

## Baanrecords AV Haaksbergen

### J.P.C.

40 m	13-04-13	Jory Davids	AVH	6.7	2013
40 m	12-04-14	Maikel Polkamp	AV de Gemen	6.7	2014
40 m	06-09-14	Job zoetewij	AV Rijssen	6.7	2014
40 m E.T.	03-09-16	Finn Korf	AC Tion	7.12	2016
600 m	13-04-02	Nadim van Minnen	AAV Sisu	2.01.8	2002
600 m E.T.	01-04-23	Loeka Lichtenberg	AV Rijssen	2.13.03	2023
1000 m	21-04-96	Rob Marssink	SV Holten	3.59.2	1996
ver	11-04-15	Runar Slinkman	AV Rijssen	3.96 m	2015
Hoog	30-09-07	Boris Bintanja	AVH	1.05 m	2007
Hoog	06-09-14	Job zoetewij	AV Rijssen	1.05 m	2014
Hoog	28-09-19	Koen Wijma	AC Tion	1.05 m	2019
Hoog	28-09-19	Hidde de Jonge	AV Spurt 88	1.05 m	2019
Kogel	24-08-96	Barry Dekkers	ROVS	7.17 m	1996
Balwerpen	01-10-94	Erik Welman	MPM	28.48 m	1994
Balwerp nieuw 1998	10-07-99	Gijs Koerts	ASV Eibergen	32.22 m	1999
4x40 m	01-10-94		AC Tion	29.3	1994

### J.P.B.

40 m	08-09-12	Jonas Phijffers	AV Athletics	6.3	2012
40 m E.T.	03-09-16	Sven Kusters	MPM	6.82	2016
40 m E.T.	28-09-19	Benjamin Miedema	AC Tion	6.82	2019
600 m	13-04-02	Nadim van Minnen	J.P.C. AAV Sisu	2.01.8	2002
600 m E.T.	01-04-23	Loeka Ligtenberg	J.P.C. AV Rijssen	2.13.03	2023
1000 m	07-09-13	Niek Nijman	AV Goor	3.34.4	2013
1000 m E.T.	27-06-15	Julian Wilting	AC Tion	3.41.20	2015
ver	11-04-15	Runar Slinkman	J.P.C. AV Rijssen	3.96 m	2015
Hoog	24-08-96	Mark Groothuis	AV Iphitos	1.25 m	1996
Kogel	30-08-08	Tom Egbers	Ciko 66	7.64 m	2008
Balwerpen	07-09-13	Roan Haveman	AC Tion	29.20 m	2013
4x40 m	24-08-96		AC Tion	26.5	1996

### J.P.A.

60 m	12-04-14	Jonas Phijffers	AV Athletics	8.4	2014
60 m E.T.	27-06-15	Daan Oosterhuis	AC Tion	9.02	2015
600 m	13-04-02	Nadim van Minnen	J.P.C. AAV Sisu	2.01.8	2002
600 m E.T.	01-04-23	Loeka Ligtenberg	J.P.C. AV Rijssen	2.13.03	2023
1000 m	09-04-94	Leo Ensing	SV Veendam	3.13.5	1994
1000 m E.T.	25-09-21	Benjamin Miedema	AC Tion	3.32.29	2021
3000 m	08-10-17	Sil Vastbinder	AVH	13.37.00	2017
ver	26-08-06	Tom Wouda	AVH	4.54 m	2006
Hoog	14-09-24	Vesper Schuur	AVH	1.45 m	2024
Kogel	08-04-17	Rens Gosselink	AC Tion	8.92 m	2017
Balwerpen	14-09-24	Vesper Schuur	AVH	33.77 m	2024
4x 60 m	01-10-94		MPM	37.2	1994

**J.D.**

<b>80 m</b>	10-09-11	James Keuben	<b>AC Tion</b>	10.2	2011
<b>80 m E.T.</b>	03-07-21	Finn Korf	<b>AC Tion</b>	10.50	2021
<b>80 mh</b>	09-04-94	Jasper Lohuis	<b>AC Tion</b>	13.4	1994
<b>80 mh</b>	07-04-18	Jory Davids	<b>AVH</b>	13.4	2018
<b>80 mh E.T.</b>	22-06-19	Sep de Jong	<b>AV ' 34</b>	12.64	2019
<b>100 m</b>	17-05-06	Dennis Hoogvorst	<b>AVH</b>	14.1	2006
<b>100 m</b>	14-05-14	Rens Stegink	<b>AVH</b>	14.1	2014
<b>600 m</b>	08-04-17	Jory Davids	<b>AVH</b>	1.47.7	2017
<b>600 m E.T.</b>	03-07-21	Sytse Lutgendorff	<b>AV Daventria</b>	1.41.88	2021
<b>800 m</b>	14-05-14	Rens Stegink	<b>AVH</b>	2.40.8	2014
<b>1000 m</b>	24-08-96	Leo Ensing	<b>SV Veendam</b>	2.53.9	1996
<b>1000 m E.T.</b>	27-05-17	Niek Nijman	<b>AV Rijssen</b>	3.00.26	2017
<b>1500 m</b>	11-05-16	Niek Nijman	<b>AV Rijssen</b>	4.46.3	2016
<b>3000 m</b>	30-08-15	Joep Schmitz	<b>AVH</b>	11.56.06	2015
<b>ver</b>	25-09-21	Finn Korf	<b>AC Tion</b>	5.19 m	2021
<b>Hoog</b>	22-06-19	Wout Voortman	<b>AV Rijssen</b>	1.55 m	2019
<b>Kogel</b>	22-06-19	Marik Bredenoord	<b>AC Tion</b>	10.87 m	2019
<b>Discus</b>	22-06-19	Marik Bredenoord	<b>AC Tion</b>	29.82 m	2019
<b>Speer</b>	24-08-96	Leo Ensing	<b>SV Veendam</b>	40.38 m	1996
<b>4x80 m</b>	30-08-08	Thijs wiggers	<b>MPM</b>	44.2	2008
<b>4x80 m</b>	30-08-08	Siem Sikkenga	<b>MPM</b>	44.2	2008
<b>4x80 m</b>	30-08-08	Niels Wolbert	<b>MPM</b>	44.2	2008
<b>4x80 m</b>	30-08-08	Sven Rumawatine	<b>MPM</b>	44.2	2008
<b>4x80 m E.T.</b>	14-04-18	Jory Davids	<b>AVH</b>	43.88	2018
<b>4x80 m E.T.</b>	14-04-18	Mitch Michorius	<b>AVH</b>	43.88	2018
<b>4x80 m E.T.</b>	14-04-18	Yannick ter Huurne	<b>AVH</b>	43.88	2018
<b>4x80 m E.T.</b>	14-04-18	Stan Wiggers	<b>AVH</b>	43.88	2018

**J.C.**

<b>100 m</b>	09-05-09	Nadim van Minnen	<b>AAV Sisu</b>	11.6	2009
<b>100 m E.T.</b>	22-06-19	Tigo Mesie	<b>AV ' 34</b>	11.75	2019
<b>100 mh</b>	15-04-95	Micha Lutje Spelberg	<b>ASV Eibergen</b>	14.2	1995
<b>100 mh E.T.</b>	03-07-21	Sep de Jong	<b>AV ' 34</b>	14.29	2021
<b>150 m E.T.</b>	27-05-17	Jesse van Heijningen	<b>AV ' 34</b>	18.32	2017
<b>200 m</b>	13-05-09	Nadim van Minnen	<b>AAV Sisu</b>	24.6	2009
<b>300 mh</b>	22-06-19	Jermaine Kleine	<b>AC Tion</b>	41.39	2019
<b>600 m</b>	30-06-13	Boris Bintanja	<b>AVH</b>	1.44.9	2013
<b>600 m E.T.</b>	13-04-19	Rens Gosselink	<b>J.D. AC Tion</b>	1.59.55	2019
<b>800 m</b>	22-05-96	Remi de Olde	<b>AV Vriezenveen</b>	2.11.0	1996
<b>800 m E.T.</b>	22-06-19	Matthijs Klaasboer	<b>AV Daventria 19C</b>	2.06.68	2019
<b>1000 m</b>	24-08-96	Leo Ensing	<b>J.D. SV Veendam</b>	2.53.9	1996
<b>1000 m E.T.</b>	23-04-16	Niek Nijman	<b>J.D. AV Rijssen</b>	3.07.55	2016
<b>1500 m</b>	10-05-17	Connor Kluivers	<b>AV Hanzesport</b>	4.33.3	2017
<b>1500 m E.T.</b>	03-07-21	Tim Houwers	<b>AVA ' 70</b>	4.36.88	2021
<b>3000 m</b>	08-10-17	Joep Schmitz	<b>AVH</b>	11.34.0	2016
<b>5000 m</b>	17-05-06	Bjorn Ordelmans	<b>AVH</b>	19.51.0	2006
<b>ver</b>	22-06-19	Tigo Mesie	<b>AV ' 34</b>	6.01 m	2019
<b>Hoog</b>	06-09-14	Sander Koops	<b>EAC De Sperwer</b>	1.80 m	2014
<b>Hoog</b>	03-09-16	Jelle Golbach	<b>AVH</b>	1.80 m	2016
<b>Kogel</b>	27-05-17	Marnix Wilting	<b>AC Tion</b>	12.87 m	2017
<b>Discus</b>	08-09-12	Sander Klaver	<b>MPM</b>	40.69 m	1994
<b>Speer</b>	11-05-94	Nander van de Plicht	<b>Atletico 73</b>	41.16 m	1994
<b>Speer nieuw 1999</b>	12-04-14	Wibert Dennekamp	<b>AV Rijssen</b>	43.45 m	2014
<b>4x100 m</b>	01-10-94		<b>MPM</b>	49.2	1994
<b>4x100 m E.T.</b>	22-06-19	Jory Davids	<b>AC Tion</b>	46.89	2019
<b>4x100 m E.T.</b>	22-06-19	Yanick Ebbing	<b>AC Tion</b>	46.89	2019
<b>4x100 m E.T.</b>	22-06-19	Arthur Harwig	<b>AC Tion</b>	46.89	2019
<b>4x100 m E.T.</b>	22-06-19	Mirek nHarwig	<b>AC Tion</b>	46.89	2019

**J.B.**

<b>100 m</b>	18-05-11	Nadim van Minnen		<b>AAV Sisu</b>	11.1	2011
<b>100 m</b>	15-05-13	Siem Sikkenga		<b>MPM</b>	11.1	2013
<b>100 m E.T.</b>	25-09-21	Jermain Kleine		<b>AC Tion</b>	11.44	2021
<b>110 mh</b>	07-09-94	Quinten Stern		<b>AAV Sisu</b>	15.1	1994
<b>110 mh E.T.</b>	13-04-19	Jonas Phijffers		<b>AV Athletics</b>	17.85	2019
<b>200 m</b>	19-05-10	Nadim van Minnen		<b>AAV Sisu</b>	23.0	2010
<b>400 m</b>	13-09-96	Bram Som		<b>Atletico</b>	50.7	1996
<b>400 mh</b>	30-08-15	Boris Bintanja		<b>AVH</b>	67.5	2015
<b>800 m</b>	11-05-94	Jeroen Beumer		<b>Hanzesport</b>	2.02.7	1994
<b>800 m E.T.</b>	27-05-17	Jasper van Zaanen	<b>J.C.</b>	<b>AV ' 34</b>	2.09.35	2017
<b>1000 m</b>	24-08-96	Leo Ensing	<b>J.D.</b>	<b>SV Veendam</b>	2.53.9	1996
<b>1000 m E.T.</b>	23-04-16	Niek Nijman	<b>J.D.</b>	<b>AV Rijssen</b>	3.07.55	2016
<b>1500 m</b>	13-09-96	Ronald Boomkamp		<b>ASV Eibergen</b>	4.27.5	1996
<b>1500 m E.T.</b>	02-04-22	Leon Wiedemeijer		<b>MPM</b>	4.58.55	2022
<b>3000 m</b>	14-10-94	Huub Tankink		<b>AVH</b>	10.01.8	1994
<b>5000 m</b>	01-06-94	Bram Tankink		<b>AVH</b>	17.24.5	1994
<b>ver</b>	08-10-06	Bart Bemthuis		<b>AVH</b>	6.20 m	2006
<b>Hoog</b>	11-05-94	Evert Jan de Haan		<b>AC Tion</b>	1.95 m	1994
<b>Hoog</b>	25-09-21	Jermain Kleine		<b>AC Tion</b>	1.95 m	2021
<b>Hss</b>	11-05-94	Henk Barske		<b>AC Tion</b>	11.30 m	1994
<b>Kogel</b>	11-05-94	Christian Nusselder		<b>Atletico 73</b>	13.27 m	1994
<b>Discus</b>	17-05-06	Ruben Zwiers		<b>AAV Sisu</b>	40.78 m	2006
<b>Speer</b>	22-05-96	Bart effting		<b>MPM</b>	46.22 m	1996
<b>Speer nieuw 2001</b>	28-09-19	Niels Dennekamp		<b>AV Rijssen</b>	49.76 m	2019
<b>Sprint 2 kamp</b>	18-05-11	Nadim van Minnen		<b>AAV Sisu</b>	1411 pnt	2011

**J.A.**

<b>100 m</b>	18-05-11	Nadim van Minnen	<b>J.B.</b>	<b>AAV Sisu</b>	11.1	2011
<b>100 m</b>	15-05-13	Siem Sikkenga	<b>J.B.</b>	<b>MPM</b>	11.1	2013
<b>100 m E.T.</b>	25-09-21	Jermain Kleine	<b>J.B.</b>	<b>AC Tion</b>	11.44	2021
<b>110 mh</b>	07-04-18	Bram Brummelhuis		<b>AVH</b>	20.3	2018
<b>110 mh E.T.</b>	13-04-19	Tom Klein Poelhuis		<b>AVH</b>	20.01	2019
<b>200 m</b>	19-05-10	Nadim van Minnen	<b>J.B.</b>	<b>AAV Sisu</b>	23.0	2010
<b>400 m</b>	13-09-96	Bram Som	<b>J.B.</b>	<b>Atletico</b>	50.7	1996
<b>400 mh</b>	30-08-15	Boris Bintanja	<b>J.B.</b>	<b>AVH</b>	67.5	2015
<b>800 m</b>	18-05-05	Rene Stokvis		<b>AC Tion</b>	1.55.4	2005
<b>800 m E.T.</b>	27-05-17	Jasper van Zaanen	<b>J.C.</b>	<b>AV ' 34</b>	2.09.35	2017
<b>1000 m</b>	24-08-96	Leo Ensing	<b>J.D.</b>	<b>SV Veendam</b>	2.53.9	1996
<b>1000 m E.T.</b>	23-04-16	Niek Nijman	<b>J.D.</b>	<b>AV Rijssen</b>	3.07.55	2016
<b>1500 m</b>	18-05-11	Wouter Doesburg		<b>ASV Eibergen</b>	4.20.6	2011
<b>3000 m</b>	23-06-96	Huub Tankink		<b>AVH</b>	9.32.0	1996
<b>5000 m</b>	16-05-12	Brouwers, Sander		<b>Prins Hendrik</b>	15.56.0	2012
<b>ver</b>	11-05-16	Tobias Baks		<b>AC Tion</b>	6.44 m	2016
<b>Hoog</b>	11-05-94	Evert Jan de Haan	<b>J.B.</b>	<b>AC Tion</b>	1.95 m	1994
<b>Hoog</b>	25-09-21	Jermain Kleine	<b>J.B.</b>	<b>AC Tion</b>	1.95 m	2021
<b>Hss</b>	11-05-94	Frank Koopmans		<b>AV Pec</b>	12.68 m	1994
<b>Kogel</b>	16-05-12	Thomas Scheffer		<b>AV Iphitos</b>	13.90 m	2012
<b>Discus</b>	16-05-12	Thomas Scheffer		<b>AV Iphitos</b>	50.41 m	2012
<b>Speer</b>	17.05.95	Harold van Eyk		<b>AV Goor</b>	47.92 m	1995
<b>Speer Nieuw</b>	19-05-10	Hille Groendijk		<b>Kronos</b>	52.11 m	2010

<b>Sprint 2 kamp</b>	18-05-11	Nadim van Minnen	<b>J.B.</b>	<b>AAV Sisu</b>	1411 pnt	2011
<b>Heren</b>						
<b>100 m</b>	19-05-10	Sebastiaan Steenberg	<b>M 25</b>	<b>AVH</b>	10.7	2010
<b>100 m E.T.</b>	22-06-19	Tigo Mesie	<b>J.C.</b>	<b>AV ' 34</b>	11.75	2019
<b>110 mh</b>	07-04-18	Bram Brummelhuis	<b>J.A.</b>	<b>AVH</b>	20.3	2018
<b>200 m</b>	19-05-10	Sebastiaan Steenberg	<b>M 25</b>	<b>AVH</b>	22.0	2010
<b>400 m</b>	22-05-96	Harold van Riessen		<b>AV Pec 1910</b>	49.2	1996
<b>400 mh</b>	30-08-15	Roel Verwer	<b>M 31</b>	<b>AVH</b>	58.3	2015
<b>800 m</b>	18-05-05	Rene Stokvis	<b>J.A.</b>	<b>AC Tion</b>	1.55.4	2005
<b>800 m E.T.</b>	23-09-17	Wilbert Dennekamp	<b>J.A.</b>	<b>AV Rijssen</b>	2.11.71	2017
<b>1000 m</b>	26-06-94	Jos Sasse	<b>M 37</b>	<b>AVH</b>	2.41.7	1994
<b>1000 m E.T.</b>	23-04-16	Niek Nijman	<b>J.D.</b>	<b>AV Rijssen</b>	3.07.55	2016
<b>1500 m</b>	08-05-02	Eric Borg		<b>MPM</b>	4.12.2	2002
<b>3000 m</b>	23-06-96	Huub Tankink	<b>J.A.</b>	<b>AVH</b>	9.32.0	1996
<b>5000 m</b>	26-06-94	Jos Sasse	<b>M 37</b>	<b>AVH</b>	14.56.8	1994
<b>ver</b>	13-05-09	Joost van Bennekom		<b>AC Tion</b>	7.17 m	2009
<b>Hoog</b>	11-05-94	Evert Jan de Haan	<b>J.B.</b>	<b>AC Tion</b>	1.95 m	1994
<b>Hss</b>	11-05-94	Frank Koopmans	<b>J.A.</b>	<b>AV Pec</b>	12.68 m	1994
<b>Kogel 7.260 kg</b>	17-05-95	Ruben van Balen		<b>AC Tion</b>	14.80 m	1995
<b>Discus 2 kg</b>	17-05-95	Marcel Dost		<b>AC Tion</b>	47.50 m	1995
<b>Speer nieuw 800 gr</b>	17-05-95	Daan assink		<b>AC Tion</b>	52.18 m	1995
<b>Speer Nieuw</b>	18-05-05	Joost van Bennekom		<b>AC Tion</b>	52.59 m	2005
<b>Sprint 2 kamp</b>	13-05-09	Sebastiaan Steenberg	<b>M 24</b>	<b>AVH</b>	1571 pnt	2009
<b>4x400 m</b>	30-09-04	Erik Teunissen		<b>AVH</b>	3.42.5	2004
	30-09-04	Sebastiaan Steenberg	<b>M 19</b>	<b>AVH</b>	3.42.5	2004
	30-09-04	Chris Kalter		<b>AVH</b>	3.42.5	2004
	30-09-04	Roel Verwer	<b>M 20</b>	<b>AVH</b>	3.42.5	2004

#### Heren 35

<b>100 m</b>	08-10-06	Han Slotman	<b>M 41</b>	<b>AVH</b>	12.6	2006
<b>200 m</b>	14-05-14	Emiel Rombouts		<b>M.P.M</b>	26.5	2014
<b>400 m</b>	22-05-96	Wiep Terpstra		<b>AV Vriezenveen</b>	1.09.6	1996
<b>400 mh</b>	30-08-15	Ben van Sark	<b>M 49</b>	<b>AVH</b>	93.3	2015
<b>800 m</b>	23-06-96	Gerrit Noordink	<b>M 48</b>	<b>AVH</b>	2.21.2	1996
<b>1000 m</b>	26-06-94	Gerrit Noordink	<b>M 46</b>	<b>AVH</b>	2.54.5	1994
<b>1500 m</b>	18-05-11	Alex Stienstra	<b>M 52</b>	<b>Laac Twente</b>	4.27.0	2011
<b>3000 m</b>	01-05-94	Gerrit Noordink	<b>M 46</b>	<b>AVH</b>	10.11.0	1994
<b>5000 m</b>	22-05-96	Jos Kemperman		<b>Atletico</b>	16.27.2	1996
<b>ver</b>	08-10-06	Han Slotman	<b>M 41</b>	<b>AVH</b>	4.89 m	2006
<b>Hoog</b>	30-09-07	Ben van Sark	<b>M 41</b>	<b>AVH</b>	1.60 m	2007
<b>HSS</b>	18-09-16	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 49</b>	<b>AVH</b>	9.45 m	2016
<b>Kogel 7.260 kg</b>	07-09-94	Martin Regtop	<b>M 44</b>	<b>AC Tion</b>	12.87 m	1994
<b>Discus 2 kg</b>	17-05-95	Martin Regtop	<b>M 45</b>	<b>AC Tion</b>	42.90 m	1995
<b>Speer nieuw 800 gr</b>	17-05-06	Ben van Sark	<b>M 40</b>	<b>AVH</b>	48.51 m	2006

#### Heren 40

<b>100 m</b>	08-10-06	Han Slotman	<b>M 41</b>	<b>AVH</b>	12.6	2006
<b>200 m</b>	14-05-14	Emiel Rombouts		<b>M.P.M</b>	26.5	2014
<b>400 m</b>	22-05-96	Wiep Terpstra		<b>AV Vriezenveen</b>	1.09.6	1996

<b>400 mh</b>	30-08-15	Ben van Sark	<b>M 49</b>	<b>AVH</b>	93.3	2015
<b>800 m</b>	23-06-96	Gerrit Noordink	<b>M 48</b>	<b>AVH</b>	2.21.2	1996
<b>1000 m</b>	26-06-94	Gerrit Noordink	<b>M 46</b>	<b>AVH</b>	2.54.5	1994

#### Heren 40 vervolg

<b>1500 m</b>	18-05-11	Alex Stienstra	<b>M 52</b>	<b>Laac Twente</b>	4.27.0	2011
<b>3000 m</b>	01-05-94	Gerrit Noordink	<b>M 46</b>	<b>AVH</b>	10.11.0	1994
<b>5000 m</b>	22-05-96	Jos Kemperman		<b>Atletico</b>	16.27.2	1996
<b>ver</b>	08-10-06	Han Slotman	<b>M 41</b>	<b>AVH</b>	4.89 m	2006
<b>Hoog</b>	30-09-07	Ben van Sark	<b>M 41</b>	<b>AVH</b>	1.60 m	2007
<b>HSS</b>	18-09-16	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 49</b>	<b>AVH</b>	9.45 m	2016
<b>Kogel 7.260 kg</b>	07-09-94	Martin Regtop	<b>M 44</b>	<b>AC Tion</b>	12.87 m	1994
<b>Discus 2 kg</b>	17-05-95	Martin Regtop	<b>M 45</b>	<b>AC Tion</b>	42.90 m	1995
<b>Speer nieuw 800 gr</b>	17-05-06	Ben van Sark	<b>M 40</b>	<b>AVH</b>	48.51 m	2006
<b>Gewichtwerpen 15,88 kg</b>	14-06-24	Ramon Veneboer	<b>M 42</b>	<b>AVH</b>	9.06 m	2024

#### Heren 45

<b>100 m</b>	30-08-15	Ben van Sark	<b>M 49</b>	<b>AVH</b>	13.0	2015
<b>200 m</b>	18-09-16	Ben van Sark	<b>M 50</b>	<b>AVH</b>	27.0	2013
<b>400 mh</b>	30-08-15	Ben van Sark	<b>M 49</b>	<b>AVH</b>	93.3	2015
<b>800 m</b>	23-06-96	Gerrit Noordink	<b>M 48</b>	<b>AVH</b>	2.21.2	1996
<b>1000 m</b>	26-06-94	Gerrit Noordink	<b>M 46</b>	<b>AVH</b>	2.54.5	1994
<b>1500 m</b>	18-05-11	Alex Stienstra	<b>M 52</b>	<b>Laac Twente</b>	4.27.0	2011
<b>3000 m</b>	01-05-94	Gerrit Noordink	<b>M 46</b>	<b>AVH</b>	10.11.0	1994
<b>5000 m</b>	25-08-07	Benno Scharenborg	<b>M 46</b>	<b>AVH</b>	17.55.3	2007
<b>ver</b>	30-06-13	Ben van Sark	<b>M 47</b>	<b>AVH</b>	4.66 m	2013
<b>Hoog</b>	30-08-15	Ben van Sark	<b>M 49</b>	<b>AVH</b>	1.55 m	2015
<b>HSS</b>	18-09-16	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 49</b>	<b>AVH</b>	9.45 m	2016
<b>Kogel 7.260 kg</b>	15-05-13	Ben van Sark	<b>M 47</b>	<b>AVH</b>	10.98 m	2013
<b>Discus 2 kg</b>	17-05-95	Martin Regtop	<b>M 45</b>	<b>AC Tion</b>	42.90 m	1995
<b>Speer nieuw 800 gr</b>	30-06-13	Ben van Sark	<b>M 47</b>	<b>AVH</b>	40.89 m	2013

#### Heren 50

<b>100 m</b>	10-05-17	Harry Grevers	<b>M 51</b>	<b>AV Archeus</b>	13.6	2017
<b>200 m</b>	18-09-16	Ben van Sark	<b>M 50</b>	<b>AVH</b>	27.0	2013
<b>800 m</b>	15-05-13	Paul Boer	<b>M 64</b>	<b>AC Tion</b>	2.43.7	2013
<b>1500 m</b>	18-05-11	Alex Stienstra	<b>M 52</b>	<b>Laac Twente</b>	4.27.0	2011
<b>3000 m</b>	30-06-13	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	<b>AVH</b>	13.12.0	2013
<b>5000 m</b>	13-05-09	Robert Leussenkamp	<b>M 51</b>	<b>ASV</b>	18.34.5	2017
<b>ver</b>	30-06-13	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	<b>AVH</b>	3.09 m	2013
<b>HSS</b>	18-09-16	Ben van Sark	<b>M 50</b>	<b>AVH</b>	9.01 m	2016
<b>Kogel 6 kg</b>	08-05-02	Martin Regtop	<b>M 50</b>	<b>AC Tion</b>	14.65 m	2002
<b>Discus</b>	18-05-05	Martin Regtop	<b>M 55</b>	<b>AC Tion</b>	47.27 m	2005
<b>Speer nieuw 700 gr</b>	18-09-16	Ben van Sark	<b>M 50</b>	<b>AVH</b>	41.09 m	2016

#### Heren 55

<b>100 m</b>	15-05-13	Paul Boer	<b>M 64</b>	<b>AC Tion</b>	14.3	2013
<b>200 m</b>	15-05-13	Paul Boer	<b>M 64</b>	<b>AC Tion</b>	29.5	2013
<b>800 m</b>	15-05-13	Paul Boer	<b>M 64</b>	<b>AC Tion</b>	2.43.7	2013
<b>1500 m</b>	16-05-12	Albrecht, Jan-Willem	<b>M 62</b>	<b>Fit</b>	7.54.2	2012
<b>3000 m</b>	30-06-13	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	<b>AVH</b>	13.12.0	2013

<b>5000 m</b>	16-05-12	Jan Lammers	<b>M 55</b>	<b>AVH</b>	18.46.3	2012
<b>ver</b>	30-06-13	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	<b>AVH</b>	3.09 m	2013
<b>Kogel 6 kg</b>	18-05-05	Martin Regtop	<b>M 55</b>	<b>AC Tion</b>	14.46 m	2005
<b>Discus 1.5 kg</b>	18-05-05	Martin Regtop	<b>M 55</b>	<b>AC Tion</b>	47.27 m	2005
<b>Speer 700 gr</b>	18-05-05	Martin Regtop	<b>M 55</b>	<b>AC Tion</b>	36.32 m	2005
<b>Gewichtwerpen 11.34 kg</b>	11-10-24	Ben van Sark	<b>M 58</b>	<b>AVH</b>	9.76 m	2024

#### Heren 60

<b>100 m</b>	15-05-13	Paul Boer	<b>M 64</b>	<b>AC Tion</b>	14.3	2013
<b>200 m</b>	15-05-13	Paul Boer	<b>M 64</b>	<b>AC Tion</b>	29.5	2013
<b>800 m</b>	15-05-13	Paul Boer	<b>M 64</b>	<b>AC Tion</b>	2.43.7	2013
<b>1500 m</b>	16-05-12	Albrecht, Jan-Willem	<b>M 62</b>	<b>Fit</b>	7.54.2	2012
<b>5000 m</b>	10-05-17	André Somhorst	<b>M 61</b>	<b>AVH</b>	20.16.0	2017

#### Heren 65

<b>Kogel 5 kg</b>	10-05-17	Martin Regtop	<b>M 68</b>	<b>AC Tion</b>	12.13 m	2017
<b>Discus 1 kg</b>	10-05-17	Martin Regtop	<b>M 68</b>	<b>AC Tion</b>	42.45 m	2017
<b>Speer 600 gr</b>	10-05-17	Martin Regtop	<b>M 68</b>	<b>AC Tion</b>	26.87 m	2017
<b>Gewichtwerpen 9.08 kg</b>	14-06-24	Carel van Leeuwen	<b>M 69</b>	<b>AC Tion</b>	11.28 m	2024

#### Heren 75

<b>Discus 1 kg</b>	14-06-24	Martin Regtop	<b>M 75</b>	<b>MPM</b>	34.59 m	2024
<b>Speer 500 gr</b>	14-06-24	Martin Regtop	<b>M 75</b>	<b>MPM</b>	21.45 m	2024
<b>Gewichtwerpen 7.26 kg</b>	14-06-24	Martin Regtop	<b>M 75</b>	<b>MPM</b>	13.81 m	2024

#### Heren 80

<b>Discus 1 kg</b>	11-10-24	Jan Willem Oud	<b>M 82</b>	<b>Atletico 73</b>	25.95 m	2024
<b>Speer 400 gr</b>	11-10-24	Jan Willem Oud	<b>M 82</b>	<b>Atletico 73</b>	23.62 m	2024
<b>Gewichtwerpen 5.45 kg</b>	11-10-24	Jan Willem Oud	<b>M 82</b>	<b>Atletico 73</b>	9.87 m	2024