

Top 10- resu ltat en

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
Kloostervesterun, 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 Minimathon,
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
Gr0lLoop (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
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
Kloostervesterun, 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
Gr0lLoop (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

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
Kloostervesterun, 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 Minimathon,
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
Gr0lLoop (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