

## Heren

### 100 m

19-05-10	Haaksbergen	Sebastiaan Steenberg	<b>M 25</b>	10.7	2010
08-10-06	Haaksbergen	Roel Verwer	<b>M 22</b>	10.9	2006
07-05-77	Arnhem	Huib Ter Haar	<b>M 20</b>	11.0	1977
17-05-06	Haaksbergen	Roland Bieleveld		11.1	1994
12-05-19	Assen	Tom Klein Poelhuis	<b>J.A.</b>	11.32	2019
03-06-04	Haaksbergen	Erik Teunissen		11.3	2004
08-10-17	Haaksbergen	Koen Brug	<b>M 22</b>	11.3	2017
07-06-24	Rijssen	Jasper Leverink	<b>M 22</b>	11.42	2024
		Nils Grutterink	<b>J.B.</b>	11.4	1986
07-04-23	Williamsburg	<b>USA</b> Jelle Golbach	<b>M 21</b>	11.50	2023
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	<b>J.A.</b>	11.5	2004
16-05-93	Uft	Ivo Oosting		11.6	1993
11-07-24	Almelo	Ruben van Sark	<b>M 21</b>	11.74	2024
17-05-81	Zevenaar	Bert Vogel		11.7	1981
17-05-06	Haaksbergen	Rolf Heukels	<b>J.A.</b>	11.7	2006
16-05-12	Haaksbergen	Stefan Hummelink	<b>M 22</b>	11.7	2012
31-05-86	Zwolle	Ronnie van de Bulk	<b>J.A.</b>	11.80	1986
25-05-24	Hilversum	Quinten Stern	<b>M 47</b>	11.87	2024
21-06-13	Kampen	Tom Wouda		11.88	2013
16-05-93	Uft	Marc Oosting		11.8	1993
17-05-06	Haaksbergen	Bart Bemthuis	<b>J.B.</b>	11.8	2006
08-10-17	Haaksbergen	Rens Stegink	<b>J.B.</b>	11.8	2017
05-07-14	Stadskanaal	Frank Wouda	<b>M 24</b>	11.92	2014
11-07-24	Almelo	Joost Leverink	<b>J.A.</b>	11.92	2024
26-06-11	Emmen	Kevin Simmelink		11.93	2011
09-06-96	Gendringen	Pim Sloot		11.98	1987
21-06-87	Hengelo	Han Slotman		11.9	

### 100 m E.T.

25-04-10	Dronten	Sebastiaan Steenberg	<b>M 25</b>	10.90	2010
03-06-07	Arnhem	Roel Verwer	<b>M 23</b>	11.16	2007
12-05-19	Assen	Tom Klein Poelhuis	<b>J.A.</b>	11.32	2019
07-06-24	Rijssen	Jasper Leverink	<b>M 22</b>	11.42	2024
07-04-23	Williamsburg	<b>USA</b> Jelle Golbach	<b>M 21</b>	11.50	2023
01-07-18	Apeldoorn	Koen Brug	<b>M 23</b>	11.55	2018
11-09-94	Enschede	Roland Bielefeld		11.56	1994
28-05-06	Hengelo	Eric Teunissen		11.58	2006
11-07-24	Almelo	Ruben van Sark	<b>M 21</b>	11.74	2024
31-05-86	Zwolle	Ronnie van de Bulk		11.80	1986
25-05-24	Hilversum	Quinten Stern	<b>M 47</b>	11.87	2024
21-06-13	Kampen	Tom Wouda	<b>J.A.</b>	11.88	2013
05-07-14	Stadskanaal	Frank Wouda	<b>M 24</b>	11.92	2014
11-07-24	Almelo	Joost Leverink	<b>J.A.</b>	11.92	2024
12-05-04	Hengelo	Chris Kalter	<b>J.A.</b>	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	<b>J.A.</b>	12.07	2005
06-05-10	Hengelo	Stefan Hummelink		12.10	2010
03-07-22	Harderwijk	Bart Bemthuis	<b>M 32</b>	12.11	2022
26-05-19	Almelo	Bas Slotman	<b>M 23</b>	12.14	2019
24-04-16	Emmen	Nick de Waart	<b>M 25</b>	12.28	2016

**110 mh**

01-05-22	Williamsburg	<b>USA</b>	Jelle Golbach	<b>M 20</b>	15.75	2022
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	<b>M 20</b>	16.46	2010
14-05-15	Eindhoven		Frank Wouda	<b>M 25</b>	16.76	2015
08-09-91	Zevenaar		Marc Oosting		16.9	1991
			Huub ter Haar	<b>M 22</b>	17.7	1979
05-06-05	Nijmegen		Ramon Veneboer		17.97	2005
21-06-09	Nijmegen		Jasper Schutte	<b>J.A.</b>	17.98	2009
16-06-19	Emmeloord		Jelle Golbach	<b>J.B.</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
14-06-09	Emmen		Tom Baumeister	<b>J.B.</b>	20.25	2019
21-04-24	Almelo		Ivan Hoogland	<b>J.A.</b>	20.28	2018
17-05-87	Nijmegen		Marcel Mok		20.2	1987

**110 mh E.T.**

01-05-22	Williamsburg	<b>USA</b>	Jelle Golbach	<b>M 20</b>	15.75	2022
			Peter antvelink		16.11	1996
09-06-96	Gendringen		Ivo Oosting		16.11	2010
06-06-10	Nijmegen		Bart Bemthuis	<b>M 20</b>	16.46	2015
14-05-15	Eindhoven		Frank Wouda	<b>M 25</b>	16.76	2005
05-06-05	Nijmegen		Ramon Veneboer		17.97	2019
08-06-08	Zevenaar		Jasper Schutte	<b>J.A.</b>	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	<b>J.B.</b>	20.25	2009
21-04-24	Almelo		Ivan Hoogland	<b>J.A.</b>	20.28	2024
14-04-19	Emmen		Bram Brummelhuis	<b>J.A.</b>	20.31	2019
01-07-18	Apeldoorn		Tom Wouda	<b>M 23</b>	20.41	2018
09-09-96	Emmen		Marcel Mok		20.46	1996

**150 m**

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

**200 m**

03-06-07	Arnhem	Roel Verwer	<b>M 23</b>	22.04	2007
25-04-10	Dronten	Sebastiaan Steenberg	<b>M 25</b>	22.08	2010
09-07-77	Sittard	Huib ter Haar	<b>M 20</b>	22.31	1977
26-05-19	Almelo	Tom Klein Poelhuis	<b>J.A.</b>	22.49	2019
23-06-24	Drachten	Jasper Leverink	<b>M 22</b>	22.66	2024
21-04-23	Richmond	<b>USA</b> Jelle Golbach	<b>M 21</b>	23.00	2023
22-05-05	Gendringen	Erik Teunissen	<b>M 20</b>	23.21	2004
17-05-95	Haaksbergen	Roland Bieleveldt		23.6	1995
01-06-08	Groningen	Frank Wouda	<b>J.A.</b>	23.92	2008
01-07-18	Apeldoorn	Koen Brug	<b>M 23</b>	23.98	2018
21-09-75	Enschede	Harry Noordink		23.9	1975
23-06-24	Drachten	Ruben van Sark	<b>M 21</b>	24.07	2024
21-06-09	Nijmegen	Kevin Simmelink	<b>J.A.</b>	24.08	2009
06-10-02	Enschede	Chris Kalter	<b>J.B.</b>	24.0	2002
17-05-06	Haaksbergen	Rolf Heukels	<b>J.A.</b>	24.0	2006
26-05-24	Hilversum	Quinten Stern	<b>M 47</b>	24.24	2024
05-07-24	Utrecht	Joost Leverink	<b>J.A.</b>	24.24	2024
18-05-05	Haaksbergen	Jurre Verwer	<b>J.A.</b>	24.2	2005
31-05-19	Hengelo	Tom Wouda	<b>M 24</b>	24.40	2019
29-05-16	Assen	Nick de Waart	<b>M 23</b>	24.59	2016
		Dave Braun		24.5	1980
17-05-06	Haaksbergen	Bart Bemthuis	<b>J.B.</b>	24.5	2006
02-06-24	Gendringen	Joost Leverink	<b>J.A.</b>	24.62	2024
19-05-75	Ochtrup	<b>Did</b> Gerrit Noordink	<b>M 27</b>	24.6	1975
10-09-77	Enschede	Gezinus Siepel	<b>J.A.</b>	24.9	1977
18-09-16	Haaksbergen	Boy Foks	<b>M 23</b>	24.9	2016
30-09-84	Hengelo	Han Slotman	<b>J.A.</b>	25.0	1984
26-06-94	Haaksbergen	Bert ten Thije		25.0	1994
01-07-18	Apeldoorn	Bas Slotman	<b>M 22</b>	25.15	2018
		Wim Campschreur	<b>J.A.</b>	25.2	1975

**200 m E.T.**

03-06-07	Arnhem	Roel Verwer	<b>M 23</b>	22.04	2007
25-04-10	Dronten	Sebastiaan Steenberg	<b>M 25</b>	22.08	2010
09-07-77	Sittard	Huib ter Haar	<b>M 20</b>	22.31	1977
26-05-19	Almelo	Tom Klein Poelhuis	<b>J.A.</b>	22.49	2019
23-06-24	Drachten	Jasper Leverink	<b>M 22</b>	22.66	2024
21-04-23	Richmond	<b>USA</b> Jelle Golbach	<b>M 21</b>	23.00	2023
22-05-05	Gendringen	Erik Teunissen	<b>M 20</b>	23.21	2004
01-06-08	Groningen	Frank Wouda	<b>J.A.</b>	23.92	2008
01-07-18	Apeldoorn	Koen Brug	<b>M 23</b>	23.98	2018
23-06-24	Drachten	Ruben van Sark	<b>M 21</b>	24.07	2024
21-06-09	Nijmegen	Kevin Simmelink	<b>J.A.</b>	24.08	2009
26-05-24	Hilversum	Quinten Stern	<b>M 47</b>	24.24	2024
05-07-24	Utrecht	Joost Leverink	<b>J.A.</b>	24.24	2024
31-05-19	Hengelo	Tom Wouda	<b>M 24</b>	24.40	2019
12-05-04	Hengelo	Chris Kalter	<b>J.A.</b>	24.42	2004
29-05-16	Assen	Nick de Waart	<b>M 23</b>	24.59	2016
27-05-18	Almelo	Boy Foks	<b>M 25</b>	25.08	2018
01-07-18	Apeldoorn	Bas Slotman	<b>M 22</b>	25.15	2018
12-05-04	Hengelo	Jurre Verwer	<b>J.B.</b>	25.40	2004
16-06-19	Emmeloord	Leon ten Elshof	<b>J.B.</b>	25.55	2019
01-05-22	Hengelo	Yannick ter Huurne	<b>J.B.</b>	25.63	2022
22-05-22	Gendringen	Ivan Hoogland	<b>J.B.</b>	26.04	2022
05-06-05	Nijmegen	Han Slotman	<b>M 40</b>	26.10	2005

**300 m**

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

**400 m**

09-07-77	Sittard	Huub Ter Haar	<b>M 20</b>	48.52	1977
20-05-07	Almelo	Roel Verwer	<b>M 23</b>	49.22	2007
		Tonny Veldhuis		49.5	1986
03-06-07	Arnhem	Sebastiaan Steenberg		50.22	2007
10-06-18	Zwolle	Tom Klein Poelhuis	<b>J.B.</b>	50.49	2018
08-06-24	Eindhoven	Jasper Leverink	<b>M 22</b>	50.60	2024
11-06-89	Zevenaar	Jan Paul Klein Poelhuis		52.4	1989
08-06-08	Zevenaar	Frank Wouda	<b>J.A.</b>	52.78	2008
15-05-77	Enschede	Gerrit Noordink	<b>M 29</b>	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	<b>M 21</b>	53.49	2016
20-05-90	Arnhem	Ivo Oosting	<b>J.A.</b>	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	<b>J.A.</b>	54.0	2005
20-05-12	Emmen	Nick de Waart	<b>M 21</b>	55.15	2010
08-06-86	Hengelo	Ronny van de Bulk	<b>J.A.</b>	54.1	1986
27-05-18	Almelo	Boy Foks	<b>M 25</b>	54.28	2018
12-09-76	Beek	Harry Noordink		54.2	1976
20-04-97	Emmeloord	Jetse van de Kamp	<b>J.B.</b>	55.80	1997
		Wim Campschreur		56.4	1975
19-09-82	Hengelo	Stefan Sogtoen	<b>J.B.</b>	56.6	1982
16-05-93	Uift	Kees Kleinhout		56.6	1993
08-09-91	Zevenaar	Marcel Mok		56.7	1991
28-05-17	Assen	Bas Slotman	<b>M 21</b>	56.89	2017
08-06-86	Hengelo	Chris Kuit	<b>J.A.</b>	57.0	1986
08-05-88	Lelystad	Hans van Heyningen	<b>J.B.</b>	57.2	1988
22.06.97	Doetinchem	Pim Sloot		57.30	1997

**400 m E.T.**

09-07-77	Sittard	Huub Ter Haar	<b>M 20</b>	48.52	1977
20-05-07	Almelo	Roel Verwer	<b>M 23</b>	49.22	2007
03-06-07	Arnhem	Sebastiaan Steenberg	<b>M 22</b>	50.22	2007
10-06-18	Zwolle	Tom Klein Poelhuis	<b>J.B.</b>	50.49	2018
21-04-23	Richmond	<b>USA</b> Jelle Golbach	<b>M 21</b>	50.53	2023
08-06-24	Eindhoven	Jasper Leverink	<b>M 22</b>	50.60	2024
25-06-16	Enschede	Koen Brug	<b>M 21</b>	52.60	2016
08-06-08	Zevenaar	Frank Wouda	<b>J.A.</b>	52.78	2008
05-06-05	Nijmegen	Chris Kalter	<b>M 20</b>	53.47	2005
29-05-16	Assen	Tom Wouda	<b>M 21</b>	53.49	2016
27-05-18	Almelo	Boy Foks	<b>M 25</b>	54.28	2018
28-05-23	Harderwijk	Ivan Hoogland	<b>J.A.</b>	55.08	2023
20-05-12	Emmen	Nick de Waart	<b>M 21</b>	55.15	2010
20-04-97	Emmeloord	Jetse van de Kamp	<b>J.B.</b>	55.80	1997
23-06-24	Drachten	Joost Leverink	<b>J.A.</b>	55.81	2024
02-06-24	Gendringen	Ruben van Sark	<b>M 21</b>	55.98	2024

**400 m E.T. Vervolg**

11-09-94	Enschede	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 27</b>	56.25	1994
14-06-09	Emmen	Kevin Simmelink	<b>J.A.</b>	56.87	2009
28-05-17	Assen	Bas Slotman	<b>M 21</b>	56.89	2017
22-06-97	Doetinchem	Pim Slood		57.30	1997
11-06-06	Gendringen	Frank Rikhof	<b>J.B.</b>	57.51	2006
01-07-18	Apeldoorn	Erik Teunissen	<b>M 23</b>	57.62	2018
25-05-14	Dronten	Ramon Veneboer	<b>M 32</b>	57.89	2014

**400 mh**

		Tonny Veldhuis		52.9	1986
		Chris Kuit	<b>J.B.</b>	58.3	1985
30-08-15	Haaksbergen	Roel Verwer	<b>M 31</b>	58.3	2015
22-05-05	Gendringen	Ramon Veneboer	<b>M 23</b>	60.78	2005
26-06-14	Hengelo	Frank Wouda	<b>M 24</b>	60.78	2014
10-09-89	Enschede	Ivo Oosting	<b>J.A.</b>	60.8	1989
18-05-08	Dronten	Sebastiaan Steenberg	<b>M 23</b>	61.00	2008
28-05-17	Assen	Boy Foks	<b>M 24</b>	61.40	2017
		Jan Paul Klein Poelhuis	<b>J.A.</b>	62.7	1985
02-06-24	Gendringen	Quinten Stern	<b>M 47</b>	62.94	2024
		Gerrit Noordink	<b>M 30</b>	63.9	1978
17-05-09	Almelo	Bart Bemthuis	<b>J.A.</b>	64.43	2009
27-05-18	Almelo	Erik Teunissen	<b>M 23</b>	67.31	2018
30-08-15	Haaksbergen	Boris Bintanja	<b>J.B.</b>	67.5	2015
30-08-15	Haaksbergen	Nick de Waart	<b>M 24</b>	69.9	2015
05-06-11	Assen	Niels Schoemaker	<b>M 26</b>	70.44	2011

**400 mh E.T.**

29-05-16	Assen	Roel Verwer	<b>M 32</b>	1.00.06	2016
22-05-05	Gendringen	Ramon Veneboer	<b>M 23</b>	1.00.78	2005
26-06-14	Hengelo	Frank Wouda	<b>M 24</b>	1.00.78	2014
18-05-08	Dronten	Sebastiaan Steenberg	<b>M 23</b>	1.01.00	2008
28-05-17	Assen	Boy Foks	<b>M 24</b>	1.01.40	2017
02-06-24	Gendringen	Quinten Stern	<b>M 47</b>	1.02.94	2024
17-05-09	Almelo	Bart Bemthuis	<b>J.A.</b>	1.04.43	2009
27-05-18	Almelo	Erik Teunissen	<b>M 34</b>	1.07.31	2018
26-05-19	Almelo	Bram Brummelhuis	<b>J.A.</b>	1.08.22	2019
05-06-11	Assen	Niels Schoemaker	<b>M 26</b>	1.10.44	2011
22-05-22	Gendringen	Jelle Knoef	<b>M 21</b>	1.10.77	2022

**800 m**

22-04-18	Stadskanaal	Boy Foks	<b>M 25</b>	2.00.75	2018
23-09-79	Enschede	Gezinus Siepel	<b>M 20</b>	2.00.7	1979
23-08-87	Enschede	Rik Ottink		2.01.3	1989
01-06-86	Zwolle	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>J.A.</b>	2.03.1	1986
		Willy Luttkholt	<b>M 25</b>	2.03.3	1975
22-08-90	Hengelo	Bert ten Thije Boomkamp	<b>J.A.</b>	2.03.9	1990
14-04-19	Emmen	Daan Jacobs	<b>M 24</b>	2.04.91	2019
09-06-76	Ochtrup	<b>Did</b> Gerrit Noordink	<b>M 28</b>	2.04.0	1976
31-08-86	Hengelo	Benno Scharenborg	<b>M 20</b>	2.05.9	1986
25-06-95	Haaksbergen	Bert ten Thije	<b>M 23</b>	2.06.8	1995
18-06-17	Emmen	Freek Bielevelt	<b>M 21</b>	2.07.24	2017
21-05-89	Hengelo	Martijn Heideman	<b>J.B.</b>	2.08.1	1989

**800 m vervolg**

19-05-10	Haaksbergen	Roel Verwer	<b>M 26</b>	2.08.6	2010
09-06-95	Hengelo	Bram Tankink	<b>J.B.</b>	2.08.8	1995
		Kjel Mönnink	<b>J.C.</b>	2.09.05	1986
28-08-05	Amsterdam	Jasper Schutte	<b>J.C.</b>	2.09.35	2005
08-05-83	Zevenaar	Stefan Sogtoen	<b>J.A.</b>	2.09.6	1983
22-05-96	Haaksbergen	Huub Tankink	<b>J.A.</b>	2.11.0	1996
30-05-14	Rijssen	Tom Wouda	<b>J.A.</b>	2.11.90	2014
30-06-13	Haaksbergen	Nick de Waart	<b>M 22</b>	2.11.5	2013
05-06-03	Haaksbergen	Ramon Veneboer	<b>M 21</b>	2.12.51	2003
08-06-86	Hengelo	Marco Klein Poelhuis	<b>J.B.</b>	2.13.2	1986
31-05-87	Hengelo	Hans van Heyningen	<b>J.A.</b>	2.14.0	1987
30-05-14	Rijssen	Tom Wouda	<b>J.A.</b>	2.11.90	2014
25-04-04	Drachten	Chris Kalter	<b>J.A.</b>	2.14.69	2004
05-06-05	Nijmegen	Niels Schoemaker	<b>M 20</b>	2.14.74	2005
22-04-18	Stadskanaal	Boy Foks	<b>M 25</b>	2.00.75	2018
12-08-87	Arnhem	Rik Ottink		2.01.50	1989

**800 m E.T.**

22-04-18	Stadskanaal	Boy Foks	<b>M 25</b>	2.00.75	2018
16-06-19	Emmeloord	Daan Jacobs	<b>M 24</b>	2.03.62	2019
18-06-17	Emmen	Freek Bielevelt	<b>M 21</b>	2.07.24	2017
		Kjel Mönnink	<b>J.C.</b>	2.09.05	1986
28-08-05	Amsterdam	Jasper Schutte	<b>J.C.</b>	2.09.35	2005
22-04-12	Almelo	Nick de Waart	<b>M 21</b>	2.11.07	2012
30-05-14	Rijssen	Tom Wouda	<b>J.A.</b>	2.11.90	2014
26-06-12	Emmen	Frank Wouda	<b>M 22</b>	2.13.11	2012
23-06-24	Drachten	Kyan Rikkerink	<b>J.B.</b>	2.13.58	2024
25-04-04	Drachten	Chris Kalter	<b>J.A.</b>	2.14.69	2004
05-06-05	Nijmegen	Niels Schoemaker	<b>M 20</b>	2.14.74	2005
14-05-06	Nijmegen	Frank Rikhof	<b>J.B.</b>	2.15.52	2006
02-09-17	Nijverdal	Tom Klein Poelhuis	<b>J.B.</b>	2.17.40	2017
25-05-97	Ede	Tom Tuchter	<b>J.A.</b>	2.17.42	1997
25-04-10	Dronten	Dennis Sleetbos	<b>M 20</b>	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	<b>Did</b> Willi Luttkholt		2.45.0	1975
26-06-94	Haaksbergen	Bram Tankink		2.48.8	1994
		Rik Ottink	<b>J.B.</b>	2.50.4	1979
26-06-05	Hengelo	Jasper Schutte	<b>J.C.</b>	2.50.79	2005
10-06-10	Hengelo	Boy Foks	<b>J.B.</b>	2.50.9	2010
26-06-94	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 40</b>	2.54.5	1994
26-06-94	Haaksbergen	Henk Bokdam	<b>M 34</b>	2.55.3	1994
26-06-94	Haaksbergen	Huub Tankink		2.56.1	1994

**1000 m E.T.**

26-06-05	Hengelo	Jasper Schutte	<b>J.C.</b>	2.50.79	2005
15-06-24	Eibergen	Kyan Rikkerink	<b>J.B.</b>	3.04.47	2024
15-06-14	Dronten	Boris Bintanja	<b>J.C.</b>	3.06.75	2014
23-06-05	Hengelo	Vincent Slotman	<b>J.B.</b>	3.06.90	2005
07-07-18	Lisse	Jory Davids	<b>J.D.</b>	3.11.30	2018
14-06-15	Deventer	Rens Stegink	<b>J.C.</b>	3.13.20	2015
03-06-07	Almelo	Boy Foks	<b>J.C.</b>	3.14.16	2007
07-04-18	Haaksbergen	Yannick ter Huurne	<b>J.D.</b>	3.18.21	2018
24-09-05	Apeldoorn	Bart Bemthuis	<b>J.C.</b>	3.18.96	2005
09-07-06	Almelo	Tijmen Steenberg	<b>J.C.</b>	3.21.32	2006

**1500 m**

		Rik Ottink		4.11.9	1987
		Willy Luttkholt		4.12.0	1975
		Kees Hudig	<b>J.A.</b>	4.14.8	1980
13-05-79	Emmen	Gezinus Siepel		4.15.1	1979
03-05-15	Emmen	Boy Foks	<b>M 22</b>	4.16.07	2015
09-09-90	Emmen	Bert Ten Thije Boomkamp	<b>J.A.</b>	4.16.2	1990
26-05-19	Almelo	Daan Jacobs	<b>M 24</b>	4.18.39	2019
29-05-88	Sittard	Benno Scharenborg		4.20.0	1988
15-06-96	Ede	Huub Tankink	<b>J.A.</b>	4.20.36	1996
		Richard Luttkholt	<b>J.A.</b>	4.21.8	1975
05-09-93	Emmeloord	Bert ten Thije		4.22.3	1993
27-05-18	Almelo	Freek Bieleveld	<b>M 22</b>	4.26.10	2018
01-06-94	Haaksbergen	Guido Sasse	<b>M 37</b>	4.27.2	1994
08-10-17	Haaksbergen	Tom Klein Poelhuis	<b>J.B.</b>	4.29.0	2017
26-06-76	Deventer	Gerrit Noordink	<b>M 28</b>	4.30.2	1976
08-10-17	Haaksbergen	Koen Brug	<b>M 22</b>	4.31.0	2017
21-09-75	Enschede	Richard Luttkholt		4.32.9	1975
		Kjel Monnink	<b>J.C.</b>	4.37.5	1986
17-05-09	Almelo	Dennis Sleenbos	<b>J.A.</b>	4.38.73	2009
12-07-87	Hengelo	Erik Reints	<b>J.B.</b>	4.41.3	1987
16-07-06	Assen	Frank Rikhof	<b>J.B.</b>	4.43.94	2006
14-08-77	Enschede	Paul Schaap		4.43.8	1977
08-10-17	Haaksbergen	Nick de Waart	<b>M 26</b>	4.45.0	2017
08-10-17	Haaksbergen	Roel Verwer	<b>M 33</b>	4.46.0	2017
25-05-86	Zevenaar	Marcel Mok		4.46.7	1986
08-10-17	Haaksbergen	Erik Teunissen	<b>M 33</b>	4.47.0	2017
01-06-94	Haaksbergen	Bram Tankink	<b>J.B.</b>	4.50.4	1994
20-05-07	Almelo	Niels Schoemaker		4.51.42	2007
18-04-84	Eibergen	Marco Mulderij	<b>J.A.</b>	4.54.0	1984

**1500 m E.T.**

03-05-15	Emmen	Boy Foks	<b>M 22</b>	4.16.07	2015
26-05-19	Almelo	Daan Jacobs	<b>M 24</b>	4.18.39	2019
15-06-96	Ede	Huub Tankink	<b>J.A.</b>	4.20.36	1996
11-09-94	Enschede	Benno Scharenborg		4.24.55	1994
27-05-18	Almelo	Freek Bieleveld	<b>M 22</b>	4.26.10	2018
17-05-09	Almelo	Dennis Sleenbos	<b>J.A.</b>	4.38.73	2009
16-07-06	Assen	Frank Rikhof	<b>J.B.</b>	4.43.94	2006
20-05-07	Almelo	Niels Schoemaker		4.51.42	2007

**1500 m E.T. Vervolg**

02-06-24	Gendringen	Kyan Rikkerink	<b>J.B.</b>	4.52.79	2024
11-06-06	Gendringen	Björn Ordelmans	<b>J.C.</b>	4.55.22	2006
13-05-07	Wageningen	Vincent Slotman	<b>J.A.</b>	4.55.96	2007
08-07-18	Stadskanaal	Tom Klein Poelhuis	<b>J.B.</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	<b>J.A.</b>	6.43.8	1980
23-06-11	Hengelo	Frank Wouda		8.01.0	2011
29-06-94	Hengelo	Bram Tankink	<b>J.B.</b>	7.05.0	1994
29-06-94	Hengelo	Huub Tankink	<b>J.B.</b>	7.07.6	1994
		Jan Paul Klein Poelhuis	<b>J.A.</b>	7.08.1	1985
26-06-14	Hengelo	Tom Wouda	<b>J.A.</b>	7.23.92	2014
		Marcel Mok	<b>J.A.</b>	7.49.4	1985
22-06-06	Hengelo	Vincent Slotman	<b>J.B.</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	<b>J.A.</b>	9.27.5	1980
16-06-96	Ede	Huub Tankink	<b>J.A.</b>	9.29.02	1996
		Richard Luttkholt	<b>J.A.</b>	9.36.0	1975
		Bram Tankink	<b>J.B.</b>	9.41.68	1994
22-09-18	Hengelo	Boy Foks	<b>M 25</b>	9.46.0	2018
18-06-89	Arnhem	Bert ten Thije Boomkamp	<b>J.B.</b>	9.49.8	1989
27-04-75	Enschede	Gerrit Noordink	<b>M 27</b>	9.51.4	1975
29-06-95	Venlo	Jos Beelen	<b>M 44</b>	9.54.50	1995
18-09-16	Haaksbergen	Freek Bieleveld	<b>M 20</b>	10.00.36	2016
08-05-88	Lelystad	Erik Reints	<b>J.A.</b>	10.06.1	1988
31-08-14	Haaksbergen	Tim Loohuis	<b>J.B.</b>	10.11.5	2014
10-05-09	Assen	Dennis Sleenbos	<b>J.A.</b>	10.17.52	2009
11-04-76	Enschede	Tonnie ter Braak		10.18.0	1976
11-05-86	Zwolle	Marcel Mok	<b>J.A.</b>	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	<b>J.B.</b>	10.29.6	1982
17-10-76	Eibergen	Gezinus Siepel	<b>J.B.</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	<b>J.A.</b>	9.29.02	1996
		Bram Tankink	<b>J.B.</b>	9.41.68	1994
30-08-15	Haaksbergen	Boy Foks	<b>M 22</b>	9.48.09	2015
29-06-95	Venlo	Jos Beelen	<b>M 44</b>	9.54.50	1995
30-08-15	Haaksbergen	Freek Bieleveld	<b>J.A.</b>	10.12.27	2015
20-04-97	Emmeloord	Tom Tuchter	<b>J.A.</b>	10.57.21	1997
31-05-19	Rijssen	Daan Jacobs	<b>M 24</b>	11.02.33	2019
25-05-97	Ede	Daniel Klein Rot	<b>J.A.</b>	11.07.11	1997
22-09-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	11.44.42	2016
12-05-19	Assen	Ruben van Sark	<b>J.B.</b>	11.46.48	2019
30-08-15	Haaksbergen	Joep Schmitz	<b>J.D.</b>	11.56.06	2015

**3000 m Steeple**

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

**2 EM**

21-05-15	Hengelo	Boy Foks	<b>M 22</b>	10.12	2015
31-05-18	Hengelo	Freek Bielevelt	<b>M 22</b>	10.40	2018
18-05-06	Hengelo	Tom Tuchter	<b>M 27</b>	11.20	2006
18-05-06	Hengelo	Richard Leussink	<b>M 39</b>	11.20	2006
04-07-24	Hengelo	Bert ten Thije Boomkamp	<b>M 52</b>	11.21	2024
05-06-14	Hengelo	Tom Wouda	<b>J.A.</b>	11.44	2014
31-05-18	Hengelo	Erik Teunissen	<b>M 34</b>	11.48	2018
24-05-12	Hengelo	Frank Wouda	<b>M 22</b>	11.56	2012
05-06-14	Hengelo	Freddie Dieperink	<b>M 47</b>	12.06	2014
28-05-09	Hengelo	Jorn Groothuis	<b>J.D.</b>	12.36	2009
29-05-16	Eibergen	Tom Klein Poelhuis	<b>J.C.</b>	13.35	2016
28-05-09	Hengelo	Wouter Winkelhorst	<b>M 36</b>	13.50	2009
07-06-13	Hengelo	Jan Davids	<b>M 45</b>	17.13	2013
18-05-06	Hengelo	Paul van der Voort	<b>M 55</b>	17.30	2006

**3 EM**

08-12-12	Eibergen	Bert ten Thije Boomkamp	<b>M 40</b>	18.47	2012
----------	----------	-------------------------	-------------	-------	------

**5000 m**

07-05-95	Enschede	Jos Sasse	<b>M 38</b>	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	<b>M 24</b>	16.02.09	2019
08-06-87	Arnhem	Benno scharenborg		16.11.9	1987
21-06-96	Hoorn	Huub Tankink	<b>J.A.</b>	16.20.19	1996
04-07-79	Nijmegen	Herman Tankink	<b>M 32</b>	16.14.4	1979
22-06-19	Wierden	Boy Foks	<b>M 26</b>	16.24.0	2019
		Cees Hudig	<b>J.A.</b>	16.49.4	1980
02-05-18	Hengelo	Freek Bielevelt	<b>M 22</b>	17.02.98	2018
20-05-90	Arnhem	Bert ten Thije Boomkamp	<b>J.A.</b>	17.07.7	1990
		Rik Ottink	<b>J.B.</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	<b>M 33</b>	17.28.2	1981
10-09-77	Enschede	Richard Luttkholt		17.29.0	1977
01-06-94	Haaksbergen	Bram Tankink	<b>J.B.</b>	17.24.5	1994
		Paul Schaap	<b>J.A.</b>	17.35.0	1978
17-05-95	Haaksbergen	Henk Bokdam	<b>M 35</b>	17.41.0	1995

**5000 m E.T.**

11-09-94	Enschede	Guido Sasse	<b>M 37</b>	15.11.54	1994
14-04-19	Emmen	Daan Jacobs	<b>M 24</b>	16.02.09	2019
01-07-21	Hengelo	Boy Foks	<b>M 28</b>	16.19.26	2021
21-06-96	Hoorn	Huub Tankink	<b>J.A.</b>	16.20.19	1996
02-05-18	Hengelo	Freek Bielevelt	<b>M 22</b>	17.02.98	2018
19-04-09	Assen	Dennis Sleenbos	<b>J.A.</b>	17.45.47	2009
03-06-07	Arnhem	Benno Scharenborg	<b>M 41</b>	17.48.21	2007
23-06-16	Hengelo	Ben Nijland	<b>M 58</b>	19.01.89	2016
21-04-24	Almelo	Kyan Rikkerink	<b>J.B.</b>	19.11.66	2024
03-06-07	Arnhem	Tom Tuchter	<b>M 28</b>	19.12.39	2007
22-05-05	Gendringen	Joney Wielens	<b>M 22</b>	19.27.60	2005
27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	19.38.36	2016
23-06-24	Drachten	Stan Wiggers	<b>J.A.</b>	20.07.16	2024
26-06-03	Hengelo	Niels te Brake	<b>J.A.</b>	20.11.42	2003
22-05-05	Gendringen	Han Slotman	<b>M 40</b>	21.20.25	2005
03-07-22	Harderwijk	Jelle Knoef	<b>M 21</b>	21.29.03	2022
21-04-12	Hengelo	Gert Jan Foks	<b>M 54</b>	22.38.24	2012

**4 EM**

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

**5 EM**

20-03-22	Haaksbergen	Boy Foks	<b>M 29</b>	26.31	2022
23-03-97	Haaksbergen	Rudie oude Veldhuis		27.12	1997
26-03-00	Haaksbergen	Henri Janssen		27.55	2000
23-03-97	Haaksbergen	Ben Platier		28.21	1997
25-03-18	Haaksbergen	Freek Bielevelt	<b>M 22</b>	28.38	2018
04-03-00	Winterswijk	Joney Wielens	<b>J.B.</b>	28.42	2000
24-03-24	Haaksbergen	Roel Verwer	<b>M 40</b>	29.31	2024
22.03.09	Haaksbergen	Dennis Sleetbos		29.47	2009
23-03-97	Haaksbergen	Paul Kleinegris		29.49	1997
29-05-16	Eibergen	Marc Brandsma	<b>M 50</b>	29.56	2016
23-03-97	Haaksbergen	Paul ten Hag		30.09	1997
24-03-02	Haaksbergen	Bert ten Thije Boomkamp	<b>M 25</b>	30.13	2002
20-04-02	Eibergen	Fons van Sark	<b>M 40</b>	30.37	2002
24-03-13	Haaksbergen	Freddie Dieperink	<b>M 46</b>	30.38	2013
25-03-18	Haaksbergen	Erik Teunissen	<b>M 34</b>	30.53	2018
16-05-10	Eibergen	Erik ten Siethof	<b>M 42</b>	30.58	2010
25-03-07	Haaksbergen	Bjorn Ordelmans	<b>J.C.</b>	31.01	2007
22-03-98	Haaksbergen	Henk Bokdam	<b>M 38</b>	31.14	1998
21-03-99	Haaksbergen	Bastiaan Liefing		31.25	1999
23-03-97	Haaksbergen	Tom Tuchter	<b>J.B.</b>	31.38	1997

**10 km**

25-09-94	Haaksbergen	Jos Sasse	<b>M 37</b>	29.30.8	1994
25-09-94	Haaksbergen	Guido Sasse	<b>M 29</b>	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 Luttkholt	<b>M 34</b>	33.28.0	1984
12-10-98	Haaksbergen	Ben Platier	<b>M 37</b>	33.31.1	1998

**15 km**

20-11-94	Nijmegen	Jos Sasse	<b>M 37</b>	46.13	1994
09-06-84	Rijsen	Nico Eysink		48.17	1984
14-04-96	Enschede	Willy Luttkholt	<b>M 46</b>	51.38	1996
09-06-84	Rijsen	Jos Kiens		51.58	1984
16-03-14	Hengelo	Benno Scharenborg	<b>M 48</b>	55.56	2014
		Herman Tankink	<b>M 28</b>	56.02	1975
16-05-93	Oldenzaal	Johan Bouwhuis		56.29	1993
		Bert Ten Thije	<b>M 19</b>	57.15	1991
12.05.96	Oldenzaal	Richard te Brake	<b>M 40</b>	57.21	1996

**15 km vervolg**

12.05.96	Oldenzaal	Gerrit Noordink	<b>M 48</b>	57.52	1996
04-03-07	Enschede	Andre Somhorst	<b>M 51</b>	57.59	2007
20-11-03	Nijmegen	Bert Ten thije Boomkamp	<b>M 31</b>	58.15	2003
		Tonny ter Braak		58.20	1980
03-04-16	Hengelo	Wouter Jacobs	<b>M 61</b>	58.26	2016
10-04-94	Enschede	Jan Lammers	<b>M 37</b>	58.43	1994
15-11-15	Nijmegen	Peter Huirne	<b>M 42</b>	58.57	2015
19-11-00	Nijmegen	Harry Jansen	<b>M 39</b>	59.39	2000
04-02-07	Hengelo	Eric Siethof	<b>M 39</b>	1.00.27	2007
09-12-01	S-Heerenberg	Daniel Klein Rot	<b>M 21</b>	1.01.08	2001
15-11-92	Nijmegen	Gerard Ordelmans		1.01.19	1992
20-02-11	Hengelo	Tom Tuchter	<b>M 32</b>	1.01.37	2011
12.05.96	Oldenzaal	Jan Meyer	<b>M 41</b>	1.01.57	1996
12.05.96	Oldenzaal	Johan Lammers	<b>M 36</b>	1.01.58	1996

**10 EM**

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

**20 km**

08-03-97	Alphen a/d Rijn	Jos Sasse	<b>M 40</b>	1.01.38	1997
		Willy Luttkholt	<b>M 42</b>	1.09.56	1992
01-07-79	Eibergen	Herman Tankink	<b>M 32</b>	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	<b>J.A.</b>	1.20.56	1988
29-05-83	Eibergen	Hans Boller	<b>M 40</b>	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	<b>M 40</b>	1.30.43	1980
24-03-90	Aalten	Bert Vogel	<b>M 37</b>	1.30.44	1990
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Marc Eijsink	<b>M 47</b>	01:32:19	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Huub Hodes	<b>M 45</b>	01:38:41	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Cor Terhurne	<b>M 58</b>	01:42:51	2010
09-10-76	Enschede	Arie Ooink		1.48.08	1976

## Halve Marathon

23-03-97	Den Haag	Jos Sasse	<b>M 40</b>	1.04.59	1997
17-04-95	Almelo	Guido Sasse		1.08.09	1995
		Willy Luttkholt	<b>M 36</b>	1.13.03	1986
05-09-81	Zutphen	Jos Kiens	<b>M 35</b>	1.13.07	1981
25-04-82	Hengelo	Richard te Brake		1.15.11	1982
		Herman Tankink	<b>M 33</b>	1.15.42	1980
03-09-83	Zutphen	Freddy Overbeeke		1.15.46	1983
27-04-97	Hengelo	Arnold Boschker	<b>M 40</b>	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	<b>M 26</b>	1.17.47	2019
26-04-87	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 39</b>	1.18.20	1987
27-04-14	Enschede	Benno Scharenborg	<b>M 48</b>	1.18.31	2014
12-04-93	Geesteren	Willem Rödel	<b>M 37</b>	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	<b>M 46</b>	1.22.15	2019
17-04-95	Almelo	Henk Bokdam	<b>M 35</b>	1.22.16	1995
29-04-90	Haaksbergen	Hans van Sark		1.22.33	1990
02-10-16	Oldenzaal	Peter Huirne	<b>M 43</b>	1.22.46	2016
14-04-19	Enschede	Bjorn Ordelmans	<b>M 27</b>	1.22.47	2019
25-04-82	Hengelo	Gerard Iansink		1.23.42	1982
27-03-88	Hengelo	Johan Bok	<b>M 42</b>	1.23.58	1988
28-04-85	Hengelo	Toon ten Asbroek		1.24.16	1985
26-04-98	Hengelo	Fons van Sark	<b>M 36</b>	1.24.38	1998
12-04-93	Geesteren	Jan Lammers	<b>M 36</b>	1.24.43	1993
25-04-82	Hengelo	Adrie Ooink		1.25.05	1982

## 25 km

13-06-81	Deventer	Jos Kiens	<b>M 35</b>	1.26.57	1981
13-06-81	Deventer	Herman Tankink	<b>M 34</b>	1.30.50	1981
23-09-78	Eibergen	Tonny ter Braak		1.35.41	1978
05-04-10	Losser	Benno Scharenborg	<b>M 44</b>	1.38.44	2010
01-04-07	Losser	André Somhorst	<b>M 51</b>	1.41.47	2007
05-04-09	Losser	Jan Lammers	<b>M 52</b>	1.43.47	2009
05-04-10	Losser	Erik ten Siethof	<b>M 42</b>	1.44.39	2010
02-02-20	Apeldoorn	Ramon Veneboer	<b>M 38</b>	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	<b>M 58</b>	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	<b>M 36</b>	2.02.21	1993
11-03-07	Vorden	Benno Scharenborg	<b>M 41</b>	2.03.25	2007
		Herman Tankink	<b>M 33</b>	2.04.00	1980
03-03-24	Vorden	Bert ten Thije o/g Boonkkamp	<b>M 52</b>	2.05.07	2024
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 Lutikholt	<b>M 42</b>	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	<b>M 33</b>	2.31.00	1980
--	--	----------------	-------------	---------	------

**Marathon**

09-10-94	Eindhoven	Jos Sasse	<b>M 37</b>	2.18.19	1994
12-05-84	Amsterdam	Nico Eysink		2.30.15	1984
		Willy Lutikholt	<b>M 35</b>	2.40.58	1985
04-02-78	Apeldoorn	Herman Tankink	<b>M 31</b>	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	<b>M 39</b>	2.46.23	1987
22-04-07	Enschede	Benno Scharenborg	<b>M 41</b>	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	<b>M 35</b>	2.58.25	1994
20-06-87	Enschede	Marc Eijsink	<b>M 24</b>	2.58.40	1987
13-04-24	Rotterdam	Bert ten Thije o/g Boonkkamp	<b>M 52</b>	2.58.41	2024
28-09-97	Berlijn	<b>Dld</b> Toon Tankink	<b>M 40</b>	2.59.15	1997
25-05-03	Enschede	Jan Lammers	<b>M 45</b>	2.59.18	2003
17-04-89	Rotterdam	Johan Bok	<b>M 43</b>	2.59.40	1989
21-04-24	Enschede	Peter Huirne	<b>M 51</b>	2.59.42	2024
05-06-94	Enschede	Willem Rödel	<b>M 38</b>	3.00.13	1994
26-08-89	Enschede	Hans van Sark		3.03.11	1989
28-09-97	Berlijn	<b>Dld</b> Benny Schurink	<b>M 40</b>	3.03.44	1997
15-10-00	Amsterdam	Fons van Sark	<b>M 38</b>	3.04.05	2000
25-05-03	Enschede	Harry Jansen	<b>M 42</b>	3.05.01	2003

**60 km**

17-04-17	Den Burg	Johan Visschedijk	<b>M 51</b>	5.49.27	2017
24-03-24	Oosterend	Theo Hendriksen	<b>M 52</b>	6.16.28	2024
27-03-22	Oosterend	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 55</b>	6.20.56	2022

**100 km**

		Bertus Ottink	<b>M 43</b>	11.19.33	1977
--	--	---------------	-------------	----------	------

**24 Uurloop**

19-09-20	Deventer	Johan Visschedijk	<b>M 54</b>	201.482 m	2020
----------	----------	-------------------	-------------	-----------	------

**Ver**

		Huib Ter Haar		6.90 m	1980
01-06-86	Zwolle	Nils Grutterink	<b>J.B.</b>	6.63 m	1986
03-05-15	Emmen	Bart Bemthuis	<b>M 25</b>	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	<b>M 21</b>	6.20 m	2011
22-06-06	Hengelo	Chris Kalter	<b>M 21</b>	6.17 m	2006
27-06-12	Hengelo	Tom Wouda	<b>J.B.</b>	6.17 m	2012
08-09-91	Zevenaar	Marc Oosting		6.15 m	1991
09-06-82	Eibergen	Dave Braun	<b>J.A.</b>	6.08 m	1982
	Hengelo	Tom Klein Poelhuis		6.08 m	2021
06-05-09	Hengelo	Sebastiaan Steenberg	<b>M 24</b>	6.05 m	2009
11-05-23	Assen	Ivan Hoogland	<b>J.A.</b>	5.97 m	2023
21-06-13	Kampen	Frank Wouda	<b>M 23</b>	5.88 m	2013
11-05-05	Hengelo	Chris Doornweerd	<b>J.B.</b>	5.87 m	2005

**Hoog**

16-06-19	Emmeloord	Jelle Golbach	<b>J.B.</b>	2.05 m	2019
14-05-88	Zevenaar	Peter Antvelink	<b>M 20</b>	2.02 m	1988
22-04-07	Wijchen	Ramon Veneboer	<b>M 25</b>	1.90 m	2007
28-05-23	Harderwijk	Ivan Hoogland		1.90 m	2023
		Ben van Sark	<b>J.A.</b>	1.85 m	1985
		Han Slotman	<b>M 20</b>	1.82 m	1985
27-05-89	Zwolle	Martijn Heideman	<b>J.B.</b>	1.82 m	1989
		Huib ter Haar	<b>J.A.</b>	1.81 m	1975
		Wim Bats		1.80 m	1978
25-05-86	Zevenaar	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>J.A.</b>	1.80 m	1986
30-08-15	Haaksbergen	Bart Bemthuis	<b>M 25</b>	1.80 m	2015
		Nils Grutterink	<b>J.B.</b>	1.75 m	1985
25-06-95	Haaksbergen	Ivo Oosting	<b>M 24</b>	1.75 m	1995
30-09-07	Haaksbergen	Frank Wouda	<b>J.B.</b>	1.75 m	2007
06-09-08	Almelo	Peter Wouda	<b>J.C.</b>	1.75 m	2008
12-05-19	Assen	Ruben van Sark	<b>J.B.</b>	1.75 m	2019
22-05-22	Gendringen	Tom Klein Poelhuis	<b>M 21</b>	1.75 m	2022
06-06-82	Hengelo	Erwin van de Kuil	<b>J.A.</b>	1.70 m	1982
		Henk Westendorp	<b>J.C.</b>	1.70 m	1985
07-05-93	Hengelo	Mark Bruil		1.70 m	1993
31-05-96	Zwolle	Peter Haasnoot	<b>J.B.</b>	1.70 m	1996
27-04-08	Almelo	Sebastiaan Steenberg	<b>M 23</b>	1.70 m	2008
31-08-14	Haaksbergen	Nick de Waart	<b>M 23</b>	1.70 m	2014
25-06-95	Haaksbergen	Renzo Haasnoot	<b>J.B.</b>	1.68 m	1995

## Hoog vervolg

16-07-06	Assen	Frank Rikhof	<b>J.B.</b>	1.66 m	2006
		Frank Kruij		1.65 m	1977
13-05-79	Emmen	Han Wientjes		1.65 m	1979
18-05-83	Eibergen	Stefan Sogtoen	<b>J.A.</b>	1.65 m	1983
22-08-90	Hengelo	Bert ten Thije Boomkamp	<b>J.A.</b>	1.65 m	1990
17-05-95	Haaksbergen	Wouter Noordink	<b>J.B.</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	<b>J.A.</b>	1.65 m	2014
17-05-14	Almelo	Boris Bintanja	<b>J.C.</b>	1.65 m	2014
31-08-14	Haaksbergen	Roel Verwer	<b>M 30</b>	1.65 m	2014
30-08-15	Haaksbergen	Stefan Hummelink	<b>M 25</b>	1.65 m	2015
11-06-17	Assen	Jens Willems	<b>J.B.</b>	1.65 m	2017

## Hink Stap Springen

14-05-88	Zevenaar	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 21</b>	13.73 m	1988
		Huib ter Haar	<b>J.A.</b>	13.04 m	1976
		Harry Noordink		12.97 m	1978
21-05-95	Zevenaar	Peter Antvelink	<b>M 27</b>	12.93 m	1995
18-09-16	Haaksbergen	Bart Bemthuis	<b>M 26</b>	12.63 m	2016
21-06-86	Hengelo	Ben van Sark	<b>M 20</b>	12.55 m	1986
23-05-04	Hengelo	Niels van Meerendonk	<b>M 21</b>	11.79 m	2004
27-04-08	Almelo	Jasper Schutte		11.79 m	2008
29-06-88	Hengelo	Ivo Oosting	<b>J.B.</b>	11.76 m	1988
20-06-73	Hengelo	Gerrit Noordink	<b>M 25</b>	11.59 m	1973
29-04-17	Arnhem	Tom Wouda	<b>M 22</b>	11.58 m	2017
07-05-23	Hengelo	Tom Klein Poelhuis	<b>M 22</b>	11.50 m	2023
18-09-16	Haaksbergen	Roel Verwer	<b>M 32</b>	11.33 m	2016
18-09-16	Haaksbergen	Nick de Waart	<b>M 25</b>	11.29 m	2016
07-04-19	Ede	Jelle Golbach	<b>J.B.</b>	11.24 m	2019
17-06-84	Zwolle	Henny Wijlens	<b>J.A.</b>	11.21 m	1984
29-06-14	Almelo	Chris Kalter	<b>M 29</b>	11.12 m	2014
19-10-14	Enschede	Boris Bintanja	<b>J.C.</b>	11.10 m	2014
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	<b>J.B.</b>	3.60 m	2006
08-09-96	Emmen	Ivo Oosting		3.50 m	1996
02-06-24	Gendringen	Jelle Golbach	<b>M 22</b>	3.50 m	2024
25-05-14	Dronten	Chris Kalter	<b>M 29</b>	3.10 m	2014
		Nils Grutterink	<b>J.B.</b>	3.00 m	1985
		Peter Bemthuis		3.00 m	1986
10-05-87	Zevenaar	Marc Oosting	<b>J.A.</b>	3.00 m	1987
27-05-84	Zevenaar	Stefan Sogtoen	<b>J.A.</b>	2.90 m	1984
06-07-14	Stadskanaal	Frank wouda	<b>M 24</b>	2.90 m	2014
27-05-18	Almelo	Koen Belshof	<b>M 21</b>	2.90 m	2018
		Huib ter Haar	<b>J.A.</b>	2.80 m	1975



**Polshoog vervolg**

04-07-82	Zevenaar	Jeffrey Braun	<b>J.B.</b>	2.80 m	1982
25-06-15	Hengelo	Boris Bintanja	<b>J.B.</b>	2.80 m	2015
11-07-08	Apeldoorn	Peter Wouda	<b>J.C.</b>	2.70 m	2008
17-06-84	Zwolle	Wim Steenberg	<b>J.A.</b>	2.60 m	1984
25-05-86	Zevenaar	Frank Kruip		2.60 m	1986
13-05-07	Wageningen	Bart Bemthuis	<b>J.B.</b>	2.60 m	2007

**Kogel 7,25 kg**

01-05-05	Steenwijk	Ramon Veneboer	<b>M 23</b>	12.96 m	2005
		Ben Cruiming		12.33 m	1979
22-06-86	Hengelo	René Siegerink		12.14 m	1986
23-06-24	Drachten	Bas Reith	<b>M 28</b>	12.11 m	2024
09-05-01	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 35</b>	12.07 m	2001
04-05-14	Assen	Stefan Hummelink	<b>M 24</b>	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	<b>M 33</b>	11.08 m	1984
04-07-87	Haaksbergen	Erwin van de Kuil		10.94 m	1987
13-06-90	Hengelo	Peter Antvelink	<b>M 22</b>	10.86 m	1990
22-05-05	Gendringen	Niels van Meerendonk		10.32 m	2005
25-06-95	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 28</b>	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	<b>M 29</b>	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	<b>M 22</b>	9.42 m	2007
08-09-96	Emmen	Patrick de Boer		9.31 m	1996

**Discus 2 kg**

02-06-13	Almelo	Stefan Hummelink	<b>M 23</b>	41.16 m	2013
10-05-17	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	38.27 m	2017
		Jan Paul Klein Poelhuis		38.18 m	1995
		Erwin van der Kuil		37.96 m	1985
		Tiemen Veneboer		35.86 m	1977
23-06-05	Hengelo	Ramon Veneboer		35.14 m	2005
08-10-89	Haaksbergen	Peter Antvelink	<b>M 21</b>	35.00 m	1989
24-08-86	Hengelo	Hans Hobert		34.22 m	1986
14-06-24	Haaksbergen	Bas Reith	<b>M 28</b>	33.67 m	2024
22-06-86	Hengelo	Robert Siegerink		32.98 m	1986
12-09-76	Beek	Frank Kruip	<b>M 25</b>	32.60 m	1976
25-05-86	Zevenaar	René Siegerink		28.88 m	1986
30-09-07	Haaksbergen	Roel Verwer	<b>M 30</b>	28.49 m	2014
14-06-24	Haaksbergen	Jelle Golbach	<b>M 22</b>	28.16 m	2024
30-09-07	Haaksbergen	Bart Bemthuis	<b>M 24</b>	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	<b>M 24</b>	26.09 m	2014
08-10-89	Haaksbergen	Marc Oosting		25.56 m	1989

**Discus 2 kg vervolg**

22-05-96	Haaksbergen	Marcel Mok	<b>M 29</b>	25.34 m	1996
08-10-17	Haaksbergen	Nick de Waart	<b>M 25</b>	24.62 m	2017
24-06-87	Haaksbergen	Henny Wijlens		23.42 m	1987
14-06-24	Haaksbergen	Ruben van Sark	<b>M 21</b>	23.00 m	2024
23-08-19	Goor	Tom Wouda	<b>M 24</b>	22.85 m	2019
16-05-07	Haaksbergen	Sebastiaan Steenberg		22.75 m	2007
01-05-22	Hengelo	Jelle Knoef	<b>M 21</b>	22.33 m	2022
08-10-17	Haaksbergen	Koen Brug	<b>M 22</b>	21.80 m	2017
08-10-89	Haaksbergen	Gert Prinsen		21.76 m	1989

**Speer 800 gr**

17-09-89	Enschede	Peter Antvelink	<b>M 21</b>	59.00 m	1989
16-06-91	Drachten	Ben van Sark	<b>M 25</b>	57.74 m	1991
01-05-91	Hengelo	Marcel Mok	<b>M 24</b>	51.48 m	1991
		Frank Kruip	<b>M 23</b>	49.34 m	1974
13-07-75	Bocholt	<b>Dld</b> Tiemen Veneboer		48.10 m	1975
26-06-94	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 27</b>	48.10 m	1994
		Wim Steenberg	<b>J.A.</b>	46.30 m	1984
30-09-84	Hengelo	Stefan Sogtoen	<b>J.A.</b>	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	<b>J.A.</b>	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	<b>J.B.</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	<b>J.A.</b>	32.34 m	1987
03-06-73	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 25</b>	32.14 m	1973
25-06-95	Haaksbergen	Carsten Krooshof	<b>J.A.</b>	32.10 m	1995

**Speer 800 gr Nieuw 2001**

30-04-14	Hengelo	Stefan Hummelink	<b>M 24</b>	52.27 m	2014
09-05-01	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 35</b>	50.41 m	2001
12-05-04	Hengelo	Ramon Veneboer	<b>M 22</b>	43.84 m	2004
18-09-16	Haaksbergen	Bart Bemthuis	<b>M 26</b>	43.51 m	2016
31-05-13	Rijssen	Frank Wouda	<b>M 23</b>	43.31 m	2013
30-06-13	Haaksbergen	Roel Verwer	<b>M 29</b>	42.28 m	2007
14-06-24	Haaksbergen	Ruben van Sark	<b>M 21</b>	42.03 m	2024
10-05-06	Hengelo	Chris Doornweerd	<b>J.A.</b>	41.68 m	2006
26-05-19	Almelo	Koen Brug	<b>M 24</b>	38.42 m	2019
22-05-05	Gendringen	Sebastiaan Steenberg	<b>M 20</b>	37.37 m	2005
26-05-19	Almelo	Jelle Knoef	<b>J.A.</b>	36.57 m	2019
25-04-04	Drachten	Arjan Lutikholt		35.94 m	2004
30-06-13	Haaksbergen	Nick de Waart	<b>M 22</b>	35.79 m	2013
14-06-24	Haaksbergen	Jelle Golbach	<b>M 22</b>	35.35 m	2024
18-09-16	Haaksbergen	Boy Foks	<b>M 23</b>	34.14 m	2016
18-09-16	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 49</b>	33.04 m	2016
08-05-02	Haaksbergen	Erik Teunissen	<b>J.A.</b>	32.83 m	2002
30-06-13	Haaksbergen	Chris Kalter	<b>M 28</b>	31.84 m	2013

## Speer 800 gr Nieuw 2001 vervolg

18-09-16	Haaksbergen	Freek Bieleveld	<b>M 20</b>	31.67 m	2016
18-09-16	Haaksbergen	Bas Reith	<b>M 20</b>	29.82 m	2016
18-05-05	Haaksbergen	Niels te Brake	<b>M 20</b>	28.07 m	2005
22-05-22	Gendringen	Bram Brummelhuis	<b>M 22</b>	27.34 m	2022
23-08-19	Goor	Tom Wouda	<b>M 24</b>	27.27 m	2019
22-05-22	Gendringen	Ivan Hoogland	<b>J.B.</b>	26.69 m	2022
18-09-16	Haaksbergen	Martin Wissink	<b>M 45</b>	22.35 m	2016
22-05-22	Gendringen	David Mebius	<b>J.A.</b>	21.33 m	2022
08-05-03	Haaksbergen	Koen Laarhuis	<b>J.A.</b>	15.68 m	2003

## Kogelslingeren

03-05-24	Enschede	Bas Reith	<b>M 28</b>	39.21 m	2024
01-07-18	Apeldoorn	Stefan Hummelink	<b>M 28</b>	37.74 m	2018
16-06-19	Emmeloord	Martin Albert Regtop	<b>M 70</b>	23.75 m	2019
18-06-17	Emmen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	23.74 m	2017
23-09-87	Enschede	Hans Hobert		23.28 m	1987
02-07-23	Emmen	Jelle Knoef	<b>M 22</b>	18.66 m	2023

## Gewichtwerpen

11-01-20	Apeldoorn	Stefan Hummelink	<b>M 30</b>	11.03 m	2020
11-01-20	Apeldoorn	Bas Reith	<b>M 24</b>	10.74 m	2020
14-06-24	Haaksbergen	Ramon Veneboer	<b>M 51</b>	9.06 m	2024

## Tien kamp

Huub ter Haar 5598 pnt 1978

## Tienkamp nieuwe Speer

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

<b>100 m</b>	12.02
<b>ver</b>	5.64 m
<b>Kogel</b>	8.48 m
<b>Hoog</b>	1.65 m
<b>400 m</b>	55.31
<b>110mh</b>	17.95
<b>Discus</b>	20.65 m
<b>Polshoog</b>	2.80 m
<b>Speer</b>	24.89 m
<b>1500 m</b>	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	<b>M 21</b>	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	<b>J.A.</b>	1.34.28	2004

**4x400 m**

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

**Olympische estafette  
800-400-200-200**

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

**Zweedse estafette** 400 - 300 - 200 -100 m **E.T.**

03-06-07	Arnhem	Sebastiaan Steenberg	<b>M 22</b>	2.01.20	2007
03-06-07	Arnhem	Chris Kalter	<b>M 22</b>	2.01.20	2007
03-06-07	Arnhem	Roel Verwer	<b>M 23</b>	2.01.20	2007
03-06-07	Arnhem	Erik Teunissen	<b>M 23</b>	2.01.20	2007

**Competitie**

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

**Competitie**

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

**Competitie**

25-05-86	3e Klas			12801	1986
	Zevenaar				
<b>4x100</b>	48.2	Ben van Sark			
<b>4x100</b>	48.2	Han Slotman			
<b>4x100</b>	48.2	Marcel Mok			
<b>4x100</b>	48.2	Erwin van de Kuil			
<b>110 m Horden</b>	16.0	Ben van Sark			
<b>110 m Horden</b>	19.9	Erwin van de Kuil			
<b>400 m</b>	54.7	Han Slotman			
<b>400 m</b>	60.2	Peter Antvelink	<b>J.A</b>		
<b>1500 m</b>	4.46.7	Marcel Mok	<b>J.A</b>		
<b>1500 m</b>	4.22.1	Benno Scharenborg	<b>J.A</b>		
<b>5000 m</b>	17.23.2	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>J.A</b>		
<b>5000 m</b>	17.27.1	Benno Scharenborg	<b>J.A</b>		
<b>Ver</b>	6.42 m	Ben van Sark			
<b>Ver</b>	4.64 m	Edwin Lenderink			
<b>Hoog</b>	1.85 m	Peter Antvelink	<b>J.A</b>		
<b>Hoog</b>	1.80 m	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>J.A</b>		
<b>Polshoog</b>	2.60 m	Frank Kruip			
<b>Kogel</b>	11.85 m	René Siegerink			
<b>Kogel</b>	11.18 m	Hans Hobert			
<b>Discus</b>	28.88 m	René Siegerink			
<b>Discus</b>	31.44 m	Erwin van de Kuil			
<b>Speer</b>	41.12 m	Bertho Prinsen			
<b>Speer</b>	38.74 m	Frank Kruip			

<b>Competitie</b>	5e Klas			
22-06-86	Hengelo		11180 pnt	1986
<b>4x100</b>	47.2	Ben van Sark		
<b>4x100</b>	47.2	Han Slotman		
<b>4x100</b>	47.2	Steven Bleumink		
<b>4x100</b>	47.2	Ronny van de Bulk	<b>J.A.</b>	
<b>100 m</b>	12.1	Han Slotman		
<b>100 m</b>	12.8	Steven Bleumink		
<b>110 m Horden</b>	16.0	Ben van Sark		
<b>110 m Horden</b>	19.8	Erwin van de Kuil		
<b>400 m</b>	53.5	Han Slotman		
<b>400 m</b>	54.5	Ronny van de Bulk	<b>J.A.</b>	
<b>1500 m</b>	5.05.0	Peter Bemthuis		
<b>5000 n</b>	17.20.0	Richard te Brake		
<b>5000 m</b>	17.03.0	Benno Scharenborg	<b>J.A.</b>	
<b>Ver</b>	6.27 m	Ben van Sark		
<b>Ver</b>	5.65 m	Ronny van de Bulk	<b>J.A.</b>	
<b>Polshoog</b>	2.90 m	Peter Bemthuis		
<b>Kogel</b>	10.65 m	Hans Hobert		
<b>Kogel</b>	12.14 m	Robert Siegerink		
<b>Discus</b>	32.98 m	Robert Siegerink		
<b>Discus</b>	35.18 m	Erwin van de Kuil		
<b>Speer</b>	39.30 m	Bertho Prinsen		
<b>Speer</b>	40.54 m	Frank Kruip		

<b>Competitie</b>	1e Klas			
09-06-96	Gendringen		13296 pnt	1996
<b>4x100</b>	44.46	Roland Bieleveld		
<b>4x100</b>	44.46	Pim Slood		
<b>4x100</b>	44.46	Ivo Oosting		
<b>4x100</b>	44.46	Peter Antvelink		
<b>100 m</b>	11,47	Roland Bieleveld		
<b>100 m</b>	11.98	Pim Slood		
<b>110 m Horden</b>	16.11	Ivo Oosting		
<b>110 m Horden</b>	16.15	Peter Antvelink	<b>M 28</b>	
<b>400 m</b>	57.82	Marcel Mok		
<b>400 m</b>	56.03	Bert ten Thije Boomkamp		
<b>1500 m</b>	4.23.13	Huub Tankink		
<b>1500 m</b>	4.40.39	Bert ten Thije Boomkamp		
<b>5000 n</b>	17.34.15	Benno Scharenborg		
<b>5000 m</b>	18.26.22	Jan Lammers		
<b>Ver</b>	6.39 m	Roland Bieleveld		
<b>Ver</b>	6.36 m	Pim Slood		
<b>Polshoog</b>	3.40 m	Ivo Oosting		
<b>Hink Stap Springen</b>	12.70 m	Jan Paul Klein Poelhuis		
<b>Kogel</b>	9.60 m	Marcel Mok		
<b>Kogel</b>	11.95 m	Ben van Sark		
<b>Discus</b>	35.42 m	Jan Paul Klein Poelhuis		
<b>Speer</b>	50.06 m	Ben van Sark		

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

<b>Competitie</b>	<b>3e Divisie</b>			
03-06-07	Arnhem		8425 pnt	2007
<b>100 m</b>	11.72	Erik Teunissen		
<b>100 m</b>	11.16	Roel Verwer		
<b>110 m Horden</b>	17.64	Ramon Veneboer		
<b>200 m</b>	22.04	Roel Verwer		
<b>400 m</b>	50.22	Sebastiaan Steenberg		
<b>400 m</b>	59.80	Nick de Waart	<b>J.B.</b>	
<b>800 m</b>	2.26.86	Niels Schoemaker		
<b>800 m</b>	2.20.91	Vincent Slotman	<b>J.A.</b>	
<b>5000 m</b>	17.48.21	Benno Scharenborg		
<b>5000 m</b>	19.12.39	Tom Tuchter		
<b>Zweedse estafette</b>	2.01.20	Sebastiaan Steenberg		
<b>Zweedse estafette</b>	2.01.20	Ramon Veneboer		
<b>Zweedse estafette</b>	2.01.20	Roel Verwer		
<b>Zweedse estafette</b>	2.01.20	Erik Teunissen		
<b>Ver</b>	6.30 m	Bart Bemthuis	<b>J.B.</b>	
<b>Hoog</b>	1.85 m	Ramon Veneboer		
<b>Hink Stap Springen</b>	11.67 m	Jasper Schutte	<b>J.B.</b>	
<b>Kogel</b>	11.10 m	Ben van Sark		
<b>Discus</b>	32.52 m	Ben van Sark		
<b>Speer</b>	42.85 m	Stefan Hummelink	<b>J.B.</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	
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

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