

Eibergen 03-01-10 Nieujaarscross

Heren	12000 m		
Richard Leussink	57.26	M 42	3e pl

Dortmund 03-01-10 Indoorwedstrijd

Heren	200 m	400 m	
Roel Verwer	23.20	53.52	M 26
Frank Wouda		54.03	M 20

Hengelo 10-01-10 1e Woolderesloop

Heren	10 km		
Benno Scharenborg	40.17	M 44	
Frank Brummelhuis	55.58	M 46	
Jan Bouman	55.59	M 52	

Heren	15 km		
Wilfried Oldenkotte	1.08.39	M 54	
Martin ten Voorde	1.14.47	M 58	

Groningen 17-01-10 Indoor

Heren	400 m		
Roel Verwer	51.89	M 26	Clubrec

Holten 30-01-10 Holterbergcross

J.C.	2500 m		
Tom Wouda	10.10		

Hengelo 31-01-10 2e Woolderesloop

Heren	10 km		
Jan Bouman	57.46	M 52	
Frank Brummelhuis	59.00	M 46	

Dames	15 km		
Carla Pelle	1.30.53	V 46	

Heren	15 km		
Benno Scharenborg	59.25	M 44	
Erik ten Siethof	1.05.51	M 42	
Wilfried Oldenkotte	1.08.13	M 54	
Jan Lammers	1.08.36	M 53	
Martin ten Voorde	1.14.49	M 58	

Apeldoorn 31-01-10 Indoorwedstrijd

Heren	60 m	400 m	
Frank Wouda		54.60	M 20
Sebastiaan Steenberg	7.33		M 25

Apeldoorn 06-02-10 NK Senioren Indoorwedstrijd

Heren	60 m	200 m	
-------	------	-------	--

Sebastiaan Steenberg	7.34	23.28	M 25
----------------------	------	-------	------

Apeldoorn 13-02-10 NK Studenten Indoor

Heren	60 m		
Sebastiaan Steenberg	7.24	M 25	

Schoorl 14-02-10 Groet Uit Schoorl Run

Dames	Halve Marathon		
Liesbeth van Haeringen	1.51.21	V 52	

Hengelo 21-02-10 3e Wooldereschloop

Heren	5,1 km		
Wouter Winkelhorst	23.19	M 37	

Dames	15 km		
Carla Pelle	1.23.01	V 46	
Jacqueline Ooink	1.23.01	V 43	

Heren	15 km		
Erik ten Siethof	1.01.27	M 42	
Jan Bouman	1.22.19	M 52	
Frank Brummelhuis	1.23.00	M 46	

Apeldoorn 21-02-10 Midwintermarathon

Dames	18,5 km		
Jacqueline Jacobs	1.54.28	V 50	
José Busch	1.54.29	V 51	
Petra Okkinga	2.00.48	V 45	
Katja van den Berg	2.00.49	V 48	
Ester Wesseler	2.11.47	V 41	

Heren	18,5 km		
Remco Harmes	1.40.37	M 36	
Patrick Karnebeck	1.40.38	M 41	
René Kleinsman	1.41.01	M 37	
Jan- Herman Tempel	1.55.40	M 45	

Heren	27,5 km		
Martin ten Voorde	2.19.23	M 58	

Goor 27-02-10 Bovenbergcross

J.C.	2,5 km		
Tom Wouda	11.18		

Hellendoorn 06-03-10 NK Cross

J.C.	3488 m		
Tom Wouda	16.49		

Winterswijk 07-03-10 Engelse Mijlenloop

Dames	10 EM		
Betsy Meijer	1.23.03	V 54	

Vorden 07-03-10 Atag Achtkastelenloop

Heren	Halve Marathon		
Benno Scharenborg	1.19.44	M 44	

Heren	30 km		
Erik ten Siethof	2.07.54	M 42	
Martin ten Voorde	2.23.37	M 58	

Enschede 07-03-10 Indoor

J.P.A.	60 m	Hoog	Kogel	
Boris Bintanja	9.8	1.20 m	7.35 m	

J.C.	60 m	60 mH	Hoog	Kogel
Tom Wouda	8.3	11.9	7.74 m	1.45 m

Hengelo 14-03-10 4e Wooldereschloop

Dames	15 km		
Carla Pelle	1.22.17	V 46	
Jacqueline Ooink	1.22.30	V 43	

Heren	15 km		
Benno Scharenborg	56.09	M 44	
Erik ten Siethof	1.00.48	M 42	
Wilfried Oldenkotte	1.04.40	M 54	
Martin ten Voorde	1.10.42	M 58	
Jan Bouman	1.22.06	M 52	
Frank Brummelhuis	1.22.39	M 46	

Den Haag 14-03-10 36e City Pier Cityloop

Heren	Halve Marathon		
Herman Wormgoor	2.01.18	M 58	

Haaksbergen 21-03-10 16e Haaksbergse Mijlenloop

M.P.B.	1 EM	
Esme van Sark	9.47	

M.P.A.	1 EM	
Emma Brummelhuis	7.00	

M.C.	5 EM	
Maaïke ten Buuren	47.25	
Femke Nijhof	48.19	

Dames	5 EM	
Marjolein van Os	35.24	V 26
Carina Slingerland	41.13	V 39
Mathilde Plentinger	41.20	V 42
Regien Tenhagen	41.21	V 46
Astrid Vogt	41.44	V 42
Edith Tienstra	43.08	V 40
Judith Polman	43.13	V 46
Annemiek Morsinkhof	43.57	V 43
Monique Dijksterhuis	44.23	V 45
Ester Achterbosch	44.50	V 44
Loes Baltink	45.00	V 53
Toyna Menzing	45.27	V 45
Monique Ticheloven	45.40	V 36
Nancy Stokkers	47.14	V 51
Anne Aarnink	47.32	V 21
Katja van den Berg	48.09	V 48

Esther Hannink	48.09	V 39
Margien Zieleman	48.10	V 51
Petra Wesselink	48.21	V 44
Marie José Scharenborg	48.30	V 41
Gerrie Groot Obbink	48.54	V 50
Mereke Foks	49.51	V 51
Elisabeth Nijhof	50.25	V 50
Jacqueline Eijsink	50.42	V 45
Erika van de Lugt	50.44	V 36
Carolien Winkelman	50.45	V 39
Chantal Enkt	50.58	V 35
Mini Eefsting	51.13	V 58
Miranda Goorhorst	52.05	V 34
Yvonne Leferink	52.16	V 20
Jose Leferink	52.17	V 47
Monique van der Kuil	52.18	V 46
Renate Cuppers	52.23	V 39
Anita ten Broeke	53.25	V 47
Marjan Rupert	53.25	V 47
Elsbeth Pasma	55.10	V 30
Wilma Hurenkamp	55.55	V 55
Nicole Lubbers	58.47	V 28
Maria ten Voorde	1.01.18	V 54
Wijmco Jansen - de Jong	1.01.22	V 61
Lindy Winkelhorst	1.06.55	V 33

Dames	10 EM	
Edith Meijer	1.19.41	V 45
Betsy Meijer	1.20.16	V 54
Liesbeth van Haeringen	1.20.39	V 52
Karin Bielevelt	1.23.22	V 44
Annemieke Leppink	1.24.35	V 54
Vera Tucher	1.24.50	V 27
Jacqueline Ooink	1.25.23	V 43
Carla Pelle	1.25.23	V 46
Anneke te Lintelo	1.28.32	V 43
Carla van der Pol	1.29.24	V 52
Marianne Weeink	1.29.24	V 47
Renate Dieperink	1.29.35	V 41
Nicole Olde Heuvel	1.30.12	V 36
Natasja Bartels	1.30.13	V 37
Rachel Morssinkhof	1.31.52	V 29
Jacquelien Jacobs	1.31.53	V 50
José Busch	1.31.53	V 51
Elly Terhurne-Konings	1.31.53	V 57
Wil van Ulsen	1.31.54	V 58
Meriam Hilderink Kortier	1.32.15	V 49
Marjon Kok	1.33.45	V 44
Maureen Golbach	1.36.34	V 40
Adrie Flöss	1.39.55	V 49
Petra Okkinga	1.40.00	V 45
Andrea Hofsté	1.40.59	V 42
Corinne Achterweust	1.41.59	V 41

J.P.C.	1 EM	
Ruben van Sark	9.49	

J.P.B.	1 EM	
Tom Klein Poelhuis	6.58	
Jens Willems	7.39	

J.P.A.	1 EM	
Boris Bintanja	6.38	
Bram Brummelhuis	6.51	
Karsten Brefeld	7.04	
Mart van der Kuil	7.15	
Thijs Waanders	8.15	

J.D.	1 EM	
-------------	-------------	--

Jurre Willems	6.34			
Thijs Brummelhuis	6.41			
J.C.	1 EM			
Tom Wouda	5.35			
J.D.	5 EM			
Tim Loohuis	39.42			
J.C.	5 EM			
Koen Brug	37.14			
Bart Somhorst	41.36			
J.B.	5 EM			
Boy Foks	30.47			
J.A.	5 EM			
Nick de Waart	35.26			
Heren	5 EM			
Fons van Sark	32.15	M 48		
Bert ten Tije Boomkamp	33.57	M 38		
Ramon Veneboer	35.44	M 28	Heren	5 EM
Alexander Horvath	35.49	M 25		
Roel Verwer	36.19	M 26		
Niels Schoemaker	37.31	M 25		
Wouter Winkelhorst	37.50	M 37		
André Haaksema	38.19	M 28		
Patrick Karnebeck	39.29	M 41		
Donny Meijerink	39.35	M 48		
Tonnie Wieskamp	40.03	M 58		
Dinant Bannink	40.19	M 53		
GertJan Foks	40.47	M 53		
Gerlo Semmekrot	41.03	M 52		
Raymond Velthof	41.08	M 44		
Martin ten Voorde	41.34	M 58		
Ben van Sark	42.32	M 44		
Henk Eefsting	42.49	M 56		
Paul Eijkelenkamp	42.54	M 44		
Martin Oostrik	43.06	M 38		
Martin Oosterholt	43.34	M 42		
Berthil Beumer	44.00	M 59		
Erik Stokkers	44.04	M 52		
Bennie Olde Heuvel	44.40	M 68		
Martijn Dijkhuis	45.31	M 33		
Michael Morsink	47.43	M 41		
Willem Horvath	48.28	M 56		
Jan Dekker	48.39	M 54		
Andre Aarnink	48.42	M 50		
Ben Morsinkhof	49.19	M 38		
Aizo Krikke	49.33	M 65		
Bas Eefsting	52.16	M 29		
Heren	10 EM			
Benno Scharenborg	59.52	M 44		
Jan Lammers	1.01.36	M 53		
Erik ten Siethof	1.04.09	M 42		
Tom Tuchter	1.04.57	M 31		
Jan Paul Klein Poelhuis	1.04.58	M 43		
Bart Dijkman	1.07.33	M 30		
Gerard Boink	1.07.37	M 54		
Richard Leussink	1.08.48	M 43		
Wilfried Oldenkotte	1.08.54	M 54		
Jasper ten Berge	1.09.33	M 29		
HenkJan Baltink	1.09.44	M 55		
Bart Bemthuis	1.10.19	M 20		
Ruud ten Voorde	1.11.01	M 46		
Martin ten Voorde	1.12.25	M 58		
Marc Eijsink	1.12.27	M 47		

Johan Lammers	1.13.33	M 50
Hans ten Voorde	1.14.07	M 47
Cor Terhurne	1.15.06	M 58
Huub Hodes	1.15.49	M 45
Marco de Jong	1.16.10	M 37
Erwin Slaghekke	1.16.11	M 43
Koen Natter	1.16.22	M 43
Marcel Vogt	1.16.26	M 45
Vincent Exterkate	1.19.37	M 52
Frank ter Woerds	1.20.41	M 44
Dick Dijkman	1.21.22	M 59
Herman Winkelhorst	1.21.36	M 51
Rien Harmsen	1.21.37	M 47
Richard Lansink	1.22.00	M 46
René Kleinsman	1.22.01	M 37
Herman Wormgoor	1.23.20	M 58
Henny Leferink	1.23.45	M 53
Hayo Okkinga	1.24.27	M 44
Jan Bouman	1.26.47	M 52
Marcel De Wijs	1.27.32	M 52
Gerard Rupert	1.27.30	M 49
Frank Brummelhuis	1.27.35	M 46
Henk Bokdam	1.28.14	M 51
Jan- Herman Tempel	1.32.40	M 45
Louwrens Moolhuizen	1.36.20	M 46
Henry Siemerink	1.36.25	M 64

Almelo 27-03-10 Pupillen CD Wedstrijd

J.P.A.	60 m	Hoog	Kogel		
Boris Bintanja	9.3	1.25 m	8.28 m	1614 pnt	1e pl
J.P.A.	1000 m				
Boris Bintanja	3.49.7				
J.C.	100 m				
Tom Wouda	12.9				

Zandvoort 28-03-10 Circuitrun

Dames	12 km	
Carina Slingerland	1.04.10	V 39

Enschede 31-03-10 Kronos Campusloop

Heren	4 EM	
Bert ten Tije Boomkamp	25.19	M 38

Haaksbergen 03-04-10 Meerkampen Pupillen CD Junioren

M.P.C.	40 m	600 m	Ver	Bal		
Jana Kamps	7.5	2.37.8	2.55 m	9.66 m	982 pnt	2e pl
Esmee Witbreuk	8.4	2.58.3	2.38 m	9.68 m	685 pnt	
Marynte Koenderink	8.2	3.36.3	2.10 m	8.25 m	541 pnt	
M.P.B.	40 m	1000 m	Ver	Kogel		
Esme van Sark	8.4	5.03.7	2.34 m	2.67 m	774 pnt	
M.P.A.	60 m	1000 m	Ver	Kogel		
Nienke Willems	10.0	4.21.6	3.35 m	4.63 m	1466 pnt	
Iris Beest	12.7	x	2.32 m	2.96 m	496 pnt	
M.D.	60 m	60 mH	Ver	Kogel	Speer	
Bo Slotman	9.8	17.4	2.83 m	4.83 m	7.96 m	

M.C.	80 m	80mH	Ver	Kogel	Speer	
Anouk Katier	12.1	16.9	3.93 m	6.07 m	12.86 m	
Maaïke ten Buuren	12.0	17.7	3.43 m	6.66 m	11.92 m	
Femke Nijhof	13.2	20.7	3.31 m	5.78 m	9.02 m	
Merle Eijsink	12.9	x	3.35 m	5.02 m	9.28 m	
J.P.C.	40 m	600 m	Ver	Bal		
Marnix Ooink	8.1	2.43.7	2.30 m	9.65 m	794 pnt	3e pl
Ruben van Sark	8.8	2.51.6	2.14 m	14.57 m	706 pnt	
Ties Broekhuizen	8.9	4.23.6	2.15 m	11.75 m	523 pnt	
Bodhi Brandsma	8.9	2.56.1	1.74 m	9.54 m	497 pnt	
J.P.B.	40 m	1000 m	Ver	Kogel		
Tom Klein Poelhuis	7.1	4.02.0	3.19 m	3.41 m	1464 pnt	2e pl
Jens Willems	7.3	4.42.0	2.97 m	4.66 m	1313 pnt	
J.P.A.	60 m	1000 m	Ver	Kogel		
Boris Bintanja	9.5	3.50.7	4.01 m	8.81 m BR	2064 pnt	2e pl
Mart van der Kuil	10.2	4.22.7	3.50 m	6.06 m	1556 pnt	
Karsten Brefeld	10.2	4.19.4	2.95 m	5.24 m	1407 pnt	
Bram Brummelhuis	10.2	4.10.4	3.18 m	4.04 m	1406 pnt	
Thijs Waanders	12.5	5.16.4	2.71 m	4.04 m	816 pnt	
J.D.	80 m	80 mH	Ver	Kogel	Speer	
Tim Loohuis	13.9	17.9	3.31 m	4.27 m	11.89 m	1029 pnt 3e pl
Cas van der Kuil	13.3	23.4	2.70 m	6.42 m	16.42 m	1021 pnt
Thijs Brummelhuis	12.8	18.8	3.25 m	3.21 m	7.58 m	886 pnt
J.C.	100 m	100 mH	Ver	Kogel	Speer	
Noah Freriksen	14.2	21.0	4.43 m	6.97 m	21.68 m	2003 pnt
Stijn Everink	15.1	22.1	3.57 m	4.84 m	23.13 m	1572 pnt
Tom Wouda	x	20.8	4.25 m	7.53 m	17.74 m	1452 pnt

Losser 05-04-10 13e Drielandenloop

Heren	15 km	
Wouter Winkelhorst	1.13.01	M 37
Heren	25 km	
Benno Scharenborg	1.38.44	M 44
Jan Lammers	1.43.52	M 53
Erik ten Siethof	1.44.39	M 42
Martin ten Voorde	1.58.07	M 58

Enschede 09-04-10 AB junioren Medaillewedstrijd Instuif Senioren Masters

J.B	800 m	Hoog
Boy Foks	2.11.3	1.55 m
Heren	800 m	
Frank Wouda	2.10.7	

Nijverdal 10-04-10 1e Medaillewedstrijd

M.P.C.	600 m	Ver	Bal
Jana Kamps	2.38.0	2.53 m	10.78 m
M.P.A.	60 m	Hoog	Bal
Iris Beest	12.5	0.80 m	7.05 m
M.D.	60 m	Hoog	Kogel
Bo Slotman	9.9	0.95 m	5.26 m
M.C.	600 m	Ver	Speer
Emily Klein Rot	2.09.0	3.44 m	13.10 m
Femke Nijhof	2.20.0	2.85 m	10.50 m

Merle Eijsink	2.13.0	2.97 m	8.44 m
J.P.C.	40 m	Hoog	Bal
Marnix Ooink	8.8	0.80 m	12.06 m
Ties Broekhuizen	8.9	0.85 m	12.67 m
Bodhi Brandsma	8.8	0.70 m	8.34 m
J.P.B.	40 m	Hoog	Kogel
Tom Klein Poelhuis	7.2	0.95 m	4.11 m
Jens Willems	7.1	0.80 m	5.04 m
J.P.A.	1000 m	Ver	Kogel
Boris Bintanja	3.41.0	3.80 m	8.08 m
Mart van der Kuil	4.11.0	3.27 m	5.77 m
Karsten Brefeld	4.16.0	2.66 m	5.08 m
Thijs Waanders	5.23.0	2.36 m	3.87 m
J.D.	1000 m	Ver	Kogel
Cas van der Kuil	x	2.59 m	6.50 m
Jurre Willems	x	3.34 m	6.39 m
J.C.	100 m	Hoog	Speer
Noah Freriksen	15.0	1.40 m	20.65 m
Stijn Everink	15.3	1.40 m	22.53 m
Tom Wouda	12.9	1.45 m	16.87 m

Leeuwarden 10-04-10 Condensloop

M.A.	5 km	
Marloes Klumpers	26.52	

Hengelo 11-04-10 Halve Marathon

Dames	15 km	
Vera Tuchter	1.20.06	V 27
Jacqueline Ooink	1.20.06	V 43
Monique Dijksterhuis	1.24.31	V 45
José Busch	1.27.33	V 51
Jacquelien Jacobs	1.27.34	V 50

Dames	Halve Marathon	
Carla Pelle	1.53.24	V 46

Heren	15 km	
Laurens Weeink	1.17.19	M 52
Jan Bouwman	1.19.42	M 52
Frank Brummelhuis	1.20.39	M 46

Heren	Halve Marathon	
Benno Scharenborg	1.22.36	M 44
Jan Lammers	1.24.57	M 53
Erik ten Siethof	1.25.54	M 42
Richard Leussink	1.38.15	M 43
Ronald Hilderink	1.38.39	M 44
Martin ten Voorde	1.39.02	M 58
Erwin Slaghekke	1.40.50	M 43
Wouter Winkelhorst	1.43.40	M 37

Dronten 14-04-10 Deltion Ijsseldelta Baancircuit

Heren	300 m	
Roel verwer	36.12	M 26

Hardenberg 16-04-10 Vrieling Hardenberg City Run

Heren	10 km	
Wouter Winkelhorst	46.21	M 37

Barneveld 17-04-10 Ricoh Kippenren

Heren	1/4 marathon	
Jan Paul Klein Poelhuis	42.51	M 43

Deventer 18-04-10 Salland Verzekeringen Ijsselloop

Heren	10 EM	
Wouter Winkelhorst	1.21.15	M 37

Enschede 24-04-10 1e Competitiewedstrijd CD junioren

M.C.		3291 pnt	7e pl
Maaïke ten Buuren	4x80 m	46.1	
Merle Eijsink	4x80 m	46.1	
Anouk Katier	4x80 m	46.1	
Emily Klein Rot	4x80 m	46.1	
Hanneke ten Buuren	80 m	12.9	M.D.
Maaïke ten Buuren	80 m	11.8	
Anouk Katier	80 mH	16.2	
Merle Eijsink	1000 m	4.01.2	
Anouk Katier	Ver	3.71 m	
Merle Eijsink	Ver	3.60 m	
Emily Klein Rot	Hoog	1.35 m	
Femke Nijhof	Hoog	1.15 m	
Femke Nijhof	Kogel	6.82 m	
Maaïke ten Buuren	Kogel	6.36 m	
Emily Klein Rot	Discus	18.81 m	

J.C.		4056 pnt	4e pl
Tom Wouda	4x100	54.5	
Koen Brug	4x100	54.5	
Stijn Everink	4x100	54.5	
Noah Freriksen	4x100	54.5	
Tom Wouda	100 m	13.0	
Jurre Willems	100 m	15.4	J.D.
Koen Brug	100 mH	20.6	
Tom Wouda	800 m	2.25.1	
Tim Loohuis	800 m	2.59.3	J.D.
Noah Freriksen	Ver	4.11 m	
Stijn Everink	Hoog	1.40 m	
Tim Loohuis	Hoog	1.20 m	J.D.
Noah Freriksen	Kogel	7.00 m	
Cas van der Kuil	Kogel	5.42 m	J.D.
Jurre Willems	Discus	14.31 m	J.D.
Cas van der Kuil	Discus	12.55 m	J.D.
Stijn Everink	Speer	24.45 m	
Koen Brug	Speer	21.17 m	

Enschede 25-04-10 Marathon

Dames	3 EM	
Jurien Buscher	27.41	V 23

Dames	5 EM	
Jacqueline Ooink	41.37	V 43
Regien Tenhagen	41.37	V 46
Astrid Vogt-Ellenbroek	42.37	V 42
Mathilde Plentinger	40.49	V 42
Mereke Foks	48.42	V 51
Mini Eefsting	54.48	V 58
Monique Ticheloven	48.16	V 36

Dames	Halve Marathon	
Betsy Meijer	1.25.22	V 54
Liesbeth van Haeringen	1.25.22	V 52
Annemieke Leppink	1.25.22	V 54
Carla Pelle	1.55.50	V 46
Karin Bielevelt	1.59.37	V 44
Vera Tuchter	2.00.10	V 27
Monique Dijksterhuis	2.08.11	V 45
José Busch	2.22.10	V 51
Jacquelien Jacobs	2.22.10	V 50
Maureen Golbach	2.24.23	V 40
Elly Terhurne-Konings	2.24.28	V 57
Andrea Hofsté	2.29.02	V 42
Adrie Flöss	2.34.30	V 49

Heren	5 EM	
Bas Eefsting	54.12	M 29

Heren	Halve Marathon	
Gerard Boink	1.34.29	M 54
HenkJan Baltink	1.36.05	M 55
Tom Tuchter	1.36.42	M 31
Jan Paul Klein Poelhuis	1.42.57	M 43
Cor Terhurne	1.43.55	M 58
Fons van Sark	1.47.03	M 48
Martin ten Voorde	1.47.18	M 58
Wouter Winkelhorst	1.49.06	M 37
Huub Hodes	1.52.39	M 45
Hans ten Voorde	1.56.26	M 47
Laurens Weeink	1.57.03	M 52
Toon Tankink	2.00.54	M 60
Frank Brummelhuis	2.01.40	M 46
Jan Bouman	2.03.23	M 52
Henk Eefsting	2.24.23	M 56

Heren	Marathon	
Jan Lammers	3.14.53	M 53
Wilfried Oldenkotte	3.35.07	M 54
Paul Eijkelenkamp	4.02.59	M 44

Dronten 25-04-10 1e Competitiewedstrijd Senioren 3e Divisie

Dames			5614 pnt	6e pl
Simone Baltink	Zweedse Estafette	2.47.50	M.B.	
Marjolein van Os	Zweedse Estafette	2.47.50	V 25	
Marloes Klumpers	Zweedse Estafette	2.47.50	M.A.	
Marjolein Aalbers	Zweedse Estafette	2.47.50	V 24	
Marjolein Aalbers	100 m	14.22	V 24	
Marloes Klumpers	100 mH	18.36	M.A.	
Marloes Klumpers	200 m	28.97	M.A.	
Romy Brugge	200 m	32.09	M.A.	
Simone Baltink	400 m	73.75	M.B.	
Susan van Sark	800 m	2.55.50	V 21	
Marjolein van Os	3000 m	12.09.49	V 25	
Susan van Sark	Ver	4.31 m	V 21	
Simone Baltink	Hoog	1.40 m	M.B.	
Marjolein Aalbers	Kogel	9.90 m	V 24	
Marjolein van Os	Discus	24.06 m	V 25	

Heren			6755 pnt	6e pl
Roel Verwer	Zweedse Estafette	2.01.44	M 26	
Frank Wouda	Zweedse Estafette	2.01.44	M 20	
Sebastiaan Steenberg	Zweedse Estafette	2.01.44	M 25	
Erik Teunissen	Zweedse Estafette	2.01.44	M 26	
Sebastiaan Steenberg	100 m	10.90	M 25	
Erik Teunissen	100 m	11.78	M 26	

Bart Bemthuis	110 mH	24.74	M 20
Sebastiaan Steenberg	200 m	22.08	M 25
Frank Wouda	200 m	24.18	M 20
Roel Verwer	400 m	50.27	M 26
Frank Wouda	400 m	54.09	M 20
Dennis Sleenbos	800 m	2.17.89	M 20
Niels Schoemaker	800 m	2.19.55	M 25
Boy Foks	5000 m	18.17.90	J.B.
Dennis Sleenbos	5000 m	19.35.03	M 20
Chris Kalter	Ver	5.62 m	M 25
Ramon Veneboer	Hoog	x	M 28
Bart Bemthuis	H.S.S.	11.95 m	M 20
Ramon Veneboer	Kogel	11.46 m	M 28
Ben van Sark	Kogel	10.26 m	M 44
Stefan Hummelink	Speer	44.65 m	M 20

Holten 05-05-10 26e Bevrijdingsloop

Heren	10 km		
Wouter Winkelhorst	45.09	M 37	

Hengelo 06-05-10 Johan Knaap Games

Dames	Ver	Speer		
Susan van sark	4.30 m		V 21	
Marjolein van Os		31.40 m	V 26	
J.C.	100 m	200 m	800 m	
Tom Wouda	13.20	27.19	2.25.15	3x PR
J.B.	800 m			
Boy Foks	2.13.73			
J.A.	200 m			
Nick de Waart	25.03			
Heren	100 m	200 m	Speer	
Stefan Hummelink	12.10		39.89 m	M 20
Frank Wouda	12.33	24.40		M 20
Roel Verwer		22.54		M 26
Heren	4x400 m			
Tom Wouda	3.39.82	J.C.	CR	
Frank Wouda	3.39.82	M 20	CR	
Roel Verwer	3.39.82	M 26	CR	
Nick de Waart	3.39.82	J.A.	CR	

Almelo 09-05-10 2e Competitiewedstrijd Senioren 3e Divisie

Dames			5810 pnt	6e pl
Simone Baltink	4x 100 m	DQ	M.B.	
Marjolein van Os	4x 100 m	DQ	V 25	
Susan van Sark	4x 100 m	DQ	V 21	
Quirien Reytenbarh	4x 100 m	DQ	M.B.	
Marjolein Aalbers	100 m	14.24	V 24	
Carlien Hartgerink	200 m	30.96	M.B.	PR
Quirien Reytenbarh	400 m	67.85	M.B.	PR
Simone Baltink	400 mH	92.46	M.B.	CR
Susan van Sark	800 m	2.51.82	V 21	PR
Marjolein van Os	3000 m	11.37.34	V 25	PR
Carlien Hartgerink	3000 m	13.37.87	M.B.	CR M.B.
Susan van Sark	Ver	4.26 m	V 21	
Simone Baltink	Hoog	1.30 m	M.B.	
Quirien Reytenbarh	H.S.S.	8.75 m	M.B.	PR
Marjolein Aalbers	Kogel	10.07 m	V 24	

Marloes Klumpers	Kogel	9.85 m	M.A.	PR	
Marloes Klumpers	Discus	22.90 m	M.A.	PR	
Marjolein van Os	Speer	30.52 m	V 25		
Heren				6088	7e pl
Roel Verwer	4x 100 m	DQ	M 26		
Bart Bemthuis	4x 100 m	DQ	M 20		
Sebastiaan Steenberg	4x 100 m	DQ	M 25		
Erik Teunissen	4x 100 m	DQ	M 26		
Erik Teunissen	100 m	11.99	M 26		
Sebastiaan Steenberg	200 m	22.32	M 25	PR	
Roel Verwer	400 m	49.56	M 26		
Nick de Waart	400 m	55.63	J.A.	PR	
Bart Bemthuis	400 mH	66.41	M 20		
Boy Foks	1500 m	4.33.45	J.B.	PR	
Bart Bemthuis	Ver	5.74 m	M 20		
Ramon Veneboer	Hoog	1.70 m	M 28		
Ramon Veneboer	Polshoog	3.30 m	M 28		
Ben van Sark	Kogel	10.62 m	M 44		
Ben van Sark	Discus	31.30 m	M 44		

Nijmegen 13-05-10 Nederlandse Studenten Kampioenschappen

Heren	100 m
Sebastiaan Steenberg	11.30

Hengelo 15-05-10 2e Medaillewedstrijd

M.P.C.	40 m	Hoog	Bal	
Jana Kamps	7.3	0.60 m	9.82 m	
M.P.A.	1000 m	Ver	Kogel	
Iris Beest	5.06.1	2.11 m	3.50 m	
Nienke Willems	4.06.0	3.58 m	4.81 m	
M.D.	600 m	Ver	Speer	
Bo Slotman	2.16.7	3.27 m	10.59 m	
M.C.	80 m	Hoog	Kogel	Discus
Maaïke ten Buuren	11.6	1.20 m	6.41 m	12.29 m
Emily Klein Rot	11.9	1.30 m	6.39 m	15.51 m
Femke Nijhof	12.7	1.20 m	6.18 m	10.97 m
J.P.C.	600 m	Ver	Bal	
Bodhi Brandsma	3.03.0	1.96 m	8.45 m	
Ties Broekhuizen	3.01.7	2.38 m	10.32 m	
Marnix Ooink	2.44.3	2.46 m	13.60 m	
J.P.B.	1000 m	Ver	Bal	
Jens Willems	4.22.0	3.12 m	15.47 m	
J.P.A.	60 m	Hoog	Bal	
Boris Bintanja	9.0	1.25 m	32.86 m	
Bram Brummelhuis	10.2	0.85 m	15.81 m	
Mart van der Kuil	10.2	1.05 m	26.92 m	
Thijs Waanders	12.6	0.90 m	10.08 m	
J.D.	80 m	Hoog	Speer	
Thijs Brummelhuis	12.4	x	8.66 m	
Cas van der Kuil	13.2	1.10 m	15.90 m	
Jurre Willems	12.1	1.05 m	17.46 m	
J.C.	800 m	Ver	Kogel	Discus
Noah Freriksen	2.46.7	4.21 m	7.19 m	17.62 m
Tom Wouda	2.25.4	5.08 m	7.83 m	18.40 m

Eibergen 16-05-10 12e Eiberrun

Dames	5 EM	
Gerrie Groot Obbink	48.54	V 50
Esther Hannink	50.22	V 39
Katja van den Berg	50.23	V 48
Debbie Eefsting	52.30	V 28
Mini Eefsting	52.30	V 58

Dames	10 EM	
Carla Pelle	1.27.15	V 46
Jacqueline Ooink	1.27.16	V 43
Maria ten Voorde	1.36.17	V 54

Heren	5 EM	
Erik ten Siethof	30.58	M 42
Wouter Winkelhorst	36.29	M 37
Martijn van Busseel	36.53	M 38
Donny Meyerink	38.47	M 48
Jan Herman Tempel	45.24	M 45
Henk Eefsting	50.20	M 56
Bas Eefsting	50.20	M 29

Heren	10 EM	
Jan Lammers	1.04.14	M 53
HenkJan Baltink	1.11.28	M 55
Martin ten Voorde	1.16.08	M 58
Toon Tankink	1.20.49	M 60

Nijmegen 16-05-10 8e Marikenloop

Dames	10 km	
Rachel Morssinkhof	55.05	V 29
Monique Ticheloven	1.00.07	V 36

Enschede 16-05-10 62e Bommelasloop

J.B.	7,4 km	
Boy Foks	29.55	3e pl

Dames	7,4 km	
Mereke Foks	43.34	V 51

Dames	11,2 km	
Mathilde Plentinger	1.00.44	V 42

Heren	7,4 km	
Bert ten Tije Boomkamp	30.32	M 38

Heren	11,2 km	
GertJan Foks	57.52	M 53

Haaksbergen 19-05-10 Avondwedstrijd

M.D.	600 m	
Hanneke ten Buuren	2.13.7	

M.C.	600 m	
Maaïke ten Buuren	2.03.2	
Merle Eijsink	2.14.0	
Anouk Katier	1.58.2	
Femke Nijhof	2.22.2	

M.D.	80 m	Hoog	Kogel 3 kg	
Hanneke ten Buuren	12.7	1.05 m	5.48 m	899 pnt

M.C.	80 m	Hoog	Kogel 3 kg	
Maaïke ten Buuren	11.8	1.20 m	6.42 m	1183 pnt
Anouk Katier	11.8	1.20 m	6.32 m	1177 pnt
Merle Eijsink	12.8	1.25 m	5.17 m	1014 pnt
Femke Nijhof	12.9	1.20 m	5.91 m	1012 pnt
Dames	100 m	800 m	Ver	
Susan van Sark	15.1	2.54.9	4.03 m	V 20
Dames	5000 m	Kogel		
Mathilde Plentinger	25.21.5		V 42	
Mereke Foks	27.48.1		V 51	
Doris Willekes		8.34 m	V 47	
J.D.	800 m			
Cas van der Kuil	3.17.1			
J.C.	800 m			
Tom Wouda	2.23.7			
Freek Bieleveld	2.53.4			
J.D.	100 m	Hoog	Kogel 4 kg	
Cas van der Kuil	17.1	1.10 m	5.42 m	783 pnt
Jurre Willems	15.8			312 pnt
J.C.	100 m	Hoog	Kogel 4 kg	
Tom Wouda	13.2	1.40 m	8.16 m	1578 pnt
Noah Freriksen	14.9	1.45 m	8.26 m	1419 pnt
Stijn Everink	15.3	1.35 m	5.33 m	1123 pnt
Freek Bieleveld	15.8		4.74 m	412 pnt
J.B.	800 m			
Boy Foks	2.13.7			
J.A.	100 m	200 m		
Nick de Waart	12.3	24.8		
Heren	800 m	Kogel	Discus	
Roel Verwer	2.08.6			M 26
Stefan Hummelink		9.19 m	36.92 m	M 20
Heren	100 m	200 m		
Sebastiaan Steenberg	10.7	22.0	M 25	
Bart Bemthuis	12.2	26.7	M 20	
Roel Verwer		22.8	M 26	
Heren	5000 m			
Jan Lammers	18.54.8	M 53		
Heren	Kogel	Discus	Speer	
Ben van Sark	10.68 m	33.72 m	40.92 m	M 44

Hengelo 27-05-10 Dubbele Mijl

Heren	2 EM		
Wouter Winkelhorst	13.51	M 37	

Vriezenveen 28-05-10 8e Twenterandrun

Heren	10 km		
Wouter Winkelhorst	45.14	M 37	

Ahaus Dld 28-05-10 Stadfestlauf

Heren	10 km		
Jan Lammers	39.30	M 53	

Fons van Sark	41.56	M 48
Henk Jan Baltink	42.46	M 55
Gerard Boink	43.09	M 54
Johan Lammers	44.04	M 50
Marc Eijsink	45.33	M 47
Willem Rödel	46.13	M 54
Harry Weegerink	49.09	M 55
Toon Tankink	51.16	M 60
Alphons Luttkiholt	51.32	M 56
Stefan Morsinkhof	53.07	M 31
Donny Meijerink	53.20	M 48
Erwin Slaghekke	1.00.35	M 43

Dames	10 km		
Carina Slingerland	49.29	V 39	
Karin Bielevelt	51.36	V 44	
Renate Dieperink	52.48	V 41	
Marian Weeink	54.21	V 47	
Natascha Bartels	54.24	V 37	
Greet kamminga	58.40	V 59	CR V 55
Joke Leppink	58.41	V 52	
Loes Baltink	58.49	V 53	

Almelo 29-05-10 2e Competitiewedstrijd CD junioren

		3335 pnt	7e pl	
M.C.				
Maaike ten Buuren	4x80 m	47.0		
Merle Eijsink	4x80 m	47.0		
Anouk Katier	4x80 m	47.0		
Emily Klein Rot	4x80 m	47.0		
Hanneke ten Buuren	80 m	12.7	M.D.	PR
Maaike ten Buuren	80 m	11.7		PR
Anouk Katier	80 mH	16.1		PR
Merle Eijsink	1000 m	4.08.4		
Anouk Katier	Ver	4.35 m		PR
Merle Eijsink	Ver	4.43 m		PR
Emily Klein Rot	Hoog	1.40 m		PR
Femke Nijhof	Hoog	1.20 m		PR
Femke Nijhof	Kogel	6.57 m		
Maaike ten Buuren	Kogel	6.43 m		PR
Emily Klein Rot	Discus	15.26 m		
Hanneke ten Buuren	Speer	14.61 m	M.D.	
		3820 pnt	6e pl	
J.C.				
Tom Wouda	4x100	54.7		
Koen Brug	4x100	54.7		
Stijn Everink	4x100	54.7		
Noah Freriksen	4x100	54.7		
Noah Freriksen	100 m	13.8		
Jurre Willems	100 m	15.5	J.D.	
Koen Brug	100 mH	20.6		
Tom Wouda	800 m	2.40.1		
Tim Loohuis	800 m	3.02.1	J.D.	
Tom Wouda	Ver	4.45 m		
Freek Bielevelt	Ver	3.25 m		
Stijn Everink	Hoog	1.35 m		
Tim Loohuis	Hoog	x	J.D.	
Noah Freriksen	Kogel	7.03 m		
Cas van der Kuil	Kogel	5.78 m	J.D.	PR
Jurre Willems	Discus	14.04 m	J.D.	
Cas van der Kuil	Discus	15.28 m	J.D.	PR
Stijn Everink	Speer	22.61 m		
Koen Brug	Speer	19.94 m		

Goor 29-05-10 Pupillenwedstrijd

M.P.C.	600 m					
Jana Kamps	2.44	3e pl				
M.P.C.	40 m	Hoog	Bal			
Jana Kamps	7.1	0.85	12.62 m	957 pnt	2e pl	
M.P.A.	1000 m					
Susan Wouda	3.53					
Amber Velthof	4.29					
M.P.A.	60 m	Ver	Kogel			
Susan Wouda	9.5	3.64 m	6.30 m	1424 pnt	nieuw lid	AVH
Amber Velthof	10.3	2.68 m	4.29 m	977 pnt		

Hengelo 30-05-10 FBK Local Heroes Kids Run

M.P.C.	1000 m				
Jana Kamps	4.42.52				
M.P.A.	1000 m				
Susan Wouda	3.44.81	nieuw lid	AVH		
Amber Velthof	4.23.41				
J.P.C.	1000 m				
Marnix Ooink	4.51.29				
J.P.A.	1000 m				
Mart van der Kuil	4.11.11				

Rijssen 04-06-10 Baanwedstrijd

J.C.	100 m	Kogel			
Tom Wouda	12.8 PR				
Noah Freriksen	14.0	7.71 m			

Eibergen 05-06-10 Pupillen CD Wedstrijd

M.P.C.	40 m	Ver	Bal			
Jana Kamps	7.2	2.70 m	12.09 m	910 pnt	1e pl	
M.P.C.	600 m					
Jana Kamps	2.36.2	3e pl				
M.P.A.	60 m	Hoog	Kogel			
Susan Wouda	9.5	1.20 m	6.36 m	1436 pnt	1e pl	
Amber Velthof	10.2	1.10 m	4.28 m	1119 pnt		
M.P.A.	1000 m					
Susan Wouda	3.52.3	2e pl				
Amber Velthof	4.23.7					
J.P.A.	60 m	Hoog	Kogel			
Boris Bintanja	9.3	1.30 m	8.80 m	1677 pnt	1e pl	
J.P.A.	1000 m					
Boris Bintanja	3.43.8					
J.C.	100 m		800 m	Ver	Speer	
Tom wouda	12.6	PR	2.24.0	4.32 m		
Noah Freriksen	14.3				23.24 m	

Nijmegen 06-06-10 3e Competitiewedstrijd Senioren 3e Divisie

Dames		5800 pnt	2e pl	
Susan van Sark	Zweedse Estafette	2.38.44	V 21	CR
Marjolein van Os	Zweedse Estafette	2.38.44	V 25	CR
Marloes Klumpers	Zweedse Estafette	2.38.44	M.A.	CR
Romy Brugge	Zweedse Estafette	2.38.44	M.A.	CR
Marloes Klumpers	100 m	13.79	M.A.	
Simone Baltink	100 m	15.18	M.B.	PR
Romy Brugge	100 mH	20.32	M.A.	PR
Marloes Klumpers	200 m	27.76	M.A.	PR
Charlotte van Os	200 m	29.79	V 30	
Quirien Reytenbarh	400 m	67.07	M.B.	PR
Simone Baltink	400 m	75.98	M.B.	
Marjolein van Os	1500 m	5.15.52	V 25	PR
Carlien Hartgerink	1500 m	6.07.35	M.B.	PR
Susan van Sark	Ver	4.35 m	V 21	
Charlotte van Os	Hoog	1.40 m	V 30	
Marjolein Aalbers	Kogel	10.02 m	V 24	
Marjolein van Os	Speer	32.18 m	V 25	

Heren		8384 pnt	4e pl	
Roel Verwer	Zweedse Estafette	2.04.19	M 26	
Chris Kalter	Zweedse Estafette	2.04.19	M 25	
Sebastiaan Steenberg	Zweedse Estafette	2.04.19	M 25	
Erik Teunissen	Zweedse Estafette	2.04.19	M 26	
Sebastiaan Steenberg	100 m	11.17	M 25	
Erik Teunissen	100 m	12.02	M 26	
Bart Bemthuis	110 mH	16.46	M 20	PR
Sebastiaan Steenberg	200 m	22.28	M 25	
Roel Verwer	400 m	49.70	M 26	
Nick de Waart	400 m	59.06	J.A.	
Nick de Waart	800 m	2.13.16	J.A.	PR
Niels Schoemaker	800 m	2.14.96	M 25	
Boy Foks	5000 m	17.46.45	J.B.	PR
Dennis Sleetbos	5000 m	19.18.84	M 20	
Chris Kalter	Ver	5.79 m	M 25	
Ramon Veneboer	Hoog	1.60 m	M 28	
Bart Bemthuis	H.S.S.	12.19 m	M 20	PR
Ramon Veneboer	Kogel	11.48 m	M 28	
Ben van Sark	Kogel	10.43 m	M 44	
Stefan Hummelink	Discus	33.76 m	M 20	
Stefan Hummelink	Speer	45.97 m	M 20	

Hengelo 10-06-10 Instuifwedstrijd JUN AB en Senioren

M.A.	100 m	Hoog	
Marloes Klumpers	13.4	1.55 m	
J.B.	1000 m		
Boy Foks	2.50.9	PR	
J.A.	400 m		
Nick de Waart	56.4		
Heren	100 m		
Sebastiaan Steenberg	10.9	M 25	
Heren	Olymp Estafette		
Sebastiaan Steenberg	4.05.4	M 25	
Nick de Waart	4.05.4	J.A.	
Boy Foks	4.05.4	J.B.	
Niels Schoemaker	4.05.4	M 25	

Rijssen 12-06-10 22e HAWO Rijsserbergloop

Dames	10 EM
-------	-------

Maria ten Voorde	1.36.57	V 54
Heren	10 EM	
Jurgen Bouwmeester	1.18.22	M 31
Wouter Winkelhorst	1.19.09	M 37

Leiden 12-06-10 ASICS Gouden Spike

Heren	200 m	
Sebastiaan Steenberg	22.39	M 25

Ede 26-06-10 Invitatiewedstrijd

Heren	100 m	200 m
Roel Verwer	11.27	22.50

Wierden 10-07-09 12e Wiezoloop

M.P.A.	1.6 km
Susan Wouda	6.22

J.C.	2.5 km
Tom Wouda	9.58

Amsterdam 17-07-10 NK Senioren

Heren	100 m	200 m	
Sebastiaan Steenberg	11.26	22.69	M 25

Winterswijk 03-08-10 Zomeravondloop

M.P.B.	2,2 km
Maureen Poth	12.52

Dalfsen 06-08-10 Furness Car Halve Marathon

J.A.	Halve Marathon
Nick de Waart	1.59.19

Dames	10 km	
Margien Zieleman	1.05.31	V 51

Aalten 10-08-10 Zomeravondloop

M.P.B.	2 km
Maureen Poth	8.17

Oldenzaal 15-08-10 Brünen Boeskoolloop

Dames	5 km	
Jeanet Rouwenhorst	32.26	V 29

Heren	5 km	
Wouter Winkelhorst	22.47	M 37

Nijverdal 21-08-10 T.I.B. Ravijnloop

Heren	10,8 km	
Wouter Winkelhorst	54.44	M 37

Sibculo 28-08-10 Aquaklimcross

M.D.	3000 m		
Hanneke ten Buuren	19.42		
M.C.	3000 m		
Maaïke ten Buuren	22.50		
J.D.	3000 m		
Tim Loohuis	17.46		
Heren	12000 m		
Bart Dijkman	57.23	M 30	
Fons van Sark	58.22	M 48	

Goor 03-09-10 Werp 3 Kamp

J.C.	Kogel	Discus	Speer
Tom Wouda	7.91 m	19.10 m	19.67 m
Noah Freriksen	7.77 m	16.35 m	22.00 m

Zutphen 04-09-10 41e Univé Stad en Land Hanseloop

Heren	10 km		
Wouter Winkelhorst	47.23	M 37	

Enschede 04-09-10 3e Mediallewedstrijd

M.P.C.	600 m	Ver	Bal	
Jana Kamp	2.30.7	2.75	13.27	
M.P.A.	60 m	Hoog	Bal	
Nienke Willems	10.0	1.15	21.70	
Susan Wouda	9.8	1.20	23.41	
Amber Velthof	10.1	1.00	16.94	
Iris ter Beest	11.3	0.90	8.07	
M.D.	60 m	Hoog	Kogel	
Hanneke ten Buuren	9.6	1.20	6.76	
M.C.	600 m	Ver	Speer	
Anouk Katier	2.01.0	4.06	13.75	
Maaïke ten Buuren	2.07.7	3.90	15.81	CR
Femke Nijhof	2.19.7	3.31	10.42	
Emily Klein Rot	dns	3.68	13.38	
Merle Eijsink	2.15.0	3.80	12.29	
J.P.B.	40 m	Hoog	Kogel	
Jens Willems	7.2	0.90	4.92	
Tom Klein Poelhuis	7.0	0.75	4.32	
J.P.A.	1000 m	Ver	Kogel	
Boris Bintanja	3.44.8	4.03	8.71	
Mart van der Kuil	4.19.8	3.39	5.46	
Karsten brefeld	4.11.7	3.21	5.62	
Thijs Waanders	5.18.3	2.32	4.59	
J.D.	1000 m	Ver	Kogel	
Cas van der Kuil	dns	2.96	6.88	
J.C.	100 m	Speer	Hoog	
Noah Freriksen	14.4	21.20	1.50	
Tom Wouda	12.8	18.05	1.55	
Freek Bielevelt	16.6	19.72	dns	

Haaksbergen 11-09-10 Pupillen CD Juniorenwedstrijd

M.P.A.	60 m	1000 m	Ver	Kogel
Susan Wouda	9.4	3.42 8	3.90 m	7.14 m
Amber Velthof	9.9	4.12.6	3.28 m	4.53 m
Iris ter Beest	12.2	5.11.5	2.24 m	3.38 m

M.D.	60 m	600 m	Hoog	Discus
Hanneke ten Buuren	9.4	2.20.7	1.20 m	19.41 m
Bo Slotman	9.9	2.21.9	1.00 m	11.51 m

M.C.	80 m	600 m	Ver	Discus
Anouk Katier	11.6	1.58.6	3.96 m	15.55 m
Maaïke ten Buuren	11.7	2.09.1	3.87 m	14.93 m
Merle Eijsink	12.5	2.15.6	3.54 m	11.42 m
Femke Nijhof	12.7	2.15.3	3.23 m	13.80 m

J.P.C.	40 m	600 m	Ver	Bal
Ruben van Sark	8.3	2.38.9	2.36 m	17.84 m

J.P.A.	60 m	1000 m	Ver	Kogel
Boris Bintanja	9.0	3.51.0	4.09 m	8.44 m
Karsten Brefeld	10.2	x	2.98 m	6.31 m
Bram Brummelhuis	10.1	4.02.2	3.34 m	3.96 m
Mart van der Kuil	10.0	4.02.9	3.35 m	6.13 m
Thijs Waanders	12.9	5.00.4	2.56 m	4.75 m

J.D.	80 m	1000 m	Hoog	Discus
Cas van der Kuil	12.8	3.57.7	1.10 m	16.43 m
Thijs Brummelhuis	12.5	3.55.5	1.10 m	9.41 m
Tim Loohuis	13.1	3.56.2	1.15 m	9.35 m

J.C.	100 m	800 m	Ver	Discus
Tom Wouda	12.3	2.21.7	5.13 m	21.72 m
Noah Freriksen	14.3		4.32 m	19.99 m
Freek Bielevelt	16.7		3.17 m	14.39 m

Arnhem 12-09-10 Bridge to Bridge Loop

Dames	10 EM	
Betsy Meijer	1.17.35	V 54

Enschede 12-09-10 Singelloop

Dames	5 EM	
Carina Slingerland	40.10	V 39

Heren	5 EM	
Wilfried Oldenkotte	35.09	M 54
Martin ten Voorde	36.39	M 58

Hengelo 23-09-10 Laac Baanwedstrijd

J.B.	1500 m	
Boy Foks	4.45.9	

Almelo 25-09-10 4e Medaillewedstrijd

M.P.C.	40 m	Hoog	Bal
Jana Kamp	7.1	0.85 m	12.73 m

M.P.A.	1000 m	Ver	Kogel	
Nienke Willems	4.36.6	3.59 m	5.53 m	
Susan Wouda	3.38.1	3.81 m	6.91 m	
Amber Velthof	4.01.6	3.37 m	5.57 m	
Iris ter Beest	5.09.8	2.29 m	3.75 m	
M.D.	600 m	Ver	Speer	
Bo Slotman	2.14.4	2.97 m	8.06 m	
M.C.	80 m	Hoog	Kogel	Discus
Anouk Katier	11.9	1.20 m	6.77 m	14.23 m
Femke Nijhof	12.9	1.30 m	6.51 m	11.08 m
Emily Klein Rot	11.7	1.35 m	6.05 m	15.01 m
Merle Eijsink	12.7	1.15 m	5.34 m	12.54 m
J.P.B.	1000 m	Ver	Bal	
Jens Willems	4.06.9	3.14 m	17.88 m	
Tom Klein Poelhuis	3.58.4	3.12 m	23.94 m	
J.P.A.	60 m	Hoog	Bal	
Boris Bintanja	8.7 C.R.	1.35 m	32.92 m	
Bram Brummelhuis	9.7	1.00 m	15.70 m	
Mart van der Kuil	9.8	1.20 m	24.90 m	
Karsten brefeld	10.2	1.00 m	24.26 m	
Thijs Waanders	12.9	1.00 m	12.70 m	
J.D.	80 m	Hoog	Speer	
Cas van der Kuil	12.9	1.20 m	19.48 m	
Thijs Brummelhuis	12.4	1.00 m	10.67 m	
Jurre Willems	12.2	x	20.81 m	
J.C.	800 m	Ver	Kogel	Discus
Tom Wouda	2.21.9	4.89 m	9.11 m	21.87 m

Velp 26-09-10 Atag Posbankloop

Dames	15 km	
Betsy Meijer	1.15.26	V 54
Monique Dijksterhuis	1.24.56	V 45
Heren	15 km	
Wouter Winkelhorst	1.12.31	M 37
Jan Bouman	1.22.59	M 52

Enschede 26-09-10 1e Santar Twentse Vrouwenloop

Dames	5 km	
Miranda Goorhorst	32.56	V 34
Dames	10 km	
Marianne Weeink Somhorst	53.45	V 47
Carla van der Pol	56.34	V 52
Marian ten Voorde	1.04.06	V 54

Groenlo 03-10-10 24e Kaakanonsloop

Dames	10 km	
Marian ten Voorde	1.00.08	V 54

Eindhoven 10-10-10 Marathon

Heren	Marathon	
Erik ten Siethof	3.14.51	M 42
Martin ten Voorde	3.59.39	M 58

Parijs F 10-10-10 Marathon 2 You

Dames	20 km	
Carina Slingerland	1:47:10	V 39
Edith Meijer	1:47:20	V 45
Monique Dijksterhuis	1:53:28	V 45
Elly Terhurne	2:05:22	V 57
Jacquelien Jacobs	2:07:35	V 50
José Busch	2:07:37	V 51
Esther Hannink	2:11:37	V 39
Nancy Stokkers	2:14:39	V 51
Corinne Achterweust	2:14:40	V 41

Heren	20 km	
Marc Eijsink	1:32:19	M 47
Huub Hodes	1:38:41	M 45
Cor Terhurne	1:42:51	M 58
Toon Tankink	1:49:52	M 60
Peter Rupert	1:55:08	M 50
Dinant Bannink	1:53:25	M 53
Patrick Karnebeck	1:55:09	M 41
Erik Stokkers	2:07:19	M 52
Henk Eefsting	2:07:27	M 56
Jan Herman Tempel	2:07:37	M 45
Berthil Beumer	2:09:20	M 59
Paul Eijkelpkamp	2:10:29	M 44
Louwrens Moolhuizen	2:11:35	M 46
Jan Dekker	2:14:36	M 54

Lengerich Dld 16-10-10 15e Teutolauf

Heren	29 km	
Harry Weegerink	2.47.13	M 55
Jan Bouman	3.00.40	M 52
Henk Bokdam	3.08.58	M 51

Enschede 17-10-10 Herfstloop

Heren	14,2 km	
Paul Eijkelenkamp	1.05.45	M 44

Heren	Halve Marathon	
Jan Lammers	1.27.56	M 53

Holten 30-10-10 Diepe Hel Holterbergloop

Dames	10 EM	
Betsy Meijer	1.20.06	V 54
José Busch	1.35.02	V 51
Jacquelien Jacobs	1.35.02	V 50

Heren	10 EM	
Richard Leussink	1.10.08	M 43
Wouter Winkelhorst	1.16.12	M 37
Jurgen Bouwmeester	1.18.39	M 31
Donny Meijerink	1.23.25	M 48

Enschede 31-10-10 Indoorwedstrijd

M.P.A.	60 m	Hoog	Kogel
Susan Wouda	9.8	1.25 m	7.31

MA
Marloes Klumpers 1.50 m

J.P.A. 60 m Hoog Kogel
Boris Bintanja 10.6 1.15 m 8.86 m PR

J.C. 60 m 60mh Hoog Kogel
Noah Freriksen 8.4 PR 11.9 PR 1.45 m PR
Tom Wouda 8.1 PR 11.7 PR 1.50 m PR 9.33 m PR

Haaksbergen 07-11-10 38e Pingelloop

Dames 5,6 km
Mathilde Plentinger 29.26 V 42
Mereke Foks 31.35 V 51
Mini Eefsting 35.43 V 58

Dames 11,2 km
Jacqueline Ooink 45.49 V 43
Carla Pelle 45.50 V 46
Gerrie Groot Obbink 51.21 V 50
Tanja Mentink 53.28 V 44
Odette Menzing 55.27
Karin Bielevelt 57.36 V 44
Veronique Weiter 1.01.09
Toyna Menzing 1.03.05 V 35
Mieke Bouwhuis 1.05.00 V 29
Carla van der Pol 1.05.00 V 52
Wil van Ulsen 1.05.01 V 58
Jacqueliën Jacobs 1.05.01 V 50
Marjon van Kemenade 1.05.01 V 50
Anique Velthof- Meijer 1.07.35 V 43
Marian ten Voorde 1.07.5 V 54
Carolien Winkelman 1.09.10 V 39

J.P.C. 700 m
Menno Scholten 3.00

J.B. 2800 m
Tom Wouda 11.37

J.P.A. 5,6 km
Tom Klein Poelhuis 27.14

J.C. 5,6 km
Freek Bieleveld 26.23

J.A. 5,6 km
Boy Foks 21.07 2e pl

Heren 5,6 km
Nick de Waart 23.50 M 19
Frank Wouda 23.51 M 20
Roel Verwer 24.09 M 26
Hans Bieleveld 26.23
Bas Eefsting 33.30 M 29

Heren 8,4 km
HenkJan Baltink 37.27 M 55
GertJan Foks 43.00 M 53

Heren 11,2 km
Benno Scharenborg 47.12 M 44
Richard Leussink 48.23 M 43
Bart Dijkman 48.24 M 30
Bart Bemthuis 49.48 M 20
Martijn van Busse 50.48 M 38
Erwin Slaghekke 50.57 M 43
Huub Hodes 50.59 M 45

Jan Lammers	51.14	M 53
Cor Terhurne	51.24	M 58
Bert Lammers	52.05	M 45
Peter Rupert	52.13	M 50
Jasper ten Berge	52.37	M 29
Frank ter Woerds	53.57	M 44
Patrick Karnebeck	53.57	M 41
Harry Weegerink	54.28	M 55
André Haaksema	54.38	M 28
Jan Paul Klein Poelhuis	55.12	M 43
Ruud Lenferink	55.15	M 44
Marco de Jong	55.19	M 37
Jurgen Bouwmeester	55.46	M 31
Henny Leferink	56.57	M 53
Toon Tankink	57.14	M 60
Donny Meijerink	57.34	M 48
Herman Winkelhorst	57.35	M 51
Dick Dijkman	57.52	M 59
Andre Aarnink	1.09.10	M 50

West -Terschelling 07-11-10 Terschelling Marathon

Dames	Halve Marathon	
Betsy Meijer	1.45.07	V 54

Nijmegen 21-11-10 27e Zevenheuvelenloop

Dames	15 km	
Carina Slingerland	1.17.20	V 39
Carla Pelle	1.17.36	V 46
Jacqueline Ooink	1.18.03	V 43
Regien Tenhagen	1.23.25	V 46
Toyna Menzing	1.25.47	V 35
Wil van Ulsen	1.28.36	V 58
Maureen Golbach	1.31.19	V 40
Esther Hannink	1.35.40	V 39
Monique Ticheloven	1.35.40	V 36
Katja van den Berg	1.35.41	V 48
Margien Zieleman	1.36.50	V 51
Marie José Scharenborg	1.37.53	V 41

Heren		
Wouter Winkelhorst	1.07.48	M 37
Cor Terhurne	1.09.42	M 58
Martin ten Voorde	1.12.25	M 58
Patrick Karnebeck	1.16.08	M 41
Herman Wormgoor	1.16.37	M 58
Donny Meijerink	1.18.23	M 48
Remco Harmes	1.20.07	M 36
Toon Tankink	1.24.28	M 60
Robin Hofsté	1.28.39	M 45
Jan- Herman Tempel	1.31.19	M 45
Louwrens Moolhuizen	1.32.01	M 46
Berthil Beumer	1.32.32	M 59
Henk Eefsting	1.37.51	M 56

begleider

Enschede 28-11-10 63e Bommelasloop

Dames	11,2 km	
Veronique Weiter	1.00.32	
Anique Velthof- Meijer	1.06.07	V 43

Dames	16,4 km	
Jacqueline Ooink	1.27.35	V 43
Carla Pelle	1.27.35	V 46
Rachel Morssinkhof	1.36.02	V 29
Elly Terhurne-Konings	1.38.53	V 57
Jacquelien Jacobs	1.40.56	V 50
José Busch	1.40.56	V 51

Dames	Halve Marathon	
Betsy Meijer	1.47.34	V 54

J.A.	7,4 km	
Boy Foks	31.24	

Heren	11,2 km	
Martin ten Voorde	42.23	M 58
Bert ten Tije Boomkamp	48.51	M 38
Jeroen Moes	49.46	M 38
Wouter Winkelhorst	52.27	M 37
GertJan Foks	56.50	M 53
Edwin Molenkamp	1.00.32	M 45
Andre Aarnink	1.06.39	M 50

Heren	16,4 km	
Cor Terhurne	1.19.11	M 58
Ronald Hilderink	1.20.23	M 44
Jasper ten Berge	1.20.24	M 29

Heren	Halve Marathon	
Jan Lammers	1.26.49	M 53
Bart Dijkman	1.43.40	M 30
Jurgen Bouwmeester	1.47.30	M 31
Donny Meijerink	1.56.52	M 48

Goor 28-11-10 Bovenbergloop

M.D.	1800 m	
Susan Wouda	7.36	1e pl

Heren	10,4 km	
Frank Wouda	47.22	M 20

Enschede 26-12-10 Kerstloop

Dames	5 km	
Loes Baltink	30.10	V 53

J.A.	5 km	
Boy Foks	22.05	1e pl

Heren	5 km	
GertJan Foks	26.21	M 53