

Persoonlijke records Persoonlijk best Persönliche Bestzeiten

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

An overview of my personal best
times with links to the
corresponding blogpost (if any).
Some personal bests are mentioned
twice, which means I have run a
PB at a race, but at another time
I was faster at that point during
a longer run, making it an
unofficial PB.

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

The development of my personal 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

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

42,2km

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

Eine Übersicht von meinen
persönlichen Rekorden mit Link
zum Blogpost.
Manche Rekorde sind zweimal
genannt. Das heisst ich habe eine
Bestzeit gelaufen und eine

Bestzeit auf diesem Zwischenpunkt
während einen längeren Lauf.

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

Die Entwicklung der persönlichen
Bestzeiten:

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

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

42,2km
4:23:04 14-04-2013 Rotterdam
Marathon
4:16:45 06-10-2013 Bremen
Marathon