

Clubrecords Masters

Dames 35

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

Dames 40

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

Dames 45

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

Dames 50

3000 m	05.06.05	Nijmegen		Annemiek Leppink	V 49	12.26.75	2005
5000 m	19-06-16	Enschede		Karin Bielevelt	V 50	24.19	2016
5 EM	31-05-15	Eibergen		Carla Pelle	V 51	37.54	2015
10 km	09.09.99	Haaksbergen		Maria Luttje	V 50	48.44	1999
15 km	08-01-06	Hengelo		Betsy Meyer	V 50	1.13.31	2006
10 EM	21.03.99	Haaksbergen		Maria Luttje	V 50	1.11.54	1999
15 km	09-12-01	S-Heerenberg		Maria Luttje	V 52	1.11.33	2001
20 km	10-10-10	Parijs	F	Elly Terhurne	V 57	2:05:22	2010
Halve Marathon	19-04-15	Enschede		Carla Pelle	V 51	1.40.40	2015
30 km	12.03.06	Vorden		Betsy meijer	V 50	2.40.38	2006
Marathon	23.04.06	Enschede		Betsie Meyer	V 50	3.45.54	2006
Kogel 3 kg	28-08-20	Apeldoorn		Anne Smink	V 52	8.69 m	2020
Discus 1 kg	28-08-20	Apeldoorn		Anne Smink	V 52	20.30 m	2020
Speer 500 gr	28-08-20	Apeldoorn		Anne Smink	V 52	16.85 m	2020
Kogelslingeren 3 kg	27-06-21	Soest	Dld	Anne Smink	V 54	35.48 m	2021
Gewichtwerpen 7,26 kg	29-08-20	Rotterdam		Anne Smink	V 52	9.17 m	2020
Werpvijskamp	29-08-20	Rotterdam		Anne Smink	V 52	2427 pnt	2020
Kogel 3 kg		8.50 m					
Discus 1 kg		16.66 m					
Speer 500 gr		15.78 m					
Kogelslingeren 3 kg		30.49 m					
Gewichtwerpen 7,26 kg		9.17 m					

Dames 55

5000 m	03-10-21	Oldenzaal		Karin Bielevelt	V 55	26.10	2021
5 EM	27-03-11	Haaksbergen		Wil van Ulsen	V 59	42.58	2011
5 EM	25-03-18	Haaksbergen		Marieke Jacobs	V 55	42.58	2018
10 km	21-04-13	Enschede		Elly Terhurne	V 60	56.31	2013
15 km	02-04-17	Hengelo		Elly Terhurne-Konings	V 64	1.24.38	2017
10 EM	25-03-07	Haaksbergen		Maria Luttje	V 58	1.16.55	2007
20 km	10-10-10	Parijs	F	Elly Terhurne	V 57	2:05:22	2010
Halve Marathon	16-05-04	Enschede		Maria Luttje	V 55	1.42.58	2004
Marathon	05-11-17	New York	USA	Mereke Foks	V 58	5.32.34	2017

Dames 60

5000 m	14-04-19	Enschede		Ernie Derksen	V 60	30.54	2019
5 EM	22-03-15	Haaksbergen		Wil van Ulsen	V 63	46.09	2015
10 km	21-04-13	Enschede		Elly Terhurne	V 60	56.31	2013
15 km	02-04-17	Hengelo		Elly Terhurne-Konings	V 64	1.24.38	2017
10 EM	23-03-14	Haaksbergen		Elly Terhurne	V 61	1.28.38	2014
Halve Marathon	11-10-18	Leipzig	Dld	Elly Terhurne	V 65	2.01.40	2018

Dames 65

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

Dames 70

5 EM	24-03-19	Haaksbergen	Wilma Stroink	V 71	53.22	2019
------	----------	-------------	---------------	------	-------	------

Heren 35

100 m	08-10-06	Haaksbergen	Han Slotman	M 41	12.6	2006
200 m	05-06-05	Nijmegen	Han Slotman	M 40	26.10	2005
400 m	14-06-92	Nijmegen	Gerrit Noordink	M 44	58.6	1992
400 mh	30-08-15	Haaksbergen	Rob Hoogland	M 49	93.3	2015
800 m	14-06-92	Nijmegen	Gerrit Noordink	M 44	2.09.7	1992
1000 m	26-06-94	Haaksbergen	Gerrit Noordink	M 46	2.54.5	1994
1500 m	26-11-93	Haaksbergen	Gerrit Noordink	M 45	4.50.1	1993
3000 m			Willy Luttkholt	M 42	9.23.1	1992
2 EM	18-05-06	Hengelo	Richard Leussink	M 39	11.20	2006
3 EM	08-12-12	Eibergen	Bert ten Thije Boomkamp	M 40	18.47	2012
5000 m	23-06-00	Bergentheim	Jos Sasse	M 43	15.22.0	2000
5000 m E.T.	03-06-07	Arnhem	Benno Scharenborg	M 41	17.48.21	2007
4 EM	31-03-10	Enschede	Bert ten Thije Boomkamp	M 38	25.19	2010
5 EM	20-04-02	Eibergen	Fons van Sark	M 40	30.37	2002
10 Km	10-06-00	Haaksbergen	Jos Sasse	M 37	29.30	1994
15 km	20-11-94	Nijmegen	Jos Sasse	M 37	46.13	1994
10 EM	11-05-96	Velp	Jos Sasse	M 39	49.13	1996
20 km	08-03-97	Alphen a/d Rijn	Jos Sasse	M 40	1.01.38	1997
Halve Marathon	14-09-97	Deurne	Jos Sasse	M 40	1.05.21	1997
25 Km	13-06-81	Deventer	Jos Kiens	M 35	1.26.57	1981
30 km	16-05-93		Jan Lammers	M 36	2.02.21	1993
Marathon	09-10-94	Eindhoven	Jos Sasse	M 37	2.18.19	1994
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			Tiemen veneboer	M 46	4.89 m	1992
Ver	08-10-06	Haaksbergen	Han Slotman	M 41	4.89 m	2006
Hoog	30-09-07	Haaksbergen	Ben van Sark	M 41	1.60 m	2007
HSS	18-09-16	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	M 49	9.45 m	2016
Kogel	09-05-01	Haaksbergen	Ben van Sark	M 35	12.07 m	2001
Discus 2 kg	20-05-07	Almelo	Ben van Sark	M 41	36.08 m	2007
Speer	11-09-91	Eibergen	Frank Kruip	M.40	41.54 m	1991
Speer 800 gr Nieuw	09-05-01	Haaksbergen	Ben van Sark	M 35	50.41 m	2001
Kogelslingeren 7,25 kg	16-06-19	Emmeloord	Martin Regtop	M 70	23,75 m	2019

Heren 40

100 m	08-10-06	Haaksbergen	Han Slotman	M 41	12.6	2006
200 m	05-06-05	Nijmegen	Han Slotman	M 40	26.10	2005
400 m	14-06-92	Nijmegen	Gerrit Noordink	M 44	58.6	1992
400 mh	30-08-15	Haaksbergen	Rob Hoogland	M 49	93.3	2015
800 m	14-06-92	Nijmegen	Gerrit Noordink	M 44	2.09.7	1992
1000 m	26-06-94	Haaksbergen	Gerrit Noordink	M 46	2.54.5	1994
1500 m	26-11-93	Haaksbergen	Gerrit Noordink	M 45	4.50.1	1993
3000 m			Willy Luttkholt	M 42	9.23.1	1992
2 EM	05-06-14	Hengelo	Freddie Dieperink	M 47	12.06	2014
3 EM	08-12-12	Eibergen	Bert ten Thije Boomkamp	M 40	18.47	2012
5000 m	23-06-00	Bergentheim	Jos Sasse	M 43	15.22	2000
5000 m E.T.	03-06-07	Arnhem	Benno Scharenborg	M 41	17.48.21	2007
5 EM	20-04-02	Eibergen	Fons van Sark	M 40	30.37	2002
10 Km	20-06-97	Bergentheim	Jos Sasse	M 40	29.48	1997
15 km	16-11-97	Nijmegen	Jos Sasse	M 40	46.44	1997
10 EM	28-10-00	Holten	Jos Sasse	M 43	51.36	2000
20 km	08-03-97	Alphen a/d Rijn	Jos Sasse	M 40	1.01.38	1997
Halve Marathon	14-09-97	Deurne	Jos Sasse	M 40	1.05.21	1997
25 Km	01-04-07	Losser	André Somhorst	M 51	1.41.47	2007
30 km	11-03-07	Vorden	Benno Scharenborg	M 41	2.03.25	2007
Marathon			Gerrit Noordink	M 41	2.48.56	1989
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			Tiemen Veneboer		4.89 m	1992
Ver	08-10-06	Haaksbergen	Han Slotman	M 41	4.89 m	2006
Hoog	30-09-07	Haaksbergen	Ben van Sark	M 41	1.60 m	2007
HSS	18-09-16	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	M 49	9.45 m	2016
Kogel 7,25 kg	19-04-09	Assen	Ben van Sark	M 43	12.01 m	2009
Discus 2 kg	20-05-07	Almelo	Ben van Sark	M 41	36.08 m	2007
Speer			Frank Kruip	M 41	41.54 m	1991
Speer Nieuw 2001	17-05-06	Haaksbergen	Ben van Sark	M 40	48.51 m	2006
Kogelslingeren 7,25 kg	16-06-19	Emmeloord	Martin Regtop	M 70	23,75 m	2019

Heren 45

100 m	30-08-15	Haaksbergen	Ben van Sark	M 49	13.0	2015
200 m	18-09-16	Haaksbergen	Ben van Sark	M 50	27.0	2016
400 mh	30-08-15	Haaksbergen	Rob Hoogland	M 49	93.3	2015
800 m	25-06-95	Haaksbergen	Gerrit Noordink	M 47	2.20.5	1995
1000 m	26-06-94	Haaksbergen	Gerrit Noordink	M 46	2.54.5	1994
1500 m	26-11-93	Haaksbergen	Gerrit Noordink	M 45	4.50.1	1993
3000 m	01-05-94	Haaksbergen	Gerrit Noordink	M 46	10.11	1994
2 EM	05-06-14	Hengelo	Freddie Dieperink	M 47	12.06	2014
5000 m	14-05-14	Haaksbergen	Benno Scharenborg	M 46	17.22.5	2014
5000 m E.T.	26-06-12	Emmen	Benno Scharenborg	M 46	18.07.50	2012
5 EM	24-03-13	Haaksbergen	Freddie Dieperink	M 46	30.38	2013
10 Km	21-08-93	Goor	Gerrit Noordink	M 47	35.05	1993
15 km	14-04-96	Enschede	Willy Luttkholt	M 46	51.38	1996
10 EM	23-04-14	Haaksbergen	Benno Scharenborg	M 48	59.12	2014
20 km	29-05-83	Eibergen	Hans Boller		1.22.59	1983
Halve Marathon	27-04-14	Enschede	Benno Scharenborg	M 48	1.18.31	2014
25 Km	01-04-07	Losser	André Somhorst	M 51	1.41.47	2007

Heren 45 vervolg

30 km	04-03-18	Vorden	Benno Scharenborg	M 52	2.08.22	2018
Marathon	05-06-94	Enschede	Gerrit Noordink	M 46	2.52.21	1994
60 km	17-04-17	Den Burg	Jan Paul Klein Poelhuis	M 50	5.49.27	2017
Ver			Tiemen veneboer		4.89 m	1992
Hoog	30-08-15	Haaksbergen	Ben van Sark	M 49	1.55 m	2015
HSS	18-09-16	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	M 49	9.45 m	2016
Kogel 7,25 kg	28-05-17	Assen	Ben van Sark	M 51	11.07 m	2017
Discus 2 kg	15-05-13	Haaksbergen	Ben van Sark	M 47	34.82 m	2013
Speer Nieuw 2001	30-06-13	Haaksbergen	Ben van Sark	M 47	40.89 m	2013
Kogelslingeren 7,25 kg	16-06-19	Emmeloord	Martin Regtop	M 70	23,75 m	2019

Heren 50

100 m	08-10-17	Haaksbergen	Ben van Sark	M 51	13.4	2017
200 m	18-09-16	Haaksbergen	Ben van Sark	M 50	27.0	2016
800 m	30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	M 56	3.04.6	2013
1500 m	08-10-17	Haaksbergen	Hans Bieleveld	M 54	5.56.0	2017
3000 m	22-09-16	Hengelo	Andre Somhorst	M 60	11.44.42	2016
2 EM	18-05-06	Hengelo	Paul van der Voort	M 55	17.30	2006
5000 m	30-09-07	Haaksbergen	Jan Lammers	M 50	18.13	2007
5 km E.T.	27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	M 60	19.38.36	2016
5 EM	09-09-12	Enschede	Jan Lammers	M 55	31.46	2012
10 km	04-02-07	Hengelo	Andre Somhorst	M 51	38.28	2007
15 km	04-03-07	Enschede	Andre Somhorst	M 51	57.59	2007
10 EM	23-04-14	Haaksbergen	Harry Boonk	M 53	1.00.55	2014
20 km	31-10-15	Holtten	Martin ten Voorde	M 63	1.35.16	2015
Halve Marathon		Enschede	Gerrit Noordink	M 50	1.23.57	1996
25 Km	01-04-07	Losser	André Somhorst	M 51	1.41.47	2007
30 km	04-03-18	Vorden	Benno Scharenborg	M 52	2.08.22	2018
Marathon	14.10.07	Eindhoven	Jan Lammers	M 50	2.59.48	2007
60 km	17-04-17	Den Burg	Jan Paul Klein Poelhuis	M 50	5.49.27	2017
Ver	08-10-17	Haaksbergen	Ben van Sark	M 51	3.30 m	2017
HSS	18-09-16	Haaksbergen	Ben van Sark	M 50	9.01 m	2016
Kogel 6 kg	11-05-16	Haaksbergen	Ben van Sark	M 50	11.81 m	2016
Kogel 7,25 kg	28-05-17	Assen	Ben van Sark	M 51	11.07 m	2017
Discus 1,5 kg	08-10-17	Haaksbergen	Ben van Sark	M 51	36.54 m	2017
Discus 2 kg	22-04-18	Stadskanaal	Ben van Sark	M 52	30.78 m	2018
Speer 700 gr	18-09-16	Haaksbergen	Ben van Sark	M 50	41.09 m	2016
Kogelslingeren 7,25 kg	16-06-19	Emmeloord	Martin Regtop	M 70	23,75 m	2019

Heren 55

100 m	30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	M 56	16.1	2013
800 m	30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	M 56	3.04.6	2013
3000 m	22-09-16	Hengelo	Andre Somhorst	M 60	11.44.42	2016
2 EM	18-05-06	Hengelo	Paul van der Voort	M 55	17.30	2006
5 km	16-05-12	Haaksbergen	Jan Lammers	M 55	18.46	2012
5 km E.T.	27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	M 60	19.38.36	2016
5 EM	09-09-12	Enschede	Jan Lammers	M 55	31.46	2012
10 km	26-12-13	Enschede	Jan Lammers	M 56	39.53	2013
15 km	16-03-14	Hengelo	Jan Lammers	M 57	1.01.25	2014
10 EM	20-03-16	Haaksbergen	Andre Somhorst	M 60	1.04.32	2016
20 km	31-10-15	Holtén	Martin ten Voorde	M 63	1.35.16	2015
Halve Marathon	09-04-12	Hengelo	Jan Lammers	M 55	1.27.00	2012
25 Km	01-04-12	Losser	Jan Lammers	M 55	1.44.23	2012
30 km	04-03-12	Vorden	Jan Lammers	M 55	2.09.52	2012
Marathon	17-04-11	Enschede	Wilfried Oldenkotte	M 55	3.23.54	2011
Ver	30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	M 56	3.09 m	2013
Kogel 7,25 kg	04-07-21	Emmen	Ben van Sark	M 55	9.80 m	2021
Speer Nieuw 2001	30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	M 56	16.48 m	2013
Kogelslingeren 7,25 kg	16-06-19	Emmeloord	Martin Regtop	M 70	23,75 m	2019

Heren 60

3000 m	22-09-16	Hengelo	Andre Somhorst	M 60	11.44.42	2016
5 km E.T.	27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	M 60	19.38.36	2016
5 EM	13-09-15	Enschede	Martin ten Voorde	M 63	35.40	2015
10 km	16-04-17	Lichtenvoorde	Andre Somhorst	M 61	40.17	2017
15 km	29-01-17	Hengelo	Andre Somhorst	M 61	1.02.02	2017
10 EM	20-03-16	Haaksbergen	Andre Somhorst	M 60	1.04.32	2016
20 km	31-10-15	Holtén	Martin ten Voorde	M 63	1.35.16	2015
Halve Marathon	17-04-16	Enschede	Andre Somhorst	M 60	1.27.03	2016
25 Km	28-03-16	Losser	Andre Somhorst	M 60	1.44.29	2016
30 km	04-03-12	Vorden	Martin ten Voorde	M 60	2.22.34	2012
Marathon	20-10-19	Amsterdam	Henk Jan Baltink	M 64	3.34.19	2019
Kogel 7,25 kg	26-05-19	Almelo	Martin Regtop	M 70	9.12 m	2019
Discus 1 kg	03-08-19	Meppen	Dld Martin Regtop	M 70	38.55 m	2019
Kogelslingeren 7,25 kg	16-06-19	Emmeloord	Martin Regtop	M 70	23,75 m	2019

Heren 65

5 km	28-03-16	Losser	Berthil Beumer	M 65	31.57	2016
5 km E.T.	19-09-21	Hengelo	Andre Somhorst	M 65	20.56.22	2021
5 EM	08-09-19	Enschede	Martin ten Voorde	M 67	35.58	2019
10 km	29-08-21	Hem	Andre Somhorst	M 65	42.13	2021
15 km	02-04-18	Hengelo	Martin ten Voorde	M 66	1.08.29	2018
10 EM	24-03-19	Haaksbergen	Martin ten Voorde	M 67	1.12.25	2018
Halve Marathon	03-10-21	Oldenzaal	Andre Somhorst	M 65	1.32.30	2021
Marathon	26-09-21	Berlijn	Dld Henk Jan Baltink	M 66	3.45.24	2021
Kogel 7,25 kg	26-05-19	Almelo	Martin Regtop	M 70	9.12 m	2019
Discus 1 kg	03-08-19	Meppen	Dld Martin Regtop	M 70	38.55 m	2019
Kogelslingeren 7,25 kg	16-06-19	Emmeloord	Martin Regtop	M 70	23,75 m	2019

Heren 70

5 EM	26-03-17	Haaksbergen		Henry Siemerink	M 71	49.18	2017
10 EM	22-03-15	Haaksbergen		Aizo Krikke	M 70	1.38.32	2015
Halve Marathon	17-05-15	Enschede		Ad Fox	M 75	2.10.30	2015
Kogel 4 kg	03-08-19	Meppen	Dld	Martin Regtop	M 70	12.64 m	2019
Kogel 7,25 kg	26-05-19	Almelo		Martin Regtop	M 70	9.12 m	2019
Discus 1 kg	03-08-19	Meppen	Dld	Martin Regtop	M 70	38.55 m	2019
Speer 500 gr	29-09-19	Huizen		Martin Regtop	M 70	26.66 m	2019
Kogelslingeren 4 kg	28-04-19	Edam		Martin Regtop	M 70	38.87 m	2019
Kogelslingeren 7,25 kg	16-06-19	Emmeloord		Martin Regtop	M 70	23,75 m	2019
Gewichtwerpen 7,26 kg	19-05-19	Gouda		Martin Regtop	M 70	15.25 m	2019
Werpvijskamp	28-04-19	Edam		Martin Regtop	M 70	3612 pnt	2019

Kogel 4 kg	11.36 m
Discus 1 kg	34.64 m
Speer 500 gr	24.84 m
Kogelslingeren 4 kg	38.87 m
Gewicht werpen 7,26 kg	14.89 m

75 jaar

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