

# Clubrecords Masters

## Dames 35

<b>3000 m</b>	05.06.05	Nijmegen	Annemiek Leppink	<b>V 49</b>	12.26.75	2005
<b>2 EM</b>	24-05-07	Hengelo	Carina Slingerland	<b>V 36</b>	13.48	2007
<b>5000 m</b>	30-04-07	Boekelo	Carina Slingerland	<b>V 36</b>	21.04	2007
<b>5 EM</b>	08-12-12	Eibergen	Carla Pelle	<b>V 48</b>	36.50	2012
<b>10 km</b>	22-04-12	Hengelo	Simone Ganzeboom	<b>V 44</b>	42.22	2012
<b>15 km</b>	26-11-04	S-Heerenberg	Annemieke Leppink	<b>V 45</b>	1.08.46	2001
<b>10 EM</b>	25-03-07	Haaksbergen	Ellen Tibbe	<b>V 35</b>	1.10.54	2007
<b>20 km</b>	29-10-16	Nijverdal	Carina Slingerland	<b>V 45</b>	1.42.11	2016
<b>Halve Marathon</b>	27.04.97	Hengelo	Maria Lutje	<b>V 47</b>	1.34.56	1997
<b>25 km</b>	07-02-16	Apeldoorn	Carina Slingerland	<b>V 45</b>	2.06.06	2016
<b>30 km</b>	11.05.97		Maria Luttje	<b>V 47</b>	2.27.19	1997
<b>Marathon</b>	22.04.07	Enschede	Carina Slingerland	<b>V 36</b>	3.39.06	2007
<b>Kogel</b>	03.06.04	Haaksbergen	Doris Willekes	<b>V 41</b>	9.74 m	2004
<b>Discus</b>	17-05-06	Haaksbergen	Doris Willekes	<b>V 43</b>	34.66 m	2006
<b>Speer</b>	17-05-06	Haaksbergen	Doris Willekes	<b>V 43</b>	17.44 m	2006

## Dames 40

<b>3000 m</b>	05.06.05	Nijmegen	Annemiek Leppink	<b>V 49</b>	12.26.75	2005
<b>2 EM</b>	05-06-14	Hengelo	Jacqueline Ooink	<b>V 47</b>	17.00	2014
<b>5000 m</b>	23-06-18	Glanerbrug	Carina Slingerland	<b>V 47</b>	22.56	2018
<b>5 EM</b>	08-12-12	Eibergen	Carla Pelle	<b>V 48</b>	36.50	2012
<b>10 km</b>	22-04-12	Hengelo	Simone Ganzeboom	<b>V 44</b>	42.22	2012
<b>10 EM</b>	21.03.99	Haaksbergen	Maria Luttje Smith	<b>V 50</b>	1.11.54	1999
<b>15 km</b>	26-11-04	S-Heerenberg	Annemieke Leppink	<b>V 45</b>	1.08.46	2001
<b>20 km</b>	29-10-16	Nijverdal	Carina Slingerland	<b>V 45</b>	1.42.11	2016
<b>Halve Marathon</b>	27-04-97	Hengelo	Maria Lutje	<b>V 47</b>	1.34.56	1997
<b>25 km</b>	07-02-16	Apeldoorn	Carina Slingerland	<b>V 45</b>	2.06.06	2016
<b>30 km</b>	11.05.97		Maria Luttje	<b>V 47</b>	2.27.19	1997
<b>Marathon</b>	08.06.97	Enschede	Maria Luttje	<b>V 47</b>	3.45.42	1997
<b>Kogel</b>	03.06.04	Haaksbergen	Doris Willekes	<b>V 41</b>	9.74 m	2004
<b>Discus</b>	17-05-06	Haaksbergen	Doris Willekes	<b>V 43</b>	34.66 m	2006
<b>Speer</b>	17-05-06	Haaksbergen	Doris Willekes	<b>V 43</b>	17.44 m	2006

## Dames 45

<b>3000 m</b>	05.06.05	Nijmegen	Annemiek Leppink	<b>V 49</b>	12.26.75	2005
<b>2 EM</b>	05-06-14	Hengelo	Jacqueline Ooink	<b>V 47</b>	17.00	2014
<b>5000 m</b>	23-06-18	Glanerbrug	Carina Slingerland	<b>V 47</b>	22.56	2018
<b>5 EM</b>	08-12-12	Eibergen	Carla Pelle	<b>V 48</b>	36.50	2012
<b>10 km</b>	09.09.99	Haaksbergen	Maria Luttje	<b>V 50</b>	48.44	1999
<b>10 EM</b>	21.03.99	Haaksbergen	Maria Luttje	<b>V 50</b>	1.11.54	1999
<b>15 km</b>	26-11-04	S-Heerenberg	Annemieke Leppink	<b>V 45</b>	1.08.46	2001
<b>20 km</b>	29-10-16	Nijverdal	Carina Slingerland	<b>V 45</b>	1.42.11	2016
<b>Halve Marathon</b>	27.04.97	Hengelo	Maria Lutje	<b>V 48</b>	1.34.56	1997
<b>25 km</b>	07-02-16	Apeldoorn	Carina Slingerland	<b>V 45</b>	2.06.06	2016
<b>30 km</b>	11.05.97		Maria Luttje	<b>V 47</b>	2.27.19	1997
<b>Marathon</b>	08.06.97	Enschede	Maria Luttje	<b>V 48</b>	3.45.42	1997
<b>Kogel</b>	19-05-10	Haaksbergen	Doris Willekes	<b>V 47</b>	8.34 m	2010
<b>Discus</b>	18-05-11	Haaksbergen	Doris Willekes	<b>V 48</b>	28.13 m	2011
<b>Speer</b>	18-05-11	Haaksbergen	Doris Willekes	<b>V 48</b>	14.72 m	2011

## Dames 50

<b>3000 m</b>	05.06.05	Nijmegen		Annemiek Leppink	<b>V 49</b>	12.26.75	2005
<b>5000 m</b>	19-06-16	Enschede		Karin Bielevelt	<b>V 50</b>	24.19	2016
<b>5 EM</b>	31-05-15	Eibergen		Carla Pelle	<b>V 51</b>	37.54	2015
<b>10 km</b>	09.09.99	Haaksbergen		Maria Luttje	<b>V 50</b>	48.44	1999
<b>15 km</b>	08-01-06	Hengelo		Betsy Meyer	<b>V 50</b>	1.13.31	2006
<b>10 EM</b>	21.03.99	Haaksbergen		Maria Luttje	<b>V 50</b>	1.11.54	1999
<b>15 km</b>	09-12-01	S-Heerenberg		Maria Luttje	<b>V 52</b>	1.11.33	2001
<b>20 km</b>	10-10-10	Parijs	<b>F</b>	Elly Terhurne	<b>V 57</b>	2:05:22	2010
<b>Halve Marathon</b>	19-04-15	Enschede		Carla Pelle	<b>V 51</b>	1.40.40	2015
<b>30 km</b>	12.03.06	Vorden		Betsy meijer	<b>V 50</b>	2.40.38	2006
<b>Marathon</b>	23.04.06	Enschede		Betsie Meyer	<b>V 50</b>	3.45.54	2006

## Dames 55

<b>5000 m</b>	27-09-14	Enschede		Carla van der Pol	<b>V 56</b>	28.34	2014
<b>5 EM</b>	27-03-11	Haaksbergen		Wil van Ulsen	<b>V 59</b>	42.58	2011
<b>5 EM</b>	25-03-18	Haaksbergen		Marieke Jacobs	<b>V 55</b>	42.58	2018
<b>10 km</b>	21-04-13	Enschede		Elly Terhurne	<b>V 60</b>	56.31	2013
<b>15 km</b>	02-04-17	Hengelo		Elly Terhurne-Konings	<b>V 64</b>	1.24.38	2017
<b>10 EM</b>	25-03-07	Haaksbergen		Maria Luttje	<b>V 58</b>	1.16.55	2007
<b>20 km</b>	10-10-10	Parijs	<b>F</b>	Elly Terhurne	<b>V 57</b>	2:05:22	2010
<b>Halve Marathon</b>	16-05-04	Enschede		Maria Luttje	<b>V 55</b>	1.42.58	2004
<b>Marathon</b>	05-11-17	New York	<b>USA</b>	Mereke Foks	<b>V 58</b>	5.32.34	2017

## Dames 60

<b>5000 m</b>	22-04-12	Enschede		Mini Eefsting	<b>V 60</b>	34.41	2012
<b>5 EM</b>	22-03-15	Haaksbergen		Wil van Ulsen	<b>V 63</b>	46.09	2015
<b>10 km</b>	21-04-13	Enschede		Elly Terhurne	<b>V 60</b>	56.31	2013
<b>15 km</b>	02-04-17	Hengelo		Elly Terhurne-Konings	<b>V 64</b>	1.24.38	2017
<b>10 EM</b>	23-03-14	Haaksbergen		Elly Terhurne	<b>V 61</b>	1.28.38	2014
<b>Halve Marathon</b>	11-10-18	Leipzig	<b>Dld</b>	Elly Terhurne	<b>V 65</b>	2.01.40	2018

## Dames 65

<b>5 EM</b>	26-03-17	Haaksbergen		Wil van Ulsen	<b>V 65</b>	47.05	2017
<b>10 km</b>	01-04-18	Lichtenvoorde		Wil van Ulsen	<b>V 66</b>	57.48	2018
<b>10 EM</b>	25-03-18	Haaksbergen		Elly Terhurne	<b>V 65</b>	1.31.33	2018
<b>Halve Marathon</b>	11-10-18	Leipzig	<b>Dld</b>	Elly Terhurne	<b>V 65</b>	2.01.40	2018

## Heren 35

<b>100 m</b>	08-10-06	Haaksbergen		Han Slotman	<b>M 41</b>	12.6	2006
<b>200 m</b>	05-06-05	Nijmegen		Han Slotman	<b>M 40</b>	26.10	2005
<b>400 m</b>	14-06-92	Nijmegen		Gerrit Noordink	<b>M 44</b>	58.6	1992
<b>400 mh</b>	30-08-15	Haaksbergen		Rob Hoogland	<b>M 49</b>	93.3	2015
<b>800 m</b>	14-06-92	Nijmegen		Gerrit Noordink	<b>M 44</b>	2.09.7	1992
<b>1000 m</b>	26-06-94	Haaksbergen		Gerrit Noordink	<b>M 46</b>	2.54.5	1994
<b>1500 m</b>	26-11-93	Haaksbergen		Gerrit Noordink	<b>M 45</b>	4.50.1	1993
<b>3000 m</b>				Willy Luttikholt	<b>M 42</b>	9.23.1	1992

## Heren 35 vervolg

<b>2 EM</b>	18-05-06	Hengelo	Richard Leussink	<b>M 39</b>	11.20	2006
<b>3 EM</b>	08-12-12	Eibergen	Bert ten Thije Boomkamp	<b>M 40</b>	18.47	2012
<b>5000 m</b>	23-06-00	Bergentheim	Jos Sasse	<b>M 43</b>	15.22.0	2000
<b>5000 m E.T.</b>	03-06-07	Arnhem	Benno Scharenborg	<b>M 41</b>	17.48.21	2007
<b>4 EM</b>	31-03-10	Enschede	Bert ten Thije Boomkamp	<b>M 38</b>	25.19	2010
<b>5 EM</b>	20-04-02	Eibergen	Fons van Sark	<b>M 40</b>	30.37	2002
<b>10 Km</b>	10-06-00	Haaksbergen	Jos Sasse	<b>M 37</b>	29.30	1994
<b>15 km</b>	20-11-94	Nijmegen	Jos Sasse	<b>M 37</b>	46.13	1994
<b>10 EM</b>	11-05-96	Velp	Jos Sasse	<b>M 39</b>	49.13	1996
<b>20 km</b>	08-03-97	Alphen a/d Rijn	Jos Sasse	<b>M 40</b>	1.01.38	1997
<b>Halve Marathon</b>	14-09-97	Deurne	Jos Sasse	<b>M 40</b>	1.05.21	1997
<b>25 Km</b>	13-06-81	Deventer	Jos Kiens	<b>M 35</b>	1.26.57	1981
<b>30 km</b>	16-05-93		Jan Lammers	<b>M 36</b>	2.02.21	1993
<b>Marathon</b>	09-10-94	Eindhoven	Jos Sasse	<b>M 37</b>	2.18.19	1994
<b>60 km</b>	17-04-17	Den Burg	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 50</b>	5.49.27	2017
<b>100 km</b>			Bertus Ottink	<b>M 43</b>	11.19.33	1977
<b>Ver</b>			Tiemen veneboer	<b>M 46</b>	4.89 m	1992
<b>Ver</b>	08-10-06	Haaksbergen	Han Slotman	<b>M 41</b>	4.89 m	2006
<b>Hoog</b>	30-09-07	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 41</b>	1.60 m	2007
<b>HSS</b>	18-09-16	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 49</b>	9.45 m	2016
<b>Kogel</b>	09-05-01	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 35</b>	12.07 m	2001
<b>Discus 2 kg</b>	20-05-07	Almelo	Ben van Sark	<b>M 41</b>	36.08 m	2007
<b>Speer</b>	11-09-91	Eibergen	Frank Kruij	<b>M.40</b>	41.54 m	1991
<b>Speer 800 gr Nieuw</b>	09-05-01	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 35</b>	50.41 m	2001
<b>Kogelslingeren 7,25 kg</b>	18-06-17	Emmen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	23.74 m	2017

## Heren 40

<b>100 m</b>	08-10-06	Haaksbergen	Han Slotman	<b>M 41</b>	12.6	2006
<b>200 m</b>	05-06-05	Nijmegen	Han Slotman	<b>M 40</b>	26.10	2005
<b>400 m</b>	14-06-92	Nijmegen	Gerrit Noordink	<b>M 44</b>	58.6	1992
<b>400 mh</b>	30-08-15	Haaksbergen	Rob Hoogland	<b>M 49</b>	93.3	2015
<b>800 m</b>	14-06-92	Nijmegen	Gerrit Noordink	<b>M 44</b>	2.09.7	1992
<b>1000 m</b>	26-06-94	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 46</b>	2.54.5	1994
<b>1500 m</b>	26-11-93	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 45</b>	4.50.1	1993
<b>3000 m</b>			Willy Luttkholt	<b>M 42</b>	9.23.1	1992
<b>2 EM</b>	05-06-14	Hengelo	Freddie Dieperink	<b>M 47</b>	12.06	2014
<b>3 EM</b>	08-12-12	Eibergen	Bert ten Thije Boomkamp	<b>M 40</b>	18.47	2012
<b>5000 m</b>	23-06-00	Bergentheim	Jos Sasse	<b>M 43</b>	15.22	2000
<b>5000 m E.T.</b>	03-06-07	Arnhem	Benno Scharenborg	<b>M 41</b>	17.48.21	2007
<b>5 EM</b>	20-04-02	Eibergen	Fons van Sark	<b>M 40</b>	30.37	2002
<b>10 Km</b>	20-06-97	Bergentheim	Jos Sasse	<b>M 40</b>	29.48	1997
<b>15 km</b>	16-11-97	Nijmegen	Jos Sasse	<b>M 40</b>	46.44	1997
<b>10 EM</b>	28-10-00	Holten	Jos Sasse	<b>M 43</b>	51.36	2000
<b>20 km</b>	08-03-97	Alphen a/d Rijn	Jos Sasse	<b>M 40</b>	1.01.38	1997
<b>Halve Marathon</b>	14-09-97	Deurne	Jos Sasse	<b>M 40</b>	1.05.21	1997
<b>25 Km</b>	01-04-07	Losser	André Somhorst	<b>M 51</b>	1.41.47	2007
<b>30 km</b>	11-03-07	Vorden	Benno Scharenborg	<b>M 41</b>	2.03.25	2007
<b>Marathon</b>			Gerrit Noordink	<b>M 41</b>	2.48.56	1989
<b>60 km</b>	17-04-17	Den Burg	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 50</b>	5.49.27	2017

## Heren 40 vervolg

<b>100 km</b>			Bertus Ottink	<b>M 43</b>	11.19.33	1977
<b>Ver</b>			Tiemen Veneboer		4.89 m	1992
<b>Ver</b>	08-10-06	Haaksbergen	Han Slotman	<b>M 41</b>	4.89 m	2006
<b>Hoog</b>	30-09-07	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 41</b>	1.60 m	2007
<b>HSS</b>	18-09-16	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 49</b>	9.45 m	2016
<b>Kogel 7,25 kg</b>	19-04-09	Assen	Ben van Sark	<b>M 43</b>	12.01 m	2009
<b>Discus 2 kg</b>	20-05-07	Almelo	Ben van Sark	<b>M 41</b>	36.08 m	2007
<b>Speer</b>			Frank Kruip	<b>M 41</b>	41.54 m	1991
<b>Speer Nieuw 2001</b>	17-05-06	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 40</b>	48.51 m	2006
<b>Kogelslingeren 7,25 kg</b>	18-06-17	Emmen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	23.74 m	2017

## Heren 45

<b>100 m</b>	30-08-15	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 49</b>	13.0	2015
<b>200 m</b>	18-09-16	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 50</b>	27.0	2016
<b>400 mh</b>	30-08-15	Haaksbergen	Rob Hoogland	<b>M 49</b>	93.3	2015
<b>800 m</b>	25-06-95	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 47</b>	2.20.5	1995
<b>1000 m</b>	26-06-94	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 46</b>	2.54.5	1994
<b>1500 m</b>	26-11-93	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 45</b>	4.50.1	1993
<b>3000 m</b>	01-05-94	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 46</b>	10.11	1994
<b>2 EM</b>	05-06-14	Hengelo	Freddie Dieperink	<b>M 47</b>	12.06	2014
<b>5000 m</b>	14-05-14	Haaksbergen	Benno Scharenborg	<b>M 46</b>	17.22.5	2014
<b>5000 m E.T.</b>	26-06-12	Emmen	Benno Scharenborg	<b>M 46</b>	18.07.50	2012
<b>5 EM</b>	24-03-13	Haaksbergen	Freddie Dieperink	<b>M 46</b>	30.38	2013
<b>10 Km</b>	21-08-93	Goor	Gerrit Noordink	<b>M 47</b>	35.05	1993
<b>15 km</b>	14-04-96	Enschede	Willy Luttkholt	<b>M 46</b>	51.38	1996
<b>10 EM</b>	23-04-14	Haaksbergen	Benno Scharenborg	<b>M 48</b>	59.12	2014
<b>20 km</b>	29-05-83	Eibergen	Hans Boller		1.22.59	1983
<b>Halve Marathon</b>	27-04-14	Enschede	Benno Scharenborg	<b>M 48</b>	1.18.31	2014
<b>25 Km</b>	01-04-07	Losser	André Somhorst	<b>M 51</b>	1.41.47	2007
<b>30 km</b>	04-03-18	Vorden	Benno Scharenborg	<b>M 52</b>	2.08.22	2018
<b>Marathon</b>	05-06-94	Enschede	Gerrit Noordink	<b>M 46</b>	2.52.21	1994
<b>60 km</b>	17-04-17	Den Burg	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 50</b>	5.49.27	2017
<b>Ver</b>			Tiemen veneboer		4.89 m	1992
<b>Hoog</b>	30-08-15	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 49</b>	1.55 m	2015
<b>HSS</b>	18-09-16	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 49</b>	9.45 m	2016
<b>Kogel 7,25 kg</b>	28-05-17	Assen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	11.07 m	2017
<b>Discus 2 kg</b>	15-05-13	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 47</b>	34.82 m	2013
<b>Speer Nieuw 2001</b>	30-06-13	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 47</b>	40.89 m	2013
<b>Kogelslingeren 7,25 kg</b>	18-06-17	Emmen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	23.74 m	2017

## Heren 50

100 m	08-10-17	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	13.4	2017
200 m	18-09-16	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 50</b>	27.0	2016
800 m	30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	3.04.6	2013
1500 m	08-10-17	Haaksbergen	Hans Bieleveld	<b>M 54</b>	5.56.0	2017
3000 m	22-09-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	11.44.42	2016
2 EM	18-05-06	Hengelo	Paul van der Voort	<b>M 55</b>	17.30	2006
5000 m	30-09-07	Haaksbergen	Jan Lammers	<b>M 50</b>	18.13	2007
5 km E.T.	27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	19.38.36	2016
5 EM	09-09-12	Enschede	Jan Lammers	<b>M 55</b>	31.46	2012
10 km	04-02-07	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 51</b>	38.28	2007
15 km	04-03-07	Enschede	Andre Somhorst	<b>M 51</b>	57.59	2007
10 EM	23-04-14	Haaksbergen	Harry Boonk	<b>M 53</b>	1.00.55	2014
20 km	31-10-15	Holten	Martin ten Voorde	<b>M 63</b>	1.35.16	2015
Halve Marathon		Enschede	Gerrit Noordink	<b>M 50</b>	1.23.57	1996
25 Km	01-04-07	Losser	André Somhorst	<b>M 51</b>	1.41.47	2007
30 km	04-03-18	Vorden	Benno Scharenborg	<b>M 52</b>	2.08.22	2018
Marathon	14.10.07	Eindhoven	Jan Lammers	<b>M 50</b>	2.59.48	2007
60 km	17-04-17	Den Burg	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 50</b>	5.49.27	2017
Ver	08-10-17	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	3.30 m	2017
HSS	18-09-16	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 50</b>	9.01 m	2016
Kogel 6 kg	11-05-16	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 50</b>	11.81 m	2016
Kogel 7,25 kg	28-05-17	Assen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	11.07 m	2017
Discus 1,5 kg	08-10-17	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	36.54 m	2017
Discus 2 kg	22-04-18	Stadskanaal	Ben van Sark	<b>M 52</b>	30.78 m	2018
Speer 700 gr	18-09-16	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 50</b>	41.09 m	2016
Kogelslingeren 7,25 kg	18-06-17	Emmen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	23.74 m	2017

## Heren 55

100 m	30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	16.1	2013
800 m	30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	3.04.6	2013
3000 m	22-09-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	11.44.42	2016
2 EM	18-05-06	Hengelo	Paul van der Voort	<b>M 55</b>	17.30	2006
5 km	16-05-12	Haaksbergen	Jan Lammers	<b>M 55</b>	18.46	2012
5 km E.T.	27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	19.38.36	2016
5 EM	09-09-12	Enschede	Jan Lammers	<b>M 55</b>	31.46	2012
10 km	26-12-13	Enschede	Jan Lammers	<b>M 56</b>	39.53	2013
15 km	16-03-14	Hengelo	Jan Lammers	<b>M 57</b>	1.01.25	2014
10 EM	20-03-16	Haaksbergen	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	1.04.32	2016
20 km	31-10-15	Holten	Martin ten Voorde	<b>M 63</b>	1.35.16	2015
Halve Marathon	09-04-12	Hengelo	Jan Lammers	<b>M 55</b>	1.27.00	2012
25 Km	01-04-12	Losser	Jan Lammers	<b>M 55</b>	1.44.23	2012
30 km	04-03-12	Vorden	Jan Lammers	<b>M 55</b>	2.09.52	2012
Marathon	17-04-11	Enschede	Wilfried Oldenkotte	<b>M 55</b>	3.23.54	2011
Ver	30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	3.09 m	2013
Speer Nieuw 2001	30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	16.48 m	2013

## Heren 60

<b>3000 m</b>	22-09-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	11.44.42	2016
<b>5 km E.T.</b>	27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	19.38.36	2016
<b>5 EM</b>	13-09-15	Enschede	Martin ten Voorde	<b>M 63</b>	35.40	2015
<b>10 km</b>	16-04-17	Lichtenvoorde	Andre Somhorst	<b>M 61</b>	40.17	2017
<b>15 km</b>	29-01-17	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 61</b>	1.02.02	2017
<b>10 EM</b>	20-03-16	Haaksbergen	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	1.04.32	2016
<b>20 km</b>	31-10-15	Holtten	Martin ten Voorde	<b>M 63</b>	1.35.16	2015
<b>Halve Marathon</b>	17-04-16	Enschede	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	1.27.03	2016
<b>25 Km</b>	28-03-16	Losser	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	1.44.29	2016
<b>30 km</b>	04-03-12	Vorden	Martin ten Voorde	<b>M 60</b>	2.22.34	2012

## Heren 65

<b>5 km</b>	28-03-16	Losser	Berthil Beumer	<b>M 65</b>	31.57	2016
<b>5 EM</b>	22-03-15	Haaksbergen	Toon Tankink	<b>M 65</b>	42.42	2015
<b>10 km</b>	31-12-16	Almelo	Toon Tankink	<b>M 66</b>	1.00.35	2016
<b>15 km</b>	02-04-18	Hengelo	Martin ten Voorde	<b>M 66</b>	1.08.29	2018
<b>10 EM</b>	25-03-18	Haaksbergen	Martin ten Voorde	<b>M 66</b>	1.13.34	2018
<b>Halve Marathon</b>	02-04-17	Hengelo	Martin ten Voorde	<b>M 65</b>	1.40.04	2017

## Heren 70

<b>5 EM</b>	26-03-17	Haaksbergen	Henry Siemerink	<b>M 71</b>	49.18	2017
<b>10 EM</b>	22-03-15	Haaksbergen	Aizo Krikke	<b>M 70</b>	1.38.32	2015
<b>Halve Marathon</b>	17-05-15	Enschede	Ad Fox	<b>M 75</b>	2.10.30	2015

## 75 jaar

<b>10 EM</b>	22-03-15	Haaksbergen	Ad Fox	<b>M 75</b>	1.40.19	2015
<b>Halve Marathon</b>	17-05-15	Enschede	Ad Fox	<b>M 75</b>	2.10.30	2015