

Essex Relays 2019

Female

F35

1	20 Colchester Harriers AC	0 : 59 : 32.01
1	Sarah Stradling	0 : 20 : 22.34
2	Aiko Henington	0 : 19 : 17.64
3	Helen Taczynski	0 : 19 : 52.03
2	87 Saffron Striders	1 : 3 : 39.85
1	Rebecca White	0 : 19 : 49.22
2	Fiona Halls	0 : 20 : 55.68
3	Janet Lipski	0 : 22 : 54.95
3	76 Thurrock Harriers AC	1 : 6 : 16.09
1	Toni Radley	0 : 21 : 41.77
2	Victoria Peacock	0 : 22 : 16.98
3	Jodie Farrell	0 : 22 : 17.34
4	56 Harwich Runners	1 : 6 : 57.87
1	Madeline Lewis	0 : 21 : 15.50
2	Karen Stapleton	0 : 23 : 16.69
3	Becky McCorquodale	0 : 22 : 25.68
5	85 Tiptree Road Runners	1 : 9 : 2.60
1	Danielle Harrington	0 : 20 : 58.97
2	Tracy Harrington	0 : 22 : 13.64
3	Rebecca McVelia	0 : 25 : 49.99
6	50 Halstead Road Runners	1 : 11 : 24.10
1	Melanie Candler	0 : 25 : 57.33
2	Kelly Judge	0 : 23 : 27.91
3	Rachel Roughan	0 : 21 : 58.86
7	42 Springfield Striders	1 : 11 : 59.89
1	Victoria Cordell Surtees	0 : 23 : 52.91
2	Isobell Gowers	0 : 23 : 12.37
3	Emily Penkett	0 : 24 : 54.61

Essex Relays 2019

Female

8	96 Great Bentley Running Club	1 : 14 : 40.85
1	Kathy Bishop	0 : 23 : 17.73
2	Anna Young	0 : 26 : 43.02
3	Tricia Stacey	0 : 24 : 40.10
9	51 Halstead Road Runners	1 : 14 : 59.56
1	Hazel Buist	0 : 24 : 4.57
2	Emma Healy	0 : 26 : 11.78
3	Anna Bambridge	0 : 24 : 43.21
10	26 Colchester Harriers AC	1 : 21 : 3.55
1	Helen Thurlow	0 : 24 : 53.98
2	Rachel Abbott	0 : 26 : 59.52
3	Rachel Rodgers	0 : 29 : 10.05
11	99 Witham Running Club	1 : 21 : 20.56
1	Dawn Shilling	0 : 28 : 19.55
2	Joanne Smythe	0 : 31 : 2.88
3	Octavia Singleton	0 : 21 : 58.13
12	57 Harwich Runners	1 : 22 : 17.82
1	Muriel Lovering	0 : 27 : 4.77
2	Elsbeth Knott	0 : 26 : 32.11
3	Claire Lawrence	0 : 28 : 40.94
13	94 Great Bentley Running Club	1 : 25 : 42.67
1	Sarah Greenham	0 : 30 : 40.68
2	Veronica Alexander	0 : 30 : 1.02
3	Chusta Bautista Fructuoso	0 : 25 : 0.97
14	### Dengie 100	1 : 26 : 3.81
1	Carly Stevenson	0 : 25 : 15.22
2	Sue Spiers	0 : 31 : 26.93
3	Barbara McDonnell	0 : 29 : 21.66

Essex Relays 2019

Female

15	### Braintree and District AC	1 : 26 : 20.66
1	Penny Marshall	0 : 28 : 29.27
2	Lynne Culham	0 : 32 : 14.24
3	Lynsey Hawkins	0 : 25 : 37.15

16	95 Great Bentley Running Club	1 : 26 : 40.26
1	Teresa Farmer	0 : 30 : 54.14
2	Caroline Searle	0 : 29 : 1.17
3	Deborah Hollidge	0 : 26 : 44.95

F45

1	21 Colchester Harriers AC	1 : 4 : 5.80
1	Margaret Deasy	0 : 20 : 50.42
2	Denise Morley	0 : 21 : 33.20
3	Debbie Cattermole	0 : 21 : 42.18

2	22 Colchester Harriers AC	1 : 6 : 44.03
1	Annette Oakman	0 : 21 : 43.10
2	Kate Sandercock	0 : 21 : 57.69
3	Melissa Dowell	0 : 23 : 3.24

3	### Southend AC	1 : 7 : 42.32
1	Natasha Lagden	0 : 22 : 37.86
2	Rebecca Taylor	0 : 22 : 59.36
3	Anne Jenkinson	0 : 22 : 5.10

4	43 Springfield Striders	1 : 12 : 54.22
1	Juliatt Warren Penny	0 : 25 : 35.08
2	Nichola Norman	0 : 22 : 39.90
3	Sue Aves	0 : 24 : 39.24

5	25 Colchester Harriers AC	1 : 13 : 12.86
1	Elizabeth Cahill	0 : 24 : 7.41
2	Anita Mussett	0 : 24 : 4.72
3	Susan Waller-Toyne	0 : 25 : 0.73

Essex Relays 2019

Female

6	44 Springfield Striders	1 : 13 : 39.77
1	Hilda O Kelly	0 : 24 : 14.00
2	Sharon Bannister	0 : 24 : 28.49
3	Karen Kirk	0 : 24 : 57.28

7	45 Springfield Striders	1 : 19 : 37.90
1	Elaine Tribley	0 : 25 : 57.03
2	Donna Hindle	0 : 25 : 5.41
3	Sarah Goodwin	0 : 28 : 35.46

8	58 Harwich Runners	1 : 20 : 39.31
1	Valentina Burley	0 : 26 : 14.35
2	Anne Herbert	0 : 27 : 44.55
3	Sally Gillam	0 : 26 : 40.41

9	23 Colchester Harriers AC	1 : 21 : 3.86
1	Nicola Hilson	0 : 24 : 19.23
2	Fran Norris	0 : 25 : 1.33
3	Rachel Richardson-Wright	0 : 31 : 43.30

10	86 Tiptree Road Runners	1 : 24 : 11.63
1	Alison Vincent	0 : 25 : 6.06
2	Zoe Gould	0 : 29 : 39.62
3	Sharon Hardwicke	0 : 29 : 25.95

11	52 Halstead Road Runners	1 : 25 : 29.12
1	Valerie Kerrison	0 : 26 : 28.62
2	Debbie Partridge	0 : 33 : 43.72
3	Sandi Robinson-Miller	0 : 25 : 16.78

12	84 Tiptree Road Runners	1 : 29 : 50.97
1	Chris King	0 : 28 : 43.62
2	Anita Leaver	0 : 33 : 11.29
3	Julia Bawden	0 : 27 : 56.06

Essex Relays 2019

Female

13 **97 Great Bentley Running Club** **1 : 30 : 56.02**

1	Belinda Palmer-Barnes	0 : 33 : 56.63
2	Marion Simmons	0 : 27 : 23.84
3	Alison Clarke	0 : 29 : 35.55

FO

1 **40 Springfield Striders** **0 : 59 : 36.60**

1	Elizabeth Davies	0 : 17 : 33.25
2	Victoria Curren	0 : 21 : 51.34
3	Jennifer Lovelock	0 : 20 : 12.01

2 **### Southend AC** **0 : 59 : 49.08**

1	Holly Gillard	0 : 20 : 34.57
2	Hayley Lamkin	0 : 19 : 29.16
3	Tracy English	0 : 19 : 45.35

3 **18 Colchester Harriers AC** **1 : 2 : 14.96**

1	Stacey Eyres	0 : 20 : 39.77
2	Becky Cooke	0 : 20 : 41.53
3	Heidi Steele	0 : 20 : 53.66

4 **### Eton Manor AC** **1 : 2 : 37.63**

1	Jane Rukin-White	0 : 20 : 33.00
2	Claire Fisher	0 : 21 : 45.66
3	Sarah Flanagan	0 : 20 : 18.97

5 **53 Chelmsford AC** **1 : 2 : 40.00**

1	Rebecca Luxton	0 : 19 : 12.70
2	Hayley Pegg	0 : 22 : 12.86
3	Megan Williams	0 : 21 : 14.44

6 **28 Grange Farm & Dunmow Ru** **1 : 3 : 47.38**

1	Karen Pickering	0 : 21 : 26.51
2	Emily Predebon	0 : 22 : 11.29
3	Claire Hall	0 : 20 : 9.58

Essex Relays 2019

Female

7	### Southend AC	1 : 4 : 42.86
1	Sarah Jeffery	0 : 21 : 7.00
2	Jenny Gall	0 : 22 : 14.05
3	Grace Ralston	0 : 21 : 21.81

8	19 Colchester Harriers AC	1 : 6 : 23.59
1	Ella Jeffries	0 : 21 : 46.59
2	Sam Hart	0 : 22 : 6.38
3	Jordi Moat	0 : 22 : 30.62

9	24 Colchester Harriers AC	1 : 8 : 22.17
1	Alexandra Hennessy	0 : 21 : 58.13
2	Jo Marks	0 : 22 : 16.96
3	Jenny Richardson	0 : 24 : 7.08

10	93 Great Bentley Running Club	1 : 9 : 40.34
1	Meera Rajoo-Oakley	0 : 22 : 57.63
2	Eileen Shadford	0 : 22 : 36.58
3	Sarah Davison	0 : 24 : 6.13

11	83 Tiptree Road Runners	1 : 13 : 17.46
1	Sam Godden	0 : 20 : 41.68
2	Lucy Willis	0 : 24 : 49.56
3	Robyn Harding	0 : 27 : 46.22

12	98 Witham Running Club	1 : 16 : 34.09
1	Ruth Mizon	0 : 25 : 9.92
2	Louise Pascoe	0 : 25 : 28.91
3	Chelsie Hearn	0 : 25 : 55.26

13	49 Halstead Road Runners	1 : 22 : 9.59
1	Victoria Metson	0 : 25 : 12.31
2	Charlotte Bower	0 : 27 : 51.31
3	Lauren Hutley	0 : 29 : 5.97

Essex Relays 2019

Female

14 **55 Harwich Runners** **1 : 23 : 38.61**

1	Rebecca McCrea	0 : 28 : 27.94
2	Emma Barr	0 : 27 : 26.73
3	Sam Edwards	0 : 27 : 43.94

Essex Relays 2019

Male

M40

1	9 Colchester Harriers AC	0 : 52 : 33.55
1	Adrian Mussett	0 : 16 : 20.26
2	Doug McGillivray	0 : 17 : 56.31
3	James Wright	0 : 18 : 16.98
2	62 Harwich Runners	0 : 52 : 39.54
1	Stephen Peck	0 : 16 : 31.82
2	Simon Day	0 : 18 : 28.87
3	Steve Cooper	0 : 17 : 38.85
3	34 Springfield Striders	0 : 52 : 59.39
1	Paul Miles	0 : 17 : 34.47
2	Antony Goodall	0 : 17 : 50.59
3	Mark Waine	0 : 17 : 34.33
4	68 Havering AC	0 : 54 : 15.36
1	Barry Smith	0 : 17 : 30.63
2	Martin Chester	0 : 18 : 10.12
3	Gavin Maley	0 : 18 : 34.61
5	10 Colchester Harriers AC	0 : 54 : 30.82
1	Paul Rodgers	0 : 17 : 36.79
2	Richard Heath	0 : 17 : 59.90
3	Jonathan Nears	0 : 18 : 54.13
6	35 Springfield Striders	0 : 55 : 30.94
1	Paul Anderson	0 : 18 : 50.91
2	Phillip Smith	0 : 18 : 24.68
3	David Edward Lindsay	0 : 18 : 15.35
7	72 Thurrock Harriers AC	0 : 57 : 29.58
1	Scott Rice	0 : 18 : 15.43
2	Tim Martin	0 : 19 : 58.22
3	Keith Willett	0 : 19 : 15.93
8	69 Havering AC	0 : 57 : 41.36
1	Rob Trevor	0 : 17 : 42.41
2	Paul Berrett	0 : 22 : 12.47
3	Alfie Wiathaka	0 : 17 : 46.48

Essex Relays 2019

Male

9	47 Halstead Road Runners	0 : 58 : 3.03
1	Nathan Roulson	0 : 19 : 46.01
2	Steve May	0 : 20 : 24.28
3	Gavin Allen	0 : 17 : 52.74
10	11 Colchester Harriers AC	0 : 58 : 26.92
1	Paul Preston	0 : 18 : 29.22
2	James Waterson	0 : 19 : 5.19
3	Lee Holohan	0 : 20 : 52.51
11	12 Colchester Harriers AC	0 : 59 : 33.53
1	Pete Jones	0 : 19 : 28.06
2	Chris Manby	0 : 19 : 51.21
3	Richard Millward	0 : 20 : 14.26
12	101 Witham Running Club	1 : 1 : 49.93
1	Leo Cole	0 : 20 : 8.16
2	Simon Scott	0 : 21 : 23.49
3	Andrew Lager	0 : 20 : 18.28
13	79 Tiptree Road Runners	1 : 1 : 56.19
1	Gary Perryman	0 : 21 : 23.36
2	Matt Davey	0 : 19 : 26.81
3	Scotty Brenton	0 : 21 : 6.02
14	73 Thurrock Harriers AC	1 : 2 : 28.21
1	Jonathan Pate	0 : 20 : 47.52
2	Nick Trencher	0 : 19 : 56.71
3	Gary Rowlatt	0 : 21 : 43.98
15	63 Harwich Runners	1 : 5 : 26.37
1	Ben Hammond	0 : 21 : 2.91
2	Jules Lawrence	0 : 22 : 46.41
3	Alan Gardiner	0 : 21 : 37.05
16	114 Ilford AC	1 : 7 : 37.96
1	Dennis Briggs	0 : 22 : 29.74
2	Julian Fabian	0 : 20 : 26.83
3	Trevor Robinson	0 : 24 : 41.39

Essex Relays 2019

Male

17 **36 Springfield Striders** **1 : 7 : 40.50**

1	Jonathan Hughes	0 : 18 : 58.86
2	Steve Brame	0 : 27 : 24.66
3	David Weldon	0 : 21 : 16.98

M50

1 **13 Colchester Harriers AC** **0 : 55 : 39.36**

1	Paul Dobson	0 : 18 : 32.68
2	Keith Marley	0 : 18 : 46.29
3	Allen Smalls	0 : 18 : 20.39

2 **70 Havering AC** **0 : 57 : 6.48**

1	Tony Pecoraro	0 : 19 : 5.47
2	Matt Bland	0 : 17 : 52.40
3	Steve Walker	0 : 20 : 8.61

3 **80 Tiptree Road Runners** **0 : 57 : 32.29**

1	Paul Dellar	0 : 19 : 21.27
2	Andy Conway	0 : 19 : 28.36
3	Paul Mingay	0 : 18 : 42.66

4 **37 Springfield Striders** **0 : 57 : 46.17**

1	Paul Broome	0 : 19 : 21.18
2	Peter Chubb	0 : 19 : 3.91
3	Robin McCoy	0 : 19 : 21.08

5 **14 Colchester Harriers AC** **0 : 58 : 4.46**

1	Peter West	0 : 19 : 23.80
2	Clive Thomas	0 : 19 : 49.67
3	Colin Ridley	0 : 18 : 50.99

6 **15 Colchester Harriers AC** **1 : 0 : 43.96**

1	Jay Waite	0 : 18 : 39.66
2	Richard Boden	0 : 20 : 1.04
3	Andrew Raynor	0 : 22 : 3.26

7 **64 Harwich Runners** **1 : 0 : 50.53**

1	Robin Brookes	0 : 18 : 59.55
2	Justin Burls	0 : 21 : 24.55
3	Mark Rutter	0 : 20 : 26.43

Essex Relays 2019

Male

8	38 Springfield Striders	1 : 4 : 54.23
1	Tim Brockington	0 : 22 : 53.28
2	Steve Bugden	0 : 21 : 13.30
3	Val Govender	0 : 20 : 47.65
9	16 Colchester Harriers AC	1 : 5 : 11.05
1	Simon Morgan	0 : 21 : 11.36
2	Simon Miller	0 : 22 : 28.80
3	David Wright	0 : 21 : 30.89
10	74 Thurrock Harriers AC	1 : 5 : 24.55
1	Christopher Applegate	0 : 21 : 4.55
2	Jon Metcalf	0 : 20 : 56.90
3	Gary Cahill	0 : 23 : 23.10
11	48 Halstead Road Runners	1 : 7 : 2.21
1	Andy Carter	0 : 23 : 19.65
2	Bob Langley	0 : 21 : 13.68
3	Neil Poulter	0 : 22 : 28.88
12	17 Colchester Harriers AC	1 : 7 : 30.11
1	Gary Rayner	0 : 22 : 44.16
2	Arthur Whiston	0 : 23 : 25.84
3	David Hilson	0 : 21 : 20.11
13	71 Havering AC	1 : 8 : 0.62
1	Darren Priestley	0 : 20 : 18.68
2	Russ Middleton	0 : 21 : 51.53
3	Gary Robins	0 : 25 : 50.41
14	115 Ilford AC	1 : 8 : 20.18
1	Anthony Nixon	0 : 20 : 35.55
2	Andy Catton	0 : 22 : 49.26
3	Ernie Forsyth	0 : 24 : 55.37
15	75 Thurrock Harriers AC	1 : 9 : 55.91
1	Nigel Instance	0 : 23 : 16.01
2	Bernard Johnson	0 : 22 : 41.24
3	John O'Shea	0 : 23 : 58.66

Essex Relays 2019

Male

16	39 Springfield Striders	1 : 10 : 57.20
1	Chris Beazeley	0 : 21 : 47.28
2	Mark Moughton	0 : 24 : 4.88
3	Mark Babbage	0 : 25 : 5.04

17	81 Tiptree Road Runners	1 : 13 : 45.58
1	Paul Graves	0 : 26 : 50.29
2	Iain Rhodes	0 : 23 : 42.75
3	Bob Bardell	0 : 23 : 12.54

18	82 Tiptree Road Runners	1 : 21 : 14.72
1	Rob Hadgraft	0 : 27 : 20.45
2	Nick Archer	0 : 25 : 30.10
3	John McVelia	0 : 28 : 24.17

MO

1	65 Havering AC	1 : 5 : 4.08
1	Ben Davis	0 : 15 : 58.05
2	Jamie Buckley-Stanton	0 : 16 : 34.70
3	Rob Warner	0 : 16 : 18.91
4	Grant Twist	0 : 16 : 12.42

2	31 Springfield Striders	1 : 5 : 38.10
1	Scott Cousins	0 : 16 : 23.52
2	Chris Burgoyne	0 : 16 : 11.14
3	Pete Robinson	0 : 16 : 29.79
4	Mark Newton	0 : 16 : 33.65

3	1 Colchester Harriers AC	1 : 6 : 21.97
1	Ramadan Osman	0 : 15 : 51.36
2	Dean Williamson	0 : 16 : 44.92
3	Ed Mitchell	0 : 16 : 17.32
4	Nate Filer	0 : 17 : 28.37

4	109 Southend AC	1 : 7 : 16.27
1	Lee Taylor	0 : 16 : 30.28
2	Rhys Gillard	0 : 17 : 5.42
3	Joe Ray	0 : 18 : 0.54
4	Tom Firth	0 : 15 : 40.03

5	102 Braintree and District AC	1 : 8 : 38.89
1	Tim Woulfe	0 : 16 : 22.63
2	Greg Tye	0 : 17 : 47.65
3	Joshua Sowman	0 : 17 : 31.66
4	Kurtis Swan	0 : 16 : 56.95

Essex Relays 2019

Male

6	113 Ilford AC	1 : 8 : 50.27
1	Amin Koikai	0 : 16 : 43.74
2	Alex Richards	0 : 16 : 31.65
3	Tom Gardner	0 : 17 : 8.81
4	Malcolm Muir	0 : 18 : 26.07
7	66 Havering AC	1 : 9 : 0.14
1	Paul Grange	0 : 16 : 25.79
2	Harry Jones	0 : 17 : 16.91
3	Louis Berrett	0 : 18 : 18.51
4	James Stewart	0 : 16 : 58.93
8	2 Colchester Harriers AC	1 : 9 : 22.59
1	Ermeas Afewerki	0 : 16 : 47.06
2	Danny Millward	0 : 17 : 27.25
3	Chris Sellens	0 : 17 : 30.30
4	Mark McKeown	0 : 17 : 37.98
9	77 EastLondon Runners	1 : 10 : 29.78
1	Euan Brown	0 : 16 : 23.40
2	Billy Rayner	0 : 18 : 35.14
3	Patrick Brown	0 : 17 : 51.61
4	Jose Rodriguez	0 : 17 : 39.63
10	110 Southend AC	1 : 10 : 45.31
1	Sam Wheatley	0 : 17 : 50.10
2	Oly Randall	0 : 17 : 45.88
3	Shane Boxhall	0 : 18 : 17.65
4	Dave Taylor	0 : 16 : 51.68
11	29 Grange Farm & Dunmow Ru	1 : 10 : 47.30
1	James Boshier	0 : 16 : 40.32
2	Lee Pickering	0 : 17 : 5.14
3	Dan Reynolds	0 : 18 : 11.11
4	Connor Johnson	0 : 18 : 50.73
12	32 Springfield Striders	1 : 11 : 3.64
1	Alex Manton	0 : 17 : 11.72
2	Alex Benson	0 : 18 : 32.86
3	Luke Fitz-John	0 : 18 : 0.65
4	James Sullivan	0 : 17 : 18.41
13	3 Colchester Harriers AC	1 : 11 : 17.70
1	Jason Gunn	0 : 17 : 16.28
2	Thomas Palmer	0 : 18 : 5.33
3	Andrew Jobling	0 : 18 : 6.86
4	Oscar Dawson	0 : 17 : 49.23

Essex Relays 2019

Male

14	60 Harwich Runners	1 : 11 : 47.49
1	Matthew Friend	0 : 18 : 28.46
2	Graeme Knott	0 : 17 : 52.92
3	Rob Reason	0 : 17 : 24.77
4	Gavin Race	0 : 18 : 1.34
15	5 Colchester Harriers AC	1 : 15 : 49.50
1	Barry Frost	0 : 18 : 51.89
2	Alexander Sales	0 : 19 : 6.66
3	Mark Howard	0 : 19 : 17.19
4	Victor Steinwand	0 : 18 : 33.76
16	89 Great Bentley Running Club	1 : 15 : 52.54
1	Ryan Day	0 : 19 : 10.77
2	Adam Smith	0 : 18 : 25.24
3	Tim Ballard	0 : 19 : 11.94
4	Dave Wright	0 : 19 : 4.59
17	121 Eton Manor AC	1 : 16 : 52.23
1	Dave Cato	0 : 19 : 26.47
2	George Fernandez	0 : 19 : 55.34
3	Richard Parr	0 : 18 : 48.77
4	Paul Boddey	0 : 18 : 41.65
18	4 Colchester Harriers AC	1 : 17 : 57.49
1	Max Caulfield	0 : 21 : 9.88
2	Robert Smith	0 : 18 : 35.02
3	Dominik Niciejewski	0 : 18 : 59.63
4	Michael Smith	0 : 19 : 12.96
19	6 Colchester Harriers AC	1 : 18 : 53.71
1	Ged McMillan	0 : 19 : 19.58
2	John Fryer	0 : 18 : 59.45
3	Joseph Boden	0 : 20 : 40.29
4	Kevin Higgins	0 : 19 : 54.39
20	46 Halstead Road Runners	1 : 19 : 7.10
1	Wesley Atkins	0 : 17 : 36.24
2	Mat Hutley	0 : 19 : 15.00
3	Daniel Hollinshead	0 : 20 : 13.55
4	Gavin Ripton	0 : 22 : 2.31
21	88 Great Bentley Running Club	1 : 20 : 46.80
1	Matt Jullier	0 : 19 : 34.11
2	Dan Clapton	0 : 19 : 44.30
3	James Royce	0 : 20 : 45.97
4	Paul Davison	0 : 20 : 42.42

Essex Relays 2019

Male

22	61 Harwich Runners	1 : 20 : 48.07
1	Sam Gooding-Matthews	0 : 19 : 8.92
2	Mark Higgs	0 : 20 : 28.67
3	William Roxby-Clarke	0 : 21 : 23.69
4	Archie Barrington	0 : 19 : 46.79
23	30 Grange Farm & Dunmow Ru	1 : 21 : 9.81
1	Neil Hitchcock	0 : 21 : 1.60
2	Declan Evans	0 : 19 : 8.65
3	Luca Predebon	0 : 20 : 13.53
4	Alan Fullerton	0 : 20 : 46.03
24	111 Southend AC	1 : 21 : 56.06
1	James Champion	0 : 19 : 53.49
2	Thomas Walsh	0 : 19 : 47.97
3	Alec Kyriakides	0 : 20 : 5.12
4	Henry Snell	0 : 22 : 9.48
25	7 Colchester Harriers AC	1 : 24 : 27.96
1	Dan Marks	0 : 21 : 47.94
2	Simon Ford	0 : 20 : 2.53
3	Andrew Taczynski	0 : 20 : 48.20
4	Daniel Wilkinson	0 : 21 : 49.29
26	27 Colchester Harriers AC	1 : 28 : 6.35
1	Rob Cronshaw	0 : 19 : 19.70
2	Tim Comer	0 : 21 : 18.60
3	Lee Caulfield	0 : 24 : 49.66
4	Mark Wigley	0 : 22 : 38.39
27	90 Great Bentley Running Club	1 : 29 : 28.86
1	Mike Deed	0 : 23 : 32.77
2	Scott Young	0 : 22 : 55.37
3	Mark Stevenson	0 : 22 : 5.25
4	Peter Benton	0 : 20 : 55.47
28	118 Dengie 100	1 : 32 : 27.00
1	Stephen Sawyer	0 : 19 : 18.90
2	Richard Aylen	0 : 23 : 17.95
3	Richard See	0 : 25 : 12.87
4	Tom Raven	0 : 24 : 37.28
29	33 Springfield Striders	1 : 32 : 32.12
1	Stuart Raven	0 : 18 : 39.03
2	Gareth Thomas	0 : 21 : 4.87
3	Richard Dunn	0 : 23 : 25.26
4	Paul King	0 : 29 : 22.96

Essex Relays 2019

Male

30	8 Colchester Harriers AC	1 : 33 : 27.71
1	Martin Claydon	0 : 23 : 1.04
2	Kieran Callaghan	0 : 24 : 13.71
3	Patrick Marsh	0 : 22 : 14.40
4	Daniel Cook	0 : 23 : 58.56
31	100 Witham Running Club	1 : 34 : 22.03
1	Steve Watson	0 : 22 : 58.77
2	Bill Smythe	0 : 21 : 35.95
3	Andrew Read	0 : 24 : 24.87
4	Dave Holdich	0 : 25 : 22.44
32	91 Great Bentley Running Club	1 : 39 : 17.59
1	Michael Simmons	0 : 20 : 49.95
2	Kevin James	0 : 24 : 15.26
3	John Bush	0 : 32 : 57.39
4	Lee Clarkson	0 : 21 : 14.99
33	112 Southend AC	1 : 40 : 14.07
1	Steve Jordon	0 : 25 : 22.42
2	Mat Gillard	0 : 23 : 30.19
3	Angus Aldridge	0 : 26 : 47.42
4	Ian Glover	0 : 24 : 34.04