

# Ranglijsten 2023

## 5 km

### Vrouwen

V 60-64	Maranka Verkerk	00:29:32	Druten
V 65-70	Marion Wenders	00:37:25	Heerlen
V 75-79	Rian van Weezep	00:27:49	Lelystad

### Mannen

M 65-69	Jaap Stijlaart	00:18:16	Amersfoort
	Gijs van den Hurk	00:19:23	Nijmegen-Noord
	Toon Verkerk	00:22:53	Druten
	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

## 10 km

### Vrouwen

V 55-59	Ivonne van der Pad-Blanker	00:48:20	Oud-Beijerland
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	00:41:31	Nieuwkuijk
	Jan van Zalinge	00:58:39	Landsmeer
M 70-74	Jan Stolker	00:46:03	Meppel
	Arie van der Ham	00:48:51	IJsselstein
M 75-79	John van Gilst	01:05:54	Schoorl

## 15 km

### Vrouwen

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

### Mannen

M 65-69	Gijs van den Hurk	01:02:03	Moergestel
M 70-74	Jan Stolker	01:13:30	Heerenveen
M 75-79	John van Gilst	01:35:32	Spijkenisse

## 10 EM

### Vrouwen

V 60-64	Maranka Verkerk	01:45:38	Apeldoorn
V 65-70	Marion Wenders	02:15:20	Landgraaf

### Mannen

M 70-74	Jan Stolker	01:17:45	Lisse
---------	-------------	----------	-------

Arie van der Ham	01:24:02	Schiermonnikoog
Cees de Vries	01:29:15	Woudenberg

### ***Halve Marathon***

#### **Vrouwen**

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	01:29:17	Nijmegen
	Kees Anten	01:33:22	Nimes (Frankrijk)
M 70-74	Har Boonen	01:38:10	Posterholt
	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)
	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	Jelle Bolte	03:41:11	Zeeuws Vlaanderen

### ***Totaalstand***

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

#### **Vrouwen**

#### **Mannen**