



FEMALE

	MILE	3K	5K	10K	10 MILE	HALF MARATHON	FULL MARATHON
UN 35	MEL INNESS TAVI RELAYS 13.07.2017 00.06.07	MEL FRANCIS ARMADA NETWORK 08.11.2017 00.15.29	CHLOE ANDERSON EXMOUTH PARKRUN 24.06.23 00.20.38	CHARLENE SHOREY ARMADA 10K 21.06.2014 00.41.18	KIRSTY IRELAND STORMFORCE 10 19.01.2014 01.20.48	CHLOE ANDERSON PLYMOUTH HALF 14.05.23 01.35.11	KIRSTY IRELAND EDINBURGH 25.05.2014 03.45.29
35-39	SHARON STEVENS TAVI RELAYS 16.07.2009 00.06.39	CHLOE HOATSON ARMADA NETWORK 08.03.2017 00.13.49	CARLY WARDLE TAVI 5K RUN 20.07.24 00.21.41	SHARON STEVENS TORBAY 10K 23.08.2009 00.46.22	SHARON STEVENS PLYMOUTH HOE 10 15.02.2009 01.19.28	CHARLENE SHOREY OXFORD HALF 12.10.2014 01.26.28	CHARLENE SHOREY LONDON MARATHON 26.04.2015 03.05.35
40-44	CLAIRE WOODS TAVI RELAYS 13.07.2017 00.06.02	SARAH ROBINSON ARMADA NETWORK 11.12.19 00.13.29	SARAH WHITTAKER EXETER X COUNTRY 04.12.16 00.21:28	SARAH WHITTAKER FIRST CHANCE 10k 08.01.2017 00.44.05	JENNY KUMAH GRANITE WAY 10 08.04.2018 01.23.41	VICKY SAUNDERS ARMADA HALF 05.10.2014 01.38.00	VICKY SAUNDERS PARIS 06.04.2014 03.25.21
45-49	SAM MARTIN TAVI RELAYS 19.07.2018 00.06.27	SAM MARTIN ARMADA NETWORK 10.10.2018 00.13.33	RACHAEL TARRANT 5KOOL RUN 18.02.2017 00.21.32	RACHAEL TARRANT PLYMOUTH 10K 07.10.2018 00.43.58	RACHAEL TARRANT LOOE 10 25.02.2018 01.20.39	SARAH ROBINSON BYS VYKEN GOCART 02.05.2021 01.38.22	LEILA MATTHEWS BRIGHTON MARATHON 20.04.2022 03.45.51
50-54	LYNDA HARRIS TAVI RELAYS 19.07.2018 00.06.39	DEBBIE BENNETT ARMADA NETWORK 12.01.2022 00.14.48	DEBBIE BENNETT TORBAY PARKRUN 23.07.2022 00.23:32	LYNDA HARRIS IVYBRIDGE 10K 13.05.2018 00.47.37	MAGGIE LEWIS PLYMOUTH HOE 10 15.02.2009 01.23.37	LYNDA HARRIS PLYMOUTH HALF 20.05.2018 01.48.59	LOUISE KING BOURNEMOUTH 05.10.2014 04.09.12
55-59	MAGGIE LEWIS TAVI RELAYS 14.07.2011 00.06.36	LISA LIGHT ARMADA NETWORK 13.02.2019 00.15.15	MAGGIE LEWIS PARKRUN 5K 13.07.2011 00.24.24	MAGGIE LEWIS IVYBRIDGE 10K 14.05.2011 00.49.11	MAGGIE LEWIS TEIGNBRIDGE 10 28.03.2010 01.26.15	MAGGIE LEWIS TAVI HALF MARA 18.04.2010 01.54.32	CHERRY POWELL LONDON MARATHON 03.10.2021 04.33.29
60-64	ANITA CHAMBERS TAVI RELAYS 14.07.2022 00.09.25	ANITA CHAMBERS ARMADA NETWORK 12.01.2022 00.16.14	MAGGIE LEWIS FORUM 5K 13.08.2014 00.26.26	MAGGIE LEWIS JANUARY JAUNT 08.01.2017 00.56.17	LYNN JONES LOOE 10 25.02.2018 02.33.53	MAGGIE LEWIS CHELTENHAM 07.09.2014 02.00.28	IRENE ENVY CORNISH 02.11.25 05.56.24
65-69			DAWN DYER CENTRAL PARKRUN 21.06.25 00.27.56	DAWN DYER CORNWOOD 10K 26.07.25 01.02.30			
70+			LYNN JONES PLYMVALLEY PARKRUN 06.12.25 00.39.47				



MALE

MILE	3K	5K	10K	10 MILE	HALF MARATHON	FULL MARATHON
------	----	----	-----	---------	---------------	---------------

UN 40	MATT WEARNE TAVI RELAYS 14.07.16 00.04.57	ROSS MACDONALD ABERDEEN 06.12.21 00.09.55	ROSS MACDONALD ABERDEEN PARKRUN 07.08.23 00.16.50	ROSS MACDONALD IVYBRIDGE 10K 27.05.23 00.35.13	MIKE MINERS BIDEFORD 10 01.11.2015 01.04.09	SCOTT MANSFIELD TORBAY 21.09.25 01.19.39	SCOTT MANSFIELD BARNSTAPLE 28.09.25 02.47.05
40-44	JUSTIN FROST TAVI RELAYS 13.07.2017 00.05.01	JUSTIN FROST ARMADA NETWORK 08.02.2017 00.11.01	MARTIN FRENCH THE SKOOL RUN 18.03.2017 00.18.15	MARTIN FRENCH TORBAY 10K 24.08.2014 00.37.35	MARTIN FRENCH BIDEFORD 10 01.11.2015 01.04.17	MARTIN FRENCH BIDEFORD 08.03.2015 01.22.56	MATT BRADLEY MANCHESTER 08.04.2018 03.13.14
45-49	STEVE MACE TAVI RELAYS 17.07.2014 00.05.38	JUSTIN FROST TORBAY RELAYS 19.08.22 00.10.40	ALAN RYDER PARKRUN 5K 13.07.2013 00.18.06	ALAN RYDER PLYMOUTH 10K 03.11.2013 00.35.54	ALAN RYDER BIDEFORD 10 01.11.2015 00.58.50	GUY BOSWELL TAUNTON HALF 11.04.2010 01.29.09	LEE HERBERT CORNISH 03.11.25 03.07.30
50-54	ALAN RYDER TAVI RELAYS 17.07.2014 00.04.52	ALAN RYDER ARMADA NETWORK 11.01.2017 00.10.37	ALAN RYDER PARKRUN 5K 16.08.2014 00.16.21	ALAN RYDER MAGON MARSH 10K 26.07.2015 00.35.14	ALAN RYDER BIDEFORD 10 01.11.2015 00.58.50	ALAN RYDER BRISTOL 21.09.2014 01.15.19	ALAN RYDER TAUNTON 06.04.2014 02.47.18
55-59	GARY ALBUTT TAVI RELAYS 14.07.2022 00.06.16	MIKE WALSH ARMADA NETWORK 10.10.2018 00.12.59	ALAN RYDER TAVI 5K 16.02.2019 00.17.25	MIKE WALSH PLYMOUTH 10K 07.10.2018 00.43.07	BRYAN KING TEIGNBRIDGE 10 28.03.2010 01.14.56	DAVE MATHIAS SILVERSTONE 15.03.2015 01.32.33	PAUL BENNETT NEWPORT MARATHON 24.10.2021 03.55.42
60-64	PHIL BEES TAVI RELAYS 19.07.2018 00.06.41	PHIL BEES ARMADA NETWORK 08.02.2017 00.13.51	RODNEY HILLEBRANDT SALTRAM 5K 04.09.2010 00.21.54	RODNEY HILLEBRANDT TORBAY 10K 22.08.2010 00.44.22	RODNEY HILLEBRANDT TEIGNBRIDGE 10 28.03.2010 01.12.12	RODNEY HILLEBRANDT BIDEFORD HALF 06.03.2011 01.35.34	BRYAN KING LONDON 13.04.2014 04.05.32
65-69	RODNEY HILLEBRANDT TAVI RELAYS 17.07.2014 00.06.42	RODNEY HILLEBRANDT ARMADA NETWORK 08.11.2017 00.15.36	RODNEY HILLEBRANDT SUMMER 5K SERIES 13.08.2014 00.23.13	RODNEY HILLEBRANDT TORBAY 10K 24.08.2014 00.46.58	RODNEY HILLEBRANDT WEYMOUTH 10 18.10.2015 01.21.16	BOB CRAIG DARTVALE HALF 18.10.2009 01.42.43	BOB CRAIG CORNISH 15.11.2009 04.42.53
70-74	RODNEY HILLEBRANDT TAVI RELAYS 19.07.2018 00.07.03	RODNEY HILLEBRANDT ARMADA 12.12.18 00.15.14	RODNEY HILLEBRANDT 5KOOL RUN 18.08.18 00.23.46	RODNEY HILLEBRANDT PLYMOUTH 10K 07.10.2018 00.49.01	RODNEY HILLEBRANDT WEYMOUTH 21.10.18 01.22.40	RODNEY HILLEBRANDT TORBAY 23.05.19 01.49.31	BOB CRAIG CORNISH 20.11.2013 04.56.36
75+			RODNEY HILLEBRANDT TAVI 5K RUN 20.05.23 00.27.07	RODNEY HILLEBRANDT IVYBRIDGE 10K 13.05.23 00.57.18			