

## Heren 50 jaar

### 100 m

30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	16.1	2013
----------	-------------	---------------	-------------	------	------

### 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
18-09-16	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 50</b>	3.13.0	2016

### 3000 m

22-09-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	11.44.42	2016
31-08-14	Haaksbergen	Jan Lammers	<b>M 57</b>	12.09.0	2014
30-09-04	Haaksbergen	Tonnie Wieskamp	<b>M.50</b>	12.57.2	2004
31-08-14	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 57</b>	13.05.0	2014
30-08-15	Haaksbergen	Vincent Exterkate	<b>M 57</b>	13.51.18	2015
30-09-04	Haaksbergen	Jan kartgert	<b>M 64</b>	13.55.0	2004
30-09-04	Haaksbergen	Henk Eefsting	<b>M.50</b>	14.09.0	2004

### 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
14-05-08	Haaksbergen	HenkJan Baltink	<b>M 53</b>	19.35.8	2008
27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	19.38.36	2016
14-05-08	Haaksbergen	Wilfried Oldenkotte	<b>M 52</b>	19.49.2	2008
30-09-07	Haaksbergen	Leendert van Herk	<b>M 57</b>	21.26	2007
13-05-15	Haaksbergen	Willem Rödel	<b>M 59</b>	22.06	2015
21-04-12	Hengelo	Gert Jan Foks	<b>M 54</b>	22.38.24	2012
14-05-14	Haaksbergen	Hans ten Voorde	<b>M 51</b>	20.38.4	2014
06-04-14	Losser	Vincent Plentinger	<b>M 50</b>	24.27	2014
18-05-12	Ahaus	<b>Did</b> Toon Tankink	<b>M 62</b>	28.22	2012
28-03-16	Losser	Berthil Beumer	<b>M 65</b>	31.57	2016
27-04-14	Enschede	Sytze van Beijeren	<b>M 50</b>	36.07	2014

### 5000 m E.T.

27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	19.38.36	2016
21-04-12	Hengelo	Gert Jan Foks	<b>M 54</b>	22.38.24	2012

**5 EM**

29-05-16	Eibergen	Marc Brandsma	<b>M 50</b>	29.56	2016
09-09-12	Enschede	Jan Lammers	<b>M 55</b>	31.46	2012
23-03-03	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 55</b>	32.20	2003
16-09-07	Enschede	Andre Somhorst	<b>M 51</b>	32.31	2007
12-09-10	Enschede	Wilfried Oldenkotte	<b>M 54</b>	35.09	2010
26-03-17	Haaksbergen	Brain te Lintelo	<b>M 51</b>	35.23	2017
25-03-12	Haaksbergen	Fons van Sark	<b>M 50</b>	35.31	2012
13-09-15	Enschede	Martin ten Voorde	<b>M 63</b>	35.40	2015
15-04-06	Eibergen	Alphons Luttkholt	<b>M 52</b>	36.35	2006
22-03-15	Haaksbergen	Herman Put	<b>M 58</b>	37.03	2015
23-03-03	Haaksbergen	Johan Bok	<b>M 57</b>	37.21	2003
23-03-14	Haaksbergen	Hans Bieleveld	<b>M 51</b>	37.32	2014
25-03-12	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 55</b>	37.52	2012
20-03-16	Haaksbergen	Vincent Plentinger	<b>M 52</b>	38.43	2016
25-03-07	Haaksbergen	Jan Slotman	<b>M 54</b>	38.54	2007
23-03-14	Haaksbergen	Peter Rupert	<b>M 54</b>	38.54	2014
22-03-98	Haaksbergen	Jan Tijink	<b>M 52</b>	39.25	1998
22-03-15	Haaksbergen	Richard Lansink	<b>M 51</b>	39.27	2015
22-03-15	Haaksbergen	Dinant Bannink	<b>M 58</b>	39.28	2015
23-03-14	Haaksbergen	Han Oskam	<b>M 61</b>	39.36	2014
22-03-15	Haaksbergen	Vincent Exterkate	<b>M 57</b>	39.37	2015
25-03-07	Haaksbergen	Harry Weegerink	<b>M 52</b>	39.51	2007
26-03-17	Haaksbergen	Han Slotman	<b>M 52</b>	39.54	2017
21-03-10	Haaksbergen	Tonnie Wieskamp	<b>M 58</b>	40.03	2010
25-10-08	Nijverdal	Jan Bouman	<b>M 50</b>	40.27	2008
30-03-08	Haaksbergen	Hans Belshof	<b>M 50</b>	40.28	2008
27-03-11	Haaksbergen	Herman Winkelhorst	<b>M 52</b>	40.39	2011
21-03-10	Haaksbergen	Gerlo Semmekrot	<b>M 52</b>	41.03	2010
20-03-05	Haaksbergen	Henk Eefsting	<b>M 51</b>	41.25	2005
30-03-08	Haaksbergen	Erik Stokkers	<b>M 50</b>	41.50	2008
23-03-14	Haaksbergen	Louwrens Moolhuizen	<b>M 50</b>	41.51	2014
23-03-14	Haaksbergen	Toon Tankink	<b>M 64</b>	42.04	2014
27-03-11	Haaksbergen	Frans Belshof	<b>M 54</b>	42.23	2011
24-03-13	Haaksbergen	Ben Tenhagen	<b>M 52</b>	42.26	2013
26-03-17	Haaksbergen	Rob Hoogland	<b>M 51</b>	42.47	2017
26-03-17	Haaksbergen	Koen Natter	<b>M 50</b>	43.51	2017
26-03-17	Haaksbergen	Tonnie Baumeister	<b>M 54</b>	43.53	2017
21-03-10	Haaksbergen	Berthil Beumer	<b>M 59</b>	44.00	2010
26-03-17	Haaksbergen	Jan- Herman Tempel	<b>M 52</b>	44.09	2017
23-03-03	Haaksbergen	Henry Siemerink	<b>M 57</b>	44.18	2003
26-03-17	Haaksbergen	Walter Olde Engberink	<b>M 50</b>	44.28	2017
22-03-15	Haaksbergen	Robin Hofsté	<b>M 50</b>	44.29	2015
21-03-10	Haaksbergen	Bennie Olde Heuvel	<b>M 52</b>	44.40	2010
20-03-16	Haaksbergen	Gregor Bouhuis	<b>M 54</b>	44.50	2016
20-03-16	Haaksbergen	Edwin Molenkamp	<b>M 51</b>	45.00	2016
20-03-16	Haaksbergen	Laurens Weeink	<b>M 58</b>	45.01	2016
24-03-13	Haaksbergen	Marc Eijsink	<b>M 50</b>	45.15	2013
25-03-12	Haaksbergen	Jan Abrahams	<b>M 59</b>	45.43	2012
23-03-14	Haaksbergen	Marcel de Wijs	<b>M 56</b>	46.15	2014
30-03-08	Haaksbergen	Willem Horvath	<b>M 54</b>	46.17	2008
26-03-17	Haaksbergen	Jan Schepers	<b>M 60</b>	46.17	2017
27-03-11	Haaksbergen	Andre Aarnink	<b>M 51</b>	46.39	2011
26-03-06	Haaksbergen	Paul van der Voort	<b>M 55</b>	46.44	2006
20-03-16	Haaksbergen	Harry Jansen	<b>M 55</b>	46.55	2016
26-03-17	Haaksbergen	Henk Kloppenburg	<b>M 61</b>	47.14	2017
27-03-11	Haaksbergen	Jan Dekker	<b>M 55</b>	47.25	2011
25-03-07	Haaksbergen	Gerard Willekes	<b>M 51</b>	47.27	2007

**10 km**

04-02-07	Hengelo		Andre Somhorst	<b>M 51</b>	38.28	2007
22-05-09	Ahaus	<b>Dld</b>	Jan Lammers	<b>M 52</b>	39.39	2009
02-10-16	Oldenzaal		Benno Scharenborg	<b>M 50</b>	39.56	2016
09-08-09	Oldenzaal		Martin ten Voorde	<b>M 57</b>	40.46	2009
13-03-16	Hengelo		Fons van Sark	<b>M 54</b>	41.22	2016
19-02-17	Hengelo		Richard Leussink	<b>M 50</b>	43.12	2017
04-02-07	Hengelo		Henk ten Thije Boomkamp	<b>M 66</b>	43.14	2007
22-05-09	Ahaus	<b>Dld</b>	Henk Jan Baltink	<b>M 54</b>	43.53	2009
16-04-06	Lichtenvoorde		Gerard Boink	<b>M 50</b>	44.08	2006
16-04-06	Lichtenvoorde		Gert Jan Brug	<b>M 53</b>	45.37	2006
27-09-92	Haaksbergen		Jan Ellenbroek	<b>M 50</b>	46.42	1999
07-04-13	Hengelo		Willem Rödel	<b>M 57</b>	46.51	2013
17-05-12	Delft		Gert Jan Foks	<b>M 55</b>	47.17	2012
15-03-09	Hengelo		Jan Bouman	<b>M 51</b>	49.18	2009
19-02-17	Hengelo		Vincent Exterkate	<b>M 59</b>	49.23	2017
15-03-09	Hengelo		Dinant Bannink	<b>M 52</b>	50.30	2009
09-09-99	Haaksbergen		Tonnie Janszen	<b>M 57</b>	52.14	1999
16-11-13	Nijmegen		Toon Tankink	<b>M 63</b>	52.13	2013
02-10-11	Bremen	<b>Dld</b>	Henk Eefsting	<b>M 57</b>	55.57	2011
10-11-02	Weerselo		Jan Tijink	<b>M 56</b>	56.33	2002
02-10-16	Oldenzaal		Louwrens Moolhuizen	<b>M 52</b>	56.53	2016
02-04-17	Hengelo		Laurens Weeink	<b>M 59</b>	57.29	2017
02-10-16	Oldenzaal		Gregor Bouhuis	<b>M 54</b>	57.37	2016
02-10-16	Oldenzaal		Marc Brandsma	<b>M 50</b>	58.01	2016
15-03-09	Hengelo		Berthil Beumer	<b>M 58</b>	58.15	2009
03-04-16	Hengelo		Wouter Jacobs	<b>M 61</b>	58.26	2016
02-10-11	Oldenzaal		Hans Braam	<b>M 63</b>	59.14	2011
04-02-07	Hengelo		Henry Siemerink	<b>M 61</b>	59.31	2007

**15 km**

04-03-07	Enschede		Andre Somhorst	<b>M 51</b>	57.59	2007
21-02-16	Hengelo		Benno Scharenborg	<b>M 50</b>	57.57	2016
16-03-08	Hengelo		Jan Lammers	<b>M 51</b>	59.18	2008
04-02-07	Hengelo		Harry Jansen	<b>M 46</b>	1.04.10	2007
14-03-10	Hengelo		Wilfried Oldenkotte	<b>M 54</b>	1.04.40	2010
19-11-06	Nijmegen		Gerard Boink	<b>M 50</b>	1.05.15	2006
19-11-00	Nijmegen		Toon Tankink	<b>M 50</b>	1.06.13	2000
09-12-01	S-Heerenberg		Jan Meyer	<b>M 50</b>	1.06.22	2001
11-03-07	Hengelo		Henk ten Thije Boomkamp	<b>M 66</b>	1.06.49	2007
20-11-03	Nijmegen		Cor Berenschot	<b>M 50</b>	1.06.57	2003
29-01-12	Hengelo		Martin ten Voorde	<b>M 60</b>	1.07.22	2012
11-03-07	Hengelo		Harry Weegerink	<b>M 52</b>	1.07.55	2007
21-11-10	Nijmegen		Cor Terhurne	<b>M 58</b>	1.09.42	2010
26-11-04	Nijmegen		Tonnie Wieskamp	<b>M 52</b>	1.11.04	2004
11-03-12	Hengelo		Harry Maathuis	<b>M 62</b>	1.13.07	2012
	Glanerbrug		Herman Hollack	<b>M 54</b>	1.14.30	1999
16-11-08	Nijmegen		Dinant Bannink	<b>M 51</b>	1.15.08	2008
03-02-08	Hengelo		Jan Bouwman	<b>M 50</b>	1.15.15	2008
21-11-10	Nijmegen		Herman Wormgoor	<b>M 58</b>	1.16.37	2010
16-11-08	Nijmegen		Laurens Weeink	<b>M 50</b>	1.17.30	2008

**15 km vervolg**

11-05-97	Oldenzaal	Jan Tjink	<b>M 51</b>	1.19.31	1997
12-03-17	Hengelo	Vincent Exterkate	<b>M 59</b>	1.19.37	2017
16-11-08	Nijmegen	Spencer Ouwekerk	<b>M 53</b>	1.19.57	2008
08-01-12	Hengelo	Donny Meijerink	<b>M 50</b>	1.20.42	2012
01-02-09	Hengelo	Berthil Beumer	<b>M 58</b>	1.24.16	2009
09-11-14	Enschede	Wouter Jacobs	<b>M 59</b>	1.24.16	2014
16-11-97	Nijmegen	Bram Grevink	<b>M 50</b>	1.25.57	1997
18-11-12	Nijmegen	Andre Aarnink	<b>M 52</b>	1.27.34	2012
11-03-07	Hengelo	Henry Siemerink	<b>M 61</b>	1.27.54	2007

**10 EM**

23-04-14	Haaksbergen	Harry Boonk	<b>M 53</b>	1.00.55	2014
20-03-16	Haaksbergen	Benno Scharenborg	<b>M 50</b>	1.01.02	2016
21-03-10	Haaksbergen	Jan Lammers	<b>M 53</b>	1.01.36	2010
25-03-07	Haaksbergen	Andre Somhorst	<b>M 51</b>	1.02.34	2007
26-03-00	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 52</b>	1.04.52	2000
20-03-05	Haaksbergen	Jan Meijer	<b>M 54</b>	1.06.37	2005
30-03-08	Haaksbergen	Gerard Boink	<b>M 52</b>	1.07.37	2008
20-03-05	Haaksbergen	Henk Jan Baltink	<b>M 50</b>	1.07.39	2005
24-03-13	Haaksbergen	Harry Jansen	<b>M 52</b>	1.07.43	2013
21-03-10	Haaksbergen	Wilfried Oldenkotte	<b>M 54</b>	1.08.54	2010
20-03-05	Haaksbergen	Richard te Brake	<b>M 50</b>	1.09.19	2005
20-03-16	Haaksbergen	Fons van Sark	<b>M 54</b>	1.08.27	2016
28-10-00	Holten	Toon Tankink	<b>M 50</b>	1.11.38	2000
26-05-13	Eibergen	Hans ten Voorde	<b>M 50</b>	1.11.40	2013
22-03-15	Haaksbergen	Huub Hodes	<b>M 50</b>	1.11.45	2015
22-03-15	Haaksbergen	Martin ten Voorde	<b>M 63</b>	1.11.52	2015
26-03-17	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 50</b>	1.11.54	2017
20-03-05	Haaksbergen	Cor Berenschot	<b>M 52</b>	1.12.43	2005
21-03-10	Haaksbergen	Johan Lammers	<b>M 50</b>	1.13.33	2010
17-09-06	Enschede	Willem Rödel	<b>M 50</b>	1.13.48	2006
20-03-16	Haaksbergen	Bert Lammers	<b>M 51</b>	1.13.52	2016
25-05-14	Eibergen	Marc Eijsink	<b>M 51</b>	1.14.10	2014
27-03-11	Haaksbergen	Peter Rupert	<b>M 51</b>	1.14.32	2011
27-03-11	Haaksbergen	Hans Braam	<b>M 63</b>	1.14.34	2011
27-03-11	Haaksbergen	Cor Terhurne	<b>M 59</b>	1.14.34	2011
25-03-12	Haaksbergen	Harry Maathuis	<b>M 62</b>	1.14.44	2012
26-03-17	Haaksbergen	Marcel Vogt	<b>M 52</b>	1.15.10	2017
26-03-17	Haaksbergen	Johan Visschedijk	<b>M 54</b>	1.15.10	2017
26-03-17	Haaksbergen	Robert Witbreuk	<b>M 50</b>	1.15.23	2017
26-03-17	Haaksbergen	Bert Lammers	<b>M 52</b>	1.15.24	2017
26-03-06	Haaksbergen	Gertjan Brug	<b>M 53</b>	1.16.01	2006
31-05-15	Eibergen	Ruud ten Voorde	<b>M 51</b>	1.16.28	2015
26-03-17	Haaksbergen	Arjan Simmelink	<b>M 56</b>	1.16.46	2017
23-04-14	Haaksbergen	Herman Put	<b>M 57</b>	1.17.24	2014
26-03-06	Haaksbergen	Harry Weegerink	<b>M 51</b>	1.17.26	2006
25-03-07	Haaksbergen	Tonnie Wieskamp	<b>M 55</b>	1.17.35	2007
26-03-00	Haaksbergen	Leendert van Herk	<b>M 50</b>	1.17.47	2000
23-03-03	Haaksbergen	Jan Katgert	<b>M 63</b>	1.18.19	2003
23-04-14	Haaksbergen	Henny Leferink	<b>M 57</b>	1.18.52	2014
22-03-98	Haaksbergen	Marinus Ordelmans	<b>M 52</b>	1.19.13	1998

## 10 EM vervolg

22-03-09	Haaksbergen	Herman Wormgoor	<b>M 57</b>	1.19.13	2009
22-03-98	Haaksbergen	Tonnie Janszen	<b>M 56</b>	1.19.28	1998
21-03-10	Haaksbergen	Vincent Exterkate	<b>M 52</b>	1.19.37	2010
23-04-14	Haaksbergen	Jan Schepers	<b>M 57</b>	1.21.13	2014
21-03-10	Haaksbergen	Dick Dijkman	<b>M 59</b>	1.21.22	2010
27-03-11	Haaksbergen	Henk Bokdam	<b>M 52</b>	1.21.24	2011
21-03-10	Haaksbergen	Herman Winkelhorst	<b>M 51</b>	1.21.36	2010
30-03-08	Haaksbergen	Paul Walter	<b>M 60</b>	1.22.39	2008
22-03-98	Haaksbergen	Herman Hollack	<b>M 53</b>	1.22.43	1998
30-03-08	Haaksbergen	Jan Bouwman	<b>M 50</b>	1.22.45	2008
27-03-11	Haaksbergen	Dinant Bannink	<b>M 54</b>	1.23.03	2011
22-03-09	Haaksbergen	Laurens Weeink	<b>M 51</b>	1.23.49	2009
22-03-98	Haaksbergen	Henry Siemerink	<b>M 52</b>	1.23.50	1998
20-03-16	Haaksbergen	Jeroen Besselink	<b>M 50</b>	1.24.20	2016
25-03-07	Haaksbergen	Erik Stokkers	<b>M 59</b>	1.24.21	2007
22-03-09	Haaksbergen	Spencer Ouwekerk	<b>M 54</b>	1.24.30	2009
26-03-17	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 60</b>	1.24.33	2017
24-03-13	Haaksbergen	Wouter Jacobs	<b>M 58</b>	1.27.21	2013
24-03-13	Haaksbergen	Henk Kloppenburg	<b>M.57</b>	1.27.26	2013
21-03-10	Haaksbergen	Marcel de Wijs	<b>M 52</b>	1.27.32	2010
23-04-14	Haaksbergen	Andre Aarnink	<b>M 54</b>	1.27.59	2014
25-03-12	Haaksbergen	Donny Meijerink	<b>M 50</b>	1.28.14	2012
26-03-17	Haaksbergen	Robin Hofsté	<b>M 52</b>	1.28.17	2017
27-03-11	Haaksbergen	Ben Tenhagen	<b>M 50</b>	1.28.22	2011
07-02-16	Apeldoorn	Marc Brandsma	<b>M 50</b>	1.31.11	2016
01-05-99	Eibergen	Jan Tijink	<b>M 53</b>	1.31.14	1999
30-03-08	Haaksbergen	Berthil Beumer	<b>M 57</b>	1.31.44	2008
27-03-11	Haaksbergen	Marcel de Wijs	<b>M 53</b>	1.32.14	2011

## 20 km

31-10-15	Holten	Martin ten Voorde	<b>M 63</b>	1.35.16	2015
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Cor Terhurne	<b>M 58</b>	1:42:51	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Toon Tankink	<b>M 60</b>	1:49:52	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Peter Rupert	<b>M 50</b>	1:55:08	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Dinant Bannink	<b>M 53</b>	1:53:25	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Erik Stokkers	<b>M 52</b>	2:07:19	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Henk Eefsting	<b>M 56</b>	2:07:27	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Berthil Beumer	<b>M 59</b>	2:09:20	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Jan Dekker	<b>M 54</b>	2:14:36	2010

## Halve Marathon

16-06-96	Enschede	Gerrit Noordink	<b>M 50</b>	1.23.57	1996
13-04-08	Hengelo	Jan Lammers	<b>M 51</b>	1.25.33	2008
26-05-07	Klazienaveen	André Somhorst	<b>M 51</b>	1.25.48	2007
21-04-13	Enschede	Harry Jansen	<b>M 52</b>	1.29.20	2013
20-05-07	Enschede	Gert Jan Brug	<b>M 54</b>	1.29.57	2007
23.04.06	Enschede	Henk Jan Baltink	<b>M 51</b>	1.32.09	2006

## Halve Marathon vervolg

13-04-09	Hengelo	Gerard Boink	<b>M 53</b>	1.32.40	2009
07-04-13	Hengelo	Fons van Sark	<b>M 51</b>	1.33.41	2013
19-04-15	Enschede	Huub Hodes	<b>M 50</b>	1.35.36	2015
23-09-90	Oldenzaal	Jan Ellenbroek		1.35.54	1990
09-04-12	Hengelo	Martin ten Voorde	<b>M 60</b>	1.36.32	2012
02-09-06	Zutphen	Harry Weegerink	<b>M 51</b>	1.36.42	2006
27-04-14	Enschede	Hans ten Voorde	<b>M 51</b>	1.36.54	2014
22-04-12	Enschede	Wilfried Oldenkotte	<b>M 56</b>	1.36.56	2012
19-04-15	Enschede	Marc Eijsink	<b>M 52</b>	1.37.29	2015
18-06-95	Enschede	Henk ten Thije Boomkamp	<b>M 54</b>	1.39.21	1995
02-04-17	Hengelo	Richard Leussink	<b>M 50</b>	1.39.50	2017
22-04-12	Enschede	Cor Terhurne	<b>M 60</b>	1.40.20	2012
19-04-15	Enschede	Willem Rödel	<b>M 59</b>	1.40.21	2015
08-05-05	Enschede	Tonnie Wieskamp	<b>M 53</b>	1.42.42	2005
17-04-11	Enschede	Harry Maathuis	<b>M 61</b>	1.43.06	2011
16-06-96	Enschede	Marinus Ordelman	<b>M 50</b>	1.43.14	1996
17-04-11	Enschede	Peter Rupert	<b>M 51</b>	1.43.59	2011
19-04-15	Enschede	Ruud ten Voorde	<b>M 51</b>	1.45.06	2015
16-05-04	Enschede	Gerard Leussink	<b>M 51</b>	1.46.57	2004
		Bertus Ottink	<b>M 53</b>	1.47.36	1987
05-04-09	Berlijn	<b>DId</b> Jan Bouwman	<b>M 51</b>	1.49.03	2009
18-10-15	Amsterdam	Gert Jan Foks	<b>M 58</b>	1.49.15	2015
27-04-14	Enschede	Jan Schepers	<b>M 57</b>	1.49.25	2014
26-04-09	Enschede	Henny Leferink	<b>M 52</b>	1.50.46	2009
21-10-12	Dresden	<b>DId</b> Toon Tankink	<b>M 62</b>	1.50.55	2012
02-10-16	Oldenzaal	Johan Visschedijk	<b>M 53</b>	1.52.05	2016
02-10-16	Oldenzaal	Frank ter Woerds	<b>M 50</b>	1.52.06	2016
02-10-11	Bremen	<b>DId</b> Hans Braam	<b>M 63</b>	1.52.56	2001
02-10-16	Oldenzaal	Robin Hofsté	<b>M 51</b>	1.53.15	2016
16-06-96	Enschede	Henry Siemerink	<b>M 50</b>	1.55.01	1996
05-04-09	Berlijn	<b>DId</b> Dinant Bannink	<b>M 52</b>	1.55.10	2009

## 25 km

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	Martin ten Voorde	<b>M 58</b>	1.58.07	2010

## 30 km

04-03-12	Vorden	Jan Lammers	<b>M 55</b>	2.09.52	2012
11-03-07	Vorden	Gerard Boink	<b>M 51</b>	2.20.14	2007
04-03-12	Vorden	Martin ten Voorde	<b>M 60</b>	2.22.34	2012
12-03-06	Vorden	Gertjan Brug	<b>M 53</b>	2.37.54	2006
11-05-97	Oldenzaal	Leo van het Bolscher	<b>M 48</b>	2.43.03	1997

## 60 km

17-04-17	Den Burg	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 50</b>	5.49.27	2017
----------	----------	-------------------------	-------------	---------	------

**Marathon**

14-10-07	Eindhoven		Jan Lammers	<b>M 50</b>	2.59.48	2007
28-09-97	Berlijn	<b>Dld</b>	Herman Tankink	<b>M 50</b>	3.04.46	1997
22-04-08	Enschede		Tonnie Beld	<b>M 45</b>	3.07.35	2007
22-04-07	Enschede		Gerard Boink	<b>M 51</b>	3.18.07	2007
17-04-11	Enschede		Wilfried Oldenkotte	<b>M 55</b>	3.23.54	2011
08-05-05	Enschede		Harry Weegerink	<b>M 50</b>	3.31.37	2005
26-08-89	Enschede		Ben Veldhuis		3.36.45	1989
23-04-06	Enschede		Gert Jan Brug	<b>M 53</b>	3.40.33	2006
20-06-87	Enschede		Bertus Ottink	<b>M 53</b>	3.48.34	1987
09-04-17	Rotterdam		Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 50</b>	3.50.49	2017
26-08-89	Enschede		Jan Ellenbroek		3.51.08	1989
28-09-97	Berlijn	<b>Dld</b>	Harrie Morsinkhof	<b>M 50</b>	3.42.57	1997
17-04-11	Enschede		Martin ten Voorde	<b>M 59</b>	3.43.34	2011
22-04-08	Enschede		Jan Bouman	<b>M 50</b>	4.04.53	2008
06-06-99	Enschede		Leo van het Bolscher	<b>M 50</b>	4.08.16	1999
18-06-95	Enschede		Herman Hollak	<b>M 50</b>	4.10.34	1995

**Ver**

30-06-13	Haaksbergen		Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	3.09 m	2013
----------	-------------	--	---------------	-------------	--------	------

**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 2 kg**

11-05-16	Haaksbergen		Ben van Sark	<b>M 50</b>	34.32 m	2016
----------	-------------	--	--------------	-------------	---------	------

**Speer 700 gr**

18-09-16	Haaksbergen		Ben van Sark	<b>M 50</b>	41.09 m	2016
30-06-13	Haaksbergen		Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	16.48 m	2013