

# Top 10-resultaten

De beste tijden op de diverse afstanden.

5km:

0:22:17 28-09-2013 Eemsmondloop Uithuizermeeden  
0:22:41 29-10-2014 Clubcompetitiewedstrijd, Groningen  
0:22:59 30-10-2013 Clubcompetitiewedstrijd, Groningen  
0:23:02 03-10-2015 Kloosterversterun, Assen  
0:23:31 12-06-2013 Hippolytusrun Middelstum (PR)  
0:24:19 23-06-2013 Natuurloop Meerwijck, Kropswolde

6,4km:

0:29:44 31-12-2014 Oliebollenloop, Gorredijk  
0:29:53 13-10-2013 4Mijl van Groningen (PR)  
0:30:10 12-10-2014 4Mijl van Groningen  
0:30:15 31-12-2013 Oliebollenloop, Gorredijk  
0:30:55 11-10-2015 4Mijl van Groningen  
0:31:01 07-09-2014 Meppel City Run  
0:31:30 09-10-2016 4Mijl van Groningen  
0:31:47 08-10-2000 4Mijl van Groningen (PR)  
0:32:19 10-10-1999 4Mijl van Groningen (PR)  
0:32:33 13-10-2002 4Mijl van Groningen

10km:

0:47:07 01-03-2014 Veneboerloop, Drachten  
0:47:47 14-09-2013 Run Winschoten (PR)  
0:48:07 12-04-2014 Bedumer Bosloop, Bedum  
0:48:12 19-10-2013 Ekensteinloop, Appingedam  
0:48:17 04-10-2014 Eemsmondloop, Uithuizermeeden  
0:48:32 19-12-2015 Decemberloop, Peize  
0:48:34 27-09-2014 Thaisner Dorpsrun, Thesinge  
0:48:42 12-05-2013 Stemer Omloop, Stedum (PR)  
0:48:44 13-05-2012 Stemer Omloop, Stedum (PR)  
0:48:49 24-06-2013 Minimarathon, Ten Boer

15km:

1:13:48 26-10-2013 Dwingelderveldloop, Dwingeloo  
1:15:33 31-10-2015 Dwingelderveldloop, Dwingeloo  
1:15:42 18-05-2013 Etappe GrOlLoop (PR)  
1:16:44 16-11-2014 Zevenheuvelenloop, Nijmegen

16,1km:

1:21:54 26-04-2014 Oranjerun, Oldehove  
1:23:39 27-04-2015 Oranjerun, Oldehove  
1:26:36 30-04-2012 Oranjerun, Oldehove

21,1km:

1:44:59 07-12-2013 Bovenboerloop, Nijeveen  
1:48:50 21-09-2013 Thaisner Dorpsrun, Thesinge (PR)  
1:49:47 30-03-2013 Astrearun, Groningen (PR)  
1:49:49 28-12-2013 Oudejaarsloop, Blijham  
1:51:25 08-06-2013 Halve marathon van Zwolle  
1:51:46 20-05-2012 Halve marathon van Leiden (PR)  
1:56:15 31-03-2012 Astrearun, Groningen (PR)  
1:57:30 27-12-2015 Oudejaarsloop, Blijham  
1:58:37 26-03-2016 Astrearun, Groningen  
1:59:47 10-03-2012 Halve van Haren (PR)

42,2km:

4:16:45 06-10-2013 Marathon Bremen  
4:23:05 14-04-2013 Marathon Rotterdam (PR)  
4:26:04 21-06-2014 Mar-athon van Sneek  
4:28:03 24-04-2016 Marathon Düsseldorf  
4:55:02 04-06-2016 Slachtemarathon, Raerd  
4:56:52 21-03-2014 Marathon Jeruzalem