

Ranglijsten 2023

5 km

Vrouwen

V 55-59	Ivonne van der Pad-Blanker	00:22:57	Delft
V 60-64	Anja van Vliet	00:22:54	Frederiksoord
	Maranka Verkerk	00:29:32	Druten
	Moniek Kingma-Schippers	00:36:14	Bavel
V 65-70	Marion Wenders	00:37:25	Heerlen
V 75-79	Rian van Weezep	00:27:49	Lelystad

Mannen

M 50-54	Philip de Bruijn	00:19:24	Oss
M 65-69	Jaap Stijlaart	00:18:16	Amersfoort
	Gijs van den Hurk	00:19:23	Nijmegen-Noord
	Toon Verkerk	00:22:16	Oss
	Henk Koops	00:24:28	Wijk bij Duurstede
	Jan van Zalinge	00:28:18	Landsmeer
M 70-75	Arie van der Ham	00:23:11	Hendrik Ido Ambacht
	Jan Stolker	00:24:17	Steenwijk
	Cees de Vries	00:24:49	Amersfoort
M 75-79	John van Gilst	00:31:41	Oud-Beijerland
M 80-85	Barend ten Have	00:30:29	Zalk
	Joop Raaphorst	00:31:26	De Lier

10 km

Vrouwen

V 55-59	Ivonne van der Pad-Blanker	00:48:20	Oud-Beijerland
V 60-64	Anja van Vliet	00:46:37	Dokkum
V 65-69	Marion Wenders	01:22:14	Brunssum
V 75-79	Ria van Weezep	00:54:48	Schoorl

Mannen

M 45-49	Gregor Panovski	00:42:21	Leiden
M 65-69	Jaap Stijlaart	00:36:49	Torun (Polen)
	Gijs van den Hurk	00:40:31	Beneden Leeuwen
	Dick de Vries	00:48:10	Schoorl
	Cees de Vries	00:54:26	Huizen
	Jan van Zalinge	00:58:39	Landsmeer
M 70-74	Jan Stolker	00:46:03	Meppel
	Arie van der Ham	00:48:51	IJsselstein
	Harry Boezer	00:58:16	Etten-Leur
M 75-79	John van Gilst	01:03:09	Schoonhoven
M 80-85	Barend ten Have	01:01:01	Kampen
	Joop Raaphorst	01:07:47	Zoetermeer

15 km

Vrouwen

V 55-59	Ivonne van der Pad-Blanker	01:10:26	Spijkenisse
---------	----------------------------	----------	-------------

V 60-64	Anja van Vliet	01:13:23	Heerde
Mannen			
M 65-69	Gijs van den Hurk	01:02:03	Moergestel
M 70-74	Jan Stolker	01:13:12	Heerde
M 75-79	John van Gilst	01:35:32	Spijkenisse

10 EM

Vrouwen

V 60-64	Anja van Vliet	01:19:08	Wolvega
	Maranka Verkerk	01:45:38	Apeldoorn
V 65-70	Marion Wenders	02:15:20	Landgraaf

Mannen

M 60-65	John van Tilburg	01:03:16	Tilburg
M 65-69	Gijs van den Hurk	01:09:09	Alblasserdam
M 70-74	Jan Stolker	01:17:45	Lisse
	Arie van der Ham	01:24:02	Schiermonnikoog
	Cees de Vries	01:29:15	Woudenberg
M 80-84	Joop Raaphorst	01:56:02	Alblasserdam

Halve Marathon

Vrouwen

V 55-59	Ingrid IJsebaert	01:49:50	Cadzand
V 60-64	Anja van Vliet	01:46:55	Rolde
	Maranka Verkerk	02:23:36	Eindhoven
V 65-70	Marion Wenders	02:56:40	Venlo
V 75-79	Ria van Weezep	02:09:40	Egmond

Mannen

M 65-69	Gijs van den Hurk	01:29:12	Ulrum
	Kees Anten	01:33:22	Nimes (Frankrijk)
	Dick de Vries	01:50:01	Sneek
M 70-74	Har Boonen	01:38:10	Posterholt
	Jan Stolker	01:48:34	Meppel
	Cees de Vries	01:54:31	Heerde
M 75-79	John de Langen	02:02:56	Venlo
	John van Gilst	02:27:14	Zoetermeer

Marathon

Vrouwen

V 55-59	Ivonne van der Pad-Blanker	03:36:05	Lodz (Polen)
	Ingrid IJsebaert	03:47:06	Rome
	Nicolette Steegeling-Bakvis	05:28:24	Almere

Mannen

M 45-49	Gregor Panovski	03:26:50	Tokyo
M 50-54	Gregor Panovski	03:24:29	Rotterdam
M 60-65	John van Tilburg	02:59:50	Chicago

	Jelle Bolte	03:41:11	Zeeuws Vlaanderen
M 75-80	John van Gilst	06:04:30	Rotterdam

Totaalstand

De totaal tijd van de afstanden: 5 km – 10 km – 15 km – 10 Eng. Mijl – 21.1 km

Vrouwen

V 60-64	Anja van Vliet	5.28.57
---------	----------------	---------

Mannen

M 65-69	Gijs van den Hurk	4.40.18
---------	-------------------	---------

M 70-74	Jan Stolker	5.29.51
---------	-------------	---------

Up-date nov.23