

ZBSD hardlopen

Kees-Jan Dankers liep op zondag 13 oktober de marathon in Eindhoven. De 42 km behaalde hij de tijd van 3.21,56 en hiermee de pr van 7 minuten verbeterd! Wederom een prestatie dat Kees-Jan het behaalt.



Eerdere hardlooproutes waren op

- 24 augustus in Turnhout: 11 km met de mooie eindtijd van 0.43,48 met de snelheid van 14,94 per uur! Parcours was erg leuk
- 31 augustus in Heist op de Berg: 3x 5 km als training in plaats van de wedstrijd in Tilburg Ten Miles. Het training betrof een steile beklimming.

Bianca den Besten heeft ook aan aantal hardloopwedstrijden meegelopen met nette eindtijden:

- 1 september: Hellevoetsluis 5 km met de tijd van 0.36,40
- 20 oktober TCS Amsterdam 7,5 km met de tijd van 0.58,1