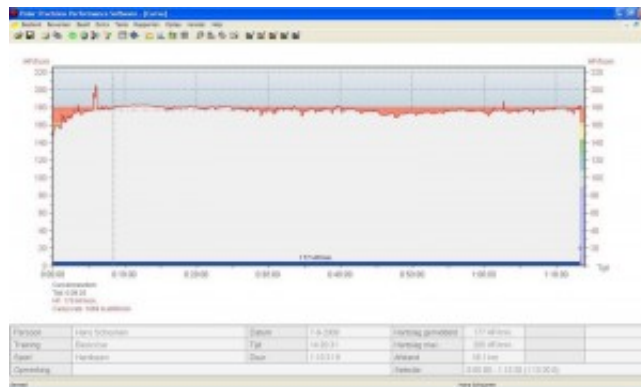


& September Tilburg Ten Miles



Plts Naam GJ Woonplaats/Vereniging Bruto Netto

270 Hans Schoonen 65 Rucphen 1:14:06 1:13:19

Een paar minuten boven mijn PR, maar eigenlijk boven verwachting, omdat ik eigenlijk het grootste gedeelte van de tijd alleen maar op duurvermogen getraind heb.

Voelde goed, en achteraf heb ik spijt dat ik niet wat harder gegaan ben, zodat ik misschien een nieuw PR had bij kunnen schrijven. Het scheelt tenslotte maar 1 minuut en 39 seconden: 19-nov-06
10 Mijl Essen Essen 16.1 1.11.40