

Essex Relays 2016

Male

M40

1	27 Colchester Harriers A	0 : 51 : 24.81
1	Jon Nears	0 : 17 : 0.43
2	Mark Harrod	0 : 17 : 18.67
3	Richard Heath	0 : 17 : 5.71
2	40 Springfield Striders	0 : 51 : 35.22
1	Gav Allen	0 : 16 : 32.44
2	Gary Chambers	0 : 17 : 48.09
3	Paul Dobson	0 : 17 : 14.69
3	30 Havering AC	0 : 53 : 51.43
1	Steve rand	0 : 16 : 55.19
2	Paul Berrett	0 : 19 : 20.32
3	Matt Bland	0 : 17 : 35.92
4	38 Harwich Runners	0 : 55 : 2.48
1	Mark lloyd	0 : 17 : 39.46
2	Richard Flutter	0 : 19 : 25.43
3	Robin brooks	0 : 17 : 57.59
5	28 Colchester Harriers B	0 : 55 : 18.43
1	Paul Preston	0 : 18 : 10.94
2	Paul Rodgers	0 : 17 : 50.11
3	Keith Marley	0 : 19 : 17.38
6	34 Witham RC	0 : 56 : 49.99
1	James Crisp	0 : 18 : 20.16
2	heydon Mizon	0 : 18 : 51.63
3	Andrew Lager	0 : 19 : 38.20
7	29 Colchester Harriers C	0 : 58 : 28.36
1	Richard Millward	0 : 19 : 26.05
2	Ady Frost	0 : 19 : 48.56
3	Rob Gibby	0 : 19 : 13.75
8	41 Springfield Striders	0 : 59 : 37.09
1	Gary Greenwold	0 : 21 : 40.53
2	Stuart Raven	0 : 18 : 40.31
3	Jon Byford	0 : 19 : 16.25

Essex Relays 2016

Male

9	35 Witham RC	1 : 1 : 31.87
1	Kevin Harper	0 : 20 : 32.03
2	Alex Stuckey	0 : 20 : 31.97
3	Tony wallen	0 : 20 : 27.87

10	39 Harwich Runners	1 : 2 : 46.87
1	Ben Hammond	0 : 19 : 36.75
2	Andre Besant	0 : 21 : 0.03
3	Ian Cannons	0 : 22 : 10.09

11	36 Witham RC	1 : 4 : 39.88
1	Lee Pembroke	0 : 21 : 7.06
2	Dave enders	0 : 22 : 43.50
3	Bill Smythe	0 : 20 : 49.32

12	32 Tiptree Road Runners	1 : 8 : 14.02
1	Mark Shillaker	0 : 21 : 16.29
2	Ian Rhodes	0 : 22 : 58.05
3	Malcolm Baily	0 : 23 : 59.68

13	33 Southend AC	1 : 8 : 44.51
1	matthew Gillard	0 : 22 : 20.99
2	Steve Jordan	0 : 27 : 31.69
3	Alec Kyri Akides	0 : 18 : 51.83

M50

1	42 Colchester Harriers A	0 : 54 : 50.22
1	Peter West	0 : 18 : 13.92
2	Martyn Clarke	0 : 18 : 44.15
3	Colin Ridley	0 : 17 : 52.15

2	48 Ilford Ac	0 : 55 : 24.74
1	Terry knightley	0 : 18 : 53.57
2	Neil Crisp	0 : 18 : 36.98
3	Stephen Philcox	0 : 17 : 54.19

3	45 Thurrock Harriers	0 : 57 : 28.05
1	don Lawless	0 : 19 : 13.29
2	John Green	0 : 19 : 10.35
3	Paul Green	0 : 19 : 4.41

Essex Relays 2016

Male

4	50 Harwich Runners	0 : 57 : 38.21
1	John Francis	0 : 18 : 34.70
2	William Haining	0 : 20 : 25.75
3	Mark Rutter	0 : 18 : 37.76
5	43 Colchester Harriers B	0 : 58 : 6.43
1	Simon Smith	0 : 18 : 55.38
2	Richard Boden	0 : 19 : 6.27
3	David Wright	0 : 20 : 4.78
6	46 Mid Essex Casuals	1 : 1 : 12.49
1	Roy Read	0 : 20 : 35.43
2	Phil Davies	0 : 20 : 40.78
3	John Hood	0 : 19 : 56.28
7	44 Colchester Harriers C	1 : 2 : 57.90
1	Kevin McAlinden	0 : 19 : 19.80
2	Gary Raynor	0 : 23 : 32.98
3	Andy Raynor	0 : 20 : 5.12
8	51 Harwich Runners	1 : 4 : 6.69
1	Steve Kent	0 : 21 : 14.30
2	Nick Beales	0 : 21 : 5.10
3	Rob Warner	0 : 21 : 47.29
9	47 Mid Essex Casuals	1 : 13 : 14.62
1	Paul Tawn	0 : 22 : 46.00
2	Ian Fosken	0 : 24 : 41.10
3	Brian Butcher	0 : 25 : 47.52

MO

1	73 Springfield Striders	1 : 5 : 0.02
1	Scott Cousins	0 : 15 : 37.12
2	James Smith	0 : 16 : 50.78
3	Mark Newton	0 : 16 : 10.15
4	Tom Cammack	0 : 16 : 21.97
2	64 Ilford Ac	1 : 5 : 24.99
1	Malcolm Muir	0 : 16 : 9.93
2	Tom Gardner	0 : 16 : 9.58
3	Alex Richards	0 : 16 : 52.03
4	Blair McWhirter	0 : 16 : 13.45

Essex Relays 2016

Male

3	65 Southend AC	1 : 7 : 23.54
1	Rhys Gillard	0 : 16 : 32.55
2	Charlie Parker	0 : 17 : 35.36
3	Lee Taylor	0 : 16 : 57.94
4	Ollie Kyridkides	0 : 16 : 17.69
4	69 Basildon AC	1 : 9 : 6.87
1	Daniel Ashley	0 : 17 : 17.02
2	Sebastian Cirillo	0 : 17 : 49.22
3	Brandon Thorpe	0 : 17 : 17.41
4	stephen strange	0 : 16 : 43.22
5	59 Havering AC	1 : 9 : 19.36
1	Paul Grange	0 : 17 : 35.54
2	Matt Braybrook	0 : 18 : 19.32
3	Rob Warner	0 : 17 : 7.49
4	Jamie Buckley Stanton	0 : 16 : 17.01
6	66 Southend AC	1 : 12 : 42.81
1	dan Slayford	0 : 18 : 10.83
2	Ashley Capel	0 : 18 : 8.10
3	Callum Wallace	0 : 18 : 38.52
4	Adam Jordan	0 : 17 : 45.36
7	55 Colchester Harriers B	1 : 14 : 9.88
1	John Fryer	0 : 17 : 51.11
2	Alex Sales	0 : 18 : 18.86
3	Craig Mitchell	0 : 18 : 40.02
4	Ian Haw	0 : 19 : 19.89
8	60 Havering AC	1 : 16 : 4.08
1	Ian Anthony	0 : 17 : 42.13
2	Jason Crispin	0 : 18 : 56.12
3	Bradley West	0 : 20 : 57.63
4	Tony Collins	0 : 18 : 28.20
9	70 Harwich Runners	1 : 18 : 8.85
1	Sam Gooding Matthews	0 : 17 : 52.52
2	Graeme Knott	0 : 17 : 49.99
3	Justin Burls	0 : 21 : 9.86
4	Justin Cooper-Keeble	0 : 21 : 16.48
10	68 Witham RC	1 : 18 : 54.38
1	Scott Darney	0 : 19 : 6.43
2	Dave Hunt	0 : 19 : 34.32
3	Sean darney	0 : 20 : 53.71

Essex Relays 2016

Male

11	57 Thurrock Harriers	1 : 19 : 24.33
1	jonathan Metcalf	0 : 19 : 29.09
2	Keith martin	0 : 19 : 11.33
3	Tim martin	0 : 19 : 31.21
4	Don Lawless	0 : 21 : 12.70
12	56 Colchester Harriers C	1 : 21 : 3.43
1	Dan Martin	0 : 19 : 26.27
2	Simon Morgan	0 : 20 : 49.07
3	Tom Vaspuru	0 : 21 : 0.30
4	David Harbrow	0 : 19 : 47.79
13	62 Tiptree Road Runners	1 : 21 : 21.17
1	Gary Perryman	0 : 20 : 23.71
2	Paul Dellar	0 : 20 : 5.91
3	Mark Lawes	0 : 20 : 34.68
4	Jonathan Finch	0 : 20 : 16.87
14	63 Great Bentley	1 : 22 : 22.30
1	Malcolm Jarvis	0 : 22 : 17.29
2	matt Knowles	0 : 19 : 47.38
3	Patrick reynolds	0 : 21 : 7.43
4	Ben Fiken	0 : 19 : 10.20
15	61 Dengie 100	1 : 31 : 13.82
1	Chris mcDonnall	0 : 20 : 39.46
2	Richard Seff	0 : 23 : 20.05
3	Gary Poyut	0 : 27 : 14.37
4	Steve sawyer	0 : 19 : 59.94