:33	21	08:19	13,40	04:29	22	0:08:04	13,82	04:20
12	08:29	13,14	04:34	25	08:12	13,60	04:25	26	0:07:59	13,96	04:18
16	08:49	12,64	04:45	29	08:23	13,30	04:31	30	0:08:11	13,62	04:24
20	09:18	11,99	05:00	35	08:27	13,19	04:33	36	0:07:58	13,99	04:17
24	09:19	11,97	05:01	39	08:32	13,06	04:36	40	0:08:17	13,46	04:27
28	09:31	11,71	05:07	43	08:37	12,94	04:38	44	0:08:27	13,19	04:33
32	09:46	11,41	05:15	47	08:39	12,89	04:39	48	0:08:31	13,09	04:35
50	09:59	11,17	05:22	65	09:05	12,27	04:53	66	0:08:27	13,19	04:33
54	09:36	11,61	05:10	69	09:04	12,30	04:53	70	0:08:21	13,35	04:30
58	09:51	11,32	05:18	73	09:14	12,07	04:58	74	0:08:32	13,06	04:36
62	10:12	10,93	05:29	77	09:20	11,94	05:01	78	0:08:47	12,69	04:44
68	10:40	10,45	05:44	82	08:58	12,43	04:50	83	0:04:51	14,13	04:14
72	10:54	10,23	05:52								
76	11:23	9,79	06:08								
80	11:42	9,53	06:18								

12 uurs estafette Haag Atletiek Laan van Poot Den Haag

Rondetijden per loper

	1	Jan	2	Aad	3	Ronald	4	Roel	5	Rene	6	Tim
Aantal ronden		15,00		13,00		13,00		16,00		13,00		12,61
Totaal gelopen afstand		27,870		24,154		24,154		29,728		24,154		24,580
Totaal gelopen tijd		1:57:33		1:50:25		1:57:06		2:37:18		1:53:23		1:44:15
Gemiddelde snelheid		14,23		13,13		12,38		11,34		12,78		14,15
Gem km tijd		0:04:13		0:04:34		0:04:51		0:05:17		0:04:42		0:04:14
Snelste ronde		0:07:26		0:08:10		0:08:01		0:08:28		0:08:12		0:07:50
Langzaamste ronde		0:08:07		0:08:51		0:10:12		0:11:42		0:09:20		0:08:47
Gemiddelde rondetijd		0:07:48		0:08:30		0:09:00		0:09:35		0:08:43		0:08:01
Standaard deviatie		0:00:10		0:00:13		0:00:50		0:00:43		0:00:23		0:00:17

	Groepstotaal	
Aantal ronden		82,61
Totale afstand		153,498
Totale tijd		12:00:00
Gemiddelde snelheid		12,79
Gem km tijd		0:04:41
Langzaamste ronde		0:11:42
Snelste ronde		0:07:26
Gemiddelde rondetijd		0:08:43
Standaard deviatie		0:00:52

12 uren estafette Haag Atletiek Laan van Poot Den Haag