

		Let op! Dit zijn afgeleide tijden van de CSS over 100 m In werkelijkheid zullen deze tijden hoger zijn																												
Naam	Datum	400 meter		totaal		200 meter		totaal		CSS	CCS per 100 m		Tijd per 375 m			Tijd per 500 m			Tijd per 750 m			Tijd per 1000 m			Tijd per 1500 m			Tijd per 3800 m		
		min.	sec.	sec.	min.	sec.	seconden	in sec.	min.	sec.	in sec.	min.	sec.	in sec.	min.	sec.	in sec.	min.	sec.	in sec.	min.	sec.	in sec.	min.	sec.	in sec.	min.	sec.	in sec.	min.
Michael Krijen	16-03-2023	5	42	342	2	44	164	89	1	29	334	5	34	445	7	25	668	11	8	890	14	50	1335	22	15	3382	56	22		
Jan Blokland	16-03-2023	5	50	350	2	47	167	92	1	32	343	5	43	458	7	38	686	11	26	915	15	15	1373	22	53	3477	57	57		
Ruud Voerman	16-03-2023	6	16	376	3	01	181	98	1	38	366	6	6	488	8	8	731	12	11	975	16	15	1463	24	23	3705	61	45		
Mike Timmerman	16-03-2023	6	16	376	3	01	181	98	1	38	366	6	6	488	8	8	731	12	11	975	16	15	1463	24	23	3705	61	45		
Rorik Schouten	16-03-2023	6	16	376	3	01	181	98	1	38	366	6	6	488	8	8	731	12	11	975	16	15	1463	24	23	3705	61	45		
Dagmar Krijnen	16-03-2023	6	22	382	3	01	181	101	1	41	377	6	17	503	8	23	754	12	34	1005	16	45	1508	25	8	3819	63	39		
Danny Hes	16-03-2023	6	34	394	3	04	184	105	1	45	394	6	34	525	8	45	788	13	8	1050	17	30	1575	26	15	3990	66	30		
Mark vd Horst	22-03-2023	6	58	418	3	18	198	110	1	50	413	6	53	550	9	10	825	13	45	1100	18	20	1650	27	30	4180	69	40		
Ronald Hemmelink	22-03-2023	6	50	410	3	16	196	107	1	47	401	6	41	535	8	55	803	13	23	1070	17	50	1605	26	45	4066	67	46		
Rene Mulder	22-03-2023	7	29	449	3	32	212	119	1	59	444	7	24	593	9	53	889	14	49	1185	19	45	1778	29	38	4503	75	3		
Mathijs Ippel	22-03-2023	7	07	427	3	23	203	112	1	52	420	7	0	560	9	20	840	14	0	1120	18	40	1680	28	0	4256	70	56		
Guido Groet	22-03-2023	7	32	452	3	36	216	118	1	58	443	7	23	590	9	50	885	14	45	1180	19	40	1770	29	30	4484	74	44		
Sander Bergers	22-03-2023	7	18	438	3	34	214	112	1	52	420	7	0	560	9	20	840	14	0	1120	18	40	1680	28	0	4256	70	56		
Hanne Hofmans	22-03-2023	6	42	402	3	15	195	104	1	44	388	6	28	518	8	38	776	12	56	1035	17	15	1553	25	53	3933	65	33		
Ramon Krijnen	22-03-2023	6	39	399	3	09	189	105	1	45	394	6	34	525	8	45	788	13	8	1050	17	30	1575	26	15	3990	66	30		
Paula Volkers	22-03-2023	7	35	455	3	37	217	119	1	59	446	7	26	595	9	55	893	14	53	1190	19	50	1785	29	45	4522	75	22		