Wedstrijden AVH 2023

Deventer - Bathmen 08-01-23 Brink tot Brinkloop

Dames	**10 km**		
Carina Slingerland	**50.24**	**V 52**	

Almelo 08-01 23 Nieuwjaarscross

Dames	**5 km**		
Lisa Bielevelt	**19.35**	**V 25**	**1e pl**
Karin Bielevelt	**27.07**	**V 57**	
Heren	**5 km**		
Gert Jan Foks	**26.42**	**M 66**	
Heren	**10 km**		
Henk Jan Baltink	**49.07**	**M 68**	
Vincent Exterkate	**53.57**	**M 65**	

Winterswijk 08-01-23 Kroese Wevers Cross

Heren	**10 km**		
Bjorn Ordelmans	**42.00**	**M 31**	

Hengelo 08-01-23 1e Wooldersloop

Heren	**10 km**		
Bert ten Thije o/g Boonkkamp	**44.38**	**M 51**	

Haaksbergen 15-01-23 Watermolenloop

M.P.C.	**3 km**		
Noa Snijders	**22.24**		
M P A	**5,1 km**		
Nynke Slaa	**32.53**		
Dames	**5,1 km**		
Lisa Bielevelt	**19.35**	**V 25**	**1e pl**
Marloes Klumpers	**28.27**	**V 31**	
Edith Meijer	**29.05**	**V 58**	
Karin Wartena	**31.27**	**V 57**	
Wil van Ulsen	**32.08**	**V 71**	
Mandy Wijlens	**32.57**	**V 50**	
Karien Van Binsbergen	**32.57**	**V 36**	
Silke Grootholt	**34.12**	**V 49**	
Riëlle Wielens	**35.08**	**V 28**	
Britt Orriëns	**35.36**	**V 22**	
Regine van der Hee	**35.51**	**V 55**	
José Wielens	**36.19**	**V 59**	
Marion van der Holst	**36.25**	**V 58**	
Debbie Wissink	**37.52**	**V 58**	

Dames	**10,2 km**		
Debbie ter Avest	**59.12**	**V 46**	
Irma ten Dam	**59.55**	**V 40**	

Haaksbergen 15-01-23 Watermolenloop vervolg

Dames	10,2 km	Vervolg	
Heleen Klein Tank	1.02.18	V 39	
Inge Lammers	1.02.19	V 49	
Jacquelien Jacobs	1.02.33	V 63	
Hetty Belshof	1.02.46	V 58	
Debby Bouwhuis	1.05.36	V 49	
Annemarie Westendorp	1.06.29	V 59	
Cathy Roelofs	1.06.29	V 62	
Ilse Bal	1.06.29	V 57	
Sandra Spoolder	1.09.21	V 51	

Dames	15,3 km		
Carina Slingerland	1.22.18	V 52	
Marianne Weeink	1.27.59	V 60	
Elly Terhurne-Konings	1.33.08	V 70	

J.P.A.	3 km		
Eli Snijders	15.20	1e pl	
Bauke Nijenhuis	16.51	2e pl	

J.C.	5,1 km		
Chris Doornhegge	28.12		

Heren	5,1 km		
Boy Foks	18.36	M 30	1e pl
Bert ten Thije o/g Boonkkamp	22.05	M 51	3e pl
? Lammers	29.06		
Richard lansink	32.57	M 59	
Jeroen Schopbarteld	33.04	M 47	
Dennis Slaa	33.45	M 52	
Ben van Sark	34.42	M 57	
Marc Brandsma	37.25	M 57	
Jan Abrahams	38.32	M 70	
Berthil Beumer	38.56	M 72	

Heren	10,2 km		
Benno Scharenborg	47.52	M 57	2e pl
Peter Huirne	49.12	M 50	
Brain te Lintelo	50.47	M 57	
Henri Hemmers	54.51	M 54	
Harry ter Braack	58.54	M 73	
Mayk Egbers	59.12	M 55	
Raymon Eysink	59.38	M 47	
Walter Olde Engberink	1.00.25	M 57	
Bjorn Ordelmans	1.00.45	M 31	
Ronny Hubers	1.00.59	M 59	
John Paul Lurvink	1.00.59	M 57	
René Bal	1.02.20	M 58	
Mark in het Veld	1.06.14	M 49	
Henry Siemerink	1.06.57	M 77	

Heren	15,3 km		
Ramon Veneboer	1.06.46	M 41	2e pl
Bart Dijkman	1.08.26	M 43	
Michel Natter	1.10.48	M 35	
Patrick Lansink	1.12.40	M 54	
Fons van Sark	1.15.02	M 61	
Gert Jan Willemsteyn	1.16.10	M 58	

Haaksbergen 15-01-23 Watermolenloop vervolg

Heren	15,3 km	vervolg
Huub Hodes	1.16.20	M 58
Jeroen Moes	1.16.20	M 51
Martijn van Bussel	1.16.30	M 51
Henny Leferink	1.17.34	M 66
Jurgen Eijsink	1.17.53	M 44
Mark Menzing	1.21.51	M 55
Rolf Woldberg	1.21.53	M 46
Tonnie Baumeister	1.29.57	M 60
Cor Terhürne	1.33.08	M 71
Herman Winkelhorst	1.34.00	M 64
Robin Hofsté	1.36.51	M 58
Louwrens Moolhuizen	1.36.52	M 59

Enschede 22-01-23 Rutbeekcross

Dames	5 km		
Lisa Bielevelt	21.12	V 25	2e pl
Karin Bielevelt	29.33	V 57	
Dames	10 km		
Carina Slingerland	55.50	V 52	1e pl
Heren	5 km		
Gert Jan Foks	29.15	M 66	
Heren	10 km		
Boy Foks	39.02	M 30	3e pl
Henk Jan Baltink	52.10	M 68	3e pl M 60
Vincent Exterkate	57.58	M 65	

Hengelo 29-01-23 2e Wooldersloop

Dames	10 km			
Lisa Bielevelt	37.58	V 25	1e pl	CR
Edith Meijer	54.26	V 58		CR V 55
Heren	10 km			
Bert ten Thije o/g Boonkkamp	43.07	M 51		
Heren	15 km			
Vincent Exterkate	1.19.29	M 65		

Oldenzaal 05-02-23 Hulsbeekcross

Dames	6 km		
Lisa Bielevelt	24.07	V 25	1e pl
Karin Bielevelt	32.57	V 57	
Heren	6 km		
Gert Jan Foks	32.58	M 66	
Heren	12 km		
Boy Foks	44.42	M 30	
Henk Jan Baltink	1.00.54	M 68	
Vincent Exterkate	1.03.58	M 65	

Apeldoorn 05-02-23 Centraal Beheer Midwinter Marathon

Dames	**25 km**		
Carina Slingerland	**2.13.19**	**V 52**	**CR V 50**
Heren	**8 km**		
Tom Wouda	**35.22**	**M 28**	

Hengelo 19-02-23 3e Wooldersloop

Heren	**15 km**		
Vincent Exterkate	**1.17.45**	**M 65**	

Losser 26-02-23 Dinkelcross Iphitos

Dames	**5 km**		
Lisa Bielevelt	**20.41**	**V 25**	**1e pl**
Karin Bielevelt	**29.26**	**V 57**	**1e pl V 50**
Heren	**10 km**		
Henk Jan Baltink	**50 19**	**M 68**	**3e pl**
Vincent Exterkate	**55.46**	**M 65**	

Vorden 05-03-23 Achtkastelenloop

Dames	**30 km**		
Carina Slingerland	**2.50.52**	**V 52**	
Veronque van Os	**3.06.10**	**V 49**	
Heren	**30 km**		
Gerard Brefeld	**3.06.10**	**M 51**	

Nijverdal 11-03-23 SallandTrail

Dames	**25 km Trail**		
Chantal Geerdink - Krake	**2.56.12**	**V 44**	

Hengelo 12-03-23 4e Wooldersloop

Heren	**10 km**		
Bert ten Thije o/g Boonkkamp	**41.43**	**M 51**	
Heren	**15 km**		
Vincent Exterkate	**1.18.28**	**M 65**	

Hengelo 17-03-23 Wavelight

Dames	**5 km**			
Lisa Bielevelt	**17.53.07**	**V 25**	**1e pl**	**CR**

Haaksbergen 26-03-23 27e Engelse Mijlenloop

M.P.A.	**2,6 km**			
Nynke Slaa	**11.49**	**1e pl**		
M.D.	**2,6 km**			
Jolijn Siemerink	**12.23**	**2e pl**		
Dames	**5 EM**			
Lisa Bielevelt	**29.37**	**V 25**	**1e pl**	**CR**
Eileen Groenland	**37.38**	**V 24**		
Heleen Klein Tank	**43.27**	**V 39**		
Edith Meijer	**44.37**	**V 58**		
Karin Bielevelt	**46.00**	**V 57**		
Karin Wartena	**47.14**	**V 57**		
Evelien Hodes	**47.47**	**V 58**		
Hetty Belshof	**48.07**	**V 58**		
Monique Dijksterhuis	**47.49**	**V 58**		
Mandy Wijlens	**48.27**	**V 50**		
Nicolette Steffens	**52.03**	**V 62**		
Annet de Witte	**52.07**	**V 62**		
Christel van der Kuil	**52.11**	**V 56**		
Britt Orriëns	**52.36**	**V 22**		
Mirjam Simmelink	**52.29**	**V 57**		
Chantal Eijsink	**52.38**	**V 46**		
Wendy Suijthof	**52.43**	**V 50**		
Debby Bouwhuis	**52.52**	**V 49**		
Anouk Menkehorst	**52.53**	**V 50**		
Clementine Knijff	**52.55**	**V 57**		
Sandra Spoolder	**54.20**	**V 51**		
Regine van der Hee	**54.36**	**V 55**		
Joanne Konings	**55.58**	**V 50**		
Sandra Stoltenbarg	**59.13**	**V 55**		
José Wielens	**59.14**	**V 59**		
Bea Siemerink	**59.18**	**V 51**		
Debbie Wissink	**59.18**	**V 58**		
Dames	**10 EM**			
Chantal Lansink	**1.19.49**	**V 55**		
Mariël Brefeld	**1.24.25**	**V 47**		
Veronque van Os	**1.29.01**	**V 49**		
Elly Terhurne	**1.36.34**	**V 70**	**CR V 70**	
Carina Slingerland	**1.37.05**	**V 52**		
Irma ten Dam	**1.38.47**	**V 40**		
José Busch	**1.40.22**	**V 64**		
Jacquelien Jacobs	**1.40.23**	**V 63**		
Angelique Smeeman	**1.49.45**	**V 51**		
J.P.A.	**2,6 km**			
Bauke Nijenhuis	**12.48**	**2e pl**		
Heren	**5 EM**			
Boy Foks	**28.41**	**M 30**	**1e pl**	
Ruud ten Voorde	**37.56**	**M 59**		
Brain te Lintelo	**38.13**	**M 57**		
Gert Jan Foks	**42.43**	**M 66**		
Henri Hemmers	**43.31**	**M 54**		
Herman Winkelhorst	**44.00**	**M 64**		
Jan Lammers	**44.23**	**M 66**		
Raymond Rikkerink	**45.13**	**M 52**		
Jeroen Besselink	**46.29**	**M 57**		
Robin Pril	**47.17**	**M 45**		
John Paul Lurvink	**47.33**	**M 57**		
Ronny Hubers	**48.05**	**M 59**		
Norbert Molenkamp	**48.44**	**M 60**		
Leendert van Herk	**48.43**	**M 73**	**CR M 70**	
Arjan Simmelink	**51.59**	**M 62**		

Heren vervolg	5 EM		
Jeroen Schopbarteld	52.44	M 47	
Johan Nieuwenhuis	56.34	M 69	
Henry Siemerink	59.21	M 77	CR M 75

Heren	10 EM	
Gert Jan Willemsteyn	1.02.14	M 58
Patrick Lansink	1.08.23	M 54
Michel Natter	1.11.29	M 35
Bert ten Thije o/g Boonkkamp	1.12.55	M 51
Bart Dijkman	1.14.41	M 43
Fons van Sark	1.15.25	M 61
Jeroen Moes	1.16.06	M 51
Huub Hodes	1.17.38	M 58
Martijn van Bussel	1.18.16	M 51
Henny Leferink	1.18.27	M 66
Maarten Busschers	1.19.33	M 39
Gerard Brefeld	1.21.29	M 51
Tom Klein Poelhuis	1.21.59	M 22
Jelle Knoef	1.21.59	M 22
Jurgen Eijsink	1.22.05	M 44
Vincent Exterkate	1.24.28	M 65
Mark Menzing	1.26.06	M 55
René Kleinsman	1.28.19	M 51
Harry ter Braack	1.30.11	M 73
Tonnie Baumeister	1.31.06	M 60
Robin Hofsté	1.33.33	M 58
Raymon Eysink	1.33.55	M 47
Louwrens Moolhuizen	1.43.08	M 59
Rémon Lurvink	1.44.13	M 63
Peter Huirne	1.49.17	M 50

Haaksbergen 01-04-23 Blokmeerkamp

M.P.C.	40 m	600 m	Ver	Bal	
Noa Snijders	8.96	5.01.44	1.88 m	7.00 m	3e pl

M.P.A.	60 m	1000 m	Ver	Kogel	
Nynke Slaa	9.12 m CR E.T.	3.59.70	3.92 m	5.65 m	1e pl
Aniek Hannink	10.12	4.00.37	3.41 m	5.33 m	2e pl

J.P.C.	40 m	600 m	Ver	Bal	
Tim Bekema	8.82 PR	2.33.53 PR	2.19 m	14.84 m PR	
Lino Bennink	8.64 PR	2.45.10 PR	2.27 m	11.61 m PR	

J.P.B.	40 m	1000 m	Ver	Bal	
Guus Bakker	8.22 PR	4.22.38 PR	2.84 m PR	25.05 m PR	3e pl

J.P.A.	60 m	1000 m	Ver	Kogel	
Eli Snijders	9.96	3.44.41 PR	3.47 m PR	6.22 m PR	1e pl
Vesper Schuur	10.29 PR	4.04.50 PR	3.59 m PR	6.12 m PR	2e pl
Bauke Nijenhuis	10.92 PR	4.24.78 PR	3.08 m PR	4.33 m	
Ravi Wieskamp	11.41 PR	4.39.04 PR	2.83 m	4.20 m	
Mike Koenderink	10.96	DNS	2.75 m	5.03 m PR	
Stijn Bekema	12.47	4.41.60 PR	2.22 m	4.13 m	

J.D.	80 m	80 mh	600 m	Ver	Speer
Valentijn Sak	13.32	19.16 PR	2.25.03 PR	3.24 m	12.57 m
Thomas Van de Worp	14.39	24.01 PR	2.51.24 PR	2.62 m	DNS

Haaksbergen 01-04-23 Blokmeerkamp vervolg

J.C.	100 m	100 mh	800 m	Ver	Speer	
Jarno Heijnsdijk	13.48	18.48	2.38.64	4.79 m	24.66 m	1e pl
Chris Doornhegge	14.07	21.35	2.52.67	4.22 m	18.04 m	3e pl
Florian Sak	15.22	22.80	2.55.79	3.86 m	18.41 m	
Aaron Ooink	15.74	24.69	3.14.17	3.44 m	12.94 m	

J.B.	100 m	110 mh	1500 m	Ver	Speer	
Kyan Rikkerink	14.34 PR	24.58 PR	5.17.61 PR	4.45 m PR	17.53 m PR	3e pl

Hengelo 02-04-23 Halve Marathon

Dames	10 km	
Lisa Bielevelt	37.02	V 25

Dames	Halve Marathon	
Chantal Geerdink - Krake	1.49.44	V 44
Carina Slingerland	1.58.42	V 52

Heren	5 km	
Tonnie Baumeister	27.30	

Heren	10 km	
Remco Silderhuis	53.27	M 34

Heren	15 km	
Bert ten Thije o/g Boonkkamp	1.02.07	M 51
Vincent Exterkate	1.16.41	M 65

Heren	Halve Marathon	
Sander Langevoort	2.11.44	M 39

Williamsburg USA 07-04-23 Baanwedstrijd

Heren	100 m		
Jelle Golbach	11.50	M 21	PR

Rotterdam 15-04-23 NN Marathon

Dames	4,2 km	
Carina Slingerland	19.45	V 52

Dames	Marathon		
Chantal Lansink	3.38.31	V 55	CR V 35 -V 55

Heren	Marathon		
Peter Huirne	3.13.33	M 50	
Patrick Lansink	3.23.53	M 54	
Fons van Sark	3.30.08	M 61	CR M 60
Gert Jan Willemsteyn	3.40.58	M 58	

Nijverdal 15-04-23 1e medaillewedstrijd

M.P.C.	40 m	Hoog	Bal
Noa Snijders	8.92 PR	0.75 m	5.55 m

M.P.A.	1000 m	Ver	Kogel
Nynke Slaa	4.02.00	4.04 m PR	5.30 m
Milou Ter Horst	4.15.56 PR	2.79 m PR	4.66 m PR

Nijverdal 15-04-23 1e medaillewedstrijd vervolg

J.P.C.	600 m	Ver	Bal
Tim Bekema	2.34.28	2.26 m PR	15.96 m PR
Lino Bennink	2.46.02	2.30 m PR	11.97 m PR

J.P.B.	1000 m	Ver	Bal
Guus Bakker	4.25.22	2.49 m	20.36 m

J.P.A.	60 m	Hoog	Bal
Vesper Schuur	10.32	1.15 m	27.02 m PR
Eli Snijders	9.82 PR	1.15 m PR	19.83 m PR
Mike Koenderink	10.75 PR	1.10 m PR	23.02 m PR
Bauke Nijenhuis	11.05	0.90 m PR	15.80 m PR
Ravi Wieskamp	11.63	1.00 m	14.16 m PR
Stijn Bekema	11.88 PR	1.05 m PR	13.53 m PR

J.D.	80 m	Hoog	Speer
Valentijn Sak	12.94 PR	1.25 m	14.29 m PR
Thomas Van de Worp	13.72 PR	1.00 m PR	6.82 m PR

J.C.	800 m	Ver	Kogel	Discus
Chris Doornhegge	2.50.60 PR	4.04 m	6.19 m PR	17.07 m PR
Aaron Ooink	3.06.12 PR	3.78 m PR	6.17 m PR	15.45 m PR

J.B.	800 m	Ver	Kogel	Discus
Kyan Rikkerink	2.27.21	4.39 m	6.45 m PR	17.84 m PR

Enschede 16-04-23 Marathon

Dames	5 km			
Lisa Bielevelt	17.54	V 25	2e pl	CR

Dames	10 km		
Marion Boekhoff	57.30	V 36	
Cathy Roelofs	1.07.01	V 62	

Dames	Halve Marathon		
Irma Ten Dam	2.15.35	V 40	

J.A.	10 km		
Ivan Hoogland	55.24	PR	
Stan Wiggers	55.25	PR	
David Mebius	55.49	PR	

Heren	10 km		
Henri Hemmers	51.52	M 54	
Jurgen Ten Have	1.00.41	M 39	

Heren	Halve Marathon		
Joris Jannink	1.32.47	M 35	
Henk Jan Baltink	1.37.24	M 68	3e pl M 60
Maarten Busschers	1.38.21	M 39	
Jan Paul Klein Poelhuis	1.41.06	M 56	
Jurgen Eijsink	1.44.42	M 44	
Harry ter Braack	1.55.09	M 73	
Tonnie Baumeister	1.55.18	M 60	
Raymon Eysink	1.58.52	M 47	
Herman Winkelhorst	2.00.20	M 64	
Sander Langevoort	2.08.35	M 39	

Enschede 16-04-23 Marathon vervolg

Heren	Marathon	
Bert ten Thije o/g Boonkkamp	3.34.16	M 51
Bart Dijkman	3.37.03	M 43
Wilfried Oldenkotte	4.16.18	M 67

Apeldoorn 21-04-23 RunX Voorjaars Track Meeting

Heren	400 m	
Tom Wouda	58.02	M 28

Heerde 22-04-23 1e Competitie wedstrijd U14-U16

J.C.		2913 pnt	7e pl	
Jarno Heijnsdijk	100 m	13.15		PR
Chris Doornhegge	100 m	14.22		
Thomas Van de Worp	100 m	16.36	J.D.	PR
Boas Wieskamp	4x100 m	57.78		
Chris Doornhegge	4x100 m	57.78		
Thomas Van de Worp	4x100 m	57.78	J.D.	
Jarno Heijnsdijk	4x100 m	57.78		
Chris Doornhegge	Ver	4.14 m		
Thomas Van de Worp	Ver	2.96 m	J.D.	PR
Boas Wieskamp	Speer	15.52 m		PR

Drachten 23-04-23 1e Competitie wedstrijd U18- U20

J.A.		3589 pnt	15e pl	
David Mebius	100 m	12.65		PR
Ivan Hoogland	200 m	26.01		PR
Ivan Hoogland	4x400 m	4.09.85		
David Mebius	4x400 m	4.09.85		
Kyan Rikkerink	4x400 m	4.09.85	J.B.	
Yannick ter Huurne	4x400 m	4.09.85		
Yannick ter Huurne	400 mh	1.14.23		
Kyan Rikkerink	800 m	2.26.95	J.B.	PR
Kyan Rikkerink	3000 m	11.05.01	J.B.	PR
Ivan Hoogland	Hoog	1.85 m	2e pl	PR
David Mebius	Ver	4.29 m		
Yannick ter Huurne	Speer	25.10		PR

Wijhe 26-04-23 Koningsloop

Heren	5 km	
André Somhorst	21.14	M 67

Enschede 06-05-23 2e medaillewedstrijd

M.P.A.	60 m	Hoog	Bal
Nynke Slaa	8.14 CR	1.20 m PR	23.30 m PR
Aniek Hannink	10.25	1.10 m PR	13.04 m PR
Milou Ter Horst	10.66 PR	1.00 m PR	15.08 m PR

J.P.C.	40 m	Hoog	Bal
Lino Bennink	8.44 PR	0.80 m PR	14.53 m PR
Tim Bekema	8.60 PR	0.60 m PR	8.35 m

Enschede 06-05-23 2e medaillewedstrijd vervolg

J.P.B.	40 m	Hoog	Kogel
Guus Bakker	8.28	0.95 m PR	4.13 m PR

J.P.A.	1000 m	Ver	Kogel
Vesper Schuur	3.43.28 PR	3.99 m PR	6.47 m PR
Mike Koenderink	3.56.46 PR	3.12 m PR	5.47 m PR
Bauke Nijenhuis	4.27.61	2.92 m	5 99 m PR
Ravi Wieskamp	4.29.77 PR	2.95 m	4 69 m
Stijn Bekema	4.43.30	2.59 m PR	4 88 m PR

J.D.	1000 m	Ver	Kogel
Valentijn Sak	4.22.36	3.68 m	5.33 m PR
Thomas Van de Worp	5.03.82 PR	2.60 m	3.72 m PR

J.C.	100 m	Hoog	Speer
Jarno Heijnsdijk	13.50	1.55 m PR	25.77 m PR
Florian Sak	14.55 PR	1.40 m PR	22.41 m PR
Boas Wieskamp	14.67 PR	1.35 m	16.25 m PR
Chris Doornhegge	14.26	DNS	22.29 m PR

J.B.	100 m	Hoog	Speer
Kyan Rikkerink	14.01 PR	1.35 m	22.43 m PR

Hengelo 07-05-23 1e Competitiewedstrijd 3e Divisie

Heren		4796 pnt	11e pl	
Tom Klein Poelhuis	Zweedse estafette	2.19.28	M 22	
Ruben van Sark	Zweedse estafette	2.19.28	M 20	
Jens Willems	Zweedse estafette	2.19.28	M 22	
Bas Reith	Zweedse estafette	2.19.28	M 27	
Tom Klein Poelhuis	100 m	11.93	M 22	
Bart Bemthuis	110 mh	23.09	M 33	
Ruben van Sark	200 m	25.68	M 20	PR
Jens Willems	400 m	1.04.83	M 22	
Kyan Rikkerink	800 m	2.28.59	J.B.	
Ruben van Sark	Hoog	1.70 m	M 20	
Tom Klein Poelhuis	HSS	11.50 m	M 22	PR
Bart Bemthuis	HSS	11.05 m	M 33	
Bas Reith	Kogel	11.37 m	M 27	PR
Ben van Sark	Kogel	9.87 m	M 57	CR M 55
Bas Reith	Discus	29.40 m	M 27	

Hengelo 10-05-23 Johan Knaap Games

Dames	5000 m		
Lisa Bielevelt	18.00.05	V 25	1e pl

Heren	800 m	Ver	
Tom Wouda	2.20.07	5.73 m	M 28
		2e pl	

Almelo 13-05-23 2e Competitie wedstrijd U14-U16

J.C.		2948 pnt	6e pl
Chris Doornhegge	4x100 m	53.56	
Jarno Heijnsdijk	4x100 m	53.56	
Valentijn Sak	4x100 m	53.56	J.D.
Boas Wieskamp	4x100 m	53.56	

Almelo 13-05-23 2e Competitie wedstrijd U14-U16 vervolg

Jarno Heijnsdijk	100 mh	17.58		PR
Jarno Heijnsdijk	150 m	20.08		PR
Thomas Van de Worp	150 m	26.78	J.D.	PR
Valentijn Sak	Ver	3.70 m	J.D.	
Thomas Van de Worp	Ver	2.80 m	J.D.	
Boas Wieskamp	Hoog	1.35 m		PR
Valentijn Sak	Hoog	1,35 m	J.D.	PR
Boas Wieskamp	Speer	14.99 m		

Diepenheim 13-05-23 Kastelenloop

Dames	Halve Marathon	
Chantal Geerdink - Krake	1.54.27	V 44
Heren	5 km	
Tom Wouda	28.26	M 28
Heren	Halve Marathon	
Patrick Lansink	1.37.30	M 54
Henk Jan Baltink	1.43.58	M 68
Maarten Busschers	1.50.16	M 39

Gendringen 21-05-23 2e Competitiewedstrijd 3e Divisie

Heren		4 466 pnt	13 e pl
Tom Klein Poelhuis	4x100 m	47.48	M 22
Ruben van Sark	4x100 m	47.48	M 20
Bas Slotman	4x100 m	47.48	M 27
Bart Bemthuis	4x100 m	47.48	M 33
Ruben van Sark	100 m	12.49	M 20
Bas Slotman	100 m	13.19	M 27
Tom Klein Poelhuis	200 m	23.85	M 22
Bas Slotman	200 m	27.57	M 27
Kyan Rikkerink	400 m	1.00.07	J.B.
Jelle Knoef	400 m	1.00.70	M 22
Jelle Knoef	400 mh	1.15.22	M 22
Tom Klein Poelhuis	Ver	5.28 m	M 22
Bart Bemthuis	Ver	4.41 m	M 33
Ruben van Sark	Hoog	1.65 m	M 20
Ben van Sark	Kogel	9.75 m	M 57
Bram Brummelhuis	Kogel	6.93 m	M 23
Bart Bemthuis	Speer	39.99 m	M 33
Jelle Knoef	Speer	35.13 m	M 22

Enschede 21-05-23 Technische Unie Bommelasloop

Dames	16,3 km	
José Busch	1.43.18	V 64
Jacquelien Jacobs	1.43.18	V 63
Heren	7,6 km	
Sander Langevoort	49.09	M 39

Utrecht 21-05-23 Marathon

Dames	Marathon	
Carina Slingerland	4.41.59	V 52

Heren	Halve Maratnon	
Vincent Exterkate	2.02.46	M 65

Harderwijk 28-05-23 2e Competitie wedstrijd U18- U20

J.A.		4104 pnt	15e pl	
David Mebius	100 m	12.62		PR
Yannick ter Huurne	200 m	26.07		PR
Ivan Hoogland	Zweedse Estafette	2.20.03		
Kyan Rikkerink	Zweedse Estafette	2.20.03	J.B.	
Yannick ter Huurne	Zweedse Estafette	2.20.03		
David Mebius	Zweedse Estafette	2.20.03		
Ivan Hoogland	400 m	55.08		PR
Kyan Rikkerink	400 m	59.29	J.B.	PR
Kyan Rikkerink	1500 m	4.55.28	J.B.	PR
Ivan Hoogland	Hoog	1.90 m		PR
David Mebius	Kogel	10.13 m		PR
Yannick ter Huurne	Speer	26.04 m		PR

Hengelo 01-06-23 FBK Dubbele Mijl

Dames	2 EM		
Lisa Bielevelt	11.10	V 25	CR
Vera Tuchter	15.53	V 40	

Rijssen 02-06-23 Baaninstuif

Heren	800 m	Ver	
Tom Wouda	2.20.03	5.78 m	M 28

Eibergen 04-06-23 Eiberrun

Dames	10 km	
Chantal Geerdink - Krake	48.12	V 44
Carina Slingerland	51.14	V 52
Carina Ten Doeschot	54.56	V 33

J.B.	5 km	
Kyan Rikkerink	19.33	

Heren	10 km	
Bert ten Thije o/g Boonkkamp	39.08	M 51
Raymon Eysink	55.07	M 47

Rijssen 09-06-23 Veldsing Advies Rijsserbergloop

Dames	10 km	
Lisa Bielevelt	39.11	V 25

Goor 10-06-23 Pupillenmeerkamp

J.P.C.	**40 m**	**600 m**	**Hoog**	**Bal**	
Lino Bennink	**8.00**	**2.44.00**	**0.75 m**	**15.94 m**	
	PR		**PR**		
J.P.A.	**60 m**	**600 m**	**Ver**	**Kogel**	
Vesper Schuur	**9.70**	**2.10.30**	**4.19 m**	**6.17 m**	**1e pl**
	PR	**PR**	**PR**		
J.P.A.	**60 m**	**600 m**	**Ver**	**Kogel**	
Bauke Nijenhuis	**11.10**	**2.27.20**	**3.19 m**	**5.76 m**	
		PR	**PR**		

Amersfoort 11-06-23 Marathon

Heren	**10 km**	
Jan Paul Klein Poelhuis	**47.52**	**M 56**

Assen 11-06-23 2e Competitie wedstrijd U18- U20

J.A.	**3375 pnt**	**16e pl**		
David Mebius	**4x100 m**	**51.43**		
Kyan Rikkerink	**4x100 m**	**51.43**	**J.B.**	
Rik Slotboom	**4x100 m**	**51.43**		
Ivan Hoogland	**4x100 m**	**51.43**		
David Mebius	**100 m**	**13.02**		
Rik Slotboom	**800 m**	**2.40.51**		**PR**
Kyan Rikkerink	**800 m**	**2.17.60**	**J.B.**	**PR**
Kyan Rikkerink	**1500 m**	**5.04.60**	**J.B.**	
Ivan Hoogland	**Ver**	**5.97 m**		**PR**
Rik Slotboom	**Ver**	**4.60 m**		**PR**
Ivan Hoogland	**Hoog**	**1.85 m**		
David Mebius	**Kogel**	**8.94 m**		

Hengelo 15-06-23 Avondwedstrijd LAAC / MPM

Heren	**400 m**	
Tom Wouda	**56.81**	**M 28**

Epe 17-06-23 3e Competitie wedstrijd U14-U16

J.C.		**3733 pnt**	**6e pl**	
Jarno Heijnsdijk	**4x100 m**	**55.85**		
Chris Doornhegge	**4x100 m**	**55.85**		
Giel Bomers	**4x100 m**	**55.85**		
Boas Wieskamp	**4x100 m**	**55.85**		
Jarno Heijnsdijk	**100 m**	**13.48**		
Boas Wieskamp	**100 m**	**14.56**		**PR**
Thomas Van de Worp	**100 m**	**17.35**	**J.D.**	
Valentijn Sak	**800 m**	**2.56.34**	**J.D.**	**PR**
Boas Wieskamp	**Ver**	**4.31 m**		**PR**
Thomas Van de Worp	**Ver**	**2.96 m**	**J.D.**	
Jarno Heijnsdijk	**Hoog**	**1.45 m**		
Valentijn Sak	**Hoog**	**1.30 m**	**J.D.**	
Giel Bomers	**Kogel**	**7.06 m**		**PR**
Chris Doornhegge	**Discus**	**23.95 m**		**PR**
Giel Bomers	**Discus**	**18.70 m**		**PR**

Hengelo 17-06-23 Nederlandse Studenten Kampioenschappen

Heren	400 m	
Tom Wouda	56.09	M 28

Wierden 17-06-23 Wiezoloop

Dames	10 km		
Chantal Geerdink - Krake	43.26	V 44	PR

Eibergen 01-07-23 Baanwedstrijd Pupillen Juioren

J.P.A.	60 m	600 m	Ver	Kogel	
Vesper Schuur	9.66 BR	2.10.00 PR	4.12 m	6.38 m	1e pl

Apeldoorn 01-07-23 Midzomermarathon

Heren	Halve Marathon	
Vincent Exterkate	2.01.37	M 65

Emmen 02-07-23 3e Competitiewedstrijd 3e Divisie

Heren		5816 pnt	7e pl	
Jelle Golbach	4x400 m	3.52.27	M 21	
Tom Klein Poelhuis	4x400 m	3.52.27	M 22	
Ruben van Sark	4x400 m	3.52.27	M 20	
Jens Willems	4x400 m	3.52.27	M 22	
Tom Klein Poelhuis	100 m	11.47	M 22	
Ruben van Sark	100 m	12.12	M 20	
Jelle Golbach	110 mh	16.11	M 21	2e pl
Ruben van Sark	200 m	24.72	M 20	
Jens Willems	400 m	1.07.61	M 22	
Jelle Knoef	400 m	58.20	M 22	
Kyan Rikkerink	800 m	2.17.71	J.B.	
Jelle Golbach	Hoog	1.85 m	M 21	2e pl
Tom Klein Poelhuis	Ver	5.61 m	M 22	
Kyan Rikkerink	Ver	4.63 m	J.B.	PR
Bas Reith	Kogel	10.36 m	M 27	
Ben van Sark	Kogel	9.11 m	M 57	
Bas Reith	Kogelslingeren	37.12 m	M 27	3e pl
Jelle Knoef	Kogelslingeren	18.66 m	M 22	

Almelo 12-07-23 Avondwedstrijd Sisu

Heren	200 m	Ver	
Tom Wouda	25.14	5.84 m	M 28

Amsterdam 03-09-23 30 van Amsterdam Noord

Heren	halve Marathon	
Bert ten Thije o/g Boonkkamp	1.29.38	M 51

Almelo 09-09-23 3e medaillewedstrijd

M.P.C.	40 m	Hoog	Bal
Noa Snijders	8.14 PR	0.85 PR	6.09 m

M.P.A.	1000 m	Ver	Kogel
Nynke Slaa	4.10.64	4.43 m PR	6.61 m PR
Aniek Hannink	3.56.03 PR	3.90 m PR	5.00 m
Milou Ter Horst	DNS	3.70 m PR	3.70 m

J.P.C.	600 m	Ver	Bal
Tim Bekema	2.34.16	2.49 m PR	10.35 m

J.P.B.	1000 m	Ver	Bal
Guus Bakker	4.31.56	2.97 m PR	21.98 m

J.P.A.	60 m	Hoog	Bal
Vesper Schuur	9.56 PR	1.40 m CR	26.13 m
Eli Snijders	9.49 PR	1.20 m PR	11.24 m
Mike Koenderink	10.36 PR	1.05 m	25.00 m PR
Bauke Nijenhuis	11.05	1.05 m	18.61 m PR
Stijn Bekema	11.30 PR	1.05 m	13.36 m

J.D.	80 m	Hoog	Speer
Valentijn Sak	12.65 PR	1.40 m PR	13.96 m
Thomas Van de Worp	13.36 PR	1.00 m	7.93 m PR

J.C.	800 m	Ver	Kogel	Discus
Jarno Heijnsdijk	2.31.07 PR	5.25 m PR	8.29 m PR	18.47 m PR
Chris Doornhegge	2.51.61	4.29 m PR	6.89 m PR	23.00 m
Florian Sak	DNS	4.28 m PR	7.45 m PR	18.44 m PR
Boas Wieskamp	DNS	4.05 m	6.69 m PR	19.59 m PR

J.B.	800 m	Ver	Kogel	Discus
Kyan Rikkerink	2.26.89	4.79 m PR	6.85 m PR	17.29 m

Enschede 10-09-23 26e Menzis Singelloop

Dames	5 EM	
Lisa Bielevelt	31.00	V 25
Vera Tuchter	43.59	V 40
Marloes Ofman	46.58	V 39
Marion Boekhoff	51.17	V 36

J.B.	5 EM	
Kyan Rikkerink	40.11	PR

J.A.	5 EM	
David Mebius	45.06	PR
Ivan Hoogland	45.07	PR

Heren	5 EM	
Vincent Exterkate	40.44	M 65
Rolf Woldberg	41.21	M 46
Raymon Eysink	44.51	M 47
Jip Van der Veer	50.21	M 31

Haaksbergen 23-09-23 4e medaillewedstrijd

M.P.C.	600 m	Ver	Bal
Noa Snijders	2.45.2 PR	2.65 m PR	8.14 m PR

Haaksbergen 23-09-23 4e medaillewedstrijd vervolg

M.P.A.	60 m	Hoog	Bal	
Nynke Slaa	8.97 BR	1.20 m	23.89 m PR	1e pl
Aniek Hannink	10.15	1.20 m PR	11.75 m	
Milou Ter Horst	10.32 PR	1.05 m PR	14.08 m	

J.P.C.	40 m	Hoog	Bal
Tim Bekema	8.77 PR	0.75 m	9.49 m

J.P.B.	40 m	Hoog	Kogel
Guus Bakker	8.21 PR	1.00 m PR	4.30 m PR

J.P.A.	1000 m	Ver	Kogel	
Vesper Schuur	3.51.4	4.10 m	7.21 m PR	2e pl
Eli Snijders	3.40.3 PR	3.57 m PR	5.48 m	
Mike Koenderink	3.52.6 PR	2.92 m	5.25 m	
Bauke Nijenhuis	4.18.3 PR	2.75 m	5.76 m	
Stijn Bekema	4.27.3 PR	2.76 m PR	4.20 m	
Ravi Wieskamp	4.58.9	2.85 m	5.23 m PR	

J.D.	1000 m	Ver	Kogel
Valentijn Sak	4.03.8	3.59 m	4.68 m
Thomas Van de Worp	4.32.9 PR	3.05 m PR	3.48 m

J.C.	100 m	Hoog	Speer
Jarno Heijnsdijk	12.73 PR	1.35 m	29.55 m PR
Florian Sak	14.15 PR	1,35 m	19.18 m
Chris Doornhegge	13.40 PR	DNS	23.61 m PR
Boas Wieskamp	14.25 PR	1.35 m	DNS

J.B.	100 m	Hoog	Speer
Kyan Rikkerink	13.58 PR	1.35 m	24.98 m PR

Den Burg 24-09-23 14e Texel Halve Marathon

Heren	Halve Marathon	
Rolf Woldberg	1.58.41	M 46

Beuningen 01-10-23 De Beuningse Plasloop

Dames	10 km	
Marloes Ofman	53.50	V 39

Zoutelande 07-10-23 Kustmarathon

Dames	Marathon	
Carina Slingerland	4.53.53	V 52

Oldenzaal 08-10-23 Halve Marathon

Dames	10.1 km	
Marion Boekhoff	1.03.23	V 36

Dames	Halve Marathon	
Rianne Van Ekeren	1.48.48	V 41
Chantal Lansink	1.49.25	V 55
Veronque van Os	2.07.30	V 49

Oldenzaal 08-10-23 Halve Marathon

Heren	Halve Marathon	
Peter Huirne	1.26.07	M 50
Patrick Lansink	1.28.26	M 54
Raymon Eysink	1.59.32	M 47
Gerard Brefeld	2.07.32	M 51
Robin Hofsté	2.07.40	M 58
Louwrens Moolhuizen	2.08.18	M 59

Winterswijk 15-10-23 Bergrun

Heren	7,6 km	
Roel Verwer	29.18	M 39

Enschede 15-10-23 Herfstloop

Dames	10 EM	
Annemarie Westendorp	1.40.36	V 59
Marion Boekhoff	1.40.36	V 36

Heren	Halve Marathon	
Joris Jannink	1.29.36	M 35

Holten 28-10-23 Diepe Hel Holterbergloop

Dames	6,5 km	
Djarah Tangeman	36.38	V 37

Dames	10 km	
Rianne Van Ekeren	48.37	V 41
Vera Tuchter	52.07	V 40
Chantal Eijsink	59.09	V 45

Dames	Halve Marathon	
Chantal Geerdink	1.54.56	V 44

J.B.	6,5 km	
Kyan Rikkerink	26.25	

Heren	6,5 km	
Raymond Rikkerink	36.58	M 52

Heren	10 km	
Jurgen Eijsink	1979	M 44

Losser 05-11-23 Twentse Smokkel Trail

Dames	14,5 km	
Vera Tuchter	1.12.27	V 40

Haaksbergen 05-11-23 Pingelloop

Dames	8,4 km	
Jeannette Te Bogt - Siemerink	1.03.25	V 56

Dames	11,2 km	
Chantal Geerdink - Krake	57.49	V 44

J.C.	5,6 km	
Giel Bomers	29.06	

Haaksbergen 05-11-23 Pingelloop vervolg

Heren	**5,6 km**		
Hendrik-Jan Koppelman	**46.11**	**M 68**	
Heren	**11,2 km**		
Roel Verwer	**45.05**	**M 39**	**2e pl**
Bert ten Thije Boonkkamp	**45.54**	**M 51**	**3e pl**
Joris Jannink	**46.51**	**M 35**	
Bart Dijkman	**49.06**	**M 43**	
Benno Scharenborg	**52.27**	**M 57**	
Fons van Sark	**52.58**	**M 61**	
Niels te Brake	**53.27**	**M 38**	
Tom Klein Poelhuis	**57.26**	**M 22**	
Joran Unij	**57.47**	**M 24**	
Jeroen Besselink	**1.02.15**	**M 57**	
Raymon Eysink	**1.02.19**	**M 47**	

Porto PT 05-11-23 Marathon

Heren	**Marathon**		
Peter Huirne	**3.07.30**	**M 50**	
Patrick Lansink	**3.20.21**	**M 54**	
Gert Jan Willemsteyn	**3.35.00**	**M 58**	
Huub Hodes	**3.35.00**	**M 58**	
Ruud ten Voorde	**3.58.58**	**M 59**	
Henny Leferink	**3.58.58**	**M 66**	

Enschede 19-11-23 Technische Unie Bommelasloop

Dames	**16,3 km**		
Chantal Geerdink - Krake	**1.24.41**	**V 44**	**3e pl**
Vera Tuchter	**1.30.23**	**V 40**	
Heren	**7,6 km**		
Gert Jan Foks	**43.22**	**M 66**	
Heren	**11,4 km**		
René Bal	**1965**	**M 58**	
Heren	**20,4 km**		
Bart Dijkman	**1.35.28**	**M 43**	

Goor 26-11-23 Twentse Cross Competitie

J.B.	**5 km**		
Kyan Rikkerink	**20.43**		
Heren	**5 km**		
Gert Jan Foks	**26.39**	**M 66**	
Heren	**10 km**		
Vincent Exterkate	**53.15**	**M 65**	

S-Heerenberg 03-12-23 Montferland Run

Heren	**7,5 km**		
Ronald Hilderink	**1.00.45**	**M 57**	

De Lutte 03-12-23 37e Snertloop

Dames	**9,6 km**		
Ilse Bal	**59.03**	**V 57**	
Heren	**9,6 km**		
Joris Jannink	**39.00**	**M 35**	
René Bal	**55.48**	**M 58**	

Eibergen 17-12-23 Wintercross

J.D.	**5 km**		
Valentijn Sak	**25.45**		
J.B.	**5 km**		
Kyan Rikkerink	**21.18**		
Florian Sak	**23.40**		
Heren	**5 km**		
Gert Jan Foks	**27.02**	**M 66**	**3e pl M 60**
Heren	**10 km**		
Richard Leussink	**49.50**	**M 56**	
Henk Jan Baltink	**52.10**	**M 68**	**1e pl M 60**
Vincent Exterkate	**54.19**	**M 65**	**2e pl M 60**

Almelo 31-12-23 Oudejaarscross

J.B.	**5 km**	
Kyan Rikkerink	**21.51**	
Heren	**10 km**	
Henk Jan Baltink	**50.52**	**M 68**
Vincent Exterkate	**52.33**	**M 65**

Boekelo 26-12-23 Kerstcross

Heren	**8,6 km**	
Bram Weegerink	**44.24**	**M 38**

Arnhem 27-12-23 Derde Kersdagloop

Heren	**Halve Marathon**	
Remco Polhuis	**1.42.30**	**M 44**