

Wedstrijden AVH 2019

Enschede 06-01-19 Rutbeekcross

M.P.A. Lobke Schmitz	1,1 km 5.51		
M.A. Britt Orriëns	2,5 km 16.51	3e pl	
Dames Lisa Bielevelt Mereke Foks	5 km 23.03 33.45	V 21 V 60	
Dames Chantal Lansink	10 km 54.46	V 51	
J.P.A. Ruben Luttkhedde	1,1 km 5.05	2e pl	
J.C. Tijn Lansink Mitch Michorius	2,5 km 12.12 12.22		
J.B. Joep Schmitz	2,5 km 10.53		
Heren Boy Foks Gert Jan Foks	5 km 18.56 27.21	M 26 M 62	
Heren Henk Jan Baltink Vincent Exterkate	10 km 52.09 1.01.53	M 64 M 61	2e pl M 60

Winterswijk 13-01-19 Kroese Wevers Cross

Heren Roel Verwer	5 km 22.05	M 35	
----------------------	---------------	------	--

Hengelo 13-01-19 1e Woolderesloop

Dames Lisa Bielevelt	5,1 km 20.17	V 21	3e pl
Heren Boy Foks Erik Teunissen	5,1 km 17.08 21.34	M 26 M 35	2e pl
Heren Sander Langevoort	10 km 51.44	M 35	
Heren Richard Leussink Martin ten Voorde	15 km 1.08.01 1.11.19	M 52 M 67	

Oldenzaal 20-01-19 Hulsbeekcross

M.P.A.	1 km		
Lobke Schmitz	5.53	3e pl	
Dames	6 km		
Lisa Bielevelt	24.33	V 21	2e pl
Mereke Foks	37.07	V 60	
Dames	12 km		
Chantal Lansink	59.36	V 51	3e pl
J.P.A.	1 km		
Ruben Luttkhedde	4.55	1e pl	
J.C.	3 km		
Tijn Lansink	12.56		
Mitch Michorius	14.02		
J.B.	3 km		
Joep Schmitz	12.07		
Heren	6 km		
Boy Foks	22.10	M 26	
Gert Jan Foks	30.22	M 62	
Heren	12 km		
Vincent Exterkate	1.07.50	M 61	

Hengelo 03-02-19 2e Woolderesloop

Dames	5,1 km		
Lisa Bielevelt	19.43	V 21	3e pl
J.P.A.	1,4 km		
Ruben Luttkhedde	5.23		
Heren	5,1 km		
Boy Foks	17.25	M 26	
Heren	10 km		
Benno Scharenborg	41.44	M 53	
Heren	15 km		
Martin ten Voorde	1.10.11	M 67	

Apeldoorn 03-02-19 Centraal Beheer Midwinter Marathon

Dames	25 km		
Carina Slingerland	2.06.30	V 48	
Veronique van Os	2.27.09	V 45	
Heren	25 km		
Gerard Brefeld	2.27.09	M 47	
Heren	10 EM		
Jeroen Schopbarteld	1.43.42	M 43	

Apeldoorn 10-02-19 NK A/B Junioren Indoor

J.B. Jelle Golbach	Hoog 1.98 m CR J.B. +J.A.		1e pl
-----------------------	------------------------------	--	-------

Wierden 09-02-19 Valentijncross

J.B. Joep Schmitz	2,5 km 11.05		
----------------------	-----------------	--	--

Gendringen 24-02-19 Engbergenloop

Heren Roel Verwer	5 km 20.31	M 35	
----------------------	---------------	------	--

Hengelo 24-02-19 3e Woolderesloop

Dames Lisa Bielevelt	5,1 km 19.20	V 21	3e pl
-------------------------	-----------------	------	-------

J.P.A. Ruben Luttikhedde	1,4 km 5.14	1e pl	
-----------------------------	----------------	-------	--

Heren Boy Foks Erik Teunissen	5,1 km 17.16 19.21	M 26 M 35	
-------------------------------------	--------------------------	--------------	--

Heren Martin ten Voorde Vincent Exterkate	10 km 45.58 54.28	M 67 M 61	
---	-------------------------	--------------	--

Markelo 09-03-19 Bovenbergloop

J.B. Joep Schmitz	2,5 km 10.36		
----------------------	-----------------	--	--

Heren Tom Wouda	5 km 21.47	M 24	
--------------------	---------------	------	--

Aalten 09-03-19 Track& Field Run

Heren Roel Verwer	5 km 19.27	M 35	
----------------------	---------------	------	--

Steenwijk 09-03-19 34e Visscher Sport Indoor Gala

Heren	Kogel 4 kg		
Martin Regtop	11.85 m	M 70	1e pl

Zwolle 10-03-19 Winterslingeren

Heren	Kogelslingeren 4 kg		
Martin Regtop	37.24 m PR	M 70	

Nijmegen 16/17-03-19 Stevensloop

Heren	5 km		
Tom Wouda	20.51	M 24	

Hengelo 17-03-19 4e Woolderesloop

Dames	5,1 km		
Lisa Bielevelt	19.58	V 21	2e pl

J.P.A.	1,4 km		
Ruben Luttkhedde	5.43	2e pl	

Heren	5,1 km		
Boy Foks	17.37	M 26	3e pl

Heren	15 km		
Martin ten Voorde	1.09.49	M 67	

Haaksbergen 24-03-19 25e Rabo Engelse Mijlenloop

M.A.	5 EM		
Britt Orriëns	51.57 PR		

Dames	5 EM		
Lisa Bielevelt	32.26	V 21	
Mathilde Plentinger	43.12	V 51	
Ellen Tijink	44.40	V 47	
Inge Lammers	46.07	V 45	
Debby Bouwhuis	46.38	V 45	
Sandra Bouhuis	47.31	V 50	
Ria Brunninkhuis	47.31	V 63	
Elles Bieleveldt	47.32	V 50	
Mirjam Simmelink	47.40	V 53	
Heleen Klein Tank	48.06	V 35	
Regine van der Hee	48.39	V 51	
Alwine Grondman	48.49	V 59	
Hetty Belshof	49.21	V 54	
Jeannette Weeink	49.21	V 55	
Annet de Witte	49.21	V 58	
Carla Hubers	49.23	V 51	
Noortje Ypelaar	49.46	V 38	
Sandra Spoolder	50.59	V 47	
Clementine Knijff	51.01	V 53	
Corine Voogtsgeerd	51.01	V 50	
Esther Hannink	51.04	V 48	

Haaksbergen 24-03-19 25e Rabo Engelse Mijlenloop vervolg

Nancy Stokkers	51.04	V 60	
Wendy Suijthof	51.27	V 46	
Anouk Menkehorst	51.30	V 46	
Leni van Kleef	52.18	V 66	
Marjan Rupert	53.07	V 56	
Wilma Stroink	53.22	V 71	CR V 70
Veronique Lansink	54.11	V 52	
Ingrid Geurs	54.34	V 52	
Marian Jansen	55.59	V 57	
Marloes Somsen-Snuverink	56.05	V 34	
Miranda van Hout	56.32	V 50	
Yvonne Korshuize	57.24	V 49	
Ineke Kors-Uiterwijk	57.24	V 63	
Mireille Kiezenbrink	57.24	V 43	

Clinic Dames	5 EM		
Jolijn Strijbosch	41.03		
Boukje Katier	50.45		
Angelique Smeeman	52.46	V 47	
Lidewij Winkelhorst	53.01		
Carine Giesbers	54.55		
Silke Grootholt	55.37		
Mariam van Dam	55.42		
Sanne Postma	55.42		
Ellen Mulder	58.16		
Dianne Vedders	58.41		
Anouk Ern�	1.00.09		
Ingrid Hellewegen	1.01.31		

Dames	10 EM		
Carina Slingerland	1.17.49	V 48	
Kelly Cattier	1.23.43	V 42	
Veronique van Os	1.26.29	V 45	
Mari�l Brefeld	1.27.37	V 43	
Evelien Hodes	1.29.54	V 54	
Elly Terhurne-Konings	1.33.01	V 66	
Wil van Ulsen	1.33.02	V 67	
Edith Meijer	1.33.59	V 54	
Jacqueli�n Jacobs	1.35.45	V 59	
José Busch	1.35.46	V 60	
Marion Hannink	1.37.18	V 52	
Mereke Foks	1.49.19	V 60	

J.P.B.	2 km		
Ruben Klein Rot	10.46		
J.P.A.	2 km		
Jarno Heijnsdijk	8.14	1e pl	

J.D.	2 km		
Sil Vastbinder	8.39		
Maarten Heino	10.40		

J.C.	2 km		
Tijn Lansink	7.59	1e pl	

J.B.	2 km		
Joep Schmitz	7.30		
Ruben van Sark	7.57		

Haaksbergen 24-03-19 25e Rabo Engelse Mijlenloop vervolg

J.A.	5 EM		
Tom Klein Poelhuis	35.53		
Heren	5 EM		
Boy Foks	28.02	M 26	
Freek Bieleveld	28.52	M 23	
Roel Verwer	30.38	M 35	
Pieter Dijkstra	37.26	M 48	
Ruud ten Voorde	39.48	M 55	
Brain te Lintelo	40.45	M 53	
Herman Put	41.08	M 62	
Jan Lammers	41.16	M 62	
Arjan Simmelink	42.06	M 58	
Vincent Exterkate	42.20	M 61	
Koen Belshof	42.30	M 22	
Ruud Wildenborg	42.34	M 47	
John Paul Lurvink	43.06	M 53	
Jeroen Schopbarteld	43.18	M 43	
Heren	5 EM		
Toon Tankink	43.43	M 69	
Herman Winkelhorst	43.44	M 60	
Leendert van Herk	43.56	M 69	
Henri Hemmers	44.47	M 50	
Laurens Weeink	47.16	M 61	
Johan Nieuwenhuis	47.20	M 65	
Edwin Molenkamp	47.28	M 54	
Mathieu Barink	47.28	M 47	
Jeroen Weghorst	47.29	M 48	
Dennis Slaa	48.03	M 48	
Gert Jan Foks	48.48	M 62	
Ivo Oosting	51.41	M 48	
Berthil Beumer	52.21	M 68	
Jan Abrahams	53.05	M 66	
Henri Busschers	53.19	M 58	
Henry Siemerink	54.38	M 73	
Richard Iansink	57.38	M 55	
Clinic Heren	5 EM		
Wouter Mulling	43.47		
Fons Wolferink	45.53		
Peter Snuverink	49.48		
Sergé Antink	49.59		
Raymon Eijsink	50.40		
Bas Eefsting	54.31		
Ernie Derksen	55.45		
Davy Brouwers	1.00.44		
Heren	10 EM		
Bjorn Ordelmans	1.02.28	M 27	
Benno Scharenborg	1.02.35	M 53	
Peter Huirne	1.02.46	M 46	
Joris Jannink	1.08.17	M 31	
Jeroen Moes	1.10.46	M 47	
Bart Dijkman	1.11.37	M 39	
Ramon Veneboer	1.12.14	M 37	
Martin ten Voorde	1.12.25	M 67	CR M 65
Huub Hodes	1.12.40	M 54	
Arjan Lammers	1.12.45	M 50	
Henk Jan Baltink	1.12.46	M 64	
Remco Harmes	1.12.52	M 45	

Haaksbergen 24-03-19 25e Rabo Engelse Mijlenloop vervolg

Fons van Sark	1.13.37	M 57
Jurgen Eijsink	1.17.52	M 40
Gerard Boink	1.18.08	M 63
Henny Leferink	1.19.28	M 62
Marc Eijsink	1.19.53	M 56
Richard Gröniger	1.20.09	M 51
Gerard Brefeld	1.20.18	M 47
Sander Langevoort	1.20.45	M 35
Cor Terhürne	1.21.14	M 67
Marco de Jong	1.23.41	M 46
Herald Orriëns	1.24.56	M 51
Jan Paul Klein Poelhuis	1.26.28	M 52
Harry ter Braack	1.27.28	M 69
Ben Brefeld	1.27.46	M 49
Frank ter Woerds	1.31.10	M 53
Bart Haarman	1.36.25	M 43
Louwrens Moolhuizen	1.37.05	M 55
Clinic Heren	10 EM	
Jonathan Stek	1.21.27	

Almelo 30-03-19 1e Seizoenswedstrijd

J.P.B.	40 m	Ver	Bal	1000 m
Kevin Davids	7.1	3.18 m	14.31 m PR	4.15.2 PR 3e pl

Hengelo 31-03-19 Halve marathon

Dames	5 km		
Lisa Bielevelt	19.23	V 21	1e pl
Heren	5 km		
Boy Foks	17.19	M 26	
Heren	15 km		
Martin ten Voorde	1.08.59	M 67	
Bart Haarman	1.29.27	M 43	
Heren	Halve Marathon		
Peter Huirne	1.22.15	M 46	
Henk Jan Baltink	1.40.05	M 64	
Harry ter Braack	2.00.28	M 69	
Jeroen Schopbarteld	2.08.21	M 43	

Enschede 06-04-19 1e Competitiewedstrijd CD Junioren

J.C.		5630 pnt	5e pl
Ivan Hoogland	4x100	51.04	
Yannick ter Huurne	4x100	51.04	
Stan Wiggers	4x100	51.04	
David Mebius	4x100	51.04	
Stan Wiggers	100 m	13.28	PR
Tijn Lansink	100 m	14.01	PR

Enschede 06-04-19 1e Competitiewedstrijd CD Junioren vervolg

Mitch Michorius	100 mh	22.00	PR	
Rik Slotboom	100 mh	22.27	PR	
Yannick ter Huurne	800 m	2.27.21	PR	
Tijn Lansink	800 m	2.35.19	PR	
Jesse Slotman	800 m	2.46.39	PR	
David Mebius	Ver	3.92 m	PR	
Mitch Michorius	Ver	3.73 m	PR	
Ivan Hoogland	Hoog	1.55 m	PR	
Yannick ter Huurne	Hoog	1.45 m		
Stan Wiggers	Kogel	9.25 m	PR	
Tijn Lansink	Kogel	8.00 m	PR	
Mitch Michorius	Discus	19.79 m	PR	
Jesse Slotman	Discus	16.87 m	PR	
Ivan Hoogland	Speer	20.34 m	PR	
Rik Slotboom	Speer	17.33 m	PR	

M.C. 1145 pnt 9e pl

Linde Mentink	80m	12.71	PR	M.D.
Jet Azink	80m	14.77	PR	M.D.
Linde Mentink	80mh	17.94	PR	M.D.
Linde Mentink	Ver	3.65 m	PR	M.D.
Jet Azink	Ver	2.85 m	PR	M.D.
Jet Azink	Discus	9.02 m	PR	M.D.

Ede 07-04-19 1e Competitiewedstrijd A Junioren

J.A. 5777 pnt 8e pl

Leon ten Elshof	100 m	12.78		J.B.
Tom Klein Poelhuis	100 m	11.58		
Leon ten Elshof	200 m	26.21	PR	J.B.
Tom Klein Poelhuis	200 m	22.96		
Bram Brummelhuis	4x400 m	3.45.59	CR	
Tom Klein Poelhuis	4x400 m	3.45.59	CR	
Jelle Knoef	4x400 m	3.45.59	CR	
Jens Willems	4x400 m	3.45.59	CR	
Bram Brummelhuis	400 mh	1.07.20	PR	
Ruben van Sark	800 m	2.19.78	PR	J.B.
Jens Willems	1500 m	5.36.27		
Jelle Golbach	Hoog	1.95 m	CR	J.B.
Ruben van Sark	Hoog	1.70 m	PR	J.B.
Bram Brummelhuis	HSS	10.89 m	PR	
Jelle Golbach	HSS	11.12 m	PR	J.B.
Jens Willems	Kogel	8.08 m	PR	
Jelle Golbach	Kogel	10.45 m	PR	J.B.
Jelle Knoef	Discus	26.52 m	PR	
Jelle Knoef	Speer	34.33 m	PR	
Ruben van Sark	Speer	35.24 m	PR	J.B.

Barchem 07-04-19 Lochemse Bergloop

J.P.A.	1500 m			
Ruben Luttikhedde	6.21	1e pl		

Rotterdam 07-04-19 NN Marathon

Dames	Marathon	
Carina Slingerland	3.55.21	V 48

Heren	Marathon	
Jurgen Bouwmeester	4.15.11	M 40
Gerard Brefeld	4.17.00	M 47

Assen 11-04-19 Olympic Moves Regionale Finale

J.B.	4300 m
Joep Schmitz	15.30
Ruben van Sark	15.47

J.C.	2500 m
Stan Wiggers	9.18
Rik Slotboom	10.07

Haaksbergen 13-04-19 Blokmeerkamp

M.P.C.	40 m	600 m	Ver	Bal	
Nynke Slaa	8.13 PR	2.47.04 PR	2.40 m PR	10.78 PR	
M.P.A.	60 m	1000 m	Ver	Kogel	
Senne Drupsteen	10.77	4.19.62	3.35 m PR	6.49 m PR	1e pl
M.D.	60 m	60 mh	600 m	Ver	Kogel
Pien Biomesath	11.25	DNS	2.46.12	2.50 m	4.76 m
J.P.B.	40 m	1000 m	Ver	Bal	
Kevin Davids	7.55 m	4.21.20	3.05 m	14.83 m PR	2e pl
J.P.A.	60 m	1000 m	Ver	Kogel	
Jarno Heijnsdijk	10.86	3.54.02	3.51 m PR	5.10 m	
Noah van Pelt	10.48 PR	4.19.52 PR	3.16 m PR	4.94 m PR	
Aaron Ooink	10.92 PR	4.22.41	3.01 m	5.47 m PR	
Chris Doornhegge	10.96 PR	4.40.41 PR	3.04 m PR	4.43 m PR	
Justin Braun	11.80	4.41.43 PR	3.04 m	4.34 m PR	
Stijn Ellenbroek	12.67 PR	4.58.84 PR	2.74 m PR	4.48 m PR	
J.C.	100 m	100 mh	800 m	Ver	Speer
Yannick ter Huurne	13.82 PR	20.12 PR	2.37.09	4.17 m	19.77 m PR
Mitch Michorius	15.69 PR	24.16	3.00.88 PR	3.68 m	18.18 m PR
Tijn Lansink	14.18	23.52 PR	2.44.57	DNS	20.03 m PR
Jesse Slotman	16.63 PR	26.74 PR	2.53.21	3.27 m PR	13.32 m PR
J.B.	100 m	110 mh	800 m	Ver	Speer
Ruben van Sark	13.32	21.90 PR	2.41.35	4.74 m PR	36.41 m PR
Leon ten Elshof	13.10	22.29	2.41.55 PR	4.68 m	24.06 m
J.A.	100 m	110 mh	800 m	Ver	Speer
Tom Klein Poelhuis	11.81	20.01 PR	2.41.98	5.36 m	34.76 m PR
Bram Brummelhuis	13.25	20.33 PR	2.43.97	4.96 m	29.78 m PR
Jens Willems	13.89	22.58 PR	3.01.22	4.75 m	29.85 m PR
Jelle Knoef	13.85	DNS	DNS	4.69 m	29.45 m

Emmen 14-04-19 1e senioren Competitie Wedstrijd 3e divisie

Dames		1487 pnt	11e pl	
Britt Orriëns	100 m	17.96	M.A.	
Lisa Bielevelt	800 m	2.34.05	V 21	PR
Lisa Bielevelt	3000 m	11.14.15	V 21	1e pl
Britt Orriëns	Ver	2.72 m	M.A.	
Britt Orriëns	Kogel	4.96 m	M.A.	

Heren Team 1		5150 pnt	14e pl	
Boy Foks	Zweedse Estafette	2.41.67	M 26	
Koen Brug	Zweedse Estafette	2.41.67	M 24	
Bas Slotman	Zweedse Estafette	2.41.67	M 23	
Koen Belshof	Zweedse Estafette	2.41.67	M 22	
Bas Slotman	100 m	12.71	M 23	
Bas Slotman	200 m	25.40	M 23	
Koen Belshof	200 m	29.90	M 22	
Tom Wouda	400 m	55.57	M 24	
Boy Foks	800 m	2.09.77	M 26	
Niels Schoemaker	800 m	2.40.79	M 34	
Boy Foks	5000 m	17.09.03	M 26	
Tom Wouda	Hoog	1.55 m	M 24	
Tom Wouda	H.S.S.	10.90 m	M 24	
Ben van Sark	Kogel	9.91 m	M 53	
Stefan Hummelink	Kogel	10.27 m	M 29	
Ben van Sark	Discus 2 kg	27.83 m	M 53	
Stefan Hummelink	Discus 2 kg	37.98 m	M 29	1e pl

Heren Team 2		6526 pnt	5e pl	
Jens Willems	Zweedse Estafette	2.12.88	J.A.	CR
Jelle Knoef	Zweedse Estafette	2.12.88	J.A.	CR
Tom Klein Poelhuis	Zweedse Estafette	2.12.88	J.A.	CR
Bram Brummelhuis	Zweedse Estafette	2.12.88	J.A.	CR
Tom Klein Poelhuis	100 m	11.98	J.A.	
Ruben van Sark	100 m	12.92	J.B.	PR
Bram Brummelhuis	110 mh	20.31	J.A.	PR
Jelle Golbach	110 mh	18.80	J.B.	PR
Tom Klein Poelhuis	200 m	23.78	J.A.	
Nick de Waart	200 m	26.33	M 28	
Ruben van Sark	400 m	58.02	J.A.	
Bram Brummelhuis	400 m	59.18	J.A.	
Daan Jacobs	800 m	2.04.91	M 24	PR
Jens Willems	800 m	2.25.74	J.A.	
Daan Jacobs	5000 m	16.02.09	M 24	3e pl PR
Freek Bieleveld	5000 m	17.30.80	M 23	
Jelle Golbach	Hoog	1.90 m	J.B.	1e pl
Jens Willems	H.S.S.	9.73 m	J.A.	
Nick de Waart	H.S.S.	11.07 m	M 28	
Martin Regtop	Kogel	8.74 m	M 70	
Bas Reith	Kogel	10.36 m	M 23	
Bas Reith	Discus 2 kg	27.67 m	M 23	
Jelle Knoef	Discus 2 kg	21.66 m	J.A.	

Enschede 14-04-19 51e Marathon

Dames	5 km	
Ernie Derksen	30.54	V 60

Dames	10 km	
Angelique Smeeman	1.05.08	V 47

Dames	Halve Marathon	
Carina Slingerland	1.48.15	V 48
Evelien Hodes	1.56.52	V 54
Edith Meijer	1.59.49	V 54

Heren	Halve Marathon		
Bjorn Ordelmans	1.22.47	M 27	
Henk Jan Baltink	1.35.50	M 64	
Arjan Lammers	1.35.59	M 50	
Huub Hodes	1.37.00	M 54	
Remco Harmes	1.37.00	M 45	
Mark Menzing	1.37.03	M 51	
Martin ten Voorde	1.37.05	M 67	CR M 65
Sander Langevoort	1.46.36	M 35	
Tonnie Baumeister	1.50.29	M 56	
Herman Winkelhorst	1.52.58	M 60	
Jeroen Besselink	1.54.29	M 53	
Harry ter Braack	1.54.36	M 69	
Jeroen Schopbarteld	1.58.57	M 43	
Bart Haarman	2.07.58	M 43	
Henri Busschers	2.33.58	M 58	

Heren	Marathon	
Peter Huirne	3.00.27	M 46
Bert Lammers	3.29.08	M 54

Epe 28-04-19 1e Competitiewedstrijd B Junioren

M.B.		2813 pnt	15e pl	
Esmee Holleman	4x100 m	54.51		CR E.T.
Laurie Mentink	4x100 m	54.51	M.C.	CR E.T.
Kyonne Ruardij	4x100 m	54.51	M.C.	CR E.T.
Isabelle Scholten	4x100 m	54.51		CR E.T.
Esmee Holleman	100 m	14.22		PR
Laurie Mentink	100 m	14.34	M.C.	PR
Esmee Holleman	100 mh	19.28		PR
Isabelle Scholten	Kogel	10.32 m		PR
Isabelle Scholten	Discus	20.02 m		PR
Laurie Mentink	Speer	17.18 m	M.C.	PR
Kyonne Ruardij	Speer	22.75 m	M.C.	PR

Edam 28-04-19 NK Werpvijskamp

Heren			
Martin Regtop	M 70	3612 pnt	1e pl
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		

Hengelo 03-05-19 Johan Knaap Games

M.A.	400 m		
Tosca Oudshoorn	1.08.71		
Dames	5 km		
Lisa Bielevelt	19.09.25	V 21	3e pl
Heren	5 km		
Boy Foks	16.48.08	M 26	3e pl
Freek Bieleveld	17.05.12	M 23	
Heren	400 m		
Tom Wouda	56.22	M 24	

Eibergen 11-05-19 1e Medaillewedstrijd Pupillen junioren ABCD

M.P.A.	60 m	Hoog	Bal
Senne Drupsteen	10.05 PR	1.25 m PR	22.42 m PR
J.P.A.	1000 m	Ver	Kogel
Aaron Ooink	4.28.95	3.06 m PR	5.22 m
Chris Doornhegge	4.32.68 PR	3.35 m PR	4.49 m PR
J.C.	100 m	Hoog	Speer
Yannick ter Huurne	13.33 PR	1.55 m PR	20.84 m PR
Stan Wiggers	12.98 PR	1.25 m	24.60 m PR
Tijn Lansink	13.91 PR	1.40 m PR	19.04 m
Rik Slotboom	14.92 PR	1.25 m PR	18.21 m PR
Mitch Michorius	15.19 PR	1.25 m	19.41 m PR

Assen 12-05-19 2e Competitiewedstrijd A Junioren

J.A.		5705 pnt		6e pl
Leon ten Elshof	4x100 m	47.77		J.B.
Tom Klein Poelhuis	4x100 m	47.77		
Jelle Knoef	4x100 m	47.77		
Jens Willems	4x100 m	47.77		
Leon ten Elshof	100 m	12.45	J.B.	PR
Tom Klein Poelhuis	100 m	11.32		PR
Jelle Golbach	110 mh	17.64	J.B.	PR
Tom Klein Poelhuis	400 m	50.63		
Jens Willems	400 m	1.01.19		PR
Leon ten Elshof	800 m	2.31.62	J.B.	
Ruben van Sark	3000 m	11.46.48	J.B.	PR
Bram Brummelhuis	Ver	4.56 m		
Jelle Golbach	Hoog	1.85 m	J.B.	
Ruben van Sark	Hoog	1.75 m	J.B.	PR
Jelle Golbach	Polshoog	2.30 m	J.B.	
Jens Willems	Kogel	8.43 m		PR
Jelle Knoef	Speer	35.93 m		PR
Ruben van Sark	Speer	34.05 m	J.B.	
Jelle Knoef	Kogelslingeren	21.98 m		CR

Gouda 17-05-19 NK Masters

Heren	Kogelslingeren			
Martin Albert Regtop	37.93 m	M 70	2e pl	

Gouda 18-05-19 NK Masters

Heren	Kogel			Discus	M 70
Martin Albert Regtop	12.03 m	2e pl	CR M 70	34.48 m	3e pl

Gouda 19-05-19 NK Masters

Heren	Gewicht werpen				
Martin Albert Regtop	15.25 m	M 70	1e pl	CR M 70	

Enschede 19-05-19 78e Technische Unie Bommelasloop

Dames	7,4 km			
Karin Bielevelt	40.39	V 53		

Dames	11,2 km			
Mereke Foks	1.14.12	V 60		

Dames	16,4 km			
Jacquelien Jacobs	1.44.09	V 59		
José Busch	1.44.09	V 60		

Heren	7,4 km			
Boy Foks	26.25	M 26	1e pl	

Heren	11,2 km			
Freek Bieleveld	42.55	M 23	1e pl	
Bjorn Ordemans	45.31	M 27		
Martin ten Voorde	52.44	M 67		
Gert Jan Foks	58.47	M 62		
Gerard Brefeld	59.04	M 47		

Heren	16,4 km			
Henk Jan Baltink	1.21.12	M 64		
Robin Hofsté	1.28.52	M 54		

Aalten 18-05-19 19e Gerard Tebroke Memorialloop

Heren	5 km			
Roel Verwer	18.58	M 35		

Milsbeek 19-05-19 Ketelwaldtrail

Heren	17 km			
Willem Rödel	1.44.41	M 63		

Goor 25-05-19 Pupillenmeerkamp

J.P.A.	60 m	Ver	Kogel		
Jarno Heijnsdijk	9.5 PR	3.72 m PR	5.15 m	1332 pnt	2e pl
J.P.A.	1000 m				
Jarno Heijnsdijk	3.59.0	1e pl			

Deventer 25-05-19 2e Competitiewedstrijd CD Junioren

J.C.		6135 pnt		5e pl
Ivan Hoogland	4x100	50.21	PR	
Yannick ter Huurne	4x100	50.21	PR	
Stan Wiggers	4x100	50.21	PR	
David Mebius	4x100	50.21	PR	
Ivan Hoogland	100 mh	20.67	PR	
David Mebius	100 mh	18.13	PR	
Rik Slotboom	150 m	22.57	PR	
Tijn Lansink	150 m	19.96	PR	
Stan Wiggers	150 m	19.32	PR	
Yannick ter Huurne	800 m	2.27.84		
Tijn Lansink	800 m	2.26.15	PR	
David Mebius	Ver	4.94 m	PR	
Yannick ter Huurne	Ver	4.59 m	PR	
Ivan Hoogland	Hoog	1.70 m	PR	
Rik Slotboom	Hoog	1.30 m	PR	
Stan Wiggers	Kogel	8.87 m		
Tijn Lansink	Kogel	7.17 m		
Rik Slotboom	Speer	18.30 m	PR	

Bornerbroek 25-05-19 Brooklandrun

Dames	10 km		
Carina Slingerland	52.00	V 48	

Eibergen 26-05-19 21e Eiberrun

Dames	12 km		
Evelien Hodes	1.06.14	V 54	
Heren	12 km		
Peter Huirne	46.44	M 46	
Onno De Vries	52.56	M 39	
Huub Hodes	55.11	M 54	
Mark Menzing	55.11	M 51	
Gerard Boink	57.30	M 63	
Vincent Exterkate	1.02.58	M 61	

Almelo 26-05-19 2e senioren Competitie Wedstrijd 3e divisie

Dames		2787 pnt		11e pl
Britt Orriëns	100 m	17.39	M.A.	PR
Tosca Oudshoorn	200 m	30.02	M.A.	
Tosca Oudshoorn	400 m	1.06.84	M.A.	
Lisa Bielevelt	3000 m	11.12.90	V 21	1e pl
Tosca Oudshoorn	Hoog	1.40 m	M.A.	
Britt Orriëns	Kogel	4.87 m	M.A.	PR
Britt Orriëns	Speer	13.50 m	M.A.	PR

Almelo 26-05-19 2e senioren Competitie Wedstrijd 3e divisie vervolg

Heren Team 1		6370 pnt	7e pl	
Roel Verwer	4x100 m	46.07	M 35	
Koen Brug	4x100 m	46.07	M 24	
Bas Slotman	4x100 m	46.07	M 23	
Tom Wouda	4x100 m	46.07	M 24	
Bas Slotman	100 m	12.14	M 23	PR
Koen Brug	100 m	11.65	M 24	
Roel Verwer	200 m	24.47	M 35	
Tom Wouda	400 m	54.51	M 24	
Bart Bemthuis	400 mh	1.09.66	M 29	
Boy Foks	1500 m	4.18.43	M 26	
Koen Belshof	Ver	4.67 m	M 29	
Bart Bemthuis	Ver	6.28 m	M 29	3e pl
Tom Wouda	Hoog	1.55 m	M 24	
Koen Belshof	Polshoog	2.90 m	M 29	
Stefan Hummelink	Kogel	11.02 m	M 29	
Ben van Sark	Kogel	10.28 m	M 53	
Bart Bemthuis	Speer	41.92 m	M 29	
Koen Brug	Speer	38.42 m	M 24	PR

Heren Team 2		6493 pnt	5e pl	
Nick de Waart	4x100 m	47.44	M 28	
Jelle Knoef	4x100 m	47.44	J.A.	
Leon ten Elshof	4x100 m	47.44	J.B.	
Ruben van Sark	4x100 m	47.44	J.B.	
Tom Klein Poelhuis	100 m	11.39	J.A.	2e pl
Leon ten Elshof	100 m	12.33	J.B.	PR
Tom Klein Poelhuis	200 m	22.49	J.A.	CR
Jens Willems	200 m	26.41	J.B.	PR
Tom Klein Poelhuis	400 m	52.89	J.A.	
Jens Willems	400 m	59.31	J.A.	PR
Bram Brummelhuis	400 mh	1.08.22	J.A.	PR
Freek Bieleveld	1500 m	4.31.91	M 23	
Daan Jacobs	1500 m	4.18.39	M 24	
Nick de Waart	Ver	5.50 m	M 28	
Bram Brummelhuis	Ver	4.71 m	J.A.	
Jelle Golbach	Hoog	1.90 m	J.B.	1e pl
Jelle Golbach	Polshoog	2.40 m	J.B.	PR
Bas Reith	Kogel	10.32 m	M 23	
Martin Albert Regtop	Kogel	9.12 m	M 70	
Jelle Knoef	Speer	36.57 m	J.A.	PR
Ruben van Sark	Speer	36.57 m	J.B.	PR

Amsterdam 30-05-19 International Amsterdam Battle U 18

J.B.	Hoog		
Jelle Golbach	1.95 m	1e pl	

Rijssen 31-05-19 Baaninstuif

M.A.	200 m		
Tosca Oudshoorn	29.52		
Dames	3000 m		
Lisa Bieleveld	11.02.49 CR	V 21	

Rijssen 31-05-19 Baaninstuif vervolg

Heren	100 m	200 m	3000 m	Ver	
Tom Wouda	12.17	24.40		5.79 m	M 24
Daan Jacobs			11.02.33 PR		M 24

Heren Masters	Kogel 6 kg				
Ben van Sark	11.74 m	M 53			

Heren Masters	Kogel 4 kg	Discus 1 kg			
Martin Albert Regtop	11.69 m	36.53 m	M 70		
		CR M 70			

Akkrum 05-06-19 Lus van Akkrum

Heren	12 km				
Joris Jannink	53.26	M 31			

Hengelo 06-06-19 Dubbele Mijl

M.D.	2 EM				
Emma Timpers	17.36	PR			

Groningen 08-06-19 RunX Martinibokaal en NNK CD Junioren

Heren Masters	Kogel 4 kg	Discus 1 kg	Kogelslingeren		
Martin Albert Regtop	10.67 m	38.03 m	38.50 m	M 70	
		CR M 70			

Bredevoort 12-06-19 Grachtenloop AVA '70

Heren	5 km				
Roel Verwer	18.36	M 35			

Rijssen 14-06-19 Assist Verzuim Rijsserbergloop

Heren	10 km				
Robin Hofsté	53.10	M 54			
Louwrens Moolhuizen	59.52	M 55			

Zwolle 15-06-19 Scania Zwolse Halve Marathon

Dames	Halve marathon				
Chantal Lansink	1.46.54	V 51			

Heren	Halve marathon				
Sander Langevoort	2.01.06	M 35			

Emmeloord 16-06-19 3e senioren Competitie Wedstrijd 3e divisie

Dames

Britt Orriëns	100 m	17.56	M.A.	
Lisa Bielevelt	1500 m	5.04.91	V 21	CR E.T.
Britt Orriëns	Ver	2.71 m	M.A.	
Britt Orriëns	Kogel	5.18 m	M.A.	PR

Heren Team 1 6176 pnt 9e pl

Tom Wouda	4x400 m	3.45.40	M 24	
Koen Brug	4x400 m	3.45.40	M 24	
Roel Verwer	4x400 m	3.45.40	M 35	
Niels Schoemaker	4x400 m	3.45.40	M 34	
Koen Brug	100 m	11.70	M 24	
Bas Slotman	100 m	12.36	M 23	
Bart Bemthuis	110 mh	22.43	M 29	
Bas Slotman	200 m	25.18	M 23	
Roel Verwer	200 m	24.20	M 35	
Tom Wouda	400 m	55.08	M 24	
Boy Foks	800 m	2.01.49	M 26	
Boy Foks	5000 m	17.03.83	M 26	
Bart Bemthuis	Ver	6.28 m	M 29	
Tom Wouda	Ver	6.14 m	M 24	
Bas Slotman	Hoog	1.55 m	M 23	
Stefan Hummelink	Kogel	9.93 m	M 29	
Ben van Sark	Kogel	9.98 m	M 53	
Stefan Hummelink	Kogelslingeren	33.05 m	M 29	

Heren Team 2 6761 pnt 6e pl

Nick de Waart	4x400 m	3.55.75	M 28	
Freek Bieleveld	4x400 m	3.55.75	M 23	
Bram Brummelhuis	4x400 m	3.55.75	J.A.	
Ruben van Sark	4x400 m	3.55.75	J.B.	
Tom Klein Poelhuis	100 m	11.51	J.A.	3e pl
Ruben van Sark	100 m	12.33	J.B.	PR
Bram Brummelhuis	110 mh	20.53	J.A.	
Jelle Golbach	110 mh	18.10	J.B.	PR
Tom Klein Poelhuis	200 m	22.88	J.A.	1e pl
Leon ten Elshof	200 m	25.55	J.B.	PR
Tom Klein Poelhuis	400 m	53.63	J.A.	
Leon ten Elshof	400 m	59.18	J.B.	PR
Daan Jacobs	800 m	2.03.62	M 24	
Freek Bieleveld	5000 m	17.04.76	M 23	
Daan Jacobs	5000 m	16.10.19	M 24	
Nick de Waart	Ver	5.01 m	M 28	
Jelle Golbach	Hoog	2.05 m	J.B.	1e pl CR
Martin Albert Regtop	Kogel	8.89 m	M 70	
Bas Reith	Kogel	10.11 m	M 23	
Bas Reith	Kogelslingeren	30.86 m	M 23	
Martin Albert Regtop	Kogelslingeren	23.75 m	M 70	CR Masters

Amersfoort 16-06-19 Marathon

Dames Halve marathon
Mereke Foks 2.31.02 V 60

Heren Halve marathon
Jan Paul Klein Poelhuis 1.57.16 M 52
Gert Jan Foks 1.57.43 M 62

Winterswijk 21-06-19 All Comers Meet

Heren	Kogelslingeren			
Stefan Hummelink	36.85 m	M 29		2e pl
Heren masters M 60	Kogelslingeren			
Martin Albert Regtop	37.65 m	M 70		1e pl

Haaksbergen 22-06-19 3e Competitiewedstrijd CD Junioren

J.C.		5890 pnt		3e pl
Ivan Hoogland	4x100	49.66		PR
Yannick ter Huurne	4x100	49.66		PR
David Mebius	4x100	49.66		PR
Stan Wiggers	4x100	49.66		PR
Stan Wiggers	100 m	13.04		
David Mebius	100 m	13.26		PR
Rik Slotboom	100 m	15.11		
Yannick ter Huurne	300 mh	49.28		PR
Yannick ter Huurne	800 m	2.30.23		
Tijn Lansink	800 m	2.34.45		
Rick Brummelhuis	800 m	2.51.61		PR
Stan Wiggers	Ver	5.20 m		PR
Jesse Slotman	Ver	3.14 m		
Ivan Hoogland	Hoog	1.65 m		
David Mebius	Hoog	1.60 m		PR
Tijn Lansink	Kogel	8.81 m		PR
Rick Brummelhuis	Kogel	5.82 m		PR
Tijn Lansink	Discus	23.33 m		PR

Dieren 22-06-19 Veluwezoomtrail

Heren	25 km			
Niels te Brake	2.54.10	M 34		

Wierden 22-06-19 Wiezoloop

Heren	5 km			
Boy Foks	16.24	M 26		PR
Freek Bieleveld	17.26	M 23		
Tom Wouda	19.45	M 24		

Alphen aan de Rijn 30-06-19 Nederlandse Kampioenschappen Junioren A / B

J.B.	Hoog			
Jelle Golbach	1.99 m	1e pl		

De Lutte 06-07-19 36e Dorpsloop

Dames	5 km			
Lisa Bielevelt	19.24	V 21		1e pl
Sandra Bouhuis	35.12	V 50		

Amersfoort 07-07-19 Kogelslingeren en Gewichtwerpen

Heren masters	Kogelslingeren	Gewichtwerp		
Martin Albert Regtop	37.18 m	13.45 m		M 70

Lisse 07-07-19 Van Der Hulst Loop 2 Kamp

J.P.B.	40 m	600 m		
Kevin Davids	6.98 PR	2.24.22		2e pl

Aalten 16-07-19 GUV Walfortloop

Heren	5 km			
Roel Verwer	18.32		M 35	

Gouda 20-07-19 2e Slinger / gewichtwerp wedstrijd

Heren masters	Kogelslingeren	ewicht werpen			
Martin Albert Regtop	37.21	13.79 m		M 70	3e pl

Meppen DId 03-08-19 Leichtathletic Sportfest

Heren masters	Kogel	Discus	Kogelslingeren		
Martin Albert Regtop	12.64 m CR	38.55 m CR	37.81 m	M 70	1e pl

Winterswijk 04-08-19 Koopman Bergrun

Heren	7,6 km			
Robin Hofsté	41.11		M 54	

Terborg 18-08-19 Maron Achterhoek Run

Heren	6,4 km			
Roel Verwer	28.15		M 35	

Grootebroek 18-08-19 Uitsmijter Bokaal

Heren masters	Kogel	Discus	Kogelslingeren		
Martin Albert Regtop	10.99 m	36.00 m	38.61 m		M 70
	3e pl	2e pl	1e pl		

Winterswijk 20-08-19 8e Twee Bruggenloop

Heren	6 km			
Roel Verwer	22.31		M 35	
Niels te Brake	41.52		M 34	

Goor 23-08-19 Werp 3 Kamp

Heren	Kogel	Discus	Speer	
Tom Wouda	8.30 m	22.85 m PR	27.27 m PR	M 24

Lingen Dld 24-08-19 Bernt Sterrenberg Seniorensportfest

Heren masters	Kogel	Discus	Kogelslingeren	
Martin Albert Regtop	11.38 m 1e pl	35.60 m 1e pl	39.63 m 1e pl NR M 70	M 70

New Castle GB 22-08-19 World Transplant Games

Heren	Kogel 3 kg		
Hans Hobert	8.30 m	M 61	2e pl

New Castle GB 23-08-19 World Transplant Games

Heren	Discus 1 kg		
Hans Hobert	17.34 m	M 61	10e pl

Ermelo 31-08-19 Veluwe Trailrun

Heren	25 km	
Niels te Brake	2.40.10	M 34

Bocholt Dld 01-09-19 Halb marathon

Heren	Halve Marathon	
Vincent Exterkate	2.01.47	M 61

Enschede 08-09-19 Menzis Singelloop

Dames	5 EM		
Angelique Smeeman	52.23	V 47	
Heren	5 EM		
Boy Foks	27.52	M 26	PR
Freek Bieleveld	29.52	M 23	
Martin ten Voorde	35.58	M 67	
Richard Leussink	36.11	M 52	
Henri Busschers	58.41	M 58	

Oldenzaal 11-09-19 Technische Veren Boeskoolloop

Heren	10 km	
Henk Jan Baltink	47.25	M 64
Vincent Exterkate	53.42	M 61

Beckum 14-09-19 Lus van Beckum

Heren	10 km		
Raymond Velthof	56.58	M 63	
Henri Hemmers	58.11	M 50	
Bart Haarman	1.00.58	M 43	
Dennis Slaa	1.06.54	M 48	

Almelo 14-09-19 3e Medaillewedstrijd Pupillen junioren ABCD

M.P.C.	40 m E.T.	Hoog	Bal	
Nynke Slaa	7.59 PR	0.80 m PR	11.59 m PR	
J.P.C.	600 m E.T.	Ver	Bal	
Eli Snijders	2.40.91 PR	2.62 m PR	13.26 m PR	
J.P.B.	1000 m E.T.	Ver	Bal	
Kevin Davids	4.19.46	3.50 m PR	15.01 m PR	
J.P.A.	60 m E.T.	Hoog	Bal	
Jarno Heijnsdijk	10.33 PR	1.20 m PR	26.53 m PR	
Chris Doornhegge	10.98	1.00 m PR	17.77 m PR	
Aaron Ooink	10.73 PR	0.95 m PR	15.55 m PR	
J.C.	800 m E.T.	Ver	Kogel	Discus
Stan Wiggers	2.38.46 PR	4.70 m,	8.76 m	26.40 m PR
Ivan Hoogland	2.48.42 PR	4.88 m PR	8.44 m PR	18.47 m PR
Rik Slotboom	2,54.21 PR	3.79 m PR	6.59 m PR	18.38 m PR
Yannick ter Huurne	DNS	4.80 m PR	7.80 m PR	20.89 m PR
J.B.	800 m E.T.	Ver	Kogel	Discus
Ruben van Sark	2.27.31	5.35 m PR	9.07 m PR	26.70 m PR
Leon ten Elshof	2.36.80	4.90 m PR	8.82 m PR	17.19 m PR

Haaksbergen 28-09-19 4e Medaillewedstrijd Pupillen junioren ABCD

M.P.C.	600 m	Ver	Bal	
Nynke Slaa	2.22.12 CR	2.89 m PR	11.88 PR	
J.P.C.	40 m	Hoog	Bal	
Eli Snijders	8.62 PR	0.70 m PR	9.27	
J.P.B.	40 m	Hoog	Kogel	
Kevin Davids	7.16	1.10 m PR	5.95 m PR	
J.P.A.	1000 m	Ver	Kogel	
Jarno Heijnsdijk	3.44.74 PR	3.60 m	5.29 m PR	
Aaron Ooink	4.14.27	3.40 m PR	5.56 m PR	
Chris Doornhegge	4.45.75	3.38 m PR	5.00 m PR	
J.C.	100 m	Hoog	Speer	
Yannick ter Huurne	12.82 PR	1.60 m PR	23.62 m PR	
Ivan Hoogland	13.44 PR	1.65 m	22.38 m PR	
David Mebius	12.87 PR	1.55 m	18.27 m PR	
Stan Wiggers	12.96 PR	1.35 m	23.24 m	
Rik Slotboom	14.99	1.35 m PR	23.03 m PR	
Tijn Lansink	13.57 PR	x	18.98 m	
J.B.	100 m	Hoog	Speer	
Ruben van Sark	12.51	1.70 m	37.99 m PR	
Leon ten Elshof	12.64	1.35 m	27.57 m	

Huizen 29-09-19 Werpvijfkamp

Heren masters	Kogel	Discus	Speer	Kogelslinger	Gewichtwer	
Martin Albert Regtop	11.36 m	31.23 m	26.66 m CR	38.34 m	13.31 m	M 70

Enschede 05-10-19 2e Medaillewedstrijd

M.P.C.	40 m	Hoog	Bal		
Nynke Slaa	7.40 CR	0.85 m PR	12.63 m PR		
J.P.B.	1000 m	Ver	Bal		
Kevin Davids	4.16.76	3.38 m	17.19 m		
J.P.A.	60 m	Hoog	Bal		
Jarno Heijnsdijk	10.10 PR	1.20 m	28.10 m PR		
Chris Doornhegge	10.42 PR	1.10 m PR	16.46 m		
Aaron Ooink	10.36 PR	1.05 m PR	13.05 m		
J.C.	800 m	ver	Kogel	Discus	
Stan Wiggers	2.35.64 PR	5.06 m	9.12 m	26.12 m	
Yannick ter Huurne	2.27.61	4.70 m	7.63 m	23.85 m PR	
Ivan Hoogland	2.41.13 PR	4.71 m	8.05 m	22.85 m PR	
Rik Slotboom	2.42.39 PR	4.04 m PR	8.64 m PR	18.79 m PR	
J.B.	800 m	ver	Kogel	Discus	
Leon ten Elshof	2.38.35	4.51 m	8.03 m	19.76 m PR	

Oldenzaal 06-10-19 Halve Marathon

Dames	Halve Marathon			
Chantal Lansink	2.00.02	V 51		
Heren	5 km			
Freek Bieleveld	17.34	M 23		
Heren	Halve Marathon			
André Somhorst	1.30.52	M 63	1e pl M 60	

Wierden 12-10-19 AVT Lageveldloop

Heren	10 km			
André Somhorst	44.17	M 63	1e pl M 60	

Enschede 13-10-19 De Herfstloop Twente

Heren	8 km			
Sander Langevoort	39.52	M 35		
Heren	15 km			
Richard Leussink	1.08.50	M 52		

Lengerich DId 19-10-19 24e Teutoburger Waldlauf

Dames	12,2 km		
Christina Moolhuizen	1.25.08	V 54	
Heren	12,2 km		
Gerard Brefeld	1.06.41	M 47	
Robin Hofsté	1.08.48	M 54	
Louwrens Moolhuizen	1.25.08	M 55	
Heren	29 km		
Gert Jan Willemsteyn	2.35.51	M 54	
Johan Visschedijk	2.35.56	M 53	

Amsterdam 20-10-19 Marathon

Dames	Marathon			
Carina Slingerland	3.47.22	V 48		
Dames	Halve Marathon			
Mereke Foks	2.22.21	V 60		
Heren	Halve Marathon			
Boy Foks	1.17.47	M 26		
Wilfried Oldenkotte	1.47.41	M 63		
Jan Paul Klein Poelhuis	1.50.15	M 52		
Heren	Marathon			
Henk Jan Baltink	3.34.27	M 64	CR	M 60

Zutphen 26-10-19 Han's Werp5kamp Masters

Heren masters 70	Kogel	Discus	Speer	Kogelslinger	Gewichtwer	
Martin Albert Regtop	11.08 m	34.01 m	21.77 m	36.21 m	14.38 m	M 70

Nijverdal 26-10-19 Diepe Hel Holterbergloop

Heren	6 km		
Tom Wouda	25.33	M 24	
Heren	Halve marathon		
Martin ten Voorde	1.43.38	M 67	

Enschede 27-10-19 Indoorwedstrijd AC Tion

M.P.C.	40 m	Hoog	Bal	
Nynke Slaa	7.06 CR E.T.	0.85 m PR	11.45 PR	1e pl
J.P.B.	40 m	Hoog	Kogel	
Kevin Davids	7.03 PR	1.05 m	5.64 m	
J.B.	60 m	Hoog	Kogel	
Ruben van Sark	8.03 PR	1.65 m	10.39 m	

Enschede 27-10-19 Indoorwedstrijd AC Tion vervolg

Heren masters 50	Kogel		
Ben van Sark	11.70 m	M 53	2e pl M 50

Heren masters 70	Kogel		
Martin Albert Regtop	11.83 m	M 70	1e pl

Auch Fr 27-10-19 Le Trail des Mousquetaires

Heren	13 km		
André Somhorst	1.08.84	M 63	

Haaksbergen 03-11-19 47e Pingelloop

M.P.C.	2,8 km		
Nynke Slaa	15.53		1e pl

Dames	5,6 km		
Marloes Klumpers	32.25	V 27	

Dames	8,4 km		
Debbie ter Avest	45.47	V 42	2e pl
Carla van der Pol	54.36	V 61	
Christina Moolhuizen	56.37	V 54	
Ester Wesseler	56.37	V 50	
Angelique Smeeman	56.38	V 47	
Regine van der Hee	57.18	V 51	
Andrea Hofsté	59.44	V 54	

Dames	11.2 km		
Chantal Lansink	55.13	V 51	
Carina Slingerland	56.25	V 48	
Annemarie Westendorp	1.08.09	V 55	

J.P.B.	1.6 km		
Luuk ter Haar	16.15		3e pl

J.D.	1.6 km		
Jarno Heijnsdijk	5.57		1e pl
Boas Wieskamp	8.57		2e pl

J.C.	2,8 km		
Tijn Lansink	12.19		2e pl

J.A.	2,8 km		
Joep Schmitz	10.49		1e pl

Heren	5,6 km		
Boy Foks	19.20	M 26	1e pl
Freek Bieleveld	20.18	M 23	2e pl
Henk Jan Baltink	37.20	M 64	
Bas Eefsting	38.13	M 38	
Frans de Feber	39.50	M 66	

Heren	8,4 km		
Jan Lammers	30.20	M 62	1e pl
Brain te Lintelo	41.24	M 53	2e pl
Wilfried Oldenkotte	42.46	M 63	3e pl
Vincent Exterkate	42.54	M 61	
Sander Langevoort	43.57	M 35	
Louwrens Moolhuizen	48.24	M 55	
Dennis Slaa	48.44	M 48	
Bart Haarman	48.44	M 43	

Haaksbergen 03-11-19 47e Pingelloop vervolg

Heren	11.2 km		
Benno Scharenborg	45.14	M 53	2e pl
Joris Jannink	48.13	M 31	
Olaf Ellenbroek	49.20	M 46	
Bart Dijkman	49.42	M 39	
Martijn van Bussel	49.58	M 47	
Richard Leussink	50.33	M 52	
Gert Jan Willemsteyn	51.58	M 54	
Johan Visschedijk	52.06	M 53	
Fons van Sark	52.06	M 57	
Marc Eijsink	53.36	M 56	
Herman Winkelhorst	57.37	M 60	
Tonnie Baumeister	57.51	M 56	
Koen Belshof	1.00.58	M 22	
Henri Hemmers	1.01.29	M 50	
René Kleinsman	1.01.29	M 47	
Robin Hofsté	1.01.55	M 54	
Ronny Hubers	1.03.51	M 55	
Jan Paul Klein Poelhuis	1.09.49	M 52	

Rijssen 09-11-19 Sans Online Crssloop

Dames	10 km		
Carina Slingerland	56.25	V 48	

Utrecht 09-11-19 Herfstindoor Hellas

J.P.A.	60 m	Ver	Kogel
Kevin Davids	10.14 PR	3.43 m PR	5.86 m

Losser 10-11-19 Dinkelloop 1e wedstrijd TCC

M.D.	1500 m		
Lobke Schmitz	7.19		
Dames	5 km		
Mereke Foks	31.37	V 60	
Dames	10 km		
Chantal Lansink	52.41	V 51	1e pl
J.P.A.	1000 m		
Ruben Luttikhedde	4.37	1e pl	
J.C.	2500 m		
Tijn Lansink	10.57		
J.A.	5 km		
Joep Schmitz	21.13		
Heren	5 km		
Boy Foks	18.32	M 26	
Freek Bieleveld	18.38	M 23	
Gert Jan Foks	27.29	M 62	
Heren	10 km		
André Somhorst	44.47	M 63	
Henk Jan Baltink	49.32	M 64	
Vincent Exterkate	54.49	M 61	

Nijmegen 16-11-19 Zevenheuvelennacht

Dames	7 km	
Angelique Smeeman	43.39	V 47

Nijmegen 17-11-19 36e Zevenheuvelenloop

Heren	15 km	
Willem Rödel	1.17.29	M 63
Tonnie Baumeister	1.20.07	M 56

Enschede 17-11-19 Bommelasloop

Dames	7,4 km	
Mereke Foks	46.46	V 60

Heren	7,4 km	
Sander Langevoort	35.58	M 35
Gert Jan Foks	39.08	M 62

Heren	11,2 km	
Boy Foks	39.37	M 26
Richard Leussink	49.47	M 52
Martin ten Voorde	52.10	M 67

Markelo 24-11-19 Bovenbergloop

M.D.	1,7 km	
Lobke Schmitz	7.13	3e pl

J.P.A.	1000 m	
Ruben Luttikhedde	5.28	1e pl

J.D.	1,7 km	
Jarno Heijnsdijk	6.17	

J.A.	5 km	
Joep Schmitz	21.59	1e pl

Heren	10 km	
André Somhorst	46.13	M 63
Henk Jan Baltink	49.40	M 64
Vincent Exterkate	56.35	M 61

Florance italie 24-11-19 36e Asics Firenze Marathon

Heren	Marathon	
Jeroen Moes	3.18.52	M 47
Johan Visschedijk	3.23.09	M 53
Martijn van Bussel	3.26.49	M 47
Huub Hodes	3.27.29	M 54
Bert Lammers	3.27.30	M 54
Gert Jan Willemsteyn	3.30.15	M 54
Remco Harmes	3.37.56	M 45
Fons van Sark	3.38.12	M 57
Ruud ten Voorde	3.39.13	M 55

Nijverdalen 07-12-19 Wilgenweerd Nijverdalse Bergcross

Heren	10 km		
André Somhorst	46.40	M 63	2e pl

Ibbenbüren DId 07-12-19 Indoorwedstrijd

J.P.A.	50 m	Ver	
Kevin Davids	8.58 PR	3.81 m PR	

Eibergen 15-12-19 3e TCC Wintercross ASV

M.D.	1500 m		
Lobke Schmitz	8.00	1e pl	

Dames	5 km		
Mereke Foks	30.05	V 60	

Dames	10 km		
Chantal Lansink	51.22	V 51	1e pl

J.P.A.	1000 m		
Ruben Luttkhedde	3.32	1e pl	

J.D.	1500 m		
Jarno Heijnsdijk	6.55		

J.C.	2500 m		
Tijn Lansink	9.25		

Heren	5 km		
Boy Foks	17.03	M 26	3e pl
Freek Bieleveld	18.10	M 23	
Gert Jan Foks	26.07	M 62	

Heren	10 km		
Daan Jacobs	34.23	M 24	2e pl
Richard Leussink	44.46	M 52	
Henk Jan Baltink	46.34	M 64	2e pl M 60
Vincent Exterkate	53.01	M 61	

Boekelo 26-12-19 Kerstcrossloop

M.C.	5,5 km		
Pien Biomesath	38.10		

Dames	5,5 km		
Mereke Foks	34.08	V 60	

J.P.A.	5,5 km		
Ruben Luttkhedde	26.24		

Heren	5,5 km		
Boy Foks	18.51	M 26	2e pl
Gert Jan Foks	28.50	M 62	

Heren	10,5 km		
Richard Leussink	48.16	M 52	
Henk Jan Baltink	48.43	M 64	
Robert Witbreuk	48.43	M 52	

Almelo 31-12-19 Bosma Beste Advies Oudejaarscross Sisu

M.D.	1500 m		
Lobke Schmitz	7.06		
Dames	5 km		
Mereke Foks	33.44	V 60	
Dames	10 km		
Chantal Lansink	58.09	V 51	1e pl
J.D.	1500 m		
Jarno Heijnsdijk	6.04		
J.C.	3200 m		
Tijn Lansink	11.53		
J.A.	5 km		
Joep Schmitz	24.01		
Heren	5 km		
Boy Foks	18.47	M 26	1e pl
Freek Bieleveld	20.14	M 23	
Gert Jan Foks	29.28	M 62	
Heren	10 km		
Henk Jan Baltink	48.43	M 64	
Johan Visschedijk	54.36	M 53	
Vincent Exterkate	1.00.04	M 61	