

De medaille limieten voor de weg zijn 75% van het Nederlands Record.

Categorie	10km
M35	35.44
M40	37.10
M45	38.49
M50	39.46
M55	40.34
M60	43.36
M65	45.17
M70	48.16
M75	49.24
M80	1.03.41
M85	1.19.53
M90	1.18.10

Categorie	Halve marathon
M35	1.15.26
M40	1.20.58
M45	1.23.34
M50	1.23.58
M55	1.30.41
M60	1.35.25
M65*	1.39.21
M70	1.44.51
M75	1.49.02
M80	2.26.29
M85	
M90	

Categorie	Marathon
M35	2.35.25
M40	2.50.45
M45	2.58.41
M50*	3.03.34
M55	3.04.53
M60	3.18.10
M65	3.25.31
M70	3.37.54
M75	3.53.54
M80	5.05.34
M85	
M90	

Categorie	10km
V35	40.29
V40	40.49
V45	42.50
V50	45.45
V55	48.29
V60	49.43
V65	52.31
V70	54.16
V75	1.05.06
V80	1.15.39
V85	
V90	

Categorie	Halve marathon
V35	1.27.35
V40	1.30.32
V45	1.35.56
V50	1.39.49
V55	1.46.56
V60	1.47.46
V65	1.52.45
V70	2.00.12
V75	2.15.20
V80	
V85	
V90	

Categorie	Marathon
V35	3.02.20
V40	3.05.23
V45	3.16.41
V50	3.31.59
V55*	3.35.57
V60*	3.47.31
V65	4.02.53
V70	4.31.50
V75	5.16.54
V80	
V85	
V90	

* Op basis van agegrading omdat 75% NR te groot verschil gaf