

# 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>	15-04-23	Rotterdam	Chantal Lansink	<b>V 55</b>	3.38.31	2023
<b>6 Uursloop</b>	19-09-20	Deventer	Carina Slingerland	<b>V 49</b>	59.030 m	2020
<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>	04-07-24	Hengelo	Carina Slingerland	<b>V 53</b>	14.24	2024
<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>	15-04-23	Rotterdam	Chantal Lansink	<b>V 55</b>	3.38.31	2023
<b>6 Uursloop</b>	19-09-20	Deventer	Carina Slingerland	<b>V 49</b>	59.030 m	2020
<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>	04-07-24	Hengelo	Carina Slingerland	<b>V 53</b>	14.24	2024
<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>	15-04-23	Rotterdam	Chantal Lansink	<b>V 55</b>	3.38.31	2023
<b>6 Uursloop</b>	19-09-20	Deventer	Carina Slingerland	<b>V 49</b>	59.030 m	2020
<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>2 EM</b>	04-07-24	Hengelo		Carina Slingerland	<b>V 53</b>	14.24	2024
<b>3000 m</b>	05.06.05	Nijmegen		Annemiek Leppink	<b>V 49</b>	12.26.75	2005
<b>5000 m E.T.</b>	26-09-24	Hengelo		Chantal Lansink	<b>V 56</b>	23.39.76	2024
<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>	02:05:22	2010
<b>Halve Marathon</b>	19-04-15	Enschede		Carla Pelle	<b>V 51</b>	1.40.40	2015
<b>25 km</b>	05.02.23	Apeldoorn		Carina Slingerland	<b>V 52</b>	2.13.19	2023
<b>30 km</b>	06-03-22	Vorden		Carina Slingerland	<b>V 51</b>	2.37.21	2022
<b>Marathon</b>	15-04-23	Rotterdam		Chantal Lansink	<b>V 55</b>	3.38.31	2023
<b>Kogel 3 kg</b>	28-08-20	Apeldoorn		Anne Smink	<b>V 52</b>	8.69 m	2020
<b>Discus 1 kg</b>	28-08-20	Apeldoorn		Anne Smink	<b>V 52</b>	20.30 m	2020
<b>Speer 500 gr</b>	28-08-20	Apeldoorn		Anne Smink	<b>V 52</b>	16.85 m	2020
<b>Kogelslingeren 3 kg</b>	27-06-21	Soest	<b>Did</b>	Anne Smink	<b>V 54</b>	35.48 m	2021
<b>Gewichtwerpen 7,26 kg</b>	29-08-20	Rotterdam		Anne Smink	<b>V 52</b>	9.17 m	2020
<b>Werpvijskamp</b>	29-08-20	Rotterdam		Anne Smink	<b>V 52</b>	2427 pnt	2020

<b>Kogel 3 kg</b>	8.50 m
<b>Discus 1 kg</b>	16.66 m
<b>Speer 500 gr</b>	15.78 m
<b>Kogelslingeren 3 kg</b>	30.49 m
<b>Gewichtwerpen 7,26 kg</b>	9.17 m

## Dames 55

<b>2 EM</b>	02-06-22	Hengelo		Karin Bielevelt	<b>V 56</b>	15.46	2022
<b>5000 m</b>	02-10-22	Oldenzaal		Karin Bielevelt	<b>V 56</b>	25.46	2022
<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>	29-01-23	Hengelo		Edith Meijer	<b>V 58</b>	54.26	2023
<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>	02:05:22	2010
<b>Halve Marathon</b>	16-05-04	Enschede		Maria Luttje	<b>V 55</b>	1.42.58	2004
<b>Marathon</b>	15-04-23	Rotterdam		Chantal Lansink	<b>V 55</b>	3.38.31	2023

## Dames 60

<b>5000 m</b>	14-04-19	Enschede		Ernie Derksen	<b>V 60</b>	30.54	2019
<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>	24-04-22	Enschede		Elly Terhurne	<b>V 69</b>	2.01.39	2022

## 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>	20-03-22	Haaksbergen		Elly Terhurne	<b>V 69</b>	1.30.55	2022
<b>Halve Marathon</b>	24-04-22	Enschede		Elly Terhurne	<b>V 69</b>	2.01.39	2022

## Dames 70

<b>5 EM</b>	24-03-24	Haaksbergen	Lenie van Kleef	<b>V 71</b>	53.08	2024
<b>10 EM</b>	26-03-23	Haaksbergen	Elly Terhurne	<b>V 70</b>	1.36.34	2023

## Heren 35

<b>100 m</b>	08-10-06	Haaksbergen	Han Slotman	<b>M 41</b>	12.6	2006
<b>100 m E.T.</b>	21-04-24	Almelo	Quinten Stern	<b>M 47</b>	11.93	2024
<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 m E.T.</b>	02-06-24	Drachten	Niels Schoemaker	<b>M 39</b>	1.03.86	2024
<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>800 m E.T.</b>	02-06-24	Drachten	Niels Schoemaker	<b>M 39</b>	2.32.99	2024
<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 Lutikholt	<b>M 42</b>	9.23.1	1992
<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>	24-03-24	Haaksbergen	Roel Verwer	<b>M 40</b>	29.31	2024
<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	Johan Visschedijk	<b>M 51</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>	16-06-19	Emmeloord	Martin Regtop	<b>M 70</b>	23,75 m	2019
<b>Gewichtwerpen 15.88 kg</b>	14-06-24	Haaksbergen	Ramon Veneboer	<b>M 51</b>	9.06 m	2024

## Heren 40

<b>100 m</b>	08-10-06	Haaksbergen	Han Slotman	<b>M 41</b>	12.6	2006
<b>100 m E.T.</b>	21-04-24	Almelo	Quinten Stern	<b>M 47</b>	11.93	2024
<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 Lutikholt	<b>M 42</b>	9.23.1	1992
<b>2 EM</b>	04-07-24	Hengelo	Bert ten Thije Boomkamp	<b>M 52</b>	11.21	2024
<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>	24-03-24	Haaksbergen	Roel Verwer	<b>M 40</b>	29.31	2024
<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>	05-04-10	Losser	Benno Scharenborg	<b>M 44</b>	1.38.44	2010
<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	Johan Visschedijk	<b>M 51</b>	5.49.27	2017
<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 Kruij	<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>	16-06-19	Emmeloord	Martin Regtop	<b>M 70</b>	23,75 m	2019
<b>Gewichtwerpen 15.88 kg</b>	14-06-24	Haaksbergen	Ramon Veneboer	<b>M 51</b>	9.06 m	2024

## Heren 45

<b>100 m</b>	30-08-15	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 49</b>	13.0	2015
<b>100 m E.T.</b>	21-04-24	Almelo	Quinten Stern	<b>M 47</b>	11.93	2024
<b>200 m</b>	18-09-16	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 50</b>	27.0	2016
<b>400 mh E.T.</b>	02-06-24	Gendringen	Quinten Stern	<b>M 47</b>	1.02.94	2024
<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>	04-07-24	Hengelo	Bert ten Thije Boomkamp	<b>M 52</b>	11.21	2024
<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 Lutikholt	<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

## Heren 45 vervolg

<b>30 km</b>	03-03-24	Vorden	Bert ten Thije Boomkamp	<b>M 52</b>	2.05.07	2024
<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	Johan Visschedijk	<b>M 51</b>	5.49.27	2017
<b>24 Uurloop</b>	19-09-20	Deventer	Johan Visschedijk	<b>M 54</b>	201.482 m	2020
<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>	13-05-15	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 49</b>	45.93 m	2015
<b>Kogelslingeren 7,25 kg</b>	16-06-19	Emmeloord	Martin Regtop	<b>M 70</b>	23,75 m	2019

## Heren 50

<b>100 m</b>	08-10-17	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	13.4	2017
<b>200 m</b>	18-09-16	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 50</b>	27.0	2016
<b>800 m</b>	30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	3.04.6	2013
<b>1500 m</b>	08-10-17	Haaksbergen	Hans Bieleveld	<b>M 54</b>	5.56.0	2017
<b>3000 m</b>	22-09-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	11.44.42	2016
<b>2 EM</b>	04-07-24	Hengelo	Bert ten Thije Boomkamp	<b>M 52</b>	11.21	2024
<b>5000 m</b>	30-09-07	Haaksbergen	Jan Lammers	<b>M 50</b>	18.13	2007
<b>5 km E.T.</b>	27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	19.38.36	2016
<b>5 EM</b>	09-09-12	Enschede	Jan Lammers	<b>M 55</b>	31.46	2012
<b>10 km</b>	02-06-24	Eibergen	Peter Huirne	<b>M 51</b>	37.33	2024
<b>15 km</b>	04-03-07	Enschede	Andre Somhorst	<b>M 51</b>	57.59	2007
<b>10 EM</b>	23-04-14	Haaksbergen	Harry Boonk	<b>M 53</b>	1.00.55	2014
<b>20 km</b>	31-10-15	Holten	Martin ten Voorde	<b>M 63</b>	1.35.16	2015
<b>Halve Marathon</b>		Enschede	Gerrit Noordink	<b>M 50</b>	1.23.57	1996
<b>25 Km</b>	01-04-07	Losser	André Somhorst	<b>M 51</b>	1.41.47	2007
<b>30 km</b>	03-03-24	Vorden	Bert ten Thije Boomkamp	<b>M 52</b>	2.05.07	2024
<b>Marathon</b>	13-04-24	Rotterdam	Bert ten Thije Boomkamp	<b>M 52</b>	2.58.41	2024
<b>60 km</b>	17-04-17	Den Burg	Johan Visschedijk	<b>M 51</b>	5.49.27	2017
<b>24 Uurloop</b>	19-09-20	Deventer	Johan Visschedijk	<b>M 54</b>	201.482 m	2020
<b>Ver</b>	08-10-17	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	3.30 m	2017
<b>HSS</b>	18-09-16	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 50</b>	9.01 m	2016
<b>Kogel 6 kg</b>	11-05-16	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 50</b>	11.81 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 1,5 kg</b>	08-10-17	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	36.54 m	2017
<b>Discus 2 kg</b>	22-04-18	Stadskanaal	Ben van Sark	<b>M 52</b>	30.78 m	2018
<b>Speer 700 gr</b>	18-09-16	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 50</b>	41.09 m	2016
<b>Kogelslingeren 7,25 kg</b>	16-06-19	Emmeloord	Martin Regtop	<b>M 70</b>	23,75 m	2019
<b>Gewichtwerpen 11.34 kg</b>	14-06-24	Haaksbergen	Ramon Veneboer	<b>M 51</b>	9.06 m	2024

## 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	26-03-23	Haaksbergen	Gert Jan Willemsteyn	<b>M 58</b>	1.02.14	2023
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
60 km	27-03-22	Oosterend	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 55</b>	6.20.56	2022
24 Uurs loop	19-09-20	Deventer	Johan Visschedijk	<b>M 54</b>	201.482 m	2020
Ver	30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	3.09 m	2013
Kogel 6 kg	23-03-24	Almelo	Ben van Sark	<b>M 58</b>	10.56 m	2024
Kogel 7,25 kg	07-05-23	Hengelo	Ben van Sark	<b>M 57</b>	9.87 m	2023
Discus 1,5 kg	07-06-24	Rijssen	Ben van Sark	<b>M 58</b>	33.23 m	2024
Discus 2 kg	01-05-22	Hengelo	Ben van Sark	<b>M 56</b>	28.80 m	2020
Speer Nieuw 2001	14-06-24	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 58</b>	35.90 m	2024
Kogelslingeren 7,25 kg	16-06-19	Emmeloord	Martin Regtop	<b>M 70</b>	23,75 m	2019
Gewichtwerpen 11.34 kg	14-06-24	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 58</b>	9.50 m	2024

## Heren 60

3000 m	22-09-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	11.44.42	2016
5 km E.T.	27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	19.38.36	2016
5 EM	13-09-15	Enschede	Martin ten Voorde	<b>M 63</b>	35.40	2015
10 km	16-04-17	Lichtenvoorde	Andre Somhorst	<b>M 61</b>	40.17	2017
15 km	29-01-17	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 61</b>	1.02.02	2017
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	17-04-16	Enschede	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	1.27.03	2016
25 Km	28-03-16	Losser	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	1.44.29	2016
30 km	04-03-12	Vorden	Martin ten Voorde	<b>M 60</b>	2.22.34	2012
Marathon	15-04-23	Rotterdam	Fons van Sark	<b>M 61</b>	3.30.08	2023
Kogel 7,25 kg	26-05-19	Almelo	Martin Regtop	<b>M 70</b>	9.12 m	2019
Discus 1 kg	03-08-19	Meppen	<b>Did</b> Martin Regtop	<b>M 70</b>	38.55 m	2019
Kogelslingeren 7,25 kg	16-06-19	Emmeloord	Martin Regtop	<b>M 70</b>	23,75 m	2019

## Heren 65

5 km	26-04-23	Wijhe	Andre Somhorst	<b>M 67</b>	21.14	2023
5 km E.T.	19-09-21	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 65</b>	20.56.22	2021
5 EM	08-09-19	Enschede	Martin ten Voorde	<b>M 67</b>	35.58	2019
10 km	29-08-21	Hem	Andre Somhorst	<b>M 65</b>	42.13	2021
15 km	02-04-18	Hengelo	Martin ten Voorde	<b>M 66</b>	1.08.29	2018

## Heren 65 vervolg

<b>10 EM</b>	24-03-19	Haaksbergen		Martin ten Voorde	<b>M 67</b>	1.12.25	2018
<b>Halve Marathon</b>	03-10-21	Oldenzaal		Andre Somhorst	<b>M 65</b>	1.32.30	2021
<b>30 km</b>	06-03-22	Vorden		Henny Leferink	<b>M 65</b>	2.36.22	2022
<b>Marathon</b>	26-09-21	Berlijn	<b>Dld</b>	Henk Jan Baltink	<b>M 66</b>	3.45.24	2021
<b>Kogel 7,25 kg</b>	26-05-19	Almelo		Martin Regtop	<b>M 70</b>	9.12 m	2019
<b>Discus 1 kg</b>	03-08-19	Meppen	<b>Dld</b>	Martin Regtop	<b>M 70</b>	38.55 m	2019
<b>Kogelslingeren 7,25 kg</b>	16-06-19	Emmeloord		Martin Regtop	<b>M 70</b>	23,75 m	2019

## Heren 70

<b>5 EM</b>	26-03-23	Haaksbergen		Leendert van Herk	<b>M 73</b>	48.43	2023
<b>10 EM</b>	20-03-22	Haaksbergen		Cor Terhürne	<b>M 70</b>	1.24.18	2022
<b>Halve Marathon</b>	16-04-23	Enschede		Harry ter Braack	<b>M 73</b>	1.55.09	2023
<b>Kogel 4 kg</b>	03-08-19	Meppen	<b>Dld</b>	Martin Regtop	<b>M 70</b>	12.64 m	2019
<b>Kogel 7,25 kg</b>	26-05-19	Almelo		Martin Regtop	<b>M 70</b>	9.12 m	2019
<b>Discus 1 kg</b>	03-08-19	Meppen	<b>Dld</b>	Martin Regtop	<b>M 70</b>	38.55 m	2019
<b>Speer 500 gr</b>	29-09-19	Huizen		Martin Regtop	<b>M 70</b>	26.66 m	2019
<b>Kogelslingeren 4 kg</b>	28-04-19	Edam		Martin Regtop	<b>M 70</b>	38.87 m	2019
<b>Kogelslingeren 7,25 kg</b>	16-06-19	Emmeloord		Martin Regtop	<b>M 70</b>	23,75 m	2019
<b>Gewichtwerpen 7,26 kg</b>	19-05-19	Gouda		Martin Regtop	<b>M 70</b>	15.25 m	2019

<b>Werpvijskamp</b>	28-04-19	Edam		Martin Regtop	<b>M 70</b>	3612 pnt	2019
---------------------	----------	------	--	---------------	-------------	----------	------

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

## 75 jaar

<b>5 EM</b>	26-03-23	Haaksbergen		Henry Siemerink	<b>M 77</b>	59.21	2023
<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