

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	MJpC / VU8			JMpC / MU8		
<b>40 meter</b>	T. MEULMAN	<b>8.02</b>	9-9-2017 RIJSSEN	S. GOORMAN	<b>8.02</b>	09-09-2017 RIJSSEN
<b>60 meter</b>						
<b>80 meter</b>						
<b>100 meter</b>						
<b>150 meter</b>	D. WESSELS	<b>30.56</b>	01-06-2016 RIJSSEN			
<b>200 meter</b>						
<b>300 meter</b>	D. WESSELS	<b>1.12.35</b>	01-06-2016 RIJSSEN			
<b>400 meter</b>						
<b>600 meter</b>	I. VOSSEBELT	<b>2.38.9</b>	2-4-2016 ALMELO	S. GOORMAN	<b>2.29.99</b>	09-09-2017 RIJSSEN
<b>800 meter</b>						
<b>1.000 meter</b>						
<b>1.500 meter</b>						
<b>2.000 meter</b>						
<b>3.000 meter</b>						
<b>5.000 meter</b>						
<b>5 k weg (KNAU)</b>						
<b>10.000 meter</b>						
<b>10 km weg (KNAU)</b>						
<b>1 Engelse Mijl (1609 m)</b>						
<b>2 Engelse Mijl</b>						
<b>5 Engelse Mijl</b>						
<b>10 Engelse Mijl</b>						
<b>Halve Marathon</b>						
<b>Marathon</b>						
<b>60 meter horden</b>						
<b>80 meter horden</b>						
<b>100 meter horden</b>						
<b>110 meter horden</b>						
<b>200 meter horden</b>						
<b>300 meter horden</b>						
<b>400 meter horden</b>						
<b>4 x 60 m</b>						
<b>4 x 80 m</b>						
<b>4 x 100 m</b>						
<b>4 x 200 m</b>						
<b>4 x 1500 m ekiden</b>						
<b>4 x 3000 m ekiden</b>						
<b>Coopertest</b>						
<b>Balwerpen</b>	I. VOSSEBELT	<b>15.75</b>	10-09-2016 RIJSSEN	S. GOORMAN	<b>13.07</b>	9-9-2017 RIJSSEN
<b>Speerwerpen</b>						
<b>Discuswerpen</b>						
<b>Kogelstoten</b>						
<b>Kogelslingeren</b>						
<b>Gewichtwerpen</b>						
<b>Verspringen</b>	I. VOSSEBELT	<b>2.53</b>	10-09-2016 RIJSSEN	S. GOORMAN	<b>2.65</b>	09-09-2017 RIJSSEN
<b>Hinkstap sprong</b>						
<b>Hoogspringen</b>	I. VOSSEBELT	<b>0.85</b>	10-09-2016 RIJSSEN	S. GOORMAN	<b>0.95</b>	09-09-2017 RIJSSEN
<b>Polstok hoog</b>						
<b>7-KAMP</b>						
<b>10-KAMP</b>						
<b>Indoor 30 meter</b>						
<b>Indoor 35 meter</b>						
<b>Indoor 40 meter</b>						
<b>Indoor 50 meter</b>						
<b>Indoor 60 meter</b>						
<b>Indoor 150 meter</b>						
<b>Indoor 200 meter</b>						
<b>Indoor 300 meter</b>						
<b>Indoor 400 meter</b>						
<b>Indoor 600 meter</b>						
<b>Indoor 800 meter</b>						
<b>Indoor 1000 meter</b>						
<b>Indoor 1500 meter</b>						
<b>Indoor 3000 meter</b>						
<b>Indoor 40 m horden</b>						
<b>Indoor 50 m horden</b>						
<b>Indoor 60 m horden</b>						
<b>Indoor 4 x 400 m</b>						
<b>Indoor Hoogspringen</b>						
<b>Indoor Verspringen</b>						
<b>Indoor Balwerpen</b>						
<b>Indoor Kogelstoten</b>						

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	MpC / VU9			JpC / MU9		
40 meter	M. SMALBRUGGE	6.9	19-05-2007 NIJVERDAL	J.W. DANGREMOND	6.6	22-09-2001 ALMELO
60 meter						
80 meter						
100 meter						
150 meter	S. BUISMAN	29.7	07-09-2023 ARRIEN			
200 meter				J. TEN HOVE	44.09	17-04-2024 RUSSEN
300 meter	M. SMALBRUGGE	58.7	16-09-2006 HOLTEN	N. DENNEKAMP	1.02	19-09-2009 HOLTEN
400 meter	M. SMALBRUGGE	1.26.8	02-12-2006 RIJSEN	N. DENNEKAMP	1.20.30	03-07-2010 ENSCHEDE
600 meter	M. SMALBRUGGE	2.07.3	15-09-2007 ALMELO	W. DENNEKAMP	2.08.6	19-05-2007 NIJVERDAL
800 meter	M. SMALBRUGGE	3.15.2	14-10-2006 RIJSEN	L. BRINKMAN	3.14.4	14-10-2006 RUSSEN
1.000 meter	M. BOERMAN	4.20.9	08-10-2005 RIJSEN	J. VOORTMAN	4.06.5	24-09-1994 ENSCHEDE
1.500 meter	S. HILTJESDAM	6.51.8	30-09-2011 RIJSEN			
2.000 meter						
3.000 meter						
5.000 meter						
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter						
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)				R. MOLENAAR	7.23.84	05-04-2023 RUSSEN
2 Engelse Mijl						
5 Engelse Mijl						
10 Engelse Mijl						
Halve Marathon						
Marathon						
60 meter horden	S. HILTJESDAM	13.6	30-09-2011 RIJSEN	T. BOUWHUIS	13.94	30-09-2011 RIJSEN
80 meter horden						
100 meter horden						
110 meter horden						
200 meter horden						
300 meter horden						
400 meter horden						
4 x 60 m	C. DENNEKAMP					
	N. WESSELS	49.1	08-09-2012 HAAKSBERGEN			
	S. HILTJESDAM					
	L. NIJKAMP					
4 x 80 m						
4 x 100 m						
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden				M. HAASSE		
				L. ELBERTSEN	27.05	05-10-2013 RIJSEN
				L. JANSEN		
				M. EUPE		
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	D. WESSELS	2454	15-03-2018 RIJSEN	R. SLINKMAN	2696	17-09-2015 RIJSEN
Balwerpen	S. HILTJESDAM	22.30	15-09-2012 HOLTEN	R. SCHULENBURG	31.05	09-09-2000 HOLTEN
Speerwerpen						
Discuswerpen						
Kogelstoten	M. SMALBRUGGE	5.87	07-06-2006 RIJSEN	M. STUIVER	7.35	08-10-2005 RUSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	M. SMALBRUGGE	3.58	15-09-2007 ALMELO	W. DENNEKAMP	3.42	19-05-2007 NIJVERDAL
Hinkstap sprong						
Hoogspringen	M. SMALBRUGGE	1.05	16-05-2007 RIJSEN	W. DENNEKAMP	1.05	21-04-2007 ENSCHEDE
Polstok hoog						
7-KAMP						
10-KAMP						
Indoor 30 meter	S. BUISMAN	6.35	23-1-2023 APELDOORN	R. SCHULENBURG	6.0	14-10-2000 HARDERWIJK
Indoor 35 meter	S. BUISMAN	7.33	30-1-2023 APELDOORN	M. BIKKER	7.58	03-02-1996 EMMELOORD
Indoor 40 meter	M. SMALBRUGGE	7.20	27-01-2007 GRONINGEN	N. DENNEKAMP	7.59	16-01-10 GRONINGEN
Indoor 50 meter	S. BUISMAN	9.93	30-1-2023 APELDOORN			
Indoor 60 meter	S. BUISMAN	11.76	23-1-2023 APELDOORN			
Indoor 150 meter						
Indoor 200 meter	S. BUISMAN	42.51	23-1-2023 APELDOORN			
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter						
Indoor 600 meter	M. SMALBRUGGE	2.16.49	27-01-2007 GRONINGEN	N. DENNEKAMP	2.12.59	16-01-10 GRONINGEN
Indoor 800 meter	S. BUISMAN	3.50.43	30-1-2023 APELDOORN			
Indoor 1000 meter				M. SWABEDISSEN	4.13.74	26-02-2012 APELDOORN
Indoor 1500 meter						
Indoor 3000 meter						
Indoor 40 m horden						
Indoor 50 m horden						
Indoor 60 m horden						
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen	N. WESSELS	0.75	19-03-2011 STEENWIJK	M. BIKKER	0.85	03-02-1996 EMMELOORD
Indoor Verspringen	M. SMALBRUGGE	3.12	27-01-2007 GRONINGEN	N. DENNEKAMP	2.93	16-01-10 GRONINGEN
Indoor Balwerpen				T. SWABEDISSEN	10.42	11-11-2006 STADSKANAAL
Indoor Kogelstoten				R. SCHULENBURG	5.16	14-10-2000 HARDERWIJK

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	MpB / VU10			JpB / MU10		
40 meter	M. BOERMAN	6,6	13-05-2006 GOOR	J. ZOETEWIJ	6,54	29-08-2015 RUSSEN
60 meter						
80 meter	B. GOORMAN	13,53	17-04-2024 RUSSEN	K. DANNENBERG	13,45	22-06-2022 RUSSEN
100 meter						
150 meter	N. WESSELS	28,34	5-10-2013 RUSSEN	W. SEPPENWOOLDE	25,25	5-10-2013 RUSSEN
200 meter	B. GOORMAN	35,29	17-04-2024 RUSSEN	K. DANNENBERG	34,06	14-07-2022 RUSSEN
300 meter				R. WILLEMS	57,93	22-06-2022 RUSSEN
400 meter	B. GOORMAN	1,19	28-03-2024 OMMEN	R. WILLEMS	1,20,7	14-07-2022 RUSSEN
600 meter	M. SMALBRUGGE	2,08,3	15-03-2008 RUSSEN	L. LIGTENBERG	2,07,68	17-04-2024 RUSSEN
800 meter	L. BULTEN	2,57,21	05-07-2023 RUSSEN	M. STUIVER	3,09,1	14-10-2006 RUSSEN
1.000 meter	S. WILLEMS	3,35,98	08-10-2020 WINTERSWIJK	S. NIJZINK	3,39,18	26-08-2021 RUSSEN
1.500 meter	J. WEGDAM	7,25,5	25-11-2006 RUSSEN	N. DENNEKAMP	5,49,7	30-09-2011 RUSSEN
2.000 meter						
3.000 meter						
5.000 meter						
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter						
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	S. WILLEMS	6,10,1	9-9-2020 RUSSEN	N. OVERBEEK	6,11,46	05-04-2023 RUSSEN
2 Engelse Mijl						
5 Engelse Mijl						
10 Engelse Mijl						
Halve Marathon						
Marathon						
60 meter horden	J. AVERESCH	13,45	30-09-2011 RUSSEN	N. DENNEKAMP	11,12	30-09-2011 RUSSEN
80 meter horden						
100 meter horden						
110 meter horden						
200 meter horden						
300 meter horden						
400 meter horden						
4 x 60 m						
4 x 80 m						
4 x 100 m						
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden	C. DENNEKAMP N. KOSTER L. NIJKAMP N. WESSELS	32,10	05-10-2013 RIJSSSEN			
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	S. HILTJESDAM	2617	04-09-2013 RUSSEN	M. SWABEDISSEN	2844	04-09-2013 RUSSEN
Balwerpen	R. KOLTHOF	24,97	08-09-2001 ENSCHEDE	J. WAANDERS	36,11	27-03-2010 ALMELO
Speerwerpen						
Discuswerpen						
Kogelstoten	J. AVERESCH	6,28	17-09-2011 HOLTEN	M. ROZENDOM	7,15	13-04-2005 RUSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	M. SMALBRUGGE	3,59	30-08-2008 RUSSEN	N. DENNEKAMP	3,94	09-09-2011 HAAKSBERGEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen	S. HILTJESDAM	1,15	15-06-2013 GOOR	J. ZOETEWIJ	1,25	29-08-2015 RUSSEN
Polstok hoog						
7-KAMP						
10-KAMP						
Indoor 30 meter	S. SANDERMAN	5,6	14-10-2000 HARDERWIJK	M. SWABEDISSEN	6,06	28-12-2012 DRONTEN
Indoor 35 meter						
Indoor 40 meter	M. SMALBRUGGE	7,12	17-11-2007 STADSKANAAL	W. DENNEKAMP	7,40	17-11-2007 STADSKANAAL
Indoor 50 meter	E. OTTEN	9,12	07-02-2009 UTRECHT	T. BIJPOST	8,94	30-01-2016 UTRECHT
Indoor 60 meter	B. GOORMAN	10,50	28-2-2024 APELDOORN	N. DENNEKAMP	9,78	03-04-2012 APELDOORN
Indoor 150 meter	B. GOORMAN	25,83	28-2-2024 APELDOORN	L. LIGTENBERG	24,25	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 200 meter	L. BULTEN	36,01	23-1-2023 APELDOORN			
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter	L. BULTEN	1,21,51	30-1-2023 APELDOORN			
Indoor 600 meter	B. GOORMAN	2,14,49	28-2-2024 APELDOORN	N. DENNEKAMP	1,56,44	03-04-2012 APELDOORN
Indoor 800 meter	L. BULTEN	3,08,80	30-1-2023 APELDOORN			
Indoor 1000 meter	M. SMALBRUGGE	3,57,26	26-01-2008 GRONINGEN	J. STUIVER	4,21,23	27-01-2007 GRONINGEN
Indoor 1500 meter	L. BULTEN	6,26,26	23-1-2023 APELDOORN			
Indoor 3000 meter						
Indoor 40 m horden						
Indoor 50 m horden						
Indoor 60 m horden						
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen	S. HILTJESDAM	1,05	15-12-2012 WAGENINGEN	W. DENNEKAMP	1,00	17-11-2007 STADSKANAAL
Indoor Verspringen	M. SMALBRUGGE	3,36	26-01-2008 GRONINGEN	L. LIGTENBERG	3,21	28-2-2024 APELDOORN
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten	N. WESSELS	5,59	26-10-2013 REUSEL	T. BIJPOST	5,25	30-01-2016 UTRECHT

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	MpA / VU12			JpA / MU12		
<b>40 meter</b>	E. BOR	<b>6.6</b>	22-01-2011 RIJSEN	W. STUIVER	<b>7.32</b>	22-01-2011 RIJSEN
<b>60 meter</b>	M. REKERS	<b>8.9</b>	14-04-2015 RIJSEN	J.W. DANGREMOND	<b>9.1</b>	28-08-2004 HAAKSBERGEN
<b>80 meter</b>	E. WESSELS	<b>13.58</b>	21-6-2017 RIJSEN	I. KAYA	<b>13.75</b>	22-01-2011 RIJSEN
<b>100 meter</b>	M. REKERS	<b>15.08</b>	15-05-2015 RIJSEN	R. WILLEMS	<b>16.34</b>	05-07-2023 RIJSEN
<b>150 meter</b>	S. KETTING	<b>21.68</b>	01-06-2016 RIJSEN	N. DENNEKAMP	<b>22.06</b>	5-10-2013 RIJSEN
<b>200 meter</b>	S. WILLEMS	<b>31.45</b>	26-8-2021 RIJSEN	S. GOORMAN	<b>30.72</b>	26-08-2021 RIJSEN
<b>300 meter</b>	S. WILLEMS	<b>49.1</b>	16-3-2022 RIJSEN	S. NIJZINK	<b>56.3</b>	16-03-2022 RIJSEN
<b>400 meter</b>	S. WILLEMS	<b>1.08.4</b>	16-3-2022 RIJSEN	S. GOORMAN	<b>1.10.78</b>	2-08-2021 RIJSEN
<b>600 meter</b>	S. WILLEMS	<b>1.48.28</b>	06-06-2022 HENGLO	W. DENNEKAMP	<b>1.59.70</b>	03-07-2010 ENSCHEDE
<b>800 meter</b>	S. WILLEMS	<b>2.31.41</b>	29-04-2022 RIJSEN	S. NIJZINK	<b>2.34.69</b>	05-07-2023 RIJSEN
<b>1.000 meter</b>	S. WILLEMS	<b>3.14.34</b>	28-05-2022 NIJMEGEN	S. NIJZINK	<b>3.13.95</b>	15-07-2023 EINDHOVEN
<b>1.500 meter</b>	S. WILLEMS	<b>5.11.83</b>	14-04-2022 RIJSEN	K. NIJZINK	<b>5.17.11</b>	02-09-2021 HENGLO
<b>2.000 meter</b>	S. WILLEMS	<b>7.41.36</b>	22-06-2022 RIJSEN	I. KAYA	<b>9.15</b>	22-01-2011 RIJSEN
<b>3.000 meter</b>	M. BRUGGINK	<b>12.57</b>	29-09-2012 RIJSEN			
<b>5.000 meter</b>	S. WILLEMS	<b>20.30.72</b>	19-10-2022 RIJSEN	M. SWABEDISSSEN	<b>19.48</b>	8-10-2015 RIJSEN
<b>5 k weg (KNAU)</b>						
<b>10.000 meter</b>						
<b>10 km weg (KNAU)</b>						
<b>1 Engelse Mijl (1609 m)</b>	S. WILLEMS	<b>5.31.5</b>	06-04-2022 RIJSEN	S. NIJZINK	<b>5.32.07</b>	05-04-2023 RIJSEN
<b>2 Engelse Mijl</b>				M. SWABEDISSSEN	<b>13.09</b>	25-10-2014 HOLTEN
<b>5 Engelse Mijl</b>						
<b>10 Engelse Mijl</b>						
<b>Halve Marathon</b>						
<b>Marathon</b>						
<b>60 meter horden</b>	M. BRUGGINK	<b>11.0</b>	30-09-2011 RIJSEN	L. SCHEPPINK	<b>10.4</b>	01-07-2023 RIJSEN
<b>80 meter horden</b>						
<b>100 meter horden</b>						
<b>110 meter horden</b>						
<b>200 meter horden</b>						
<b>300 meter horden</b>						
<b>400 meter horden</b>						
<b>4 x 60 m</b>	M. SMALBRUGGE					
	E. BORGHUIS	<b>39.3</b>	11-09-2010 HAAKSBERGEN			
	N. WOLTERINK					
	S. AVERESCH					
<b>4 x 80 m</b>						
<b>4 x 100 m</b>						
<b>4 x 200 m</b>						
<b>4 x 1500 m ekiden</b>				N. DENNEKAMP		
				W. BOERMAN	<b>25.11</b>	05-10-2013 RIJSEN
				T. BELTMAN		
				F. SEPPENWOOLDE		
<b>4 x 3000 m ekiden</b>						
<b>Coopertest</b>	S. WILLEMS	<b>3079</b>	05-10-2022 RIJSEN	M. SWABEDISSSEN	<b>3190</b>	17-09-2015 RIJSEN
<b>Balwerpen</b>	K. KOLTHOF	<b>30.44</b>	11-09-1999 ENSCHEDE	E. BAKKER	<b>38.04</b>	ZOMER 1987 HENGLO
<b>Speerwerpen</b>						
<b>Discuswerpen</b>	N. WESSELS	<b>10.92</b>	20-06-2014 RIJSEN	M. KREYKES	<b>9.52</b>	5-10-2013 RIJSEN
<b>Kogelstoten</b>	W. NIJMEIJER	<b>8.44</b>	27-09-1997 ENSCHEDE	D. HOFSTÉ	<b>9.12</b>	15-09-2007 ALMELO
<b>Kogelslingeren</b>						
<b>Gewichtwerpen</b>						
<b>Verspringen</b>	C. WEGDAM	<b>4.13</b>	25-04-2007 RIJSEN	W. DENNEKAMP	<b>4.32</b>	03-07-2010 ENSCHEDE
<b>Hinkstap sprong</b>						
<b>Hoogspringen</b>	S. KETTING	<b>1.40</b>	10-09-2016 RIJSEN	W. VOORTMAN	<b>1.40</b>	09-09-2017 RIJSEN
<b>Polstok hoog</b>						
<b>7-KAMP</b>						
<b>10-KAMP</b>						
<b>Indoor 30 meter</b>	M. REKERS	<b>5.38</b>	29-12-2014 DRONTEN	N. DENNEKAMP	<b>5.37</b>	28-12-2012 DRONTEN
<b>Indoor 35 meter</b>	M. REKERS	<b>5.9</b>	08-03-2015 EPE	R. ALTENA	<b>6.21</b>	03-02-1996 EMMELOORD
<b>Indoor 40 meter</b>	A. LIGTENBERG	<b>6.80</b>	28-2-2024 APELDOORN	N. DENNEKAMP	<b>6.83</b>	02-03-2013 STEENWIJK
<b>Indoor 50 meter</b>	A. LIGTENBERG	<b>8.05</b>	28-2-2024 APELDOORN	S. MEULMAN	<b>8.58</b>	28-2-2024 APELDOORN
<b>Indoor 60 meter</b>	A. LIGTENBERG	<b>9.33</b>	28-2-2024 APELDOORN	N. OVERBEEK	<b>9.81</b>	3-3-2024 APELDOORN
<b>Indoor 150 meter</b>	L. BULTEN	<b>24.54</b>	28-2-2024 APELDOORN	N. OVERBEEK	<b>23.22</b>	28-2-2024 APELDOORN
<b>Indoor 200 meter</b>				N. OVERBEEK	<b>34.35</b>	23-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 300 meter</b>						
<b>Indoor 400 meter</b>				T. DANGREMOND	<b>1.28.96</b>	30-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 600 meter</b>	S. WILLEMS	<b>1.47.95</b>	13-03-2022 APELDOORN	N. OVERBEEK	<b>1.58.30</b>	3-3-2024 APELDOORN
<b>Indoor 800 meter</b>				S. NIJZINK	<b>2.40.50</b>	30-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 1000 meter</b>	M. SMALBRUGGE	<b>3.41.17</b>	17-01-2009 GRONINGEN	W. DENNEKAMP	<b>3.40.81</b>	17-01-2009 GRONINGEN
<b>Indoor 1500 meter</b>				S. NIJZINK	<b>5.19.04</b>	23-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 3000 meter</b>						
<b>Indoor 40 m horden</b>				W. SEPPENWOOLDE	<b>7.9</b>	7-2-2015 DRACHTEN
<b>Indoor 50 m horden</b>						
<b>Indoor 60 m horden</b>						
<b>Indoor 4 x 400 m</b>						
<b>Indoor Hoogspringen</b>	M. SMALBRUGGE	<b>1.25</b>	16-01-10 GRONINGEN	N. DENNEKAMP	<b>1.30</b>	02-03-2013 STEENWIJK
<b>Indoor Verspringen</b>	M. REKERS	<b>4.10</b>	15-02-2015 AMSTERDAM	W. DENNEKAMP	<b>3.75</b>	17-01-2009 GRONINGEN
<b>Indoor Balwerpen</b>						
<b>Indoor Kogelstoten</b>	N. WESSELS	<b>6.96</b>	29-12-2014 DRONTEN	W. SEPPENWOOLDE	<b>8.70</b>	21-3-2015

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	MD / VU14			JD / MU14		
40 meter	M. SMALBRUGGE	6.37	22-01-2011 RIJSSSEN	J. JANSEN	7.13	22-01-2011 RIJSSSEN
60 meter	L. BIKKER	8.5	16-05-2009 HENGELO	A. KAYA	9.09	22-01-2011 RIJSSSEN
80 meter	E. BRINKMAN	11.5	18-05-2005 HAAKSBERGEN	R. BLIJDERVEEN	10.6	16-05-2009 HENGELO
100 meter	E. BULTEN	14.19	02-06-2023 RIJSSSEN	S. GOORMAN	14.08	05-07-2023 RIJSSSEN
150 meter	J. KLEIN	22.75	5-10-2013 RIJSSSEN	S. GOORMAN	21.1	07-09-2023 OMMEN
200 meter	E. BULTEN	29.2	02-06-2023 RIJSSSEN	S. GOORMAN	28.83	15-09-2023 APELDOORN
300 meter	S. HILTJESDAM	53.26	01-06-2016 RIJSSSEN	S. GOORMAN	44.8	07-09-2023 OMMEN
400 meter	S. WILLEMS	1.00.60	29-03-2024 SOEST	W. DENNEKAMP	1.03.60	29-09-2012 RIJSSSEN
600 meter	S. WILLEMS	1.39.38	15-07-2023 EINDHOVEN	T. BOERMAN	1.43.9	30-10-2007 RIJSSSEN
800 meter	S. WILLEMS	2.22.09	10-05-2023 HENGELO	K. NIJZINK	2.19.50	21-04-2023 APELDOORN
1.000 meter	S. WILLEMS	3.01.69	30-07-2023 BREDA	P. KNAPEN	2.58.40	15-07-2023 EINDHOVEN
1.500 meter	S. WILLEMS	5.07.64	14-04-2023 WINTERSWIJK	P. KNAPEN	4.48.97	07-04-2023 SOEST
2.000 meter	S. AVERESCH	7.46	22-01-2011 RIJSSSEN	A. KAYA	7.27	22-1-2011 RIJSSSEN
3.000 meter	S. AVERESCH	11.25.55	15-06-2012 RIJSSSEN	P. KNAPEN	10.24.6	02-06-2023 RIJSSSEN
5.000 meter	S. AVERESCH	20.06	13-10-2011 RIJSSSEN	P. KNAPEN	19.29.72	19-10-2022 RIJSSSEN
5 k weg (KNAU)				P. KNAPEN	18.08	16-04-2023 RIJSSSEN
10.000 meter						
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	S. WILLEMS	5.20.49	05-04-2023 RIJSSSEN	A. KAYA	5.32.0	15-09-2011 RIJSSSEN
2 Engelse Mijl	S. AVERESCH	12.21	29-10-2011 HOLTEN	M. AVERESCH	12.41	31-10-09 HOLTEN
5 Engelse Mijl						
10 Engelse Mijl						
Halve Marathon						
Marathon						
60 meter horden	M. SMALBRUGGE	10.74	23-06-2012 ZTUPHEN			
80 meter horden				A. KAYA	14.22	30-09-2011 RIJSSSEN
100 meter horden						
110 meter horden						
200 meter horden						
300 meter horden	M. LANKAMP	57.73	25-06-2016 ENSCHEDE			
400 meter horden						
4 x 60 m	C. WEGDAM					
	L. BIKKER	32.99	20-06-2009 ENSCHEDE			
	G. HILTJESDAM					
	M. BOERMAN					
4 x 80 m				F. SEPPENWOOLDE		
				M. van den BELT	44.42	18-04-2015 HENGELO
				R. STAM		
4 x 100 m				N. DENNEKAMP		
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden	M. BRUGGINK			W. BAKKER		
	H. WESSELS	26.20	05-10-2013 RIJSSSEN	R. STEENBERGEN	23.10	05-10-2013 RIJSSSEN
	E. BOR			G. BAKKER		
	J. KLEIN			P. BAKKER		
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	B. OPLAAT	3120	22-04-2015 RIJSSSEN	S. NIJZINK	3239	20-03-2024 RIJSSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen	K. KOLTHOF	28.00	22-09-2001 ALMELO	J.W. DANGREMOND	38.60	23-09-2006 HENGELO
Discuswerpen	N. WESSELS	25.17	30-06-2017 RIJSSSEN	F. SEPPENWOOLDE	27.96	31-10-2015 ENSCHEDE
Kogelstoten	N. WESSELS	11.57	02-09-2017 DEVENTER	F. SEPPENWOOLDE	10.70	17-10-2015 ENSCHEDE
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	M. SCHIPPERS	4.32	05-04-2014 ALMELO	S. GOORMAN	4.87	12-07-2023 ALMELO
Hinkstap sprong	S. HILTJESDAM	7.71	01-07-2016 RIJSSSEN	F. SEPPENWOOLDE	10.34	27-08-2016 AMSTERDAM
Hoogspringen	M. SMALBRUGGE	1.60	23-06-2012 ZUTPHEN	J.W. DANGREMOND	1.50	23-09-2006 HENGELO
Polstok hoog						
7-KAMP				N. DENNEKAMP	3311	28-08-2015 STADSKANAAL
10-KAMP						
Indoor 30 meter	W. NIJMEIJER	5.2	16-10-1999 HARDERWIJK	R. STAM	5.18	29-12-2015 DRONTEN
Indoor 35 meter	K. SCHREURS	6.48	03-02-1996 EMMELOORD	H.J. BAAN	6.04	03-02-1996 EMMELOORD
Indoor 40 meter	M. REKERS	6.56	12-3-2016 TUK	F. SEPPENWOOLDE	6.3	7-2-2015 DRACHTEN
Indoor 50 meter	M. REKERS	7.70	28-11-2015 UTRECHT	F. SEPPENWOOLDE	7.58	07-03-2015 TUK
Indoor 60 meter	I. EUREN	9.03	28-2-2024 APELDOORN	R. STAM	8.92	09-01-2016 STADSKANAAL
Indoor 150 meter	A. BIJPOST	24.96	06-02-2017 APELDOORN	J. DANNENBERG	24.91	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 200 meter	G. PRINS	32.44	23-1-2023 APELDOORN	S. GOORMAN	30.00	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 300 meter	A. BIJPOST	57.07	06-02-2017 APELDOORN	W. SEPPENWOOLDE	49.13	06-02-2016 APELDOORN
Indoor 400 meter	E. BULTEN	1.04.32	30-1-2023 APELDOORN	S. GOORMAN	1.07.81	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 600 meter	S. WILLEMS	1.42.37	19-02-2023 APELDOORN	A. KAYA	1.45.38	22-02-2012 APELDOORN
Indoor 800 meter				K. NIJZINK	2.21.00	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 1000 meter	S. WILLEMS	3.03.77	24-02-2024 APELDOORN	K. NIJZINK	3.04.56	21-1-2023 APELDOORN
Indoor 1500 meter	S. WILLEMS	5.04.75	23-1-2023 APELDOORN	K. NIJZINK	4.51.69	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 3000 meter				P. KNAPEN	10.36.80	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 40 m horden	S. MARKVOORT	8.4	21-01-2006 WAGENINGEN	T. BOERMAN	8.6	21-01-2006 WAGENINGEN
Indoor 50 m horden	A. KIPPERS	10.18	11-11-2006 STADSKANAAL	R. STAM	9.78	09-01-2016 STADSKANAAL
Indoor 60 m horden	W. NIJMEIJER	11.9	31-10-1999 ENSCHEDE	M. OTTEN	11.43	27-01-2007 GRONINGEN
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen	W. NIJMEIJER	1.45	31-10-1999 ENSCHEDE	F. SEPPENWOOLDE	1.47	07-03-2015 TUK
Indoor Verspringen	W. NIJMEIJER	4.26	16-10-1999 HARDERWIJK	J. van den BELT	4.57	21-01-2017 APELDOORN
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten	W. NIJMEIJER	10.44	16-10-1999 HARDERWIJK	F. SEPPENWOOLDE	10.46	07-03-2015 TUK

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	MC / VU16			JC / MU16		
<b>40 meter</b>	T. MEULMAN	<b>5.92</b>	17-4-2024 RUSSEN	S. GOORMAN	<b>6.04</b>	17-4-2024 RUSSEN
<b>60 meter</b>	C. WEGDAM	<b>8.50</b>	22-01-2011 RIJSEN			
<b>80 meter</b>	E. BRINKMAN	<b>10.7</b>	24-06-2006 LEEUWARDEN	R. SLINKMAN	<b>11.25</b>	22-06-2022 RUSSEN
<b>100 meter</b>	N. SCHUTTEMAN	<b>14.52</b>	02-06-2023 RIJSEN	R. v BLIJDERVEEN	<b>12.2</b>	27-03-2010 ALMELO
<b>150 meter</b>	M. SCHIPPERS	<b>21.03</b>	01-06-2016 RIJSEN	R. SLINKMAN	<b>19.39</b>	22-06-2022 RUSSEN
<b>200 meter</b>	C. SLINKMAN	<b>29.6</b>	03-06-2011 RIJSEN	N. DENNEKAMP	<b>25.24</b>	26-05-2017 RUSSEN
<b>300 meter</b>	L. GOORMAN	<b>48.9</b>	07-09-2023 OMMEN	R. SLINKMAN	<b>40.75</b>	22-06-2022 RUSSEN
<b>400 meter</b>	E. BRINKMAN	<b>1.05.7</b>	12-02-2006 RIJSEN	R. SLINKMAN	<b>57.5</b>	16-3-2022 RUSSEN
<b>600 meter</b>	B. OPLAAT	<b>1.45.70</b>	11-05-2016 HAAKSBERGEN	R. SCHULENBURG	<b>1.33.0</b>	30-10-2007 RUSSEN
<b>800 meter</b>	B. OPLAAT	<b>2.23.83</b>	06-05-2016 RIJSEN	W. DENNEKAMP	<b>2.03.64</b>	17-05-2014 ALMELO
<b>1.000 meter</b>	S. AVERESCH	<b>3.11.03</b>	24-08-2013 AMSTERDAM	R. SCHULENBURG	<b>2.52.8</b>	21-06-2007 HENGELO
<b>1.500 meter</b>	B. OPLAAT	<b>4.59.85</b>	3-6-2017 HEERDE	A. KAYA	<b>4.24.10</b>	24-08-2013 AMSTERDAM
<b>2.000 meter</b>	M. BOERMAN	<b>8.55</b>	22-01-2011 RIJSEN	M. AVERESCH	<b>6.44</b>	22-01-2011 RUSSEN
<b>3.000 meter</b>	S. AVERESCH	<b>11.33.77</b>	30-05-2014 RIJSEN	R. SCHULENBURG	<b>9.48.62</b>	13-07-2007 APELDOORN
<b>5.000 meter</b>	M. OTTO	<b>24.32.2</b>	07-10-2006 NUVERDAL	M. SWABEDISSEN	<b>16.20</b>	07-09-2019 VARSSEVELD
<b>5 k weg (KNAU)</b>						
<b>10.000 meter</b>						
<b>10 km weg (KNAU)</b>						
<b>1 Engelse Mijl (1609 m)</b>	S. AVERESCH	<b>5.51.0</b>	17-04-2013 RIJSEN	R. SLINKMAN	<b>4.49.66</b>	05-04-2023 RUSSEN
<b>2 Engelse Mijl</b>	R. SANDERMAN	<b>13.52</b>	27-10-2007 HOLTEN	R. SCHULENBURG	<b>11.03</b>	28-10-2006 NUVERDAL
<b>5 Engelse Mijl</b>						
<b>10 Engelse Mijl</b>						
<b>Halve Marathon</b>						
<b>Marathon</b>						
<b>60 meter horden</b>						
<b>80 meter horden</b>	R. SANDERMAN	<b>13.62</b>	30-06-2007 APELDOORN			
<b>100 meter horden</b>				N. DENNEKAMP	<b>15.41</b>	03-06-2017 HEERDE
<b>110 meter horden</b>						
<b>200 meter horden</b>						
<b>300 meter horden</b>	C. SLINKMAN	<b>52.47</b>	28-05-2011 DRONTEN	N. DENNEKAMP	<b>46.59</b>	03-06-2017 HEERDE
<b>400 meter horden</b>						
<b>4 x 60 m</b>						
<b>4 x 80 m</b>	L. BIKKER					
	G. HILTJESDAM	<b>43.3</b>	24-04-2010 ENSCHEDE			
	S. ROUWENDAL					
	C. WEGDAM					
<b>4 x 100 m</b>				R. OTTEN		
				A. BESTMAN	<b>50.9</b>	16-05-2009 HENGELO
				M. OTTEN		
				T. BOERMAN		
<b>4 x 200 m</b>						
<b>4 x 1500 m ekiden</b>						
<b>4 x 3000 m ekiden</b>						
<b>Coopertest</b>	B. OPLAAT	<b>3175</b>	16-03-2016 RIJSEN	P. BAKKER	<b>3541</b>	22-04-2015 RUSSEN
<b>Balwerpen</b>						
<b>Speerwerpen</b>	A. DANGREMOND	<b>30.94</b>	24-04-2010 ENSCHEDE	W. DENNEKAMP	<b>50.52</b>	30-08-2014 AMSTERDAM
<b>Discuswerpen</b>	N. WESSELS	<b>34.86</b>	31-8-2019 ENSCHEDE	W. DENNEKAMP	<b>41.91</b>	28-06-2014 NUVERDAL
<b>Kogelstoten</b>	N. WESSELS	<b>12.59</b>	31-05-2019 RIJSEN	W. DENNEKAMP	<b>13.01</b>	18-10-2014 GILDEHAUS
<b>Kogelslingeren</b>						
<b>Gewichtwerpen</b>						
<b>Verspringen</b>	M. SCHIPPERS	<b>5.14</b>	27-08-2016 AMSTERDAM	J.W. DANGREMOND	<b>5.64</b>	28-06-2008 GENDERINGEN
<b>Hinkstap sprong</b>	M. SCHIPPERS	<b>10.77</b>	03-09-2016 GLADBECK	N. DENNEKAMP	<b>10.41</b>	30-06-2017 RUSSEN
<b>Hoogspringen</b>	W. NIJMEIJER	<b>1.55</b>	21-09-2000 ALMELO	N. DENNEKAMP	<b>1.67</b>	26-05-2017 RUSSEN
<b>Polsstok hoog</b>				N. DENNEKAMP	<b>2.02</b>	17-12-2016 RHEDE
<b>7-KAMP</b>	M. SCHIPPERS	<b>3332</b>	14-06-2016 DEVENTER			
<b>10-KAMP</b>						
<b>Indoor 30 meter</b>	T. MEULMAN	<b>5.00</b>	25-11-2023 HEERDE	F. SEPPENWOOLDE	<b>5.09</b>	29-12-2016 DRONTEN
				S. GOORMAN	<b>5.09</b>	25-11-2023 HEERDE
<b>Indoor 35 meter</b>	D. WILLEMS	<b>6.41</b>	03-02-1996 EMMELOORD			
<b>Indoor 40 meter</b>	T. MEULMAN	<b>5.97</b>	28-2-2024 APELDOORN	F. SEPPENWOOLDE	<b>6.27</b>	12-3-2016 TUK
<b>Indoor 50 meter</b>	T. MEULMAN	<b>7.18</b>	28-2-2024 APELDOORN	J.W. DANGREMOND	<b>7.13</b>	17-11-2007 STADSKANAAL
<b>Indoor 60 meter</b>	T. MEULMAN	<b>8.37</b>	28-2-2024 APELDOORN	J.W. DANGREMOND	<b>8.00</b>	08-12-2007 MÜNSTER
<b>Indoor 150 meter</b>	E. BULTEN	<b>20.53</b>	28-2-2024 APELDOORN	S. GOORMAN	<b>20.37</b>	28-2-2024 APELDOORN
<b>Indoor 200 meter</b>	E. BULTEN	<b>30.02</b>	17-12-2023 APELDOORN	T. TER KEURS	<b>27.94</b>	23-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 300 meter</b>	E. BULTEN	<b>45.76</b>	25-2-2024 APELDOORN	N. DENNEKAMP	<b>43.79</b>	06-02-2016 APELDOORN
<b>Indoor 400 meter</b>	L. GOORMAN	<b>1.12.93</b>	30-1-2023 APELDOORN	N. DENNEKAMP	<b>58.71</b>	27-12-2016 APELDOORN
<b>Indoor 600 meter</b>	E. BULTEN	<b>1.47.00</b>	28-2-2024 APELDOORN			
<b>Indoor 800 meter</b>	L. BOERS	<b>2.24.45</b>	26-01-2020 APELDOORN	J. ROOSINK	<b>2.17.03</b>	20-01-2013 APELDOORN
<b>Indoor 1000 meter</b>				J. HILTJESDAM	<b>3.04.65</b>	06-02-2016 APELDOORN
<b>Indoor 1500 meter</b>	B. OPLAAT	<b>5.10.27</b>	24-01-2016 APELDOORN	T. TER KEURS	<b>5.27.57</b>	23-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 3000 meter</b>				K. NIJZINK	<b>10.46.95</b>	28-2-2024 APELDOORN
<b>Indoor 40 m horden</b>	R. KOLTHOF	<b>8.5</b>	21-01-2006 WAGENINGEN			
<b>Indoor 50 m horden</b>	E. BRINKMAN	<b>9.37</b>	11-11-2006 STADSKANAAL	T. BOERMAN	<b>9.91</b>	17-11-2007 STADSKANAAL
<b>Indoor 60 m horden</b>	M. SCHIPPERS	<b>10.51</b>	03-01-2016 DORTMUND	N. DENNEKAMP	<b>10.09</b>	22-01-2017 APELDOORN
<b>Indoor 4 x 400 m</b>	E. BULTEN					
	I. EUREN	<b>4.30.35</b>	17-02-2024 APELDOORN			
	T. MEULMAN					
	S. WILLEMS					
<b>Indoor Hoogspringen</b>	W. NIJMEIJER	<b>1.50</b>	19-03-2000 ENSCHEDE	J. VOORTMAN	<b>1.55</b>	14-10-2000 HARDERWIJK
	T. MEULMAN	<b>1.50</b>	25-11-2023 HEERDE			
<b>Indoor Verspringen</b>	M. SCHIPPERS	<b>5.07</b>	24-01-2016 APELDOORN	W. DENNEKAMP	<b>5.16</b>	08-03-2014 STEENWIJK
<b>Indoor Balwerpen</b>						
<b>Indoor Kogelstoten</b>	W. NIJMEIJER	<b>11.86</b>	14-10-2000 HARDERWIJK	W. DENNEKAMP	<b>12.45</b>	05-03-2014 STEENWIJK

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	MB / VU18			JB / MU18		
40 meter				R. CITGEZ	5.40	17-4-2024 RUSSEN
60 meter				J. van het GOOR	7.7	22-06-2006 HENGELO
80 meter	E. WESSELS	10.41	22-06-2022 RUSSEN	M. NIJLAND	9.95	17-04-2024 RUSSEN
100 meter	A. DANGREMOND	13.1	20-04-2011 RUSSEN	W. DENNEKAMP	11.85	24-05-2016 RUSSEN
150 meter	A. DANGREMOND	21.05	02-07-2011 AMERSFOORT	N. DENNEKAMP	18.50	19-06-2019 RUSSEN
200 meter	E. BRINKMAN	27.3	13-05-2009 HAAKSBERGEN	S. KASTENBERG	24.5	28-08-2009 RUSSEN
300 meter	A. BIJPOST	51.72	26-08-2020 RUSSEN	T. VOSSEBELT	40.18	22-06-2022 RUSSEN
400 meter	R. SANDERMAN	1.00.35	22-05-09 UTRECHT	W. DENNEKAMP	54.24	17-05-2016 ALPEN A/D RIJN
600 meter	J. KREUGER	2.03.3	19-03-2005 RUSSEN	A. LUBBERS	1.30.9	30-10-2007 RUSSEN
800 meter	R. SANDERMAN	2.16.17	03-06-2009 WAGENINGEN	M. SWABEDISSEN	1.59.61	18-06-2021 UTRECHT
1.000 meter	R. SANDERMAN	3.08.94	08-04-09 EPE	J. HILTJESDAM	2.41.82	20-06-2019 HENGELO
1.500 meter	R. SANDERMAN	5.06.68	29-08-2009 ZWOLLE	M. SWABEDISSEN	4.13.26	25-09-2020 ZWOLLE
2.000 meter	L. BOERS	7.45.40	22-06-2022 RUSSEN	R. SCHULENBURG	6.15.8	06-03-2008 RUSSEN
3.000 meter	S. AVERESCH	11.00.98	06-05-2016 RUSSEN	G. SCHUITEMAKER	9.30	22-05-2001 RUSSEN
5.000 meter				F. AVERINK	16.34	14-06-2019 RUSSEN
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter						
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	A. BIJPOST	6.45.35	16-09-2021 RUSSEN	R. SCHULENBURG	4.50.41	10-07-2009 UTRECHT
2 Engelse Mijl				P. BAKKER	10.31	10-09-2010 ENSCHEDE
5 Engelse Mijl						
10 Engelse Mijl						
Halve Marathon						
Marathon						
60 meter horden						
80 meter horden						
100 meter horden	R. SANDERMAN	16.85	04-06-2008 MEPPPEL			
110 meter horden				W. DENNEKAMP	17.2	3-10-2015 WINTERSWIJK
200 meter horden						
300 meter horden						
400 meter horden	R. SANDERMAN	1.06.00	04-09-2009 UTRECHT			
4 x 60 m						
4 x 80 m	L. BIKKER					
	M. BOERMAN	43.00	16-04-2011 ENSCHEDE			
	C. SLINKMAN					
4 x 100 m	C. WEGDAM					
	S. AVERESCH					
	E. BORGHUIS	55.56	29-04-2015 HENGELO			
4 x 100 m	L. GERRITSEN					
	L. RUIJS					
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden						
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	A. BIJPOST	2783	14-10-2020	P. BAKKER	3693	12-10-2018 RUSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen	K. KOLTHOF	32.69	09-09-2005 GOOR	W. DENNEKAMP	51.46	05-06-2015 EDE
Discuswerpen	N. WESSELS	36.11	15-08-2020 NIJMEGEN	W. DENNEKAMP	37.69	28-03-2016 AMERSFOORT
Kogelstoten	N. WESSELS	12.31	08-09-2021 HENGELO	W. DENNEKAMP	14.12	18-05-2016 ALPHEN A/D RIJN
Kogelslingeren	N. WESSELS	32.33	22-08-2020 GRONINGEN			
Gewichtwerpen	N. WESSELS	11.37	08-02-2020 EINDHOVEN			
Verspringen	E. BRINKMAN	5.08	13-05-2009 HAAKSBERGEN	W. DENNEKAMP	6.10	24-05-2016 RUSSEN
Hinkstap sprong	M. SCHIPPERS	11.04	21-6-2017 RUSSEN	N. DENNEKAMP	11.56	13-9-2019 GENDRINGEN
Hoogspringen	K. KOLTHOF	1.50	09-06-2004 RUSSEN	W. DENNEKAMP	1.80	3-10-2015 WINTERSWIJK
Polstok hoog				W. DENNEKAMP	2.80	17-05-2016 ALPEN A/D RIJN
7-KAMP						
10-KAMP				W. DENNEKAMP	5526	3-10-2015 WINTERSWIJK
Indoor 30 meter	E. WESSELS	5.18	23-1-2023 APELDOORN			
Indoor 35 meter	E. WESSELS	5.93	30-1-2023 APELDOORN			
Indoor 40 meter	L. GOORMAN	6.15	28-2-2024 APELDOORN	J.W. DANGREMOND	5.82	07-03-2009 STEENWIJK
Indoor 50 meter	L. GOORMAN	7.61	28-2-2024 APELDOORN	J.W. DANGREMOND	6.87	14-11-2009 STADSKANAAL
Indoor 60 meter	L. GOORMAN	8.86	28-2-2024 APELDOORN	M. NIJLAND	7.74	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 150 meter	L. GOORMAN	21.11	28-2-2024 APELDOORN	M. NIJLAND	17.85	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 200 meter	E. WESSELS	29.60	23-1-2023 APELDOORN	R. SLINKMAN	25.74	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter	E. WESSELS	1.07.87	30-1-2023 APELDOORN	W. DENNEKAMP	53.76	20-02-2016 APELDOORN
Indoor 600 meter						
Indoor 800 meter	R. SANDERMAN	2.22.50	31-01-2009 APELDOORN	R. SLINKMAN	2.01.38	10-02-2024 APELDOORN
Indoor 1000 meter				R. SLINKMAN	2.44.7	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 1500 meter	S. AVERESCH	5.08.18	20-02-2016 APELDOORN	J. HILTJESDAM	4.18.64	06-01-2019 APELDOORN
Indoor 3000 meter				R. SLINKMAN	10.12.66	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 40 m horden						
Indoor 50 m horden	A. KIPPERS	9.01	14-11-2009 STADSKANAAL			
Indoor 60 m horden	R. SANDERMAN	9.90	08-12-2007 MÜNSTER			
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen	A. KIPPERS	1.50	14-11-2009 STADSKANAAL	N. DENNEKAMP	1.54	08-12-2018 RHEDE
Indoor Verspringen	M. SCHIPPERS	5.17	17-12-2016 RHEDE	W. DENNEKAMP	6.00	20-02-2016 APELDOORN
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten	N. WESSELS	10.86	23-1-2023 APELDOORN	N. DENNEKAMP	12.01	09-02-2019 RUSSEN

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	MA / VU20			JA / MU20		
<b>40 meter</b>	E. WESSELS	6.33	17-4-2024 RUSSEN	L. VOORTMAN	7.8	23-06-2005 HENGLO
<b>60 meter</b>				R. TEN HOVE	10.15	22-06-2022 RUSSEN
<b>80 meter</b>				S. SCHULENBURG	11.8	16-04-2008 RUSSEN
<b>100 meter</b>	R. SANDERMAN	13.5	22-01-2011 RUSSEN	W. DENNEKAMP	17.73	21-6-2017 RUSSEN
<b>150 meter</b>				S. KASTENBERG	24.00	04-06-2010 RUSSEN
<b>200 meter</b>	R. SANDERMAN	27.00	04-06-2010 RUSSEN	S. KASTENBERG	38.36	03-04-2010 STEENWIJK
<b>300 meter</b>	R. SANDERMAN	43.72	03-04-2010 STEENWIJK	S. KASTENBERG	53.07	26-06-2010 ZWOLLE
<b>400 meter</b>	R. SANDERMAN	59.12	15-07-2012 UTRECHT	T. VOSSEBELT	1.27.90	17-04-2024 RUSSEN
<b>600 meter</b>	J. LAMMERS	2.11.3	30-10-2007 RUSSEN	M. SWABEDISSSEN	1.53.17	07-07-2023 UTRECHT
<b>800 meter</b>	R. SANDERMAN	2.14.82	08-07-2011 ALPHEN A/D RIJN	R. GOOSSEN	2.37.35	09-04-2011 DRONTEN
<b>1.000 meter</b>	R. SANDERMAN	3.02.30	09-04-2011 DRONTEN	M. SWABEDISSSEN	3.56.52	27-05-2023 LEDE
<b>1.500 meter</b>	R. SANDERMAN	4.53.85	25-05-2011 HEERDE	R. GOOSSEN	5.56	22-01-2011 RUSSEN
<b>2.000 meter</b>	R. SANDERMAN	7.24	22-01-2011 RUSSEN	R. GOOSSEN	9.09.14	12-08-2011 UTRECHT
<b>3.000 meter</b>	K. WILLEMS	10.45.65	30-06-2010 KAMPEN	R. GOOSSEN	16.08.70	15-07-2011 UTRECHT
<b>5.000 meter</b>	K. WILLEMS	18.57	15-06-2011 WAGENINGEN			
<b>5 k weg (KNAU)</b>						
<b>10.000 meter</b>						
<b>10 km weg (KNAU)</b>						
<b>1 Engelse Mijl (1609 m)</b>	R. SANDERMAN	5.28.7	15-09-2011 RUSSEN	R. GOOSSEN	4.34.7	15-09-2011 RUSSEN
<b>2 Engelse Mijl</b>				R. SCHULENBURG	10.39	30-10-2010 NIJVERDAL
<b>5 Engelse Mijl</b>				M. GERRITSEN	28.16	27-10-2012 NIJVERDAL
<b>10 Engelse Mijl</b>						
<b>Halve Marathon</b>						
<b>Marathon</b>						
<b>60 meter horden</b>						
<b>80 meter horden</b>						
<b>100 meter horden</b>						
<b>110 meter horden</b>				R. GOOSSEN	20.5	30-09-2011 RUSSEN
<b>200 meter horden</b>						
<b>300 meter horden</b>						
<b>400 meter horden</b>						
<b>4 x 60 m</b>						
<b>4 x 80 m</b>						
<b>4 x 100 m</b>						
<b>4 x 200 m</b>						
<b>4 x 1500 m ekiden</b>						
<b>4 x 3000 m ekiden</b>						
<b>Coopertest</b>				L. SANDERMAN	3805	09-05-2000 RUSSEN
<b>Balwerpen</b>						
<b>Speerwerpen</b>	A. DANGREMOND	33.04	31-05-2013 RUSSEN	N. DENNEKAMP	47.88	14-08-2020 DEVENTER
<b>Discuswerpen</b>	N. WESSELS	36.99	27-05-2022 RUSSEN	W. DENNEKAMP	36.21	24-06-2017 ALMELO
<b>Kogelstoten</b>	N. WESSELS	11.35	15-04-2022 HENGLO	W. DENNEKAMP	12.71	11-05-2018 RUSSEN
<b>Kogelslingeren</b>						
<b>Gewichtwerpen</b>						
<b>Verspringen</b>	A. DANGREMOND	4.72	13-04-2013 HEERENVEEN	W. DENNEKAMP	6.09	08-04-2017 HAAKSBERGEN
<b>Hinkstap sprong</b>						
<b>Hoogspringen</b>	A. KIPPERS	1.60	15-05-2013 RUSSEN	W. DENNEKAMP	1.75	01-04-2017 GENDRINGEN
<b>Polstok hoog</b>						
<b>7-KAMP</b>						
<b>10-KAMP</b>						
<b>Indoor 30 meter</b>	A. DANGREMOND	5.19	28-12-2012 DRONTEN	R. TEN HOVE	4.58	23-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 35 meter</b>				R. TEN HOVE	5.28	30-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 40 meter</b>				R. TEN HOVE	5.54	23-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 50 meter</b>	E. ALTENA	8.04	12-11-2005 STADSKANAAL	R. TEN HOVE	6.92	30-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 60 meter</b>	E. ALTENA	9.26	12-11-2005 STADSKANAAL	R. TEN HOVE	7.92	23-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 150 meter</b>	E. WESSELS	21.76	28-2-2024 APELDOORN			
<b>Indoor 200 meter</b>				R. TEN HOVE	25.37	23-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 300 meter</b>						
<b>Indoor 400 meter</b>	R. SANDERMAN	59.43	26-02-2011 APELDOORN	R. TEN HOVE	55.19	30-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 600 meter</b>	L. HEUVER	1.54.37	28-2-2024 APELDOORN			
<b>Indoor 800 meter</b>	R. SANDERMAN	2.17.84	26-02-2011 APELDOORN	R. GOOSSEN	1.56.60	29-01-2011 APELDOORN
<b>Indoor 1000 meter</b>				T. VOSSEBELT	2.44.38	28-2-2024 APELDOORN
<b>Indoor 1500 meter</b>				M. SWABEDISSSEN	3.59.52	11-02-2023 APELDOORN
<b>Indoor 3000 meter</b>				M. SWABEDISSSEN	9.11.62	19-02-2022 APELDOORN
<b>Indoor 40 m horden</b>						
<b>Indoor 50 m horden</b>						
<b>Indoor 60 m horden</b>						
<b>Indoor 4 x 400 m</b>						
<b>Indoor Hoogspringen</b>	A. DANGREMOND	1.45	28-12-2012 DRONTEN	W. DENNEKAMP	1.75	08-01-2017 DORTMUND
<b>Indoor Verspringen</b>				W. DENNEKAMP	6.29	08-01-2017 DORTMUND
<b>Indoor Balwerpen</b>						
<b>Indoor Kogelstoten</b>	W. NIJMEIJER	9.23	24-01-2004 ZUIDBROEK	R. TEN HOVE	8.42	23-1-2023 APELDOORN



Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	V-SEN			H-SEN		
<b>40 meter</b>				<b>R. TEN HOVE</b>	<b>5.50</b>	<b>17-4-2024 RUSSEN</b>
<b>60 meter</b>	W. OTTEN	<b>8.1</b>	26-06-1992 DEVENTER			
<b>80 meter</b>	W. OTTEN	<b>10.9</b>	10-07-1992 APELDOORN	N. DENNEKAMP	<b>9.80</b>	26-8-2020 RUSSEN
<b>100 meter</b>	W. OTTEN	<b>13.5</b>	26-06-1992 DEVENTER	<b>N. DENNEKAMP</b>	<b>11.83</b>	<b>23-3-2024 ALMELO</b>
<b>150 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>20.16</b>	01-06-2016 RUSSEN	J.W. DANGREMOND	<b>17.92</b>	01-06-2016 RUSSEN
<b>200 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>27.54</b>	31-05-2013 RUSSEN	A. LUBBERS	<b>24.05</b>	24-05-2012 HEERDE
<b>300 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>43.44</b>	01-06-2016 RUSSEN	A. LUBBERS	<b>38.36</b>	09-04-2011 DRONTEN
<b>400 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>59.51</b>	27-06-2012 HENGELO	R. GOOSSEN	<b>52.38</b>	12-05-2012 HEERENVEEN
<b>600 meter</b>				<b>N. DENNEKAMP</b>	<b>1.30.18</b>	<b>17-04-2024 RUSSEN</b>
<b>800 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>2.13.71</b>	30-05-2014 RUSSEN	R. GOOSSEN	<b>1.57.33</b>	18-05-2012 HENGELO
<b>1.000 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>2.58.10</b>	26-06-2014 HENGELO	B.J. HAARKAMP	<b>2.43.16</b>	24-06-2004 HENGELO
<b>1.500 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>4.52.92</b>	14-05-2014 HAAKSBERGEN	R. GOOSSEN	<b>4.00.26</b>	24-05-2013 UTRECHT
<b>2.000 meter</b>	<b>D. WISSINK</b>	<b>6.51.09</b>	<b>17-04-2024 RUSSEN</b>	H. MAASSEN V/D BRINK	<b>5.40.6</b>	16-04-1993 APELDOORN
<b>3.000 meter</b>	G. ZIJLSTRA	<b>10.50.0</b>	10-10-1992 PAPENDAL	H. MAASSEN V/D BRINK	<b>8.52.6</b>	19-06-1992 APELDOORN
<b>5.000 meter</b>	D. WISSINK	<b>18.20.0</b>	22-02-2023 RUSSEN	H. MAASSEN V/D BRINK	<b>15.16.4</b>	02-06-1993 PAPENDAL
<b>5 k weg (KNAU)</b>	D. WISSINK	<b>18.11</b>	20-05-2023 HARDENBERG			
<b>10.000 meter</b>				H. MAASSEN V/D BRINK	<b>31.57.6</b>	17-09-1993 ENSCHEDE
<b>10 km weg (KNAU)</b>	D. WISSINK	<b>37.53</b>	12-02-2023 SCHOORL			
<b>1 Engelse Mijl (1609 m)</b>	D. WISSINK	<b>5.23.80</b>	05-04-2023 RUSSEN	R. GOOSSEN	<b>4.29.1</b>	17-04-2013 RUSSEN
<b>2 Engelse Mijl</b>	R. SANDERMAN	<b>13.06</b>	27-10-2012 NIJVERDAL	W. WESSELS	<b>9.56</b>	05-06-2014 HENGELO
<b>5 Engelse Mijl</b>	R. SANDERMAN	<b>36.57</b>	26-10-2013 HOLTEN	L. SANDERMAN	<b>25.41</b>	15-04-2006 EIBERGEN
<b>10 Engelse Mijl</b>				<b>G. VOORTMAN</b>	<b>52.26</b>	<b>05-03-1989 WINTERSWIJK</b>
<b>Halve Marathon</b>	D. WISSINK	<b>1.27.14</b>	06-03-2022 VORDEN	G. VOORTMAN	<b>1.06.29</b>	21-06-1986 ENSCHEDE
<b>Marathon</b>	D. KOSTER	<b>3.46.32</b>	19-04-1998 ROTTERDAM	H. MAASSEN V/D BRINK	<b>2.30.36</b>	04-04-1995 APELDOORN
<b>60 meter horden</b>						
<b>80 meter horden</b>						
<b>100 meter horden</b>						
<b>110 meter horden</b>				A. LUBBERS	<b>21.4</b>	30-09-2011 RUSSEN
<b>200 meter horden</b>	R. SANDERMAN	<b>31.59</b>	09-08-2013 UTRECHT			
<b>300 meter horden</b>						
<b>400 meter horden</b>	R. SANDERMAN	<b>1.05.87</b>	27-06-2012 HENGELO	<b>N. DENNEKAMP</b>	<b>1.02.63</b>	<b>19-04-2024 APELDOORN</b>
<b>4 x 60 m</b>						
<b>4 x 80 m</b>						
<b>4 x 100 m</b>						
<b>4 x 200 m</b>				L. VOORTMAN		
				H. BRINKS	<b>1.47.3</b>	31-08-2005 HENGELO
				J. VOORTMAN		
				B.J. HAARKAMP		
<b>4 x 1500 m ekiden</b>						
<b>4 x 3000 m ekiden</b>				J.W. DANGREMOND		
				M. GERRITSEN	<b>46.24</b>	05-10-2013 RUSSEN
				S. AVERESCH		
				M. AVERESCH		
				R. GOOSSEN	<b>3841</b>	04-09-2013 RUSSEN
<b>Coopertest</b>	D. WISSINK	<b>3373</b>	05-10-2022 RUSSEN			
<b>Balwerpen</b>						
<b>Speerwerpen</b>	A. DANGREMOND	<b>29.70</b>	15-05-2015 RUSSEN	<b>N. DENNEKAMP</b>	<b>52.48</b>	<b>12-04-2024 HENGELO</b>
<b>Discuswerpen</b>	A. DANGREMOND	<b>27.73</b>	15-05-2015 RUSSEN	<b>N. DENNEKAMP</b>	<b>33.58</b>	<b>30-03-2024 EDE</b>
<b>Kogelstoten</b>	A. DANGREMOND	<b>8.37</b>	03-07-2015 RUSSEN	<b>N. DENNEKAMP</b>	<b>12.41</b>	<b>12-04-2024 HENGELO</b>
<b>Kogelslingeren</b>				<b>N. DENNEKAMP</b>	<b>19.16</b>	<b>12-04-2024 HENGELO</b>
<b>Gewichtwerpen</b>						
<b>Verspringen</b>	R. SANDERMAN	<b>4.55</b>	29-09-2012 RUSSEN	J.W. DANGREMOND	<b>6.15</b>	01-07-2016 RUSSEN
<b>Hinkstap sprong</b>				J.W. DANGREMOND	<b>11.65</b>	03-07-2015 RUSSEN
<b>Hoogspringen</b>	A. KIPPERS	<b>1.55</b>	15-05-2015 RUSSEN	R. GOOSSEN	<b>1.75</b>	31-05-2013 RUSSEN
<b>Polstok hoog</b>						
<b>7-KAMP</b>						
<b>10-KAMP</b>						
<b>Indoor 30 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>5.12</b>	23-1-2023 APELDOORN	B. KREIJKES	<b>4.96</b>	23-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 35 meter</b>				N. DENNEKAMP	<b>5.18</b>	30-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 40 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>6.54</b>	23-1-2023 APELDOORN	R. TEN HOVE	<b>5.43</b>	28-2-2024 APELDOORN
<b>Indoor 50 meter</b>				R. TEN HOVE	<b>6.48</b>	28-2-2024 APELDOORN
<b>Indoor 60 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>9.41</b>	23-1-2023 APELDOORN	R. TEN HOVE	<b>7.61</b>	28-2-2024 APELDOORN
<b>Indoor 150 meter</b>	A. DANGREMOND	<b>22.53</b>	28-2-2024 APELDOORN	R. TEN HOVE	<b>18.45</b>	28-2-2024 APELDOORN
<b>Indoor 200 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>29.38</b>	23-1-2023 APELDOORN	N. DENNEKAMP	<b>25.32</b>	23-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 300 meter</b>						
<b>Indoor 400 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>1.00.89</b>	07-01-2012 APELDOORN	N. DENNEKAMP	<b>54.93</b>	30-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 600 meter</b>	A. BIJPOST	<b>2.08.52</b>	28-2-2024 APELDOORN	B. KREIJKES	<b>1.45.43</b>	28-2-2024 APELDOORN
<b>Indoor 800 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>2.18.39</b>	25-02-2012 APELDOORN	M. SWABEDISSSEN	<b>1.54.90</b>	03-02-2024 GENT
<b>Indoor 1000 meter</b>	D. WISSINK	<b>3.12.79</b>	28-2-2024 APELDOORN	B.J. HAARKAMP	<b>2.45.78</b>	19-01-2008 GENT
<b>Indoor 1500 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>4.57.88</b>	25-01-2014 APELDOORN	M. SWABEDISSSEN	<b>3.51.60</b>	17-02-2024 APELDOORN
<b>Indoor 3000 meter</b>	D. WISSINK	<b>10.31.25</b>	30-1-2023 APELDOORN	R. GOOSSEN	<b>8.54.71</b>	02-03-2013 APELDOORN
<b>Indoor 40 m horden</b>						
<b>Indoor 50 m horden</b>						
<b>Indoor 60 m horden</b>				R. TEN HOVE	<b>13.22</b>	28-2-2024 APELDOORN
<b>Indoor 4 x 400 m</b>						
<b>Indoor Hoogspringen</b>	A. DANGREMOND	<b>1.45</b>	28-2-2024 APELDOORN	W. DENNEKAMP	<b>1.75</b>	30-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor Verspringen</b>	A. DANGREMOND	<b>4.43</b>	28-2-2024 APELDOORN	W. DENNEKAMP	<b>6.00</b>	28-2-2024 APELDOORN
<b>Indoor Balwerpen</b>						
<b>Indoor Kogelstoten</b>	N. WESSELS	<b>10.75</b>	28-2-2024 APELDOORN	N. DENNEKAMP	<b>12.37</b>	28-2-2024 APELDOORN

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	V35+			M35+		
40 meter						
60 meter						
80 meter				A. KREIJKES	11.46	22-06-2022 RUSSEN
100 meter	E. OTTO	15.5	18-09-2004 RUSSEN	J. WIETSMA	12.94	25-7-1997
150 meter						
200 meter				J. WIETSMA	26.71	8-8-1997
300 meter				J. WIETSMA	42.89	25-7-1997
400 meter				A. KREIJKES	1.02.80	05-07-2023 RUSSEN
600 meter				G.J. SMALBRUGE	1.45.3	14-01-2006 RUSSEN
800 meter	R. ROOSINK	2.48.3	03-06-1999 RUSSEN			
1.000 meter	E. OTTO	4.21.7	09-10-2004 RUSSEN	H. HOGELING	2.57.81	22-06-2022 RUSSEN
1.500 meter	A. SCHERPENKATE	5.13.05	14-06-2014 UTRECHT			
2.000 meter	I. BRINKS	8.35.70	26-8-2020 RUSSEN	L. SANDERMAN	6.04	21-6-2017 RUSSEN
3.000 meter	A. SCHERPENKATE	11.05.32	30-05-2014 RUSSEN	H. HOGELING	10.06.9	27-05-2022 RUSSEN
5.000 meter	A. SCHERPENKATE	19.26	15-06-2014 UTRECHT	J. PAALMAN	16.01	13-10-2011 RUSSEN
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter				J. PAALMAN	32.55	05-09-2010 TILBURG
10 km weg (KNAU)				L. SANDERMAN	32.13	24-05-2019 VRIEZENVEEN
1 Engelse Mijl (1609 m)	M. KROEZE	5.55.0	18-09-2003 RUSSEN	L. SANDERMAN	4.47.0	17-09-2018 RUSSEN
2 Engelse Mijl	A. SCHERPENKATE	12.20	05-06-2014 HENGELO			
5 Engelse Mijl	A. SCHERPENKATE	32.20	14-09-2014 ENSCHEDE	L. SANDERMAN	27.02	11-09-2016 ENSCHEDE
10 Engelse Mijl				J. PAALMAN	54.34	21-03-2010 HAAKSBERGEN
Halve Marathon	M. JANSEN-KROEZE	1.35.01	29-03-2003 DEN HAAG	J. PAALMAN	1.11.00	14-03-2010 DEN HAAG
Marathon	A. SCHERPENKATE	3.26.33	4-10-2014 ZEELAND	J. POORTMAN	2.38.28	28-09-1997 BERLJN
60 meter horden						
80 meter horden						
100 meter horden						
110 meter horden						
200 meter horden						
300 meter horden						
400 meter horden						
4 x 60 m						
4 x 80 m						
4 x 100 m						
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden						
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	G. ZIJLSTRA	2907	00-00-2004 RUSSEN	L. SANDERMAN	3817	21-03-2018 RUSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen	E. OTTO	14.80	18-09-2004 RUSSEN	W. DENNEKAMP sr.	28.87	29-09-2012 RUSSEN
Discuswerpen						
Kogelstoten	E. OTTO	7.03	09-10-2004 RUSSEN	W. DENNEKAMP sr.	8.25	30-09-2011 RUSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	E. OTTO	3.20	18-09-2004 RUSSEN			
Hinkstap sprong						
Hoogspringen	E. OTTO	1,15	18-09-2004 RUSSEN			
Polstok hoog						
7-KAMP						
10-KAMP						
Indoor 30 meter						
Indoor 35 meter						
Indoor 40 meter						
Indoor 50 meter						
Indoor 60 meter						
Indoor 150 meter						
Indoor 200 meter						
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter				J. WILLEMS	1.08.41	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 600 meter						
Indoor 800 meter				J. WILLEMS	2.34.44	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 1000 meter						
Indoor 1500 meter				H. HOGELING	4.49.02	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 3000 meter						
Indoor 40 m horden						
Indoor 50 m horden						
Indoor 60 m horden						
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen						
Indoor Verspringen						
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten						

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	V40+			M40+		
40 meter						
60 meter						
80 meter				A. BAAN	12.65	22-06-2022 RUSSEN
100 meter	W. OTTEN	15.8	22-01-2011 RIJSEN	J. WIETSMA	13.53	16-05-2003 APELDOORN
150 meter				M. NIJKAMP	21.22	5-10-2013 RUSSEN
200 meter				J. WIETSMA	27.62	23-04-2003 HENGELO
300 meter				J. WIETSMA	43.8	18-07-2003 STEENWIJK
400 meter	H. SLOOF	1.36.6	10-01-2008 RIJSEN	J. WIETSMA	1.00.85	27-08-2003 HENGELO
600 meter	R. ROOSINK	2.12.0	02-09-2006 RIJSEN	F. HEERING	2.10.4	02-09-2006 RUSSEN
800 meter	H. TIJHUIS	3.13.9	03-06-1999 RIJSEN	J. ROOSINK	2.14.39	31-08-2005 APELDOORN
1.000 meter	R. ROOSINK	3.44.5	09-10-2004 RIJSEN	J. ROOSINK	2.56.6	23-06-2005 HENGELO
1.500 meter	H. SLOOF	7.22.0	13-12-2007 RIJSEN	J. ROOSINK	4.43.96	19-08-2005 APELDOORN
2.000 meter	W. OTTEN	8.47	22-01-2011 RIJSEN	L. SANDERMAN	5.58.90	17-04-2024 RUSSEN
3.000 meter	M. KROEZE	11.53.78	13-07-2007 APELDOORN	J. PAALMAN	9.37.96	15-05-2015 RUSSEN
5.000 meter	R. ROOSINK	21.01.1	07-10-2006 NIJVERDAL	L. SANDERMAN	15.42.00	18-10-2023 RUSSEN
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter	R. ROOSINK	42.18	19-03-2005 DEN HAAG	D. SANDERMAN	33.09	2310-1993 STEENWIJK
10 km weg (KNAU)				L. SANDERMAN	32.12	20-05-2023 HARDENBERG
1 Engelse Mijl (1609 m)	R. ROOSINK	6.16.0	19-06-2004 RIJSEN	L. SANDERMAN	4.51.33	8-9-2021 RIJSEN
2 Engelse Mijl						
5 Engelse Mijl				L. SANDERMAN	26.14	10-09-2023 ENSCHEDE
10 Engelse Mijl	A. LAMMERTINK	1.12.13	27-10-2012 NIJVERDAL	L. SANDERMAN	53.09	31-05-2023 DALFSEN
Halve Marathon	R. ROOSINK	1.36.06	24-04-2005 HENGELO	L. SANDERMAN	1.09.21	12-03-2023 DEN HAAG
Marathon	R. VOS	3.41.49	18-03-1989 STEINFURT	L. SANDERMAN	2.33.18	16-4-2023 ENSCHEDE
60 meter horden						
80 meter horden						
100 meter horden						
110 meter horden						
200 meter horden						
300 meter horden						
400 meter horden						
4 x 60 m						
4 x 80 m						
4 x 100 m						
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden						
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	R. ROOSINK	2942	28-06-2006 RIJSEN	L. SANDERMAN	3934	20-03-2024 RUSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen	R. ROOSINK	18.19	10-09-2005 RIJSEN	G. DANNENBERG	33.25	26-08-1992 RUSSEN
Discuswerpen	R. ROOSINK	20.09	02-09-2006 RIJSEN	H. KREIJKES	18.35	20-06-2014 RUSSEN
Kogelstoten	R. ROOSINK	7.32	10-09-2005 RIJSEN	W. DENNEKAMP sr.	8.65	30-05-2014 RUSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	R. ROOSINK	3.19	02-09-2006 RIJSEN	W. PRINS	4.25	02-09-1992 RUSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen	R. ROOSINK	1.05	02-09-2006 RIJSEN	W. PRINS	1.35	09-09-1992 RUSSEN
Polstok hoog						
7-KAMP						
10-KAMP						
Indoor 30 meter						
Indoor 35 meter						
Indoor 40 meter						
Indoor 50 meter						
Indoor 60 meter						
Indoor 150 meter						
Indoor 200 meter						
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter						
Indoor 600 meter				J. WILLEMS	1.46.71	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 800 meter						
Indoor 1000 meter						
Indoor 1500 meter				B. HAARKAMP	4.50.32	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 3000 meter				B. ROELOFS	9.58.55	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 40 m horden						
Indoor 50 m horden						
Indoor 60 m horden						
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen						
Indoor Verspringen						
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten						

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	V45+			M45+		
40 meter						
60 meter						
80 meter				H. KREIJKES	10.97	21-06-2017 RUSSEN
100 meter				H. KREIJKES	13.71	27-06-2013 RUSSEN
150 meter				H. KREIJKES	20.81	5-10-2013 RUSSEN
200 meter				H. KREIJKES	28.32	06-05-2016 RUSSEN
300 meter				J. WIETSMA	45.4	18-07-2008 STEENWIJK
400 meter	R. ROOSINK	1.17.6	10-01-2008 RUSSEN	J. ROOSINK	1.02.3	23-06-2011 HENGELO
600 meter				J. LOHUIS	1.46.5	30-10-2007 RUSSEN
800 meter	A. BOONTJES	3.23.2	02-10-1997 RUSSEN	D. SANDERMAN	2.20.2	03-06-1999 RUSSEN
1.000 meter				J. ROOSINK	3.00.8	20-09-2011 EPE
1.500 meter	R. ROOSINK	5.47.0	13-12-2007 RUSSEN	J. LOHUIS	4.54.26	07-09-2007 UTRECHT
2.000 meter				H. JANSEN	7.07	21-6-2017 RUSSEN
3.000 meter	R. ROOSINK	11.54.11	13-07-2007 APELDOORN	J. LOHUIS	10.13.4	22-08-2008 RUSSEN
5.000 meter	R. ROOSINK	20.22	11-10-2008 RUSSEN	D. SANDERMAN	17.51.0	17-10-1998 RUSSEN
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter	R. ROOSINK	42.16	17-05-2008 BALKBRUG	J. LOHUIS	38.39.6	27-09-2007 HENGELO
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	R. ROOSINK	6.01	18-09-2008 RUSSEN	D. SANDERMAN	5.07.8	22-06-1999 RUSSEN
2 Engelse Mijl	D. BAKKER	20.54	27-10-2012 NIJVERDAL	W. BELTMAN	13.10.41	26-08-2021 RUSSEN
5 Engelse Mijl	R. ROOSINK	34.29	16-05-2010 EIBERGEN	J. ROOSINK	31.24	27-10-2012 NIJVERDAL
10 Engelse Mijl	R. ROOSINK	1.11.50	28-10-2008 NIJVERDAL	D. SANDERMAN	59.16	20-04-2002 EIBERGEN
Halve Marathon	R. ROOSINK	1.35.41	21-03-2009 STEINFURT	D. SANDERMAN	1.16.05	27-03-1999 DEN-HAAG
Marathon	H. HARBERS	4.35.44	26-09-2021 BERLIJN	P. KAMANS	3.05.06	21-03-1998 STEINFURT
60 meter horden						
80 meter horden						
100 meter horden						
110 meter horden						
200 meter horden						
300 meter horden						
400 meter horden						
4 x 60 m						
4 x 80 m						
4 x 100 m						
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden						
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	R. ROOSINK	3041	09-04-09 RUSSEN	J. POORTMAN	3508	05-04-2007 RUSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen				J. LOHUIS	24.39	02-09-2006 RUSSEN
Discuswerpen	R. ROOSINK	18.03	08-11-2007 RUSSEN	H. KREIJKES	17.98	5-10-2013 RUSSEN
Kogelstoten				T. KREIJKES	7.16	21-6-2017 RUSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	A. BOONTJES	2.65	14-05-1998 RUSSEN	J. LOHUIS	4.04	10-09-2005 RUSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen				J. BRINKS	1.25	17-04-2004 RUSSEN
Polstok hoog						
7-KAMP						
10-KAMP						
Indoor 30 meter						
Indoor 35 meter						
Indoor 40 meter				H. KREIJKES	6.15	08-12-2012 ZOETEMEER
Indoor 50 meter				H. KREIJKES	7.47	08-12-2012 ZOETEMEER
Indoor 60 meter				H. KREIJKES	8.71	09-02-2013 APELDOORN
Indoor 150 meter						
Indoor 200 meter						
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter				H. KREIJKES	1.05.03	09-02-2013 APELDOORN
Indoor 600 meter						
Indoor 800 meter						
Indoor 1000 meter						
Indoor 1500 meter						
Indoor 3000 meter						
Indoor 40 m horden						
Indoor 50 m horden						
Indoor 60 m horden						
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen						
Indoor Verspringen				H. KREIJKES	3.76	08-12-2012 ZOETEMEER
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten				H. KREIJKES	6.93	12-01-2013 STADSKANAAL

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	V50+			M50+		
40 meter						
60 meter						
80 meter				H. KREIJKES	11.13	19-06-2019 RUSSEN
100 meter				H. KREIJKES	13.97	21-06-2018 HENGELO
150 meter				H. KREIJKES	21.54	19-06-2019 RUSSEN
200 meter				H. KREIJKES	29.56	11-05-2018 RUSSEN
300 meter				J. WIETSMA	47.72	01-06-2016 RUSSEN
400 meter	R. ROOSINK	1.16.9	29-09-2012 RIJSEN	F. GASPERSZ	1.04.49	06-11-2004 RUSSEN
600 meter	E. KREUGER	2.35.1	21-05-2005 RIJSEN	D. NIJLAND	1.54.9	02-09-2006 RUSSEN
800 meter	R. ROOSINK	2.50.02	31-05-2013 RIJSEN	W. PRINS	2.28.8	25-05-2000 RIJSEN
1.000 meter				J. WIETSMA	3.18.51	21-09-2012 WAGENINGEN
1.500 meter				J. TIJHUIS	5.35.4	13-12-2007 RUSSEN
2.000 meter				D. NIJLAND	7.28.7	06-03-2008 RUSSEN
3.000 meter	R. ROOSINK	11.55.97	15-06-2012 RIJSEN	J. LOHUIS	11.23.81	15-06-2012 RUSSEN
5.000 meter	R. ROOSINK	22.10	08-10-2015 RIJSEN	J. PAALMAN	18.35	14-10-2015 RUSSEN
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter				J. WIETSMA	41.49	26-09-2013 HENGELO
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	R. ROOSINK	5.59.2	12-09-2013 RIJSEN	D. SANDERMAN	5.26.0	00-00-2006 RUSSEN
2 Engelse Mijl				J. WIETSMA	12.43	19-05-2016 HENGELO
5 Engelse Mijl	R. ROOSINK	34.11	26-06-2013 EIBERGEN	G. SMIT	35.54	29-10-2011 HOLTEN
10 Engelse Mijl	B. DEKKER	1.13.33	27-10-2012 NIJVERDAL	D. SANDERMAN	58.53	29-10-2005 HOLTEN
Halve Marathon	B. DEKKER	1.40.55	13-01-2013 EGMOND	J. BAKKER	1.18.03	20-08-1998 GIETHOORN
Marathon	B. DEKKER	3.52.51	11-11-2012 ATHENE	J. BAKKER	2.51.00	07-02-1987 APELDOORN
60 meter horden						
80 meter horden						
100 meter horden						
110 meter horden						
200 meter horden						
300 meter horden						
400 meter horden						
4 x 60 m						
4 x 80 m						
4 x 100 m						
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden						
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	R. ROOSINK	3008	05-09-2012 RIJSEN	D. SANDERMAN	3457	00-00-2004 RIJSEN
Balwerpen						
Speerwerpen	R. ROOSINK	15.93	29-09-2012 RIJSEN	G. DANNENBERG	27.08	10-09-2005 RUSSEN
Discuswerpen				J. BRINKS	20.29	25-02-2006 RUSSEN
Kogelstoten	E. KREUGER	7.79	21-05-2005 RIJSEN	G. DANNENBERG	7.79	10-09-2005 RUSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen				J. BRINKS	4.20	02-09-2006 RUSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen				W. PRINS	1.25	18-09-2004 RIJSEN
Polsstok hoog						
7-KAMP						
10-KAMP						
Indoor 30 meter						
Indoor 35 meter						
Indoor 40 meter						
Indoor 50 meter						
Indoor 60 meter				H. KREIJKES	8.80	09-12-2017 RHEDE
Indoor 150 meter						
Indoor 200 meter				J. WIETSMA	29.02	04-03-2012 APELDOORN
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter				H. KREIJKES	1.09.26	02-02-2018 APELDOORN
Indoor 600 meter						
Indoor 800 meter						
Indoor 1000 meter						
Indoor 1500 meter						
Indoor 3000 meter				W. BELTMAN	12.11.20	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 40 m horden						
Indoor 50 m horden						
Indoor 60 m horden						
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen						
Indoor Verspringen				H. KREIJKES	3.74	09-12-2017 RHEDE
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten						

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	V55+			M55+		
40 meter						
60 meter						
80 meter				D. POSTMUS	12.99	19-06-2019 RUSSEN
100 meter				W. PRINS	14.4	10-09-2005 RUSSEN
150 meter				J. WIETSMA	22.94	21-6-2017 RUSSEN
200 meter				J. BRINKS	31.0	04-10-2011 EPE
300 meter				J. WIETSMA	49.36	21-6-2017 RUSSEN
400 meter				W. PRINS	1.10.9	19-11-2005 RUSSEN
600 meter				W. PRINS	1.52.2	14-01-2006 RUSSEN
800 meter	W. VOORTMAN	3.24.6	19-09-1995 RUSSEN	W. PRINS	2.36.6	10-09-2005 RUSSEN
1.000 meter				W. PRINS	3.25.7	22-10-2005 RUSSEN
1.500 meter				G. VOORTMAN	5.14.47	14-07-2022 RUSSEN
2.000 meter	R. ROOSINK	8.33.0	21-6-2017 RUSSEN	J. LOHUIS	7.14.7	16-06-2015 EPE
3.000 meter	W. VOORTMAN	15.06.0	09-11-1996 RUSSEN	G. VOORTMAN	10.55.8	27-05-2022 RUSSEN
5.000 meter	R. ROOSINK	22.40	23-03-2017 RUSSEN	G. VOORTMAN	18.41.07	19-10-2022 RUSSEN
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter				J. LOHUIS	41.50.77	24-09-2015 HENGELO
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	A. BOONTJES	7.27.2	22-06-1999 RUSSEN	G. VOORTMAN	5.33.33	15-09-2022 RUSSEN
2 Engelse Mijl				J. TIJHUIS	13.36.28	01-06-2016 RUSSEN
5 Engelse Mijl	J. DANGREMOND	55.47	27-10-2012 NIJVERDAL	G. VOORTMAN	31.35	25-06-2022 OMMEN
10 Engelse Mijl				D. SANDERMAN	1.03.13	7-03-2009 WINTERSWIJK
Halve Marathon	W. VOORTMAN	1.54.15	05-10-1996 EPE	D. SANDERMAN	1.26.15	26-04-2009 ENSCHEDE
Marathon				D. NIJLAND	3.17.39	09-04-2012 UTRECHT
60 meter horden						
80 meter horden						
100 meter horden						
110 meter horden						
200 meter horden						
300 meter horden						
400 meter horden						
4 x 60 m						
4 x 80 m						
4 x 100 m						
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden						
4 x 3000 m ekiden				B. BRAAMHAAR		
				D. NIJLAND	48.13	05-10-2013 RUSSEN
				J. BOERMAN		
				J. LOHUIS		
Coopertest	R. ROOSINK	2717	23-03-2017 RUSSEN	G. VOORTMAN	3245	17-03-2022 RUSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen	E. KREUGER	10.40	31-05-2013 RUSSEN	W. PRINS	24.12	19-11-2005 RUSSEN
Discuswerpen				W. PRINS	21.18	10-09-2005 RUSSEN
Kogelstoten	E. KREUGER	7.03	15-06-2012 RUSSEN	W. PRINS	7.81	10-09-2005 RUSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen				W. PRINS	4.32	10-09-2005 RUSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen				W. PRINS	1.30	02-09-2006 RUSSEN
Polstok hoog						
7-KAMP						
10-KAMP						
Indoor 30 meter						
Indoor 35 meter						
Indoor 40 meter						
Indoor 50 meter						
Indoor 60 meter						
Indoor 150 meter						
Indoor 200 meter						
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter						
Indoor 600 meter				J. VAN DE NOORT	2.13.31	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 800 meter				W. PRINS	2.33.07	10-12-2005 MÜNSTER
Indoor 1000 meter				J. VAN DE NOORT	4.01.21	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 1500 meter						
Indoor 3000 meter						
Indoor 40 m horden						
Indoor 50 m horden						
Indoor 60 m horden						
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen						
Indoor Verspringen						
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten						

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	V60+			M60+		
40 meter				G. VOORTMAN	7.98	17-4-2024 RUSSEN
60 meter						
80 meter				J. TIJHUIS	15.74	26-8-2020 RUSSEN
100 meter				W. PRINS	15.1	22-01-2011 RUSSEN
150 meter				W. PRINS	24.78	5-10-2013 RUSSEN
200 meter				W. PRINS	31.3	04-06-2010 RUSSEN
300 meter				J. LOHUIS	54.90	26-8-2020 RUSSEN
400 meter				W. PRINS	1.12.4	04-10-2011 EPE
600 meter				J. LOHUIS	2.03.69	26-8-2020 RUSSEN
800 meter				W. PRINS	2.42.0	03-06-2011 RUSSEN
1.000 meter	H. TIJHUIS	5.53.38	26-08-2021 RUSSEN	W. PRINS	3.33.5	20-09-2011 EPE
1.500 meter				B. BRAAMHAAR	5.34.79	18-06-2011 DEN HAAG
2.000 meter				G. VOORTMAN	7.46.67	17-04-2024 RUSSEN
3.000 meter	E. GRAVEN	15.42.71	15-05-2015 RUSSEN	B. BRAAMHAAR	12.33.75	15-06-2012 RUSSEN
5.000 meter				B. BRAAMHAAR	21.13	13-10-2011 RUSSEN
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter				B. BRAAMHAAR	44.58.00	22-09-2011 HENGELO
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	E. GRAVEN	8.11.2	17-04-2013 RUSSEN	D. SANDERMAN	6.02	14-04-2016 RUSSEN
2 Engelse Mijl				J. TIJHUIS	14.41.33	26-08-2021 RUSSEN
5 Engelse Mijl				J. BOERMAN	33.59	10-09-2017 ENSCHEDE
10 Engelse Mijl				D. SANDERMAN	1.09.08	17-04-2016 HOOGEVEEN
Halve Marathon	W. VOORTMAN	1.56.08	30-04-1997 OOTMARSUM	D. SANDERMAN	1.29.59	05-04-2013 OMMEN
Marathon				J. VINCENT	3.26.42	18-10-09 AMSTERDAM
60 meter horden						
80 meter horden						
100 meter horden						
110 meter horden						
200 meter horden						
300 meter horden						
400 meter horden						
4 x 60 m						
4 x 80 m						
4 x 100 m				J. ASSINK		
				B. BRAAMHAAR	1.07.30	29-09-2012 RUSSEN
				W. PRINS		
				J. v. PIJKEREN		
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden						
4 x 3000 m ekiden				D. SANDERMAN		
				G. DANNENBERG	54.49	05-10-2013 RUSSEN
				W. PRINS		
				J. ASSINK		
Coopertest	E. GRAVEN	2307	22-05-2015 RUSSEN	G. VOORTMAN	2990	20-03-2024 RUSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen				W. PRINS	25.21	29-09-2012 RUSSEN
Discuswerpen				W. PRINS	19.47	30-05-2014 RUSSEN
Kogelstoten				W. PRINS	8.37	04-06-2010 RUSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	W. VOORTMAN	2.76	14-05-1998 RUSSEN	W. PRINS	3.93	04-06-2010 RUSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen				W. PRINS	1.15	30-05-2014 RUSSEN
Polsstok hoog						
7-KAMP						
10-KAMP						
Indoor 30 meter						
Indoor 35 meter						
Indoor 40 meter				G. VOORTMAN	7.46	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 50 meter				G. VOORTMAN	9.29	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 60 meter				G. VOORTMAN	10.83	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 150 meter						
Indoor 200 meter						
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter						
Indoor 600 meter				G. VOORTMAN	2.08.40	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 800 meter						
Indoor 1000 meter						
Indoor 1500 meter						
Indoor 3000 meter				B. BRAAMHAAR	12.43.24	27-02-2011 APELDOORN
Indoor 40 m horden						
Indoor 50 m horden						
Indoor 60 m horden						
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen						
Indoor Verspringen						
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten						

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	V65+			M65+		
40 meter						
60 meter				J. TIJHUIS	12.60	15-06-2023 RUSSEN
80 meter				W. PRINS	12.97	21-6-2017 RUSSEN
100 meter				W. PRINS	16.85	15-05-2015 RUSSEN
150 meter				W. PRINS	25.28	01-06-2016 RUSSEN
200 meter				W. PRINS	35.14	15-05-2015 RUSSEN
300 meter				W. PRINS	55.02	21-6-2017 RUSSEN
400 meter				J. v PIJKEREN	1.23.8	29-09-2012 RUSSEN
600 meter				B. BRAAMHAAR	2.17.30	19-06-2019 RUSSEN
800 meter				B. BRAAMHAAR	3.02.50	31-08-2019 RUSSEN
1.000 meter				W. PRINS	3.48.5	18-06-2015 EPE
1.500 meter				B. BRAAMHAAR	6.26.90	20-06-2019 OMMEN
2.000 meter				B. BRAAMHAAR	8.46	21-6-2017 RUSSEN
3.000 meter				B. BRAAMHAAR	13.15.00	19-09-2019 HENGELO
5.000 meter	E. GRAVEN	26.41	8-11-2017 RUSSEN	B. BRAAMHAAR	22.15	20-10-2016 RUSSEN
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter				B. BRAAMHAAR	46.59.80	24-09-2015 HENGELO
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	E. GRAVEN	7.51	17-04-2017 RUSSEN	W. PRINS	6.26.9	10-09-2015 RUSSEN
2 Engelse Mijl				J. TIJHUIS	14.41.12	14-07-2022 RUSSEN
5 Engelse Mijl				B. BRAAMHAAR	37.38	11-09-2016 ENSCHEDE
10 Engelse Mijl				B. BRAAMHAAR	1.18.32	20-03-2016 HAAKSBERGEN
Halve Marathon				B. BRAAMHAAR	1.43.13	01-04-2017 OMMEN
Marathon				J. TIJHUIS	4.13.20	10-4-2022 ROTTERDAM
60 meter horden						
80 meter horden						
100 meter horden						
110 meter horden						
200 meter horden						
300 meter horden						
400 meter horden						
4 x 60 m						
4 x 80 m						
4 x 100 m						
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden						
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	E. GRAVEN	2402	12-10-2017 RUSSEN	B. BRAAMHAAR	2791	17-09-2015 RUSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen				W. PRINS	18.03	3-7-2015 RUSSEN
Discuswerpen				W. PRINS	18.04	03-7-2015 RUSSEN
Kogelstoten				W. PRINS	7.26	03-07-2015 RUSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen				W. PRINS	3.47	15-05-2015 RUSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen				W. PRINS	1.15	26-5-2017 RUSSEN
Polstok hoog						
7-KAMP						
10-KAMP						
Indoor 30 meter						
Indoor 35 meter						
Indoor 40 meter						
Indoor 50 meter						
Indoor 60 meter						
Indoor 150 meter						
Indoor 200 meter						
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter				J. TIJHUIS	1.32.71	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 600 meter						
Indoor 800 meter				J. TIJHUIS	3.31.58	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 1000 meter				J. TIJHUIS	4.24.68	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 1500 meter				J. TIJHUIS	6.48.02	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 3000 meter				J. TIJHUIS	14.07.90	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 40 m horden						
Indoor 50 m horden						
Indoor 60 m horden						
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen						
Indoor Verspringen						
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten						



Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	V70+			M70+		
40 meter						
60 meter				B. BRAAMHAAR	11.09	15-06-2023 RUSSEN
80 meter				B. BRAAMHAAR	13.81	22-06-2022 RUSSEN
100 meter				B. BRAAMHAAR	17.3	02-06-2022 OMMEN
150 meter				B. BRAAMHAAR	26.60	09-09-2021 OMMEN
200 meter				B. BRAAMHAAR	37.5	02-06-2022 OMMEN
300 meter				B. BRAAMHAAR	58.00	09-09-2021 OMMEN
400 meter				B. BRAAMHAAR	1.24.52	01-08-2020 EDE
600 meter				B. BRAAMHAAR	2.20.32	26-8-2020 RUSSEN
800 meter				B. BRAAMHAAR	3.03.56	13-08-2021 HEERHUGOWAARD
1.000 meter				B. BRAAMHAAR	4.15.37	1-7-2021 HENGELO
1.500 meter				B. BRAAMHAAR	6.27.76	02-09-2021 HENGELO
2.000 meter				B. BRAAMHAAR	8.56.40	26-8-2020 RUSSEN
3.000 meter				B. BRAAMHAAR	13.51.09	01-08-2020 EDE
5.000 meter	E. GRAVEN	28.07	23-02-2023 RUSSEN	B. BRAAMHAAR	23.09.62	01-07-2021 HENGELO
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter				B. BRAAMHAAR	48.19.01	17-09-2020 HENGELO
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)				B. BRAAMHAAR	6.42.02	16-9-2021 RUSSEN
2 Engelse Mijl				B. BRAAMHAAR	14.42.65	26-08-2021 RUSSEN
5 Engelse Mijl				B. BRAAMHAAR	37.49	11-09-2022 ENSCHEDE
10 Engelse Mijl				B. BRAAMHAAR	1.19.02	20-03-2022 HAAKSBERGEN
Halve Marathon				B. BRAAMHAAR	1.48.55	14-05-2022 DIEPENHEIM
Marathon						
60 meter horden						
80 meter horden						
100 meter horden						
110 meter horden						
200 meter horden						
300 meter horden						
400 meter horden						
4 x 60 m						
4 x 80 m						
4 x 100 m						
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden						
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	E. GRAVEN	2226	20-03-2024 RUSSEN	B. BRAAMHAAR	2702	14-10-2020
Balwerpen						
Speerwerpen				J. v PIJKEREN	16.44	01-06-2016 RUSSEN
Discuswerpen				J. v PIJKEREN	17.79	15-05-2015 RUSSEN
Kogelstoten				J. v PIJKEREN	7.55	15-05-2015 RUSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen				F. VELTEROP	2.90	08-05-2016 RUSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen				J. v PIJKEREN	1.10	03-07-2015 RUSSEN
Polstok hoog						
7-KAMP						
10-KAMP						
Indoor 30 meter				B. BRAAMHAAR	6.04	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 35 meter				B. BRAAMHAAR	7.41	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 40 meter				B. BRAAMHAAR	7.72	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 50 meter				B. BRAAMHAAR	9.98	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 60 meter				B. BRAAMHAAR	11.41	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 150 meter						
Indoor 200 meter				B. BRAAMHAAR	39.30	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter				B. BRAAMHAAR	1.26.91	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 600 meter				B. BRAAMHAAR	2.30.76	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 800 meter				B. BRAAMHAAR	3.08.70	12-02-2022 APELDOORN
Indoor 1000 meter				B. BRAAMHAAR	4.44.08	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 1500 meter				B. BRAAMHAAR	6.33.76	13-2-2022 APELDOORN
Indoor 3000 meter				B. BRAAMHAAR	14.14.97	12-02-2022 APELDOORN
Indoor 40 m horden						
Indoor 50 m horden						
Indoor 60 m horden						
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen						
Indoor Verspringen						
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten						

Afstanden op de weg moeten op een door de KNAU gemeten en erkend parcours gelopen zijn.

	M75+			M80+		
40 meter						
60 meter	J. v. PIJKEREN	12.89	15-06-2023 RIJSSEN			
80 meter	J. v. PIJKEREN	19.90	26-8-2020 RIJSSEN			
100 meter	J. v. PIJKEREN	21.90	05-07-2023 RIJSSEN			
150 meter	J. v. PIJKEREN	31.28	26-8-2020 RIJSSEN			
200 meter	J. v. PIJKEREN	44.04	26-8-2021			
300 meter	J. v. PIJKEREN	1.15.97	26-8-2020 RIJSSEN			
400 meter	J. v. PIJKEREN	1.53.2	14-07-2022 RIJSSEN			
600 meter	J. v. PIJKEREN	2.59.97	26-8-2020 RIJSSEN			
800 meter	J. v. PIJKEREN	4.15.20	05-07-2023 RIJSSEN			
1.000 meter	J. v. PIJKEREN	5.33.66	26-08-2021 RIJSSEN			
1.500 meter	J. v. PIJKEREN	8.38.35	14-07-2022 RIJSSEN			
2.000 meter	J. v. PIJKEREN	12.12.76	22-06-2022 RIJSSEN			
3.000 meter						
5.000 meter	J. v. PIJKEREN	31.17	26-02-2020 RIJSSEN			
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter						
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	J. v. PIJKEREN	8.34.39	16-9-2021 RIJSSEN			
2 Engelse Mijl						
5 Engelse Mijl						
10 Engelse Mijl						
Halve Marathon						
Marathon						
60 meter horden						
80 meter horden						
100 meter horden						
110 meter horden						
200 meter horden						
300 meter horden						
400 meter horden						
4 x 60 m						
4 x 80 m						
4 x 100 m						
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden						
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	J. v. PIJKEREN	2197	14-10-2020			
Balwerpen						
Speerwerpen						
Discuswerpen						
Kogelstoten						
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen						
Hinkstap sprong						
Hoogspringen						
Polstok hoog						
7-KAMP						
10-KAMP						
Indoor 30 meter						
Indoor 35 meter						
Indoor 40 meter						
Indoor 50 meter						
Indoor 60 meter						
Indoor 150 meter						
Indoor 200 meter						
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter						
Indoor 600 meter						
Indoor 800 meter						
Indoor 1000 meter						
Indoor 1500 meter						
Indoor 3000 meter						
Indoor 40 m horden						
Indoor 50 m horden						
Indoor 60 m horden						
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen						
Indoor Verspringen						
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten						

Plaats	Naam	Aantal Clubrecords
1	B. BRAAMHAAR	51
2	N. DENNEKAMP	43
3	W. PRINS	40
3	R. SANDERMAN	40
5	W. DENNEKAMP	37
6	R. ROOSINK	35
7	S. WILLEMS	24
8	M. SMALBRUGGE	22
9	J. v PIJKEREN	21
10	H. KREIJKES	19
10	N. WESSELS	19
12	S. GOORMAN	17
13	L. SANDERMAN	16
14	M. SWABEDISSEN	15
14	G. VOORTMAN	15
14	D. SANDERMAN	15
14	R. TEN HOVE	15
14	J. WIETSMA	15
19	R. GOOSSEN	14
20	J.W. DANGREMOND	13
21	J. LOHUIS	12
21	S. AVERESCH	12
21	J. TIJHUIS	12
24	F. SEPPENWOOLDE	11
25	W. NIJMEIJER	10
25	A. DANGREMOND	10
25	R. SLINKMAN	10
25	R. SCHULENBURG	10
29	S. HILTJESDAM	9
29	D. WISSINK	9
29	M. SCHIPPERS	9
32	E. GRAVEN	8
32	S. NIJZINK	8
32	E. BULTEN	8
32	T. MEULMAN	8
32	E. WESSELS	8
37	S. BUISMAN	7
37	M. REKERS	7
37	J. ROOSINK	7
40	E. OTTO	6
40	A. SCHERPENKATE	6
40	E. BRINKMAN	6
40	L. GOORMAN	6
40	W. VOORTMAN	6
40	L. BULTEN	6
40	P. KNAPEN	6
40	K. NIJZINK	6
40	B. OPLAAT	6
40	B. GOORMAN	6
40	A. KAYA	6
40	J. PAALMAN	6
40	A. BIJPOST	6
53	N. OVERBEEK	5
53	H. MAASSEN V/D BRINK	5
53	C. WEGDAM	5
53	W. OTTEN	5
53	M. BOERMAN	5
53	A. KIPPERS	5

59	A. LUBBERS	4
59	I. VOSSEBELT	4
59	E. KREUGER	4
59	K. KOLTHOF	4
59	R. STAM	4
59	L. BIKKER	4
59	D. NIJLAND	4
59	P. BAKKER	4
59	G. DANNENBERG	4
59	J. BRINKS	4
59	S. KASTENBERG	4
59	T. BOERMAN	4
59	W. SEPPENWOOLDE	4
72	J. VOORTMAN	3
72	C. SLINKMAN	3
72	M. NIJLAND	3
72	A. DANGREMOND	3
72	B. DEKKER	3
72	J. HILTJESDAM	3
72	L. LIGTENBERG	3
72	M. BRUGGINK	3
72	D. WESSELS	3
72	H. HOGELING	3
72	B.J. HAARKAMP	3
72	R. WILLEMS	3
72	J. WILLEMS	3
72	M. AVERESCH	3
72	A. BOONTJES	3
72	T. VOSSEBELT	3
72	A. LIGTENBERG	3
72	W. DENNEKAMP sr.	3
90	G. HILTJESDAM	2
90	A. KREIJKES	2
90	B. KREIJKES	2
90	J. BAKKER	2
90	J. BOERMAN	2
90	L. VOORTMAN	2
90	H. SLOOF	2
90	J. AVERESCH	2
90	K. DANNENBERG	2
90	L. NIJKAMP	2
90	G. ZIJLSTRA	2
90	S. KETTING	2
90	I. EUREN	2
90	J. ASSINK	2
90	C. DENNEKAMP	2
90	M. GERRITSEN	2
90	R. KOLTHOF	2
90	E. BORGHUIS	2
90	J. KLEIN	2
90	E. BOR	2
90	J. ZOETEWIJ	2
90	E. ALTENA	2
90	M. KROEZE	2
90	W. BELTMAN	2
90	T. TER KEURS	2
90	I. KAYA	2
90	J. VAN DE NOORT	2
90	K. WILLEMS	2

90	T. BIJPOST	2
90	M. STUIVER	2
90	M. BIKKER	2
90	H. TIJHUIS	2
90	M. OTTEN	2
90	L. BOERS	2
90	J. POORTMAN	2
125	M. LANKAMP	1
125	D. KOSTER	1
125	M. EUPE	1
125	S. ROUWENDAL	1
125	J. van het GOOR	1
125	P. KAMANS	1
125	M. JANSEN-KROEZE	1
125	R. VOS	1
125	R. STEENBERGEN	1
125	N. WOLTERINK	1
125	J. WAANDERS	1
125	I. BRINKS	1
125	T. DANGREMOND	1
125	H.J. BAAN	1
125	J. LAMMERS	1
125	H. WESSELS	1
125	S. MEULMAN	1
125	L. SCHEPPINK	1
125	M. ROZENDOM	1
125	W. STUIVER	1
125	D. POSTMUS	1
125	L. RUIJS	1
125	D. BAKKER	1
125	T. SWABEDISSEN	1
125	J. VINCENT	1
125	H. JANSEN	1
125	B. HAARKAMP	1
125	N. SCHUTTEMAN	1
125	J. TEN HOVE	1
125	H. HARBERS	1
125	R. CITGEZ	1
125	H. BRINKS	1
125	A. BESTMAN	1
125	G.J. SMALBRUGE	1
125	M. HAASSE	1
125	L. JANSEN	1
125	R. BLIJDERVEEN	1
125	R. v BLIJDERVEEN	1
125	T. BELTMAN	1
125	G. SMIT	1
125	D. WILLEMS	1
125	G. SCHUITEMAKER	1
125	T. KREIJKES	1
125	G. PRINS	1
125	W. WESSELS	1
125	L. GERRITSEN	1
125	D. HOFSTÉ	1
125	L. ELBERTSEN	1
125	J. WEGDAM	1
125	G. BAKKER	1
125	M. OTTO	1
125	F. VELTEROP	1

125	B. ROELOFS	1
125	N. KOSTER	1
125	J. van den BELT	1
125	F. HEERING	1
125	S. MARKVOORT	1
125	F. GASPERSZ	1
125	M. NIJKAMP	1
125	F. AVERINK	1
125	A. LAMMERTINK	1
125	L. BRINKMAN	1
125	S. SCHULENBURG	1
125	W. BOERMAN	1
125	M. KREYKES	1
125	E. OTTEN	1
125	J. KREUGER	1
125	M. van den BELT	1
125	A. BAAN	1
125	S. SANDERMAN	1
125	J. JANSEN	1
125	K. SCHREURS	1
125	J. DANGREMOND	1
125	R. OTTEN	1
125	J. DANNENBERG	1
125	W. BAKKER	1
125	L. HEUVER	1
125	R. MOLENAAR	1
125	R. ALTENA	1
125	E. BAKKER	1
125	T. BOUWHUIS	1
125	J. STUIVER	1
	<b>Eindtotaal</b>	<b>1027</b>