

Persoonlijke records

Overzicht van mijn persoonlijke records met bijbehorende link naar blogpost. Voor sommige afstanden staan 2 records. Dat betekent de snelste tijd die ik op die afstand heb gelopen tijdens een wedstrijd over die afstand. De andere tijd is dan een snellere tijd die ik liep tijdens een wedstrijd over een langere afstand (bv. 20km waar ik in Alphen aan den Rijn een PR liep van 1:45:02, maar tijdens de halve marathon in Nijeveen had ik een doorkomsttijd van 1:39:20). De laatste is dan een officieus PR.

03,0 0:13:01 * [Doorkomst Eemsmondloop](#)
05,0 0:22:17 [Eemsmondloop, Uithuizermeeden](#)
06,4 0:29:38 * [Doorkomst Veneboerloop](#)
06.4 0:29:44 [Oliebollenloop, Gorredijk](#)
10,0 0:47:07 [Veneboerloop, Drachten](#)
15,0 1:13:48 [Dwingelderveldloop, Dwingeloo](#)
16,1 1:19:30 * [Doorkomst Bovenboerloop](#)
16,1 1:21:54 [Oranjerun, Oldehove](#)
20,0 1:39:20 * [Doorkomst Bovenboerloop](#)
20,0 1:45:02 [20 van Alphen](#)
21,1 1:44:59 [Bovenboerloop, Nijeveen](#)
25,0 2:14:31 [Run van Gieten](#)
30,0 2:54:17 [Doorkomst Marathon Bremen](#)
42,2 4:16:45 [Marathon Bremen](#)

De ontwikkeling van de officiële persoonlijke records:

5km:

0:23:31 12-06-2013 Hippolytusrun Middelstum
0:22:17 28-09-2013 Eemsmondloop Uithuizermeeden

4EM:

0:37:20 11-10-1998 4Mijl van Groningen
0:32:21 10-10-1999 4Mijl van Groningen
0:31:47 08-10-2000 4Mijl van Groningen
0:29:53 13-10-2013 4Mijl van Groningen
0:29:44 31-12-2014 Oliebollenloop, Gorredijk

10km:

1:00:21 02-10-2011 OHBLoop
0:51:26 03-03-2012 Veneboerloop Drachten
0:50:19 07-04-2012 Raitdaiprun Sauwerd
0:48:44 12-05-2012 Stemer Omloop

0:48:42 11-05-2013 Stemer Omloop
0:47:47 14-09-2013 Run Winschoten
0:47:07 01-03-2014 Veneberoloop, Drachten

15km:

1:15:42 25-05-2013 Etappe Gr0lLoop
1:13:48 26-10-2013 Dwingelderveldloop

10EM:

1:26:36 30-04-2012 Oranjerun, Oldehove
1:21:51 26-04-2014 Oranjerun, Oldehove

21,1km:

2:09:42 31-12-2011 Oudejaarsloop Blijham
1:59:47 10-03-2012 Halve van Haren
1:56:15 31-03-2012 Astrea Run
1:51:46 20-05-2012 Marathon Leiden
1:49:47 30-03-2013 Astrea Run
1:48:50 21-09-2013 Thaisner Dorpsrun
1:44:59 07-12-2013 Henk Bijker Bovenboerloop, Nijeveen

42,2km

4:23:04 14-04-2013 Rotterdam Marathon
4:16:45 06-10-2013 Bremen Marathon