

TEST 3. NKB DATUM: 23 maart 2002

TEST 2.000 m varen

FINISH

WIND *wind mee*

NAAM	TIJD
Edwin de Nijs	7'.44"
Tobias v.d. Pol	8'.14"
Dolph te Linde	8'.05"
Niels Hoekstra	7'.54"
Niels Felderhoff	8'.05"
Linus Grosmann	8'.08"
Julius Zwitselaar	7'.57"
Carola Jacobs/ Andrea Pitz	8'.35"
Robin Koenders	8'.23"
Niels Krouwel	8'.30"
Ron Langeveld	8'.48"
Tamara Yosef	9'.18"

Norm: heren senioren: 7'.35"/ dames senioren: 8'.25"/ heren junioren: 8'.30"

KRACHT: MAXIMAAL TEST (4 herhalingen, range 1 t/m 8)

NAAM	BANKTREKKEN (met balk)	BANKSTOTEN (op de borst)
Tobias v.d. Pol	3 x 110 kg	2 x 110 kg
Niels Hoekstra	2 x 90 kg	?
Niels Felderhoff	3 x 110 kg	3 x 110 kg
Linus Grosmann	2 x 115 kg	2 x 90 kg
Julius Zwitselaar	4 x 90 kg	1 x 100 kg
Robin Koenders	6 x 75 kg	8 x 70 kg
Niels Krouwel	4 x 100 kg	2 x 95 kg
Ron Langeveld	4 x 120 kg	3 x 110 kg
Tamara Yosef	8 x 60 kg	4 x 65 kg

Norm:

heren senioren: BD 125 kg, BT 125 kg

dames senioren: BD 95 kg, BT 95 kg
 heren junioren: BD 105 kg, BT 110 kg

KRACHTUITHOUDINGSVERMOGEN:

NAAM	BANKTREKKEN (met balk)	BANKSTOTEN (op de borst)
Tobias v.d. Pol	66 x 50 kg	32 x 45 kg
Niels Hoekstra	Vanwege het "belang" m.b.t. de	marathon te Gent niet meegedaan
Niels Felderhoff	100 x 50 kg	69 x 45 kg
Linus Grosmann	75 x 50 kg	39 x 45 kg
Julius Zwitselaar	Vanwege het "belang" m.b.t. de marathon te Gent niet meegedaan	40 x 45 kg
Robin Koenders	111 x 40 kg	42 x 40 kg
Niels Krouwel	62 x 50 kg	67 x 40 kg
Ron Langeveld	61 x 60 kg	80 x 45 kg
Tamara Yosef	125 x 35 kg	60 x 35 kg

Norm:

heren senioren: BD 50 kg 95x, BT 55 kg 100 x
 dames senioren: BD 40 kg 90x, BT 45 kg 95 x
 heren junioren: BD 45 kg 100 x, BT 50 kg 110 x

LOPEN: 5 km (6 rondes)

NAAM	TIJD	OPMERKINGEN
Tobias v.d. Pol	21'.06"	
Niels Hoekstra	23'.13"	
Niels Felderhoff	20'.19"	
Linus Grosmann		Gestopt
Julius Zwitselaar		Blessure (knie)
Robin Koenders	29'.10"	
Niels Krouwel	20'.27"	
Ron Langeveld	19'.00"	
Tamara Yosef	26'.06"	

Norm:

heren senioren: 18'.00"
dames senioren: 22'.00"
heren junioren 18'.00"