

LB-lockdown-trofee 2020

EINDSTAND

Volgens ' Hardlopen met Power'

Ronde 8: 7/12 - 20/12

Ronde 8				Aantal ronde-	5 beste	Beste	Poging 1			Poging 2			Poging 3						
Bewerkt op: 21-12-2020				deelnames	Prestatie	Prestatie	Datum	Afstand	Tijd	Prestatie-	Datum	Afstand	Tijd	Prestatie-	Datum	Afstand	Tijd	Prestatie-	
alleen > 6 gelopen					Indices	index		km	u:m:s	Index		km	u:m:s	Index		km	u:m:s	Index	
Naam				M/V	Leeftijd														
TOP 3					op 1/9/2020														
1	M1	Harry Rutgers	M	64	8	363,02	71,77	16-12	12,07	0:56:52	71,77								
2	M2	Henk Schuitema	M	73	8	323,38	51,85	7-12	12,11	1:29:05	51,85								
3	V1	Petra Bus	V	51	7	320,22	64,24	8-12	20,84	1:56:45	64,24	15-12	10,18	1:00:26	57,78				
4	M3	Dick Huizing	M	57	8	316,97	65,00	20-12	21,37	1:48:25	65,00								
5	M4	Ger Coster	M	60	8	316,16	60,52	8-12	12,00	1:05:04	60,14	15-12	11,20	1:00:02	60,52				
6	V2	Rieta Steerman	V	56	8	304,70	62,23	20-12	5,03	0:28:08	62,23								
7	V3	Nienke Bouwman	V	43	8	304,49	53,79	18-12	11,01	1:11:12	49,29	13-12	10,01	1:04:45	48,95	20-12	13,47	1:20:44	53,79
8	M5	Alwin Kruijt Spanjer	M	43	7	300,65	54,95	20-12	28,010	2:32:27	54,95	15-12	13,12	1:13:42	50,54	9-12	5,910	0:31:43	49,95
9	M6	Bart Jonk	M	48	8	300,61	59,36	19-12	8,05	0:38:30	59,36								
10	M7	Harmen Stam	M	32	7	295,62	56,03	7-12	5,79	0:25:41	56,03	20-12	7,34	0:34:47	53,41				
11	M8	Peter v.d. Hulst	M	63	7	293,45													
12	M9	Thom Snijder	M	50	8	287,93	52,62	10-12	9,64	0:53:51	52,62	18-12	35,06	5:39:37	34,14				
13	M10	Melle v.d. Meer	M	42	8	287,17	53,79	20-12	13,46	1:10:30	53,79								
14	M11	Chris Ruigendijk	M	43	8	285,54	55,08	20-12	27,25	2:27:37	55,08	8-12	13,05	1:13:41	50,26	13-12	18,960	1:59:02	46,60
15	M12	Erik Stam	M	64	8	281,13	55,26	15-12	3,00	0:17:23	53,03	19-12	21,10	2:15:05	55,26				
16	M13	Mente Wiersema	M	56	8	277,48	54,43	19-12	16,99	1:40:45	54,43								
17	M14	Remko v.d. Sluis	M	40	8	275,73	50,99	17-12	9,18	0:52:29	47,39	20-12	25,52	2:25:40	50,99				
18	V4	Mara Kuipers	V	44	7	275,49	48,93	16-12	5,00	0:31:06	48,93								
19	M15	Cor Klomp	M	51	7	274,40	47,75	20-12	8,16	0:50:21	47,75								
20	V5	Johanna Vroom	V	44	8	264,73	54,61	18-12	5,00	0:27:45	54,61								
21	M16	Robert van Dijken	M	51	8	258,33	45,79	9-12	12,69	1:24:30	45,79								
22	M17	David Samson	M	42	7	245,23	42,47	20-12	8,59	0:55:38	42,47								
23	V6	Irene Wigboldus	V	40	8	243,04	47,23	19-12	5,06	0:31:25	47,23								
24	V7	Ariane Hooghuis	V	40	8	240,57	50,41	16-12	5,00	0:29:05	50,41								
25	V8	Linda Ubels	V	39	8	233,28	41,72	9-12	7,69	0:56:09	41,34	11-12	6,02	0:44:22	40,28	12-12	6,38	0:45:31	41,72
26	V9	Marlies Krikke	V	42	8	222,83	45,62	13-12	7,56	0:51:09	45,62								
27	V10	Marjon Pleizier	V	47	8	217,10	43,26	13-12	5,02	0:36:29	43,26								

Vergelijk je resultaat met:

<https://www.prurun.nl/de-eerlijke-strijd/klassement/>

Prestatie-index

Vul eerst uw leeftijd in bij het tabje leeftijd.

Vul daarna hieronder in of u een man of een vrouw.

U ziet dan uw relatieve prestatie-index.

100% is het wereldrecord.

90% is internationaal niveau.

80% is nationaal niveau.

70% is regionaal niveau.

60% is liefhebber

50% is redelijk

40% is ongetraind