

Heren

100 m

19-05-10	Haaksbergen	Sebastiaan Steenberg	M 25	10.7	2010
08-10-06	Haaksbergen	Roel Verwer	M 22	10.9	2006
07-05-77	Arnhem	Huub Ter Haar	M 20	11.0	1977
17-05-06	Haaksbergen	Roland Bieleveld		11.1	1994
12-05-19	Assen	Tom Klein Poelhuis	J.A.	11.32	2019
03-06-04	Haaksbergen	Erik Teunissen		11.3	2004
08-10-17	Haaksbergen	Koen Brug	M 22	11.3	2017
		Nils Grutterink	J.B.	11.4	1986
14-06-75	Deventer	Harry Noordink		11.5	1975
19-04-86	Haaksbergen	Ben van Sark		11.5	1986
03-06-04	Haaksbergen	Chris Kalter	J.A.	11.5	2004
16-05-93	Ulft	Ivo Oosting		11.6	1993
17-05-81	Zevenaar	Bert Vogel		11.7	1981
17-05-06	Haaksbergen	Rolf Heukels	J.A.	11.7	2006
16-05-12	Haaksbergen	Stefan Hummelink	M 22	11.7	2012
31-05-86	Zwolle	Ronnie van de Bulk	J.A.	11.80	1986
21-06-13	Kampen	Tom Wouda		11.88	2013
16-05-93	Ulft	Marc Oosting		11.8	1993
17-05-06	Haaksbergen	Bart Bemthuis	J.B.	11.8	2006
08-10-17	Haaksbergen	Rens Stegink	J.B.	11.8	2017
05-07-14	Stadskanaal	Frank Wouda	M 24	11.92	2014
26-06-11	Emmen	Kevin Simmelink		11.93	2011
09-06-96	Gendringen	Pim Sloot		11.98	1996
21-06-87	Hengelo	Han Slotman		11.9	1987

100 m E.T.

25-04-10	Dronten	Sebastiaan Steenberg	M 25	10.90	2010
03-06-07	Arnhem	Roel Verwer	M 23	11.16	2007
12-05-19	Assen	Tom Klein Poelhuis	J.A.	11.32	2019
01-07-18	Apeldoorn	Koen Brug	M 23	11.55	2018
11-09-94	Enschede	Roland Bielefeld		11.56	1994
28-05-06	Hengelo	Eric Teunissen		11.58	2006
31-05-86	Zwolle	Ronnie van de Bulk		11.80	1986
21-06-13	Kampen	Tom Wouda	J.A.	11.88	2013
05-07-14	Stadskanaal	Frank Wouda	M 24	11.92	2014
12-05-04	Hengelo	Chris Kalter	J.A.	11.93	2004
26-06-11	Emmen	Kevin Simmelink		11.93	2011
09-06-96	Gendringen	Pim Sloot		11.98	1996
11-05-97	Nijmegen	Ivo Oosting		12.07	1997
05-06-05	Nijmegen	Jurre Verwer	J.A.	12.07	2005
06-05-10	Hengelo	Stefan Hummelink		12.10	2010
26-05-19	Almelo	Bas Slotman	M 23	12.14	2019
24-04-16	Emmen	Nick de Waart	M 25	12.28	2016

110 mh

25-05-86	Zevenaar	Ben Van Sark		16.0	1986
11-06-89	Zevenaar	Peter Antvelink		16.0	1989
09-06-96	Gendringen	Ivo Oosting		16.11	1996
06-06-10	Nijmegen	Bart Bemthuis	M 20	16.46	2010
14-05-15	Eindhoven	Frank Wouda	M 25	16.76	2015
08-09-91	Zevenaar	Marc Oosting		16.9	1991
		Huub ter Haar	M 22	17.7	1979
05-06-05	Nijmegen	Ramon Veneboer		17.97	2005
21-06-09	Nijmegen	Jasper Schutte	J.A.	17.98	2009
16-06-19	Emmeloord	Jelle Golbach	J.B.	18.10	2019
17-05-81	Zevenaar	Tiemen Veneboer		19.2	1981
26-06-11	Emmen	Erik Teunissen		19.71	2011
22-06-86	Hengelo	Erwin van de Kuil		19.8	1986
23-05-04	Hengelo	Arjan Iuttikholt		20.03	2004
17-05-87	Nijmegen	Marcel Mok		20.2	1987

110 mh E.T.

		Peter antvelink		16.11	1995
09-06-96	Gendringen	Ivo Oosting		16.11	1996
06-06-10	Nijmegen	Bart Bemthuis	M 20	16.46	2010
14-05-15	Eindhoven	Frank Wouda	M 25	16.76	2015
05-06-05	Nijmegen	Ramon Veneboer		17.97	2005
16-06-19	Emmeloord	Jelle Golbach	J.B.	18.10	2019
08-06-08	Zevenaar	Jasper Schutte	J.A.	18.61	2008
26-06-11	Emmen	Erik Teunissen		19.71	2011
23-05-04	Hengelo	Arjan Iuttikholt		20.03	2004
14-06-09	Emmen	Tom Baumeister	J.B.	20.25	2009
14-04-19	Emmen	Bram Brummelhuis	J.A.	20.31	2019
01-07-18	Apeldoorn	Tom Wouda	M 23	20.41	2018
09-09-96	Emmen	Marcel Mok		20.46	1996

150 m

03-04-11	Vught	Roel Verwer	M 27	17.05	2011
20-08-14	Enschede	Frank Wouda	M 24	18.1	2014
21-05-16	Almelo	Tom Klein Poelhuis	J.C.	19.02	2016
27-05-17	Haaksbergen	Leon ten Elshof	J.C.	20.03	2017
21-05-16	Almelo	Jens Willems	J.C.	20.38	2016
03-09-17	Amsterdam	Jory Davids	J.D.	21.00	2017
27-05-17	Haaksbergen	Ruben van Sark	J.C.	21.87	2017
21-05-16	Almelo	Thomas Siemerink	J.C.	22.05	2016

200 m

03-06-07	Arnhem	Roel Verwer	M 23	22.04	2007
25-04-10	Dronten	Sebastiaan Steenberg	M 25	22.08	2010
09-07-77	Sittard	Huub ter Haar	M 20	22.31	1977
26-05-19	Almelo	Tom Klein Poelhuis	J.A.	22.49	2019
22-05-05	Gendringen	Erik Teunissen	M 20	23.21	2004
17-05-95	Haaksbergen	Roland Bieleveldt		23.6	1995
01-06-08	Groningen	Frank Wouda	J.A.	23.92	2008
01-07-18	Apeldoorn	Koen Brug	M 23	23.98	2018
21-09-75	Enschede	Harry Noordink		23.9	1975
21-06-09	Nijmegen	Kevin Simmelink	J.A.	24.08	2009
06-10-02	Enschede	Chris Kalter	J.B.	24.0	2002
17-05-06	Haaksbergen	Rolf Heukels	J.A.	24.0	2006
18-05-05	Haaksbergen	Jurre Verwer	J.A.	24.2	2005
15-05-13	Haaksbergen	Tom Wouda	J.A.	24.3	2013
29-05-16	Assen	Nick de Waart	M 23	24.59	2016
		Dave Braun		24.5	1980
17-05-06	Haaksbergen	Bart Bemthuis	J.B.	24.5	2006
19-05-75	Ochtrup	Did Gerrit Noordink	M 27	24.6	1975
10-09-77	Enschede	Gezinus Siepel	J.A.	24.9	1977
18-09-16	Haaksbergen	Boy Foks	M 23	24.9	2016
30-09-84	Hengelo	Han Slotman	J.A.	25.0	1984
26-06-94	Haaksbergen	Bert ten Thije		25.0	1994
		Wim Campschreur	J.A.	25.2	1975

200 m E.T.

03-06-07	Arnhem	Roel Verwer	M 23	22.04	2007
25-04-10	Dronten	Sebastiaan Steenberg	M 25	22.08	2010
09-07-77	Sittard	Huub ter Haar	M 20	22.31	1977
26-05-19	Almelo	Tom Klein Poelhuis	J.A.	22.49	2019
22-05-05	Gendringen	Erik Teunissen	M 20	23.21	2004
01-06-08	Groningen	Frank Wouda	J.A.	23.92	2008
01-07-18	Apeldoorn	Koen Brug	M 23	23.98	2018
21-06-09	Nijmegen	Kevin Simmelink	J.A.	24.08	2009
12-05-04	Hengelo	Chris Kalter	J.A.	24.42	2004
29-05-16	Assen	Nick de Waart	M 23	24.59	2016
21-04-13	Hengelo	Tom Wouda	J.A.	24.62	2013
27-05-18	Almelo	Boy Foks	M 25	25.08	2018
01-07-18	Apeldoorn	Bas Slotman	M 22	25.15	2018
12-05-04	Hengelo	Jurre Verwer	J.B.	25.40	2004
16-06-19	Emmeloord	Leon ten Elshof	J.B.	25.55	2019
05-06-05	Nijmegen	Han Slotman	M 40	26.10	2005

300 m

03-04-11	Vught	Roel Verwer	M 27	36.61	2011
		Harry Noordink		37.5	1976
		Huub ter Haar	J.A.	37.7	1975
09-08-13	Utrecht	Frank Wouda	M 23	39.67	2013
09-08-13	Utrecht	Tom Wouda	J.A.	39.79	2013
10-06-76	Almelo	Gerrit Noordink	M 28	40.0	1976

400 m

09-07-77	Sittard	Huib Ter Haar	M 20	48.52	1977
20-05-07	Almelo	Roel Verwer	M 23	49.22	2007
		Tonny Veldhuis		49.5	1986
03-06-07	Arnhem	Sebastiaan Steenberg		50.22	2007
10-06-18	Zwolle	Tom Klein Poelhuis	J.B.	50.49	2018
11-06-89	Zevenaar	Jan Paul Klein Poelhuis		52.4	1989
08-06-08	Zevenaar	Frank Wouda	J.A.	52.78	2008
15-05-77	Enschede	Gerrit Noordink	M 29	53.2	1977
12-06-88	Hengelo	Han Slotman		53.3	1988
05-06-05	Nijmegen	Chris Kalter		53.47	2005
29-05-16	Assen	Tom Wouda	M 21	53.49	2016
20-05-90	Arnhem	Ivo Oosting	J.A.	53.5	1990
29-08-87	Hengelo	Rik Ottink		53.6	1987
19-06-94	Enschede	Bert ten Thije		53.8	1994
23-06-05	Hengelo	Jurre Verwer	J.A.	54.0	2005
20-05-12	Emmen	Nick de Waart	M 21	55.15	2010
08-06-86	Hengelo	Ronny van de Bulk	J.A.	54.1	1986
27-05-18	Almelo	Boy Foks	M 25	54.28	2018
12-09-76	Beek	Harry Noordink		54.2	1976
20-04-97	Emmeloord	Jetse van de Kamp	J.B.	55.80	1997
		Wim Campschreur		56.4	1975
19-09-82	Hengelo	Stefan Sogtoen	J.B.	56.6	1982
16-05-93	Ulft	Kees Kleinhout		56.6	1993
08-09-91	Zevenaar	Marcel Mok		56.7	1991
28-05-17	Assen	Bas Slotman	M 21	56.89	2017
08-06-86	Hengelo	Chris Kuit	J.A.	57.0	1986
08-05-88	Lelystad	Hans van Heyningen	J.B.	57.2	1988
22.06.97	Doetinchem	Pim Sloot		57.30	1997

400 m E.T.

09-07-77	Sittard	Huib Ter Haar	M 20	48.52	1977
20-05-07	Almelo	Roel Verwer	M 23	49.22	2007
03-06-07	Arnhem	Sebastiaan Steenberg	M 22	50.22	2007
10-06-18	Zwolle	Tom Klein Poelhuis	J.B.	50.49	2018
25-06-16	Enschede	Koen Brug	M 21	52.60	2016
08-06-08	Zevenaar	Frank Wouda	J.A.	52.78	2008
05-06-05	Nijmegen	Chris Kalter	M 20	53.47	2005
29-05-16	Assen	Tom Wouda	M 21	53.49	2016
27-05-18	Almelo	Boy Foks	M 25	54.28	2018
20-05-12	Emmen	Nick de Waart	M 21	55.15	2010
20-04-97	Emmeloord	Jetse van de Kamp	J.B.	55.80	1997
11-09-94	Enschede	Jan Paul Klein Poelhuis	M 27	56.25	1994
14-06-09	Emmen	Kevin Simmelink	J.A.	56.87	2009
28-05-17	Assen	Bas Slotman	M 21	56.89	2017
22.06.97	Doetinchem	Pim Sloot		57.30	1997
11-06-06	Gendringen	Frank Rikhof	J.B.	57.51	2006
01-07-18	Apeldoorn	Erik Teunissen	M 23	57.62	2018
25-05-14	Dronten	Ramon Veneboer	M 32	57.89	2014

400 mh

		Tonny Veldhuis		52.9	1986
		Chris Kuit	J.B.	58.3	1985
30-08-15	Haaksbergen	Roel Verwer	M 31	58.3	2015
22-05-05	Gendringen	Ramon Veneboer	M 23	60.78	2005
26-06-14	Hengelo	Frank Wouda	M 24	60.78	2014
10-09-89	Enschede	Ivo Oosting	J.A.	60.8	1989
18-05-08	Dronten	Sebastiaan Steenberg	M 23	61.00	2008
28-05-17	Assen	Boy Foks	M 24	61.40	2017
		Jan Paul Klein Poelhuis	J.A.	62.7	1985
		Gerrit Noordink	M 30	63.9	1978
17-05-09	Almelo	Bart Bemthuis	J.A.	64.43	2009
27-05-18	Almelo	Erik Teunissen	M 23	67.31	2018
30-08-15	Haaksbergen	Boris Bintanja	J.B.	67.5	2015
30-08-15	Haaksbergen	Nick de Waart	M 24	69.9	2015
05-06-11	Assen	Niels Schoemaker	M 26	70.44	2011

400 mh E.T.

29-05-16	Assen	Roel Verwer	M 32	1.00.06	2016
22-05-05	Gendringen	Ramon Veneboer	M 23	1.00.78	2005
26-06-14	Hengelo	Frank Wouda	M 24	1.00.78	2014
18-05-08	Dronten	Sebastiaan Steenberg	M 23	1.01.00	2008
28-05-17	Assen	Boy Foks	M 24	1.01.40	2017
17-05-09	Almelo	Bart Bemthuis	J.A.	1.04.43	2009
27-05-18	Almelo	Erik Teunissen	M 34	1.07.31	2018
26-05-19	Almelo	Bram Brummelhuis	J.A.	1.08.22	2019
05-06-11	Assen	Niels Schoemaker	M 26	1.10.44	2011

800 m

22-04-18	Stadskanaal	Boy Foks	M 25	2.00.75	2018
23-09-79	Enschede	Gezinus Siepel	M 20	2.00.7	1979
23-08-87	Enschede	Rik Ottink		2.01.3	1989
01-06-86	Zwolle	Jan Paul Klein Poelhuis	J.A.	2.03.1	1986
		Willy Luttkholt	M 25	2.03.3	1975
22-08-90	Hengelo	Bert ten Thije Boomkamp	J.A.	2.03.9	1990
14-04-19	Emmen	Daan Jacobs	M 24	2.04.91	2019
09-06-76	Ochtrup	Did Gerrit Noordink	M 28	2.04.0	1976
31-08-86	Hengelo	Benno Scharenborg	M 20	2.05.9	1986
25-06-95	Haaksbergen	Bert ten Thije	M 23	2.06.8	1995
18-06-17	Emmen	Freek Bielevelt	M 21	2.07.24	2017
21-05-89	Hengelo	Martijn Heideman	J.B.	2.08.1	1989
19-05-10	Haaksbergen	Roel Verwer	M 26	2.08.6	2010
09-06-95	Hengelo	Bram Tankink	J.B.	2.08.8	1995
		Kjel Mönnink	J.C.	2.09.05	1986
28-08-05	Amsterdam	Jasper Schutte	J.C.	2.09.35	2005
08-05-83	Zevenaar	Stefan Sogtoen	J.A.	2.09.6	1983
22-05-96	Haaksbergen	Huub Tankink	J.A.	2.11.0	1996
30-05-14	Rijssen	Tom Wouda	J.A.	2.11.90	2014
30-06-13	Haaksbergen	Nick de Waart	M 22	2.11.5	2013
05-06-03	Haaksbergen	Ramon Veneboer	M 21	2.12.51	2003
08-06-86	Hengelo	Marco Klein Poelhuis	J.B.	2.13.2	1986
31-05-87	Hengelo	Hans van Heyningen	J.A.	2.14.0	1987
30-05-14	Rijssen	Tom Wouda	J.A.	2.11.90	2014
25-04-04	Drachten	Chris Kalter	J.A.	2.14.69	2004
05-06-05	Nijmegen	Niels Schoemaker	M 20	2.14.74	2005
22-04-18	Stadskanaal	Boy Foks	M 25	2.00.75	2018
12-08-87	Arnhem	Rik Ottink		2.01.50	1989

800 m E.T.

22-04-18	Stadskanaal	Boy Foks	M 25	2.00.75	2018
16-06-19	Emmeloord	Daan Jacobs	M 24	2.03.62	2019
18-06-17	Emmen	Freek Bielevelt	M 21	2.07.24	2017
		Kjel Mönnink	J.C.	2.09.05	1986
28-08-05	Amsterdam	Jasper Schutte	J.C.	2.09.35	2005
22-04-12	Almelo	Nick de Waart	M 21	2.11.07	2012
30-05-14	Rijssen	Tom Wouda	J.A.	2.11.90	2014
26-06-12	Emmen	Frank Wouda	M 22	2.13.11	2012
25-04-04	Drachten	Chris Kalter	J.A.	2.14.69	2004
05-06-05	Nijmegen	Niels Schoemaker	M 20	2.14.74	2005
14-05-06	Nijmegen	Frank Rikhof	J.B.	2.15.52	2006
02-09-17	Nijverdal	Tom Klein Poelhuis	J.B.	2.17.40	2017
25-05-97	Ede	Tom Tuchter	J.A.	2.17.42	1997
25-04-10	Dronten	Dennis Sleenbos	M 20	2.17.89	2010

1000 m

		Gezinus Siepel		2.41.6	1979
26-06-94	Haaksbergen	Jos Sasse		2.41.7	1994
26-06-94	Haaksbergen	Guido Sasse		2.42.0	1994
26-06-94	Haaksbergen	Bert ten Thije		2.43.2	1994
26-06-94	Haaksbergen	Benno Scharenborg		2.44.0	1994
13-07-75	Bocholt	Did Willi Luttkholt		2.45.0	1975
26-06-94	Haaksbergen	Bram Tankink		2.48.8	1994
		Rik Ottink	J.B.	2.50.4	1979
26-06-05	Hengelo	Jasper Schutte	J.C.	2.50.79	2005
10-06-10	Hengelo	Boy Foks	J.B.	2.50.9	2010
26-06-94	Haaksbergen	Gerrit Noordink	M 40	2.54.5	1994
26-06-94	Haaksbergen	Henk Bokdam	M 34	2.55.3	1994
26-06-94	Haaksbergen	Huub Tankink		2.56.1	1994

1000 m E.T.

26-06-05	Hengelo	Jasper Schutte	J.C.	2.50.79	2005
15-06-14	Dronten	Boris Bintanja	J.C.	3.06.75	2014
23-06-05	Hengelo	Vincent Slotman	J.B.	3.06.90	2005
07-07-18	Lisse	Jory Davids	J.D.	3.11.30	2018
14-06-15	Deventer	Rens Stegink	J.C.	3.13.20	2015
03-06-07	Almelo	Boy Foks	J.C.	3.14.16	2007
07-04-18	Haaksbergen	Yannick ter Huurne	J.D.	3.18.21	2018
24-09-05	Apeldoorn	Bart Bemthuis	J.C.	3.18.96	2005
09-07-06	Almelo	Tijmen Steenberg	J.C.	3.21.32	2006
02-06-07	Almelo	Tom Baumeister	J.C.	3.24.04	2007
09-07-06	Almelo	Bram van Haeringen	J.D.	3.26.75	2006

1500 m

		Rik Ottink		4.11.9	1987
		Willy Luttkholt		4.12.0	1975
		Kees Hudig	J.A.	4.14.8	1980
13-05-79	Emmen	Gezinus Siepel		4.15.1	1979
03-05-15	Emmen	Boy Foks	M 22	4.16.07	2015
09-09-90	Emmen	Bert Ten Thije Boomkamp	J.A.	4.16.2	1990
26-05-19	Almelo	Daan Jacobs	M 24	4.18.39	2019
29-05-88	Sittard	Benno Scharenborg		4.20.0	1988
15-06-96	Ede	Huub Tankink	J.A.	4.20.36	1996
		Richard Luttkholt	J.A.	4.21.8	1975
05-09-93	Emmeloord	Bert ten Thije		4.22.3	1993

1500 m vervolg

27-05-18	Almelo	Freek Bieleveld	M 22	4.26.10	2018
01-06-94	Haaksbergen	Guido Sasse	M 37	4.27.2	1994
08-10-17	Haaksbergen	Tom Klein Poelhuis	J.B.	4.29.0	2017
26-06-76	Deventer	Gerrit Noordink	M 28	4.30.2	1976
08-10-17	Haaksbergen	Koen Brug	M 22	4.31.0	2017
21-09-75	Enschede	Richard Luttkholt		4.32.9	1975
		Kjel Monnink	J.C.	4.37.5	1986
17-05-09	Almelo	Dennis Sleetbos	J.A.	4.38.73	2009
12-07-87	Hengelo	Erik Reints	J.B.	4.41.3	1987
16-07-06	Assen	Frank Rikhof	J.B.	4.43.94	2006
14-08-77	Enschede	Paul Schaap		4.43.8	1977
08-10-17	Haaksbergen	Nick de Waart	M 26	4.45.0	2017
08-10-17	Haaksbergen	Roel Verwer	M 33	4.46.0	2017
25-05-86	Zevenaar	Marcel Mok		4.46.7	1986
08-10-17	Haaksbergen	Erik Teunissen	M 33	4.47.0	2017
01-06-94	Haaksbergen	Bram Tankink	J.B.	4.50.4	1994
20-05-07	Almelo	Niels Schoemaker		4.51.42	2007
18-04-84	Eibergen	Marco Mulderij	J.A.	4.54.0	1984

1500 m E.T.

03-05-15	Emmen	Boy Foks	M 22	4.16.07	2015
26-05-19	Almelo	Daan Jacobs	M 24	4.18.39	2019
15-06-96	Ede	Huub Tankink	J.A.	4.20.36	1996
11-09-94	Enschede	Benno Scharenborg		4.24.55	1994
27-05-18	Almelo	Freek Bieleveld	M 22	4.26.10	2018
17-05-09	Almelo	Dennis Sleetbos	J.A.	4.38.73	2009
16-07-06	Assen	Frank Rikhof	J.B.	4.43.94	2006
20-05-07	Almelo	Niels Schoemaker		4.51.42	2007
11-06-06	Gendringen	Björn Ordelmans	J.C.	4.55.22	2006
13-05-07	Wageningen	Vincent Slotman	J.A.	4.55.96	2007
08-07-18	Stadskanaal	Tom Klein Poelhuis	J.B.	4.56.66	2018
31-08-14	Amersfoort	Frank Wouda		5.01.97	2014
25-04-04	Drachten	Tom Tuchter		5.06.01	2004
22-05-05	Gendringen	Niels te Brake		5.12.80	2005
25-04-04	Drachten	Niels van meerendonk		5.18.64	2004

2000 m

		Rik Ottink		6.03.0	1987
--	--	------------	--	--------	------

2000 m Steeple

		Kees Hudig	J.A.	6.43.8	1980
23-06-11	Hengelo	Frank Wouda		8.01.0	2011
29-06-94	Hengelo	Bram Tankink	J.B.	7.05.0	1994
29-06-94	Hengelo	Huub Tankink	J.B.	7.07.6	1994
		Jan Paul Klein Poelhuis	J.A.	7.08.1	1985
26-06-14	Hengelo	Tom Wouda	J.A.	7.23.92	2014
		Marcel Mok	J.A.	7.49.4	1985
22-06-06	Hengelo	Vincent Slotman	J.B.	8.11.9	2006

3000 m

		Willy Luttkholt		9.07.1	1973
01-07-87	Hengelo	Benno Scharenborg		9.10.2	1987
		Kees Hudig	J.A.	9.27.5	1980
16-06-96	Ede	Huub Tankink	J.A.	9.29.02	1996
		Richard Luttkholt	J.A.	9.36.0	1975
		Bram Tankink	J.B.	9.41.68	1994
22-09-18	Hengelo	Boy Foks	M 25	9.46.0	2018
18-06-89	Arnhem	Bert ten Thije Boomkamp	J.B.	9.49.8	1989
27-04-75	Enschede	Gerrit Noordink	M 27	9.51.4	1975
29-06-95	Venlo	Jos Beelen	M 44	9.54.50	1995
18-09-16	Haaksbergen	Freek Bieleveld	M 20	10.00.36	2016
08-05-88	Lelystad	Erik Reints	J.A.	10.06.1	1988
31-08-14	Haaksbergen	Tim Loohuis	J.B.	10.11.5	2014
10-05-09	Assen	Dennis Sleenbos	J.A.	10.17.52	2009
11-04-76	Enschede	Tonnie ter Braak		10.18.0	1976
11-05-86	Zwolle	Marcel Mok	J.A.	10.22.7	1986
26-06-77	Enschede	Paul Schaap		10.26.2	1977
25-06-95	Haaksbergen	Bert ten Thije		10.26.5	1995
25-06-95	Haaksbergen	Tom Tuchter		10.27.6	1995
04-07-82	Zevenaar	Peter Bemthuis	J.B.	10.29.6	1982
17-10-76	Eibergen	Gezinus Siepel	J.B.	10.29.9	1976
25-06-95	Haaksbergen	Willem Rödel		10.37.9	1995

3000 m E.T.

16-06-96	Ede	Huub Tankink	J.A.	9.29.02	1996
		Bram Tankink	J.B.	9.41.68	1994
30-08-15	Haaksbergen	Boy Foks	M 22	9.48.09	2015
29-06-95	Venlo	Jos Beelen	M 44	9.54.50	1995
30-08-15	Haaksbergen	Freek Bieleveld	J.A.	10.12.27	2015
20-04-97	Emmeloord	Tom Tuchter	J.A.	10.57.21	1997
31-05-19	Rijssen	Daan Jacobs	M 24	11.02.33	2019
25-05-97	Ede	Daniel Klein Rot	J.A.	11.07.11	1997
22-09-16	Hengelo	Andre Somhorst	M 60	11.44.42	2016
12-05-19	Assen	Ruben van Sark	J.B.	11.46.48	2019
30-08-15	Haaksbergen	Joep Schmitz	J.D.	11.56.06	2015

3000 m Steeple

		Willy Luttkholt	M 31	10.18.4	1981
		Herman Tankink		10.32.2	1977
10-06-17	Enschede	Boy Foks	M 24	10.43.42	2017
28-06-95	Hengelo	Huub Tankink	J.A.	10.55.7	1995
30-04-14	Hengelo	Tom Wouda	J.A.	12.37.37	2014

2 EM

21-05-15	Hengelo	Boy Foks	M 22	10.12	2015
31-05-18	Hengelo	Freek Bielevelt	M 22	10.40	2018
18-05-06	Hengelo	Tom Tuchter	M 27	11.20	2006
18-05-06	Hengelo	Richard Leussink	M 39	11.20	2006
05-06-14	Hengelo	Tom Wouda	J.A.	11.44	2014
31-05-18	Hengelo	Erik Teunissen	M 34	11.48	2018
24-05-12	Hengelo	Frank Wouda	M 22	11.56	2012
05-06-14	Hengelo	Freddie Dieperink	M 47	12.06	2014
28-05-09	Hengelo	Jorn Groothuis	J.D.	12.36	2009
29-05-16	Eibergen	Tom Klein Poelhuis	J.C.	13.35	2016
28-05-09	Hengelo	Wouter Winkelhorst	M 36	13.50	2009
07-06-13	Hengelo	Jan Davids	M 45	17.13	2013
18-05-06	Hengelo	Paul van der Voort	M 55	17.30	2006

3 EM

08-12-12	Eibergen	Bert ten Thije Boomkamp	M 40	18.47	2012
----------	----------	-------------------------	-------------	-------	------

5000 m

07-05-95	Enschede	Jos Sasse	M 38	14.36.1	1995
21-05-95	Zevenaar	Guido Sasse		15.05.1	1995
		Willy Luttkholt		15.52.4	1973
14-04-19	Emmen	Daan Jacobs	M 24	16.02.09	2019
08-06-87	Arnhem	Benno scharenborg		16.11.9	1987
21-06-96	Hoorn	Huub Tankink	J.A.	16.20.19	1996
04-07-79	Nijmegen	Herman Tankink	M 32	16.14.4	1979
22-06-19	Wierden	Boy Foks	M 26	16.24.0	2019
		Cees Hudig	J.A.	16.49.4	1980
02-05-18	Hengelo	Freek Bielevelt	M 22	17.02.98	2018
20-05-90	Arnhem	Bert ten Thije Boomkamp	J.A.	17.07.7	1990
		Rik Ottink	J.B.	17.14.1	1979
22-06-86	Hengelo	Richard te Brake		17.20.0	1986
25-05-86	Zevenaar	Jan Paul Klein Poelhuis		17.23.2	1986
13-11-05	Weerselo	Joney Wielens		17.24.0	2005
17-05-81	Zevenaar	Gerrit Noordink	M 33	17.28.2	1981
10-09-77	Enschede	Richard Luttkholt		17.29.0	1977
01-06-94	Haaksbergen	Bram Tankink	J.B.	17.24.5	1994
		Paul Schaap	J.A.	17.35.0	1978
17-05-95	Haaksbergen	Henk Bokdam	M 35	17.41.0	1995

5000 m E.T.

11-09-94	Enschede	Guido Sasse	M 37	15.11.54	1994
14-04-19	Emmen	Daan Jacobs	M 24	16.02.09	2019
21-06-96	Hoorn	Huub Tankink	J.A.	16.20.19	1996
02-05-18	Hengelo	Boy Foks	M 25	16.46.41	2018
02-05-18	Hengelo	Freek Bielevelt	M 22	17.02.98	2018
19-04-09	Assen	Dennis Sleebos	J.A.	17.45.47	2009
03-06-07	Arnhem	Benno Scharenborg	M 41	17.48.21	2007
23-06-16	Hengelo	Ben Nijland	M 58	19.01.89	2016
03-06-07	Arnhem	Tom Tuchter	M 28	19.12.39	2007
22-05-05	Gendringen	Joney Wielens	M 22	19.27.60	2005
27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	M 60	19.38.36	2016
26-06-03	Hengelo	Niels te Brake	J.A.	20.11.42	2003
22-05-05	Gendringen	Han Slotman	M 40	21.20.25	2005
21-04-12	Hengelo	Gert Jan Foks	M 54	22.38.24	2012

4 EM

06-04-16	Enschede	Boy Foks	M 23	22.25	2016
01-04-15	Enschede	Freek Bielevelt	J.A.	23.11	2015
29-05-16	Eibergen	André Somhorst	M 60	24.03	2016

5 EM

23-03-97	Haaksbergen	Rudie oude Veldhuis		27.12	1997
08-09-19	Enschede	Boy Foks	M 26	27.52	2019
26-03-00	Haaksbergen	Henri Janssen		27.55	2000
23-03-97	Haaksbergen	Ben Platier		28.21	1997
25-03-18	Haaksbergen	Freek Bielevelt	M 22	28.38	2018
04-03-00	Winterswijk	Joney Wielens	J.B.	28.42	2000
22-03-09	Haaksbergen	Dennis Sleebos		29.47	2009
23-03-97	Haaksbergen	Paul Kleinegriss		29.49	1997
29-05-16	Eibergen	Marc Brandsma	M 50	29.56	2016
23-03-97	Haaksbergen	Paul ten Hag		30.09	1997
24-03-02	Haaksbergen	Bert ten Thije Boomkamp	M 25	30.13	2002
20-04-02	Eibergen	Fons van Sark	M 40	30.37	2002
24-03-13	Haaksbergen	Freddie Dieperink	M 46	30.38	2013
24-03-19	Haaksbergen	Roel Verwer	M 35	30.38	2019
25-03-18	Haaksbergen	Erik Teunissen	M 34	30.53	2018
16-05-10	Eibergen	Erik ten Siethof	M 42	30.58	2010
25-03-07	Haaksbergen	Bjorn Ordelmans	J.C.	31.01	2007
22-03-98	Haaksbergen	Henk Bokdam	M 38	31.14	1998
21-03-99	Haaksbergen	Bastiaan Liefing		31.25	1999
23-03-97	Haaksbergen	Tom Tuchter	J.B.	31.38	1997

10 km

25-09-94	Haaksbergen	Jos Sasse	M 37	29.30.8	1994
25-09-94	Haaksbergen	Guido Sasse	M 29	30.59.9	1994
12-10-98	Haaksbergen	Bjorn Geerdink		32.30.4	1998
12-10-98	Haaksbergen	Robert kempers		32.32.5	1998
12-10-98	Haaksbergen	Richard van de Weijden		32.37.7	1998
12-10-98	Haaksbergen	Maykel Geerdink		32.51.1	1998
12-10-98	Haaksbergen	Boike kopman		33.13.1	1998
12-10-98	Haaksbergen	Maurice Winterman		33.24.2	1998
09-08-91	Goor	Johan Bouwhuis		33.27.0	1991
30-09-84	Hengelo	Willy Lutikholt	M 34	33.28.0	1984
12-10-98	Haaksbergen	Ben Platier	M 37	33.31.1	1998

15 km

20-11-94	Nijmegen	Jos Sasse	M 37	46.13	1994
09-06-84	Rijsen	Nico Eysink		48.17	1984
14-04-96	Enschede	Willy Lutikholt	M 46	51.38	1996
09-06-84	Rijsen	Jos Kiens		51.58	1984
16-03-14	Hengelo	Benno Scharenborg	M 48	55.56	2014
		Herman Tankink	M 28	56.02	1975
16-05-93	Oldenzaal	Johan Bouwhuis		56.29	1993
		Bert Ten Thije	M 19	57.15	1991
12.05.96	Oldenzaal	Richard te Brake	M 40	57.21	1996
12.05.96	Oldenzaal	Gerrit Noordink	M 48	57.52	1996
04-03-07	Enschede	Andre Somhorst	M 51	57.59	2007
20-11-03	Nijmegen	Bert Ten thije Boomkamp	M 31	58.15	2003
		Tonny ter Braak		58.20	1980
03-04-16	Hengelo	Wouter Jacobs	M 61	58.26	2016
10-04-94	Enschede	Jan Lammers	M 37	58.43	1994
15-11-15	Nijmegen	Peter Huirne	M 42	58.57	2015
19-11-00	Nijmegen	Harry Jansen	M 39	59.39	2000
04-02-07	Hengelo	Eric Siethof	M 39	1.00.27	2007
09-12-01	S-Heerenberg	Daniel Klein Rot	M 21	1.01.08	2001
15-11-92	Nijmegen	Gerard Ordelmans		1.01.19	1992
20-02-11	Hengelo	Tom Tuchter	M 32	1.01.37	2011
12.05.96	Oldenzaal	Jan Meyer	M 41	1.01.57	1996
12.05.96	Oldenzaal	Johan Lammers	M 36	1.01.58	1996

10 EM

11-05-96	Velp	Jos Sasse	M 39	49.13	1996
02-03-96	Groenlo	Guido Sasse	M 31	50.59	1996
23-03-97	Haaksbergen	Gerard Hendriks	M 40	53.23	1997
23-03-97	Haaksbergen	Richard van de Weijden		53.43	1997
23-03-97	Haaksbergen	Peter van Vuuren		54.29	1997
23-03-97	Haaksbergen	Gerrit te Vaarwerk	M 40	54.41	1997
25-04-92	Raamsdonkveer	Willie Lutikholt	M 42	55.09	1992
23-03-97	Haaksbergen	Harry Pot		55.40	1997
23-03-97	Haaksbergen	Ronald Verstappen	M 40	55.42	1997
25-03-12	Haaksbergen	Benno Scharenborg	M 46	59.04	2012
07-03-92	Winterswijk	Johan Bouwhuis		59.42	1992
20-04-02	Eibergen	Daniel Klein Rot	M 22	1.00.24	2002
23-03-14	Haaksbergen	Harry Boonk	M 53	1.00.55	2014
22-03-98	Haaksbergen	Jan Lammers	M 41	1.01.36	1998
05-03-94	Winterswijk	Henk Bokdam	M 34	1.01.36	1994

20 km

08-03-97	Alphen a/d Rijn	Jos Sasse	M 40	1.01.38	1997
		Willy Luttkholt	M 42	1.09.56	1992
01-07-79	Eibergen	Herman Tankink	M 32	1.10.10	1979
29-05-83	Eibergen	Fred Overbeeke		1.11.07	1983
09-10-76	Enschede	Paul ten Hag		1.16.20	1976
23-05-82	Eibergen	Gerard Iansing		1.18.14	1982
29-05-83	Eibergen	Toon ten Asbroek		1.19.58	1983
		Erik Reints	J.A.	1.20.56	1988
29-05-83	Eibergen	Hans Boller	M 40	1.22.59	1983
23-05-82	Eibergen	Adrie Ooink		1.23.39	1982
09-10-76	Enschede	Bennie Veldhuis		1.26.00	1976
09-10-76	Enschede	Johan Klein Breteler		1.28.44	1976
		Polliet Vleeshouwer	M 40	1.30.43	1980
24-03-90	Aalten	Bert Vogel	M 37	1.30.44	1990
10-10-10	Parijs	F Marc Eijsink	M 47	1:32:19	2010
10-10-10	Parijs	F Huub Hodes	M 45	1:38:41	2010
10-10-10	Parijs	F Cor Terhurne	M 58	1:42:51	2010
09-10-76	Enschede	Arie Ooink		1.48.08	1976

Halve Marathon

23-03-97	Den Haag	Jos Sasse	M 40	1.04.59	1997
17-04-95	Almelo	Guido Sasse		1.08.09	1995
		Willy Luttkholt	M 36	1.13.03	1986
05-09-81	Zutphen	Jos Kiens	M 35	1.13.07	1981
25-04-82	Hengelo	Richard te Brake		1.15.11	1982
		Herman Tankink	M 33	1.15.42	1980
03-09-83	Zutphen	Freddy Overbeeke		1.15.46	1983
27-04-97	Hengelo	Arnold Boschker	M 40	1.16.01	1997
		Paul ten Hag		1.16.32	1977
06-05-79	Hengelo	Tonnie ter Braak		1.16.40	1979
20-10-19	Amsterdam	Boy Foks	M 26	1.17.47	2019
26-04-87	Haaksbergen	Gerrit Noordink	M 39	1.18.20	1987
27-04-14	Enschede	Benno Scharenborg	M 48	1.18.31	2014
12-04-93	Geesteren	Willem Rödel	M 37	1.20.08	1993
17-04-95	Almelo	Freddie Dieperink		1.20.09	1995
24-04-83	Hengelo	Gerard Mönnink		1.21.20	1983
03-05-81	Hengelo	Kees Hudig		1.21.38	1981
08-04-96	Almelo	Rik Ottink		1.21.45	1996
25-04-82	Hengelo	Raymon Somhorst		1.21.50	1982
28-04-85	Hengelo	Mark Eysink		1.21.58	1985
31-03-19	Hengelo	Peter Huirne	M 46	1.22.15	2019
17-04-95	Almelo	Henk Bokdam	M 35	1.22.16	1995
29-04-90	Haaksbergen	Hans van Sark		1.22.33	1990
02-10-16	Oldenzaal	Peter Huirne	M 43	1.22.46	2016
14-04-19	Enschede	Bjorn Ordelmans	M 27	1.22.47	2019
25-04-82	Hengelo	Gerard Iansink		1.23.42	1982
27-03-88	Hengelo	Johan Bok	M 42	1.23.58	1988
28-04-85	Hengelo	Toon ten Asbroek		1.24.16	1985
26-04-98	Hengelo	Fons van Sark	M 36	1.24.38	1998
12-04-93	Geesteren	Jan Lammers	M 36	1.24.43	1993
25-04-82	Hengelo	Adrie Ooink		1.25.05	1982

25 km

13-06-81	Deventer	Jos Kiens	M 35	1.26.57	1981
13-06-81	Deventer	Herman Tankink	M 34	1.30.50	1981
		Tonny ter Braak		1.35.41	1980
05-04-10	Losser	Benno Scharenborg	M 44	1.38.44	2010
01-04-07	Losser	André Somhorst	M 51	1.41.47	2007
05-04-09	Losser	Jan Lammers	M 52	1.43.47	2009
05-04-10	Losser	Erik ten Siethof	M 42	1.44.39	2010
02-02-20	Apeldoorn	Ramon Veneboer	M 38	1.46.47	2020
13-06-81	Deventer	Adrie Ooink		1.49.14	1981
01-10-83	Enschede	Hans Boller		1.56.34	1983
05-04-10	Losser	Martin ten Voorde	M 58	1.58.07	2010

30 km

12-05-96	Oldenzaal	Hendrik Mink		2.01.21	1996
08-05-94	Oldenzaal	Henk Bokdam		2.02.13	1994
16-05-93	Oldenzaal	Jan Lammers	M 36	2.02.21	1993
11-03-07	Vorden	Benno Scharenborg	M 41	2.03.25	2007
		Herman Tankink	M 33	2.04.00	1980
12-05-96	Oldenzaal	Rik Ottink		2.06.24	1996
16-05-93	Oldenzaal	Gerard Ordelmans		2.09.35	1993
12-05-96	Oldenzaal	Alphons Luttkholt	M 42	2.11.11	1996
11-05-97	Oldenzaal	Gertie de Lange		2.11.33	1997
08-05-94	Oldenzaal	Wilfried Oldenkotte		2.11.40	1994
08-05-94	Oldenzaal	Theo Bush		2.13.50	1994
08-05-94	Oldenzaal	Tonnie Beld		2.16.45	1994

35 km

		Herman Tankink	M 33	2.31.00	1980
--	--	----------------	-------------	---------	------

Marathon

09-10-94	Eindhoven	Jos Sasse	M 37	2.18.19	1994
12-05-84	Amsterdam	Nico Eysink		2.30.15	1984
		Willy Luttkholt	M 35	2.40.58	1985
04-02-78	Apeldoorn	Herman Tankink	M 31	2.43.44	1978
31-01-76	Apeldoorn	Paul ten Hag		2.44.00	1976
01-10-83	Enschede	Tonny ter Braak		2.45.10	1983
20-06-87	Enschede	Gerrit Noordink	M 39	2.46.23	1987
22-04-07	Enschede	Benno Scharenborg	M 41	2.56.04	2007
10-09-83	Enschede	Freddy Overbeeke		2.57.27	1983
05-02-83	Apeldoorn	Richard ter Brake		2.58.09	1983
05-06-94	Enschede	Henk Bokdam	M 35	2.58.25	1994
20-06-87	Enschede	Marc Eijsink	M 24	2.58.40	1987
28-09-97	Berlijn	Did Toon Tankink	M 40	2.59.15	1997
25-05-03	Enschede	Jan Lammers	M 45	2.59.18	2003
17-04-89	Rotterdam	Johan Bok	M 43	2.59.40	1989
05-06-94	Enschede	Willem Rödel	M 38	3.00.13	1994
26-08-89	Enschede	Hans van Sark		3.03.11	1989
28-09-97	Berlijn	Did Benny Schurink	M 40	3.03.44	1997
15-10-00	Amsterdam	Fons van Sark	M 38	3.04.05	2000
25-05-03	Enschede	Harry Jansen	M 42	3.05.01	2003

60 km

17-04-17	Den Burg	Jan Paul Klein Poelhuis	M 50	5.49.27	2017
----------	----------	-------------------------	-------------	---------	------

100 km

		Bertus Ottink	M 43	11.19.33	1977
--	--	---------------	-------------	----------	------

Ver

		Huub Ter Haar		6.90 m	1980
01-06-86	Zwolle	Nils Grutterink	J.B.	6.63 m	1986
03-05-15	Emmen	Bart Bemthuis	M 25	6.53 m	2015
25-06-95	Haaksbergen	Ivo Oosting		6.49 m	1995
25-05-86	Zevenaar	Ben van Sark		6.42 m	1986
08-09-96	Emmen	Roland Bieleveldt		6.42 m	1996
09-06-96	Gendringen	Pim Sloom		6.36 m	1996
13-06-90	Hengelo	Peter Antvelink		6.33 m	1990
12-06-88	Hengelo	Jan Paul Klein Poelhuis		6.28 m	1988
08-05-11	Ede	Stefan Hummelink	M 21	6.20 m	2011
22-06-06	Hengelo	Chris Kalter	M 21	6.17 m	2006
27-06-12	Hengelo	Tom Wouda	J.B.	6.17 m	2012
08-09-91	Zevenaar	Marc Oosting		6.15 m	1991
09-06-82	Eibergen	Dave Braun	J.A.	6.08 m	1982
06-05-09	Hengelo	Sebastiaan Steenberg	M 24	6.05 m	2009
21-06-13	Kampen	Frank Wouda	M 23	5.88 m	2013
11-05-05	Hengelo	Chris Doornweerd	J.B.	5.87 m	2005

Hoog

16-06-19	Emmeloord	Jelle Golbach	J.B.	2.05 m	2019
14-05-88	Zevenaar	Peter Antvelink	M 20	2.02 m	1988
22-04-07	Wijchen	Ramon Veneboer	M 25	1.90 m	2007
		Ben van Sark	J.A.	1.85 m	1985
		Han Slotman	M 20	1.82 m	1985
27-05-89	Zwolle	Martijn Heideman	J.B.	1.82 m	1989
		Huub ter Haar	J.A.	1.81 m	1975
		Wim Bats		1.80 m	1978
25-05-86	Zevenaar	Jan Paul Klein Poelhuis	J.A.	1.80 m	1986
30-08-15	Haaksbergen	Bart Bemthuis	M 25	1.80 m	2015
		Nils Grutterink	J.B.	1.75 m	1985
25-06-95	Haaksbergen	Ivo Oosting	M 24	1.75 m	1995
30-09-07	Haaksbergen	Frank Wouda	J.B.	1.75 m	2007
06-09-08	Almelo	Peter Wouda	J.C.	1.75 m	2008
12-05-19	Assen	Ruben van Sark	J.B.	1.75 m	2019
06-06-82	Hengelo	Erwin van de Kuil	J.A.	1.70 m	1982
		Henk Westendorp	J.C.	1.70 m	1985
07-05-93	Hengelo	Mark Bruil		1.70 m	1993
31-05-96	Zwolle	Peter Haasnoot	J.B.	1.70 m	1996
27-04-08	Almelo	Sebastiaan Steenberg	M 23	1.70 m	2008
31-08-14	Haaksbergen	Nick de Waart	M 23	1.70 m	2014
25-05-19	Deventer	Ivan Hoogland	J.C.	1.70 m	2019
25-06-95	Haaksbergen	Renzo Haasnoot	J.B.	1.68 m	1995
16-07-06	Assen	Frank Rikhof	J.B.	1.66 m	2006
		Frank Kruip		1.65 m	1977
13-05-79	Emmen	Han Wientjes		1.65 m	1979

Hoog vervolg

18-05-83	Eibergen	Stefan Sogtoen	J.A.	1.65 m	1983
22-08-90	Hengelo	Bert ten Thije Boomkamp	J.A.	1.65 m	1990
17-05-95	Haaksbergen	Wouter Noordink	J.B.	1.65 m	1995
25-06-95	Haaksbergen	Marcel Mok		1.65 m	1995
28-08-02	Hengelo	Chris Kalter		1.65 m	2002
04-05-14	Assen	Tom Wouda	J.A.	1.65 m	2014
17-05-14	Almelo	Boris Bintanja	J.C.	1.65 m	2014
31-08-14	Haaksbergen	Roel Verwer	M 30	1.65 m	2014
30-08-15	Haaksbergen	Stefan Hummelink	M 25	1.65 m	2015
11-06-17	Assen	Jens Willems	J.B.	1.65 m	2017
08-07-18	Stadskanaal	Tom Klein Poelhuis	J.B.	1.65 m	2018

Hink Stap Springen

14-05-88	Zevenaar	Jan Paul Klein Poelhuis	M 21	13.73 m	1988
		Huub ter Haar	J.A.	13.04 m	1976
		Harry Noordink		12.97 m	1978
21-05-95	Zevenaar	Peter Antvelink	M 27	12.93 m	1995
18-09-16	Haaksbergen	Bart Bemthuis	M 26	12.63 m	2016
21-06-86	Hengelo	Ben van Sark	M 20	12.55 m	1986
23-05-04	Hengelo	Niels van Meerendonk	M 21	11.79 m	2004
27-04-08	Almelo	Jasper Schutte		11.79 m	2008
29-06-88	Hengelo	Ivo Oosting	J.B.	11.76 m	1988
20-06-73	Hengelo	Gerrit Noordink	M 25	11.59 m	1973
29-04-17	Arnhem	Tom Wouda	M 22	11.58 m	2017
18-09-16	Haaksbergen	Roel Verwer	M 32	11.33 m	2016
18-09-16	Haaksbergen	Nick de Waart	M 25	11.29 m	2016
17-06-84	Zwolle	Henny Wijlens	J.A.	11.21 m	1984
29-06-14	Almelo	Chris Kalter	M 29	11.12 m	2014
19-10-14	Enschede	Boris Bintanja	J.C.	11.10 m	2014
21-05-17	Wijchen	Jelle Golbach	J.C.	10.97 m	2017
23-08-87	Enschede	Marcel Mok		10.96 m	1987

Polshoog

27-08-03	Hengelo	Ramon Veneboer		3.80 m	2003
15-07-06	Assen	Frank Rikhof	J.B.	3.60 m	2006
08-09-96	Emmen	Ivo Oosting		3.50 m	1996
25-05-14	Dronten	Chris Kalter	M 29	3.10 m	2014
		Nils Grutterink	J.B.	3.00 m	1985
		Peter Bemthuis		3.00 m	1986
10-05-87	Zevenaar	Marc Oosting	J.A.	3.00 m	1987
27-05-84	Zevenaar	Stefan Sogtoen	J.A.	2.90 m	1984
06-07-14	Stadskanaal	Frank wouda	M 24	2.90 m	2014
27-05-18	Almelo	Koen Belshof	M 21	2.90 m	2018
		Huub ter Haar	J.A.	2.80 m	1975
04-07-82	Zevenaar	Jeffrey Braun	J.B.	2.80 m	1982
25-06-15	Hengelo	Boris Bintanja	J.B.	2.80 m	2015
11-07-08	Apeldoorn	Peter Wouda	J.C.	2.70 m	2008
17-06-84	Zwolle	Wim Steenberg	J.A.	2.60 m	1984
25-05-86	Zevenaar	Frank Kruip		2.60 m	1986
13-05-07	Wageningen	Bart Bemthuis	J.B.	2.60 m	2007

Kogel 7,25 kg

01-05-05	Steenwijk	Ramon Veneboer	M 23	12.96 m	2005
		Ben Cruiming		12.33 m	1979
22-06-86	Hengelo	René Siegerink		12.14 m	1986
09-05-01	Haaksbergen	Ben van Sark	M 35	12.07 m	2001
04-05-14	Assen	Stefan Hummelink	M 24	11.74 m	2014
		Tiemen Veneboer		11.71 m	1975
21-06-87	Hengelo	Hans Hobert		11.60 m	1987
08-04-84	Enschede	Frank Kruip	M 33	11.08 m	1984
04-07-87	Haaksbergen	Erwin van de Kuil		10.94 m	1987
22-04-18	Stadskanaal	Bas Reith	M 22	10.87 m	2018
13-06-90	Hengelo	Peter Antvelink	M 22	10.86 m	1990
22-05-05	Gendringen	Niels van Meerendonk		10.32 m	2005
25-06-95	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	M 28	10.26 m	1995
08-10-06	Haaksbergen	Roel Verwer		9.95 m	2006
12-09-76	Beek	Martin Tuchter		9.87 m	1976
22-05-96	Haaksbergen	Marcel Mok	M 29	9.78 m	1996
25-06-95	Haaksbergen	Ivo Oosting		9.68 m	1995
14-08-77	Enschede	Gezinus Siepel		9.43 m	1977
09-05-01	Haaksbergen	Erik Teunissen		9.43 m	2001
16-05-07	Haaksbergen	Sebastiaan Steenberg	M 22	9.42 m	2007
08-09-96	Emmen	Patrick de Boer		9.31 m	1996

Discus 2 kg

02-06-13	Almelo	Stefan Hummelink	M 23	41.16 m	2013
		Jan Paul Klein Poelhuis		38.18 m	1995
		Erwin van der Kuil		37.96 m	1985
23-05-04	Hengelo	Ben van Sark		36.34 m	2004
		Tiemen Veneboer		35.86 m	1977
23-06-05	Hengelo	Ramon Veneboer		35.14 m	2005
08-10-89	Haaksbergen	Peter Antvelink	M 21	35.00 m	1989
24-08-86	Hengelo	Hans Hobert		34.22 m	1986
22-06-86	Hengelo	Robert Siegerink		32.98 m	1986
12-09-76	Beek	Frank Kruip	M 25	32.60 m	1976
08-10-17	Haaksbergen	Bas Reith	M 21	31.86 m	2017
25-05-86	Zevenaar	René Siegerink		28.88 m	1986
30-09-07	Haaksbergen	Roel Verwer	M 30	28.49 m	2014
30-09-07	Haaksbergen	Bart Bemthuis	M 24	27.04 m	2014
21-05-95	Zevenaar	Bert ten Thije		26.52 m	1995
01-05-05	Steenwijk	Niels van Meerendonk		26.31 m	2005
14-05-14	Haaksbergen	Frank Wouda	M 24	26.09 m	2014
08-10-89	Haaksbergen	Marc Oosting		25.56 m	1989
22-05-96	Haaksbergen	Marcel Mok	M 29	25.34 m	1996
08-10-17	Haaksbergen	Nick de Waart	M 25	24.62 m	2017
24-06-87	Haaksbergen	Henny Wijlens		23.42 m	1987
23-08-19	Goor	Tom Wouda	M 24	22.85 m	2019
16-05-07	Haaksbergen	Sebastiaan Steenberg		22.75 m	2007
08-10-17	Haaksbergen	Koen Brug	M 22	21.80 m	2017
08-10-89	Haaksbergen	Gert Prinsen		21.76 m	1989

Speer 800 gr

17-09-89	Enschede	Peter Antvelink	M 21	59.00 m	1989
16-06-91	Drachten	Ben van Sark	M 25	57.74 m	1991
01-05-91	Hengelo	Marcel Mok	M 24	51.48 m	1991
		Frank Kruij	M 23	49.34 m	1974
13-07-75	Bocholt	Dld Tiemen Veneboer		48.10 m	1975
26-06-94	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	M 27	48.10 m	1994
		Wim Steenberg	J.A.	46.30 m	1984
30-09-84	Hengelo	Stefan Sogtoen	J.A.	45.48 m	1984
25-06-95	Haaksbergen	Ivo Oosting		43.84 m	1995
25-06-95	Haaksbergen	Roland Bieleveldt		43.44 m	1995
30-09-84	Hengelo	Erwin van de Kuil		42.66 m	1984
28-06-89	Hengelo	Marc Oosting		41.74 m	1989
11-09-91	Eibergen	Bert ten Thije Boomkamp	J.A.	41.50 m	1991
25-05-86	Zevenaar	Bertho Prinsen		41.12 m	1986
		Huub ter Haar		38.98 m	1975
08-05-88	Lelystad	Ivo Oosting	J.B.	36.24 m	1988
24-06-87	Haaksbergen	Henny Wijlens		34.52 m	1987
26-06-77	Enschede	Wim Bats		33.26 m	1977
31-05-87	Hengelo	Ben Brefeld	J.A.	32.34 m	1987
03-06-73	Haaksbergen	Gerrit Noordink	M 25	32.14 m	1973
25-06-95	Haaksbergen	Carsten Krooshof	J.A.	32.10 m	1995

Speer 800 gr Nieuw 2001

30-04-14	Hengelo	Stefan Hummelink	M 24	52.27 m	2014
09-05-01	Haaksbergen	Ben van Sark	M 35	50.41 m	2001
12-05-04	Hengelo	Ramon Veneboer	M 22	43.84 m	2004
18-09-16	Haaksbergen	Bart Bemthuis	M 26	43.51 m	2016
31-05-13	Rijssen	Frank Wouda	M 23	43.31 m	2013
30-06-13	Haaksbergen	Roel Verwer	M 29	42.28 m	2007
10-05-06	Hengelo	Chris Doornweerd	J.A.	41.68 m	2006
26-05-19	Almelo	Koen Brug	M 24	38.42 m	2019
22-05-05	Gendringen	Sebastiaan Steenberg	M 20	37.37 m	2005
26-05-19	Almelo	Ruben van Sark	J.B.	36.57 m	2019
26-05-19	Almelo	Jelle Knoef	J.A.	36.57 m	2019
25-04-04	Drachten	Arjan Lutikholt		35.94 m	2004
30-06-13	Haaksbergen	Nick de Waart	M 22	35.79 m	2013
18-09-16	Haaksbergen	Boy Foks	M 23	34.14 m	2016
18-09-16	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	M 49	33.04 m	2016
08-05-02	Haaksbergen	Erik Teunissen	J.A.	32.83 m	2002
30-06-13	Haaksbergen	Chris Kalter	M 28	31.84 m	2013
18-09-16	Haaksbergen	Freek Bieleveld	M 20	31.67 m	2016
18-09-16	Haaksbergen	Bas Reith	M 20	29.82 m	2016
18-05-05	Haaksbergen	Niels te Brake	M 20	28.07 m	2005
23-08-19	Goor	Tom Wouda	M 24	27.27 m	2019
18-09-16	Haaksbergen	Martin Wissink	M 45	22.35 m	2016
08-05-03	Haaksbergen	Koen Laarhuis	J.A.	15.68 m	2003

Kogelslingeren

11-01-20	Apeldoorn	Bas Reith	M 20	37.79 m	2020
01-07-18	Apeldoorn	Stefan Hummelink	M 28	37.74 m	2018
16-06-19	Emmeloord	Martin Albert Regtop	M 70	23.75 m	2019
18-06-17	Emmen	Ben van Sark	M 51	23.74 m	2017
23-09-87	Enschede	Hans Hobert		23.28 m	1987

Gewichtwerpen

11-01-20	Apeldoorn	Stefan Hummelink	M 30	11.03 m	2020
11-01-20	Apeldoorn	Bas Reith	M 24	10.74 m	2020

Tien kamp

		Huub ter Haar		5598 pnt	1978
--	--	---------------	--	----------	------

Tienkamp nieuwe Speer

30-31-08-14	Amersfoort	Frank Wouda		4540 pnt	2014
-------------	------------	-------------	--	----------	------

100 m	12.02
ver	5.64 m
Kogel	8.48 m
Hoog	1.65 m
400 m	55.31
110mh	17.95
Discus	20.65 m
Polshoog	2.80 m
Speer	24.89 m
1500 m	5.01.97

4x100 m

26-05-07	Hengelo	Roel Verwer		43.37	2007
26-05-07	Hengelo	Sebastiaan Steenberg		43.37	2007
26-05-07	Hengelo	Erik Teunissen		43.37	2007
26-05-07	Hengelo	Chris Kalter		43.37	2007

4x200 m

18-09-04	Amstelveen	Roel Verwer	M 21	1.34.28	2004
18-09-04	Amstelveen	Sebastiaan Steenberg		1.34.28	2004
18-09-04	Amstelveen	Erik Teunissen		1.34.28	2004
18-09-04	Amstelveen	Chris Kalter	J.A.	1.34.28	2004

4x400 m

20-04-11	Hengelo	Boy Foks	J.A.	3.37.97	2011
20-04-11	Hengelo	Frank Wouda	M 21	3.37.97	2010
20-04-11	Hengelo	Roel Verwer	M 27	3.37.97	2010
20-04-11	Hengelo	Nick de Waart	M 20	3.37.97	2010

Olympische estafette

800-400-200-200

19-06-08	Hengelo	Frank Wouda	J.A.	4.01.3	2008
19-06-08	Hengelo	Bart Bemthuis	J.A.	4.01.3	2008
19-06-08	Hengelo	Jasper Schutte	J.A.	4.01.3	2008
19-06-08	Hengelo	Nick de Waart	J.B.	4.01.3	2008

Zweedse estafette	400 - 300 - 200 -100 m	E.T.			
03-06-07	Arnhem	Sebastiaan Steenberg	M 22	2.01.20	2007
03-06-07	Arnhem	Chris Kalter		2.01.20	2007
03-06-07	Arnhem	Roel Verwer	M 23	2.01.20	2007
03-06-07	Arnhem	Erik Teunissen	M 23	2.01.20	2007

Competitie

23-06-85	Utrecht			7259 pnt	1985
4x100	47.3	Erwin van de Kuil			
4x100	47.3	Stefan Sogtoen			
4x100	47.3	Han Slotman			
4x100	47.3	Ben van Sark	J.A.		
100 m	11.9	Han Slotman			
400 m	53.4	Han Slotman			
1500m	4.40.9	Stefan Sogtoen			
5000 m	16.29.5	Benno Scharenborg	J.A.		
Ver	6.34 m	Ben van Sark	J.A.		
Hoog	1.85 m	Ben van Sark	J.A.		
Kogel	10.74 m	Hans Hobert			
Discus	37.38 m	Erwin van de Kuil			
Speer	45.12 m	Frank Kruip			

Competitie

17-06-90	Zevenaar			7664 pnt	1990
4x100	45.8	Peter Antvelink	M 22		
4x100	45.8	Marc Oosting			
4x100	45.8	Jan Paul Klein Poelhuis			
4x100	45.8	Ivo Oosting	J.A.		
100 m	12.1	Marc Oosting			
110 m Horden	16.0	Peter Antvelink			
400 m	54.2	Ivo Oosting	J.A.		
1500m	4.27.8	Benno Scharenborg			
5000 m	17.33.6	Bert ten Thije Boomkamp	J.A.		
Ver	6.13 m	Jan Paul Klein Poelhuis			
Hoog	1.95 m	Peter Antvelink			
Kogel	11.69 m	Ben van Sark			
Discus	32.44 m	Jan Paul Klein Poelhuis			
Speer	55.58 m	Ben van Sark			

Competitie

	3e Klas				
25-05-86	Zevenaar			12801	1986
4x100	48.2	Ben van Sark			
4x100	48.2	Han Slotman			
4x100	48.2	Marcel Mok			
4x100	48.2	Erwin van de Kuil			

Competitie 3e Klas vervolg

110 m Horden	16.0	Ben van Sark	
110 m Horden	19.9	Erwin van de Kuil	
400 m	54.7	Han Slotman	
400 m	60.2	Peter Antvelink	J.A
1500 m	4.46.7	Marcel Mok	J.A
1500 m	4.22.1	Benno Scharenborg	J.A
5000 m	17.23.2	Jan Paul Klein Poelhuis	J.A
5000 m	17.27.1	Benno Scharenborg	J.A
Ver	6.42 m	Ben van Sark	
Ver	4.64 m	Edwin Lenderink	
Hoog	1.85 m	Peter Antvelink	J.A
Hoog	1.80 m	Jan Paul Klein Poelhuis	J.A
Polshoog	2.60 m	Frank Kruip	
Kogel	11.85 m	René Siegerink	
Kogel	11.18 m	Hans Hobert	
Discus	28.88 m	René Siegerink	
Discus	31.44 m	Erwin van de Kuil	
Speer	41.12 m	Bertho Prinsen	
Speer	38.74 m	Frank Kruip	

Competitie 5e Klas

22-06-86	Hengelo		11180 pnt	1986
4x100	47.2	Ben van Sark		
4x100	47.2	Han Slotman		
4x100	47.2	Steven Bleumink		
4x100	47.2	Ronny van de Bulk	J.A.	
100 m	12.1	Han Slotman		
100 m	12.8	Steven Bleumink		
110 m Horden	16.0	Ben van Sark		
110 m Horden	19.8	Erwin van de Kuil		
400 m	53.5	Han Slotman		
400 m	54.5	Ronny van de Bulk	J.A.	
1500 m	5.05.0	Peter Bemthuis		
5000 n	17.20.0	Richard te Brake		
5000 m	17.03.0	Benno Scharenborg	J.A.	
Ver	6.27 m	Ben van Sark		
Ver	5.65 m	Ronny van de Bulk	J.A.	
Polshoog	2.90 m	Peter Bemthuis		
Kogel	10.65 m	Hans Hobert		
Kogel	12.14 m	Robert Siegerink		
Discus	32.98 m	Robert Siegerink		
Discus	35.18 m	Erwin van de Kuil		
Speer	39.30 m	Bertho Prinsen		
Speer	40.54 m	Frank Kruip		

Competitie 1e Klas

09-06-96	Gendringen		13296 pnt	1996
4x100	44.46	Roland Bieleveld		
4x100	44.46	Pim Slood		
4x100	44.46	Ivo Oosting		
4x100	44.46	Peter Antvelink		

Competitie	1e Klas	vervolg		
100 m	11,47	Roland Bieleveld		
100 m	11.98	Pim Slood		
110 m Horden	16.11	Ivo Oosting		
110 m Horden	16.15	Peter Antvelink	M 28	
400 m	57.82	Marcel Mok		
400 m	56.03	Bert ten Thije Boomkamp		
1500 m	4.23.13	Huub Tankink		
1500 m	4.40.39	Bert ten Thije Boomkamp		
5000 n	17.34.15	Benno Scharenborg		
5000 m	18.26.22	Jan Lammers		
Ver	6.39 m	Roland Bieleveld		
Ver	6.36 m	Pim Slood		
Polshoog	3.40 m	Ivo Oosting		
Hink Stap Springen	12.70 m	Jan Paul Klein Poelhuis		
Kogel	9.60 m	Marcel Mok		
Kogel	11.95 m	Ben van Sark		
Discus	35.42 m	Jan Paul Klein Poelhuis		
Speer	50.06 m	Ben van Sark		

Competitie	3e Divisie			
20-05-07	Almelo		7257 pnt	2007
100 m	11.92	Erik Teunissen		
100 m	11.41	Sebastiaan Steenberg		
200 m	24.21	Erik Teunissen		
200 m	22.91	Roel Verwer		
400 m	49.22	Roel Verwer		
400 mh	61.75	Sebastiaan Steenberg		
1500 m	4.51.42	Niels Schoemaker		
1500 m	5.04.62	Vincent Slotman	J.A.	
4x100 m	44.25	Chris Kalter		
4x100 m	44.25	Sebastiaan Steenberg		
4x100 m	44.25	Erik Teunissen		
4x100 m	44.25	Roel Verwer		
Ver	5.64 m	Chris Kalter		
Hoog	1.80 m	Ramon Veneboer		
Polshoog	3.70 m	Ramon Veneboer		
Kogel	10.88 m	Ben van Sark		
Kogel	8.69 m	Niels van Meerdonk		
Discus	36.08 m	Ben van Sark		

Competitie	3e Divisie			
03-06-07	Arnhem		8425 pnt	2007
100 m	11.72	Erik Teunissen		
100 m	11.16	Roel Verwer		
110 m Horden	17.64	Ramon Veneboer		
200 m	22.04	Roel Verwer		
400 m	50.22	Sebastiaan Steenberg		
400 m	59.80	Nick de Waart	J.B.	
800 m	2.26.86	Niels Schoemaker		
800 m	2.20.91	Vincent Slotman	J.A.	

Competitie 3e Divisie vervolg

5000 m	17.48.21	Benno Scharenborg	
5000 m	19.12.39	Tom Tuchter	
Zweedse estafette	2.01.20	Sebastiaan Steenberg	
Zweedse estafette	2.01.20	Ramon Veneboer	
Zweedse estafette	2.01.20	Roel Verwer	
Zweedse estafette	2.01.20	Erik Teunissen	
Ver	6.30 m	Bart Bemthuis	J.B.
Hoog	1.85 m	Ramon Veneboer	
Hink Stap Springen	11.67 m	Jasper Schutte	J.B.
Kogel	11.10 m	Ben van Sark	
Discus	32.52 m	Ben van Sark	
Speer	42.85 m	Stefan Hummelink	J.B.

Competitie 3e Divisie

22-04-07 Wijchen 7290 pnt 2007

100 m	12.11	Chris Kalter	
100 m	11.45	Sebastiaan Steenberg	
110 m Horden	17.97	Ramon Veneboer	
200 m	23.94	Erik Teunissen	
200 m	22.51	Roel Verwer	
400 m	50.58	Sebastiaan Steenberg	
800 m	2.20.25	Niels Schoemaker	
800 m	2.24.62	Vincent Slotman	J.A.
5000 m	20.29.6	Han Slotman	
Zweedse estafette	2.03.1	Sebastiaan Steenberg	
Zweedse estafette	2.03.1	Chris Kalter	
Zweedse estafette	2.03.1	Roel Verwer	
Zweedse estafette	2.03.1	Erik Teunissen	
Ver	5.43 m	Chris Kalter	
Hoog	1.90 m	Ramon Veneboer	
Hink Stap Springen	10.77 m	Niels van Meerendonk	
Kogel	11.55 m	Ben van Sark	
Speer	44.13 m	Ben van Sark	

Competitie 3e Divisie

16-06-19 Emmeloord 6761 pnt 2019

4x400 m	3.55.75	Nick de Waart	M 28
4x400 m	3.55.75	Freek Bieleveld	M 23
4x400 m	3.55.75	Bram Brummelhuis	J.A.
4x400 m	3.55.75	Ruben van Sark	J.B.
100 m	11.51	Tom Klein Poelhuis	J.A.
100 m	12.33	Ruben van Sark	J.B.
110 mh	20.53	Bram Brummelhuis	J.A.
110 mh	18.10	Jelle Golbach	J.B.
200 m	22.88	Tom Klein Poelhuis	J.A.
200 m	25.55	Leon ten Elshof	J.B.
400 m	53.63	Tom Klein Poelhuis	J.A.
400 m	59.18	Leon ten Elshof	J.B.
800 m	2.03.62	Daan Jacobs	M 24
5000 m	17.04.76	Freek Bieleveld	M 23
5000 m	16.10.19	Daan Jacobs	M 24

Competitie	3e Divisie vervolg		
Ver	5.01 m	Nick de Waart	M 28
Hoog	2.05 m	Jelle Golbach	J.B.
Kogel	8.89 m	Martin Albert Regtop	M 70
Kogel	10.11 m	Bas Reith	M 23
Kogelslingeren	30.86 m	Bas Reith	M 23
Kogelslingeren	23.75 m	Martin Albert Regtop	M 70

Competitie	3e Divisie				
14-04-19	Emmen			6526 pnt	2019
Zweedse Estafette	2.12.88	Jens Willems	J.A.		
Zweedse Estafette	2.12.88	Jelle Knoef	J.A.		
Zweedse Estafette	2.12.88	Tom Klein Poelhuis	J.A.		
Zweedse Estafette	2.12.88	Bram Brummelhuis	J.A.		
100 m	11.98	Tom Klein Poelhuis	J.A.		
100 m	12.92	Ruben van Sark	J.B.		
110 mh	20.31	Bram Brummelhuis	J.A.		
110 mh	18.80	Jelle Golbach	J.B.		
200 m	23.78	Tom Klein Poelhuis	J.A.		
200 m	26.33	Nick de Waart	M 28		
400 m	58.02	Ruben van Sark	J.A.		
400 m	59.18	Bram Brummelhuis	J.A.		
800 m	2.04.91	Daan Jacobs	M 24		
800 m	2.25.74	Jens Willems	J.A.		
5000 m	16.02.09	Daan Jacobs	M 24		
5000 m	17.30.80	Freek Bieleveld	M 23		
Hoog	1.90 m	Jelle Golbach	J.B.		
H.S.S.	9.73 m	Jens Willems	J.A.		
H.S.S.	11.07 m	Nick de Waart	M 28		
Kogel	8.74 m	Martin Regtop	M 70		
Kogel	10.36 m	Bas Reith	M 23		
Discus 2 kg	27.67 m	Bas Reith	M 23		
Discus 2 kg	21.66 m	Jelle Knoef	J.A.		