

## WEGRECORDS GAC PER 04-04-2021

10km	Tijd	Atleet	Locatie	Datum	10km	Tijd	Atleet	Locatie	Datum
MSEN	00:29:04	Rene Godlieb	Brunssum	13 april 1997	VSEN	00:36:19	Eva Janssen	Hilversum	6 april 2008
M35	00:30:23	Erik Negerman	Schoorl	13 februari 2011	V35	00:37:12	Mirjam Koersen	Schoorl	9 februari 2014
M40	00:31:24	Erik Negerman	Schoorl	14 februari 2016	V40	00:36:55	Mirjam Koersen	Schoorl	12 februari 2017
M45	00:34:56	Andre Peer	Hilversum	7 april 2002	V45	00:38:38	Mirjam Koersen	Vinkenveen	16 februari 2020
M50	00:36:03	Frans Looijer	Hilversum	17 april 2005	V50	00:39:32	Marian Mijwaard	Hilversum	6 april 2003
M55	00:37:17	Maurits de Ruiter	Utrecht	7 oktober 2018	V55	00:42:48	Marian Mijwaard	Amersfoort	21 september 2008
M60	00:37:23	Michel Eekhof	Schoorl	4 februari 2018	V60	00:49:27	Dina Weening	Huizen	27 oktober 2019
M65	00:41:48	Frans Looijer	Amsterdam	10 maart 2019	V65	01:01:17	Phine Heinink	Hilversum	19 april 2009
M70	00:50:59	Cor Messing	Hilversum	17 april 2016	V70				
M75	00:50:16	Jan Buddingh	Hilversum	2 april 2017	V75				
M80					V80				
M85	01:03:21	Jan van Heiningen	Hilversum	19 april 2009	V85				
15km	Tijd	Atleet	Locatie	Datum	15km	Tijd	Atleet	Locatie	Datum
MSEN	00:45:18	Rene Godlieb	Nijmegen	16 november 1997	VSEN	00:56:50	Mirjam Koersen	Nijmegen	16 november 2014
M35	00:46:34	Erik Negerman	Nijmegen	20 november 2011	V35	00:59:25	Mirjam Koersen	Nijmegen	21 november 2010
M40	00:56:17	Ton Sweep	Nijmegen	15 november 2015	V40	00:56:50	Mirjam Koersen	Nijmegen	16 november 2014
M45	00:55:25	Frans Looijer	Zaandam	12 maart 2000	V45	01:03:05	Birgit Krämer	Nijmegen	15 november 2015
M50	00:56:07	Frans Looijer	Culemborg	20 maart 2005	V50	01:09:09	Cornelie Peschar	's-Heerenberg	4 december 2016
M55	00:58:13	Maurits de Ruiter	Amsterdam	8 april 2018	V55	01:17:59	Christine Tamminga	's-Heerenberg	16 november 2008
M60	00:57:52	Michel Eekhof	Nijmegen	19 november 2017	V60	01:19:14	Nel Draaijer	's-Heerenberg	19 november 2000
M65	01:04:28	Frans Looijer	Amsterdam	28 april 2019	V65	01:17:06	Nel Draaijer	's-Heerenberg	9 december 2001
M70	01:21:02	Ton De Groot	Nijmegen	15 november 2009	V70				
M75	01:20:48	Cor Messing	Nijmegen	18 november 2018	V75				
M80	01:25:48	Jan van Heiningen	Nijmegen	16 november 2003	V80				
10EM	Tijd	Atleet	Locatie	Datum	10EM	Tijd	Atleet	Locatie	Datum
MSEN	00:48:18	Rene Godlieb	Zaandam	21 september 1997	VSEN	01:01:14	Mirjam Koersen	Hilversum	15 april 2018
M35	00:52:40	Erik Negerman	Amsterdam	19 september 2010	V35	01:02:49	Birgit Krämer	Amsterdam	21 september 2008
M40	00:52:46	Erik Negerman	Amsterdam	20 september 2015	V40	01:01:14	Mirjam Koersen	Hilversum	15 april 2018
M45	00:59:37	Louran van Keulen	Amsterdam	20 september 2015	V45	01:08:10	Birgit Kramer	Amsterdam	20 september 2015
M50	01:01:40	Maurits de Ruiter	Woudenberg	4 januari 2014	V50	01:08:32	Marian Mijwaard	Amsterdam	19 september 2004
M55	01:02:14	Maurits de Ruiter	Tilburg	2 september 2018	V55	01:28:48	Wilma Broekmeyer	Amsterdam	21 september 2008
M60	01:01:24	Michel Eekhof	Hoogeveen	15 april 2018	V60	01:32:10	Marieke Bakker	Apeldoorn	2 februari 2020
M65	01:12:00	Frans Looijer	Uithoorn	26 januari 2020	V65	01:35:36	Fieke de Koning	Lelystad	11 juni 2005
M70	01:23:39	Cor Messing	Hilversum	15 april 2018	V70				
M75	01:22:12	Cor Messing	Hilversum	14 april 2019	V75				
M80					V80				
20km	Tijd	Atleet	Locatie	Datum	20km	Tijd	Atleet	Locatie	Datum
MSEN	01:00:28	Rene Godlieb	Alphen a/d Rijn	15 maart 1998	VSEN	01:18:09	Mirjam Koersen	Sneek	31 augustus 2019
M35	01:02:05	Erik Negerman	Alphen a/d Rijn	6 maart 2011	V35	01:35:24	Lies Muntslag	Brussel	30 mei 1999
M40	01:05:38	Erik Negerman	Alphen a/d Rijn	1 maart 2015	V40	01:21:46	Birgit Kramer	Alphen a/d Rijn	3 maart 2013
M45	01:17:24	Frans Looijer	Parijs	19 oktober 1999	V45	01:18:09	Mirjam Koersen	Sneek	31 augustus 2019
M50	01:17:17	Martin Keulemans	Sneek	31 augustus 2019	V50	01:42:39	Mary Langerak	Parijs	13 oktober 2002
M55	01:18:58	Michel Eekhof	Diever	15 juli 2017	V55	01:55:55	Mieke van Rooij	Parijs	13 oktober 2002
M60	01:42:10	Arnold Moons	Brussel	30 mei 1999	V60				
M65	01:30:40	Leen Handjes	Brussel	30 mei 1999	V65				
M70	01:46:49	Dick van der Lee	Parijs	13 oktober 2002	V70				
M75					V75				
M80					V80				
21,1km	Tijd	Atleet	Locatie	Datum	21,1km	Tijd	Atleet	Locatie	Datum
MSEN	01:03:43	Rene Godlieb	Egmond	10 januari 1999	VSEN	01:16:58	Eva Janssen	Den Haag	14 maart 2009
M35	01:05:58	Erik Negerman	Egmond	9 januari 2011	V35	01:25:09	Mirjam Koersen	Amsterdam	16 november 2011
M40	01:09:31	Erik Negerman	Egmond	11 januari 2015	V40	01:21:35	Mirjam Koersen	Enschede	23 april 2017
M45	01:18:06	Maurits de Ruiter	Den Haag	14 maart 2009	V45	01:21:48	Mirjam Koersen	Dronten	15 december 2019
M50	01:17:48	Herman Verra	Hilversum	27 maart 2021	V50	01:28:11	Marian Mijwaard	Schoorl	16 februari 2003
M55	01:21:49	Michel Eekhof	Den Haag	9 maart 2014	V55	01:47:49	Marian Mijwaard	Den Burg	27 september 2009
M60	01:22:36	Michel Eekhof	Venlo	25 maart 2018	V60	01:52:42	Dina Weening	Utrecht	18 maart 2018
M65	01:34:08	Frans Looijer	Nieuwkoop	1 september 2019	V65	01:51:15	Nel Draaijer	Linschoten	22 december 2001
M70	01:56:40	Jan Keurs	Schoorl	10 februari 2019	V70				
M75	01:54:08	Jaap Visser	Driemond	21 april 2007	V75				
M80					V80				
25km	Tijd	Atleet	Locatie	Datum	25km	Tijd	Atleet	Locatie	Datum
MSEN	01:20:27	Rudie Mol	Baarn	25 juni 1967	VSEN	01:46:16	Joke Pollet	Apeldoorn	2 februari 2020
M35	01:26:24	Jan van Ginkel	-	0-0-1954	V35	02:21:12	Marlies Bakker	Maarsssen	26 februari 2006
M40	01:26:01	Jan van Ginkel	Gouda	1 augustus 1959	V40	01:46:16	Joke Pollet	Apeldoorn	2 februari 2020
M45	01:36:48	Martin Keulemans	Apeldoorn	1 februari 2015	V45	01:54:02	Annette Klein	Apeldoorn	3 februari 2019
M50	02:08:52	Maurits de Ruiter	Terschelling	8 oktober 2017	V50	01:59:05	Cornelie Peschar	Apeldoorn	1 februari 2015

M55	01:43:28	Michiel Eekhof	Apeldoorn	5 februari 2017	V55
M60					V60
M65					V65
M70					V70
M75	02:26:41	Cor Messing	Apeldoorn	3 februari 2019	V75
M80					V80

30km	Tijd	Atleet	Locatie	Datum	30km	Tijd	Atleet	Locatie	Datum
MSEN	01:39:41	Erik Negerman	Schoorl	8 februari 2015	VSEN	02:16:54	Birgit Krämer	Schoorl	20 februari 2000
M35	01:48:46	Richard Clevert	Schoorl	12 februari 2006	V35	02:17:11	Birgit Krämer	Stein	16 februari 2005
M40	01:39:41	Erik Negerman	Schoorl	8 februari 2015	V40	02:17:21	Joke Pollet	Amsterdam	10 september 2018
M45	02:05:30	Frans Looijer	Almere	21 maart 1999	V45	02:27:55	Mary Langerak	Schoorl	20 februari 2000
M50	02:08:36	Andre Peer	Schoorl	15 februari 2004	V50	02:24:39	Cornelie Peschar	Almere	22 maart 2015
M55	02:09:26	Chris Driessen	Schoorl	15 februari 2004	V55	02:59:15	Mary Langerak	Schoorl	11 februari 2007
M60	02:08:03	Michel Eekhof	Amsterdam	10 september 2018	V60	02:51:02	Wilma Broekmeyer	Schoorl	14 februari 2016
M65	02:42:49	Leen Handjes	Schoorl	20 februari 2000	V65				
M70					V70				
M75					V75				
M80					V80				

Marathon	Tijd	Atleet	Locatie	Datum	Marathon	Tijd	Atleet	Locatie	Datum
MSEN	02:26:16	Erik Negerman	Hamburg	26 april 2015	VSEN	02:47:31	Jolanda Homminga	Amsterdam	10 mei 1987
M35	02:28:03	Wim Ockhuizen	Utrecht	29 april 1990	V35	02:58:39	Birgit Kraemer	Eindhoven	12 oktober 2008
M40	02:26:16	Erik Negerman	Hamburg	26 april 2015	V40	02:56:04	Mirjam Koersen	Rotterdam	7 april 2019
M45	02:44:05	Martin Keulemans	Amsterdam	21 oktober 2012	V45	02:51:24	Mirjam Koersen	Amsterdam	20 oktober 2019
M50	02:48:38	Martin Keulemans	Amsterdam	20 oktober 2019	V50	03:29:40	Els van Beek	Etten-Leur	25 oktober 1986
M55	03:00:25	Maurits de Ruiter	Amsterdam	21 oktober 2018	V55	03:57:00	Mary Langerak	Reykjavic	20 augustus 2011
M60	03:04:24	Michel Eekhof	Valencia	2 december 2018	V60	03:50:08	Nel Draaijer	Rotterdam	17 maart 1998
M65	03:21:48	Jan van Heiningen	Rotterdam	16 april 1989	V65	03:59:34	Nel Draaijer	Rotterdam	22 april 2001
M70	03:31:46	Jan Buddingh	Amsterdam	16 november 2011	V70				
M75					V75				
M80					V80				

1 uur	Afstand	Atleet	Locatie	Datum	1 uur	Afstand	Atleet	Locatie	Datum
MSEN	18629m	Roel van Zuylen	Vlissingen	22 juli 1977	VSEN	15753m	Mirjam Koersen	Hilversum	5 juni 2020
M35	17691m	Wim Ockhuysen	Hilversum	20 juni 1986	V35	14854m	Marian Mijwaard	Hilversum	9 juni 1989
M40	18031m	Jan van Ginkel	Rotterdam	4 oktober 1959	V40	14846m	Marian Mijwaard	Hilversum	8 juni 1994
M45	16576m	Fons Heinink	Hilversum	9 juni 1989	V45	15753m	Mirjam Koersen	Hilversum	5 juni 2020
M50	16054m	Martin Keulemans	Hilversum	5 juni 2020	V50				
M55	15041m	Michiel Eekhof	Epe	20 juni 2017	V55				
M60	13711m	Jan van Heiningen	Hilversum	10 juni 1988	V60				
M65	13688m	Jan van Heiningen	Hilversum	9 juni 1989	V65				
M70	13161m	Jan van Heiningen	Hilversum	8 juni 1994	V70				
M75					V75				
M80					V80				