

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

	MJpC / VU8			JMpC / MU8		
40 meter	T. MEULMAN	8.02	9-9-2017 RIJSSEN	F. SCHERPHOF	7.5	09-09-2017 RIJSSEN
60 meter						
80 meter						
100 meter						
150 meter	D. WESSELS	30.56	01-06-2016 RIJSSEN			
200 meter						
300 meter	D. WESSELS	1.12.35	01-06-2016 RIJSSEN			
400 meter						
600 meter	I. VOSSEBELT	2.38.9	2-4-2016 ALMELO	S. GOORMAN	2.29.99	09-09-2017 RIJSSEN
800 meter						
1.000 meter						
1.500 meter						
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)						
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						
Balwerpen	I. VOSSEBELT	15.75	10-09-2016 RIJSSEN	S. GOORMAN	13.07	9-9-2017 RIJSSEN
Speerwerpen						
Discuswerpen						
Kogelstoten						
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	I. VOSSEBELT	2.53	10-09-2016 RIJSSEN	S. GOORMAN	2.65	09-09-2017 RIJSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen	I. VOSSEBELT	0.85	10-09-2016 RIJSSEN	S. GOORMAN	0.95	09-09-2017 RIJSSEN
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						

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

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

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

	MpB / VU10			JpB / MU10		
<b>40 meter</b>	M. BOERMAN	<b>6.6</b>	13-05-2006 GOOR	M. HASSE	<b>6.2</b>	29-06-2024 RUSSEN
<b>60 meter</b>						
<b>80 meter</b>	B. GOORMAN	<b>13.53</b>	17-04-2024 RIJSEN	K. DANNENBERG	<b>13.45</b>	22-06-2022 RUSSEN
<b>100 meter</b>	B. GOORMAN	<b>15.1</b>	13-06-2024 OMMEN			
<b>150 meter</b>	N. WESSELS	<b>28.34</b>	5-10-2013 RIJSEN	W. SEPPENWOOLDE	<b>25.25</b>	5-10-2013 RIJSEN
<b>200 meter</b>	B. GOORMAN	<b>33.9</b>	13-06-2024 OMMEN	K. DANNENBERG	<b>34.06</b>	14-07-2022 RUSSEN
<b>300 meter</b>				R. WILLEMS	<b>57.93</b>	22-06-2022 RUSSEN
<b>400 meter</b>	B. GOORMAN	<b>1.19</b>	28-03-2024 OMMEN	R. WILLEMS	<b>1.20.7</b>	14-07-2022 RUSSEN
<b>600 meter</b>	M. SMALBRUGGE	<b>2.08.3</b>	15-03-2008 RIJSEN	L. LIGTENBERG	<b>2.07.68</b>	17-04-2024 RUSSEN
<b>800 meter</b>	L. BULTEN	<b>2.57.21</b>	05-07-2023 RIJSEN	M. STUIVER	<b>3.09.1</b>	14-10-2006 RUSSEN
<b>1.000 meter</b>	S. WILLEMS	<b>3.35.98</b>	08-10-2020 WINTERSWIJK	S. NIJZINK	<b>3.39.18</b>	26-08-2021 RUSSEN
<b>1.500 meter</b>	J. WEGDAM	<b>7.25.5</b>	25-11-2006 RIJSEN	N. DENNEKAMP	<b>5.49.7</b>	30-09-2011 RUSSEN
<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>	S. WILLEMS	<b>6.10.1</b>	9-9-2020 RIJSEN	N. OVERBEEK	<b>6.11.46</b>	05-04-2023 RUSSEN
<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>	J. AVERESCH	<b>13.45</b>	30-09-2011 RIJSEN	N. DENNEKAMP	<b>11.12</b>	30-09-2011 RUSSEN
<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>	C. DENNEKAMP N. KOSTER L. NIJKAMP N. WESSELS	<b>32.10</b>	05-10-2013 RIJSEN			
<b>4 x 3000 m ekiden</b>						
<b>Coopertest</b>	S. HILTJESDAM	<b>2617</b>	04-09-2013 RIJSEN	M. SWABEDIJSEN	<b>2844</b>	04-09-2013 RUSSEN
<b>Balwerpen</b>	R. KOLTHOF	<b>24.97</b>	08-09-2001 ENSCHEDE	J. WAANDERS	<b>36.11</b>	27-03-2010 ALMELO
<b>Speerwerpen</b>						
<b>Discuswerpen</b>						
<b>Kogelstoten</b>	J. AVERESCH	<b>6.28</b>	17-09-2011 HOLTEN	M. ROZENDOM	<b>7.15</b>	13-04-2005 RUSSEN
<b>Kogelslingeren</b>						
<b>Gewichtwerpen</b>						
<b>Verspringen</b>	M. SMALBRUGGE	<b>3.59</b>	30-08-2008 RIJSEN	N. DENNEKAMP	<b>3.94</b>	09-09-2011 HAAKSBERGEN
<b>Hinkstap sprong</b>						
<b>Hoogspringen</b>	S. HILTJESDAM	<b>1.15</b>	15-06-2013 GOOR	J. ZOETEWIJ	<b>1.25</b>	29-08-2015 RUSSEN
<b>Polstok hoog</b>						
<b>7-KAMP</b>						
<b>10-KAMP</b>						
<b>Indoor 30 meter</b>	S. SANDERMAN	<b>5.6</b>	14-10-2000 HARDERWIJK	M. SWABEDIJSEN	<b>6.06</b>	28-12-2012 DRONTEN
<b>Indoor 35 meter</b>						
<b>Indoor 40 meter</b>	M. SMALBRUGGE	<b>7.12</b>	17-11-2007 STADSKANAAL	W. DENNEKAMP	<b>7.40</b>	17-11-2007 STADSKANAAL
<b>Indoor 50 meter</b>	E. OTTEN	<b>9.12</b>	07-02-2009 UTRECHT	T. BIJPOST	<b>8.94</b>	30-01-2016 UTRECHT
<b>Indoor 60 meter</b>	B. GOORMAN	<b>10.50</b>	28-2-2024 APELDOORN	N. DENNEKAMP	<b>9.78</b>	03-04-2012 APELDOORN
<b>Indoor 150 meter</b>	B. GOORMAN	<b>25.83</b>	28-2-2024 APELDOORN	L. LIGTENBERG	<b>24.25</b>	28-2-2024 APELDOORN
<b>Indoor 200 meter</b>	L. BULTEN	<b>36.01</b>	23-1-2023 APELDOORN			
<b>Indoor 300 meter</b>						
<b>Indoor 400 meter</b>	L. BULTEN	<b>1.21.51</b>	30-1-2023 APELDOORN			
<b>Indoor 600 meter</b>	B. GOORMAN	<b>2.14.49</b>	28-2-2024 APELDOORN	N. DENNEKAMP	<b>1.56.44</b>	03-04-2012 APELDOORN
<b>Indoor 800 meter</b>	L. BULTEN	<b>3.08.80</b>	30-1-2023 APELDOORN			
<b>Indoor 1000 meter</b>	M. SMALBRUGGE	<b>3.57.26</b>	26-01-2008 GRONINGEN	J. STUIVER	<b>4.21.23</b>	27-01-2007 GRONINGEN
<b>Indoor 1500 meter</b>	L. BULTEN	<b>6.26.26</b>	23-1-2023 APELDOORN			
<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>	S. HILTJESDAM	<b>1.05</b>	15-12-2012 WAGENINGEN	W. DENNEKAMP	<b>1.00</b>	17-11-2007 STADSKANAAL
<b>Indoor Verspringen</b>	M. SMALBRUGGE	<b>3.36</b>	26-01-2008 GRONINGEN	L. LIGTENBERG	<b>3.21</b>	28-2-2024 APELDOORN
<b>Indoor Balwerpen</b>						
<b>Indoor Kogelstoten</b>	N. WESSELS	<b>5.59</b>	26-10-2013 REUSEL	T. BIJPOST	<b>5.25</b>	30-01-2016 UTRECHT

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

	MpA / VU12			JpA / MU12		
40 meter	E. BOR	6,6	22-01-2011 RIJSEN	W. STUIVER	7.32	22-01-2011 RIJSEN
60 meter	M. REKERS	8.9	14-04-2015 RIJSEN	J.W. DANGREMOND	9.1	28-08-2004 HAAKSBERGEN
80 meter	E. WESSELS	13.58	21-6-2017 RIJSEN	I. KAYA	13.75	22-01-2011 RIJSEN
100 meter	M. REKERS	15.08	15-05-2015 RIJSEN	R. WILLEMS	16.34	05-07-2023 RIJSEN
150 meter	S. KETTING	21.68	01-06-2016 RIJSEN	N. DENNEKAMP	22.06	5-10-2013 RIJSEN
200 meter	S. WILLEMS	31.45	26-8-2021 RIJSEN	S. GOORMAN	30.72	26-08-2021 RIJSEN
300 meter	S. WILLEMS	49.1	16-3-2022 RIJSEN	S. NIJZINK	56.3	16-03-2022 RIJSEN
400 meter	S. WILLEMS	1.08.4	16-3-2022 RIJSEN	S. GOORMAN	1.10.78	2-08-2021 RIJSEN
600 meter	S. WILLEMS	1.48.28	06-06-2022 HENGELO	W. DENNEKAMP	1.59.70	03-07-2010 ENSCHEDE
800 meter	S. WILLEMS	2.31.41	29-04-2022 RIJSEN	S. NIJZINK	2.34.69	05-07-2023 RIJSEN
1.000 meter	S. WILLEMS	3.14.34	28-05-2022 NIJMEGEN	S. NIJZINK	3.13.95	15-07-2023 EINDHOVEN
1.500 meter	S. WILLEMS	5.11.83	14-04-2022 RIJSEN	K. NIJZINK	5.17.11	02-09-2021 HENGELO
2.000 meter	S. WILLEMS	7.41.36	22-06-2022 RIJSEN	T. TEN HOVE	8.34.90	17-04-2024 RIJSEN
3.000 meter	M. BRUGGINK	12.57	29-09-2012 RIJSEN			
5.000 meter	S. WILLEMS	20.30.72	19-10-2022 RIJSEN	M. SWABEDISSSEN	19.48	8-10-2015 RIJSEN
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter						
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	S. WILLEMS	5.31.5	06-04-2022 RIJSEN	S. NIJZINK	5.32.07	05-04-2023 RIJSEN
2 Engelse Mijl				M. SWABEDISSSEN	13.09	25-10-2014 HOLTEN
5 Engelse Mijl						
10 Engelse Mijl						
Halve Marathon						
Marathon						
60 meter horden	J. TEN HOVE	10.4	29-06-2024 RIJSEN	L. SCHEPPINK	10.4	01-07-2023 RIJSEN
80 meter horden						
100 meter horden						
110 meter horden						
200 meter horden						
300 meter horden						
400 meter horden						
4 x 60 m	M. SMALBRUGGE					
	E. BORGHUIS	39.3	11-09-2010 HAAKSBERGEN			
	N. WOLTERINK					
	S. AVERESCH					
4 x 80 m						
4 x 100 m						
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden				N. DENNEKAMP		
				W. BOERMAN	25.11	05-10-2013 RIJSEN
				T. BELTMAN		
				F. SEPPENWOOLDE		
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	S. WILLEMS	3079	05-10-2022 RIJSEN	M. SWABEDISSSEN	3190	17-09-2015 RIJSEN
Balwerpen	K. KOLTHOF	30.44	11-09-1999 ENSCHEDE	E. BAKKER	38.04	ZOMER 1987 HENGELO
Speerwerpen						
Discuswerpen	N. WESSELS	10.92	20-06-2014 RIJSEN	M. KREYKES	9.52	5-10-2013 RIJSEN
Kogelstoten	W. NIJMEIJER	8.44	27-09-1997 ENSCHEDE	D. HOFSTÉ	9.12	15-09-2007 ALMELO
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	C. WEGDAM	4.13	25-04-2007 RIJSEN	W. DENNEKAMP	4.32	03-07-2010 ENSCHEDE
Hinkstap sprong						
Hoogspringen	S. KETTING	1.40	10-09-2016 RIJSEN	W. VOORTMAN	1.40	09-09-2017 RIJSEN
Polstok hoog						
7-KAMP						
10-KAMP						
Indoor 30 meter	M. REKERS	5.38	29-12-2014 DRONTEN	N. DENNEKAMP	5.37	28-12-2012 DRONTEN
Indoor 35 meter	M. REKERS	5.9	08-03-2015 EPE	R. ALTENA	6.21	03-02-1996 EMMELOORD
Indoor 40 meter	A. LIGTENBERG	6.80	28-2-2024 APELDOORN	N. DENNEKAMP	6.83	02-03-2013 STEENWIJK
Indoor 50 meter	A. LIGTENBERG	8.05	28-2-2024 APELDOORN	S. MEULMAN	8.58	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 60 meter	A. LIGTENBERG	9.33	28-2-2024 APELDOORN	N. OVERBEEK	9.81	3-3-2024 APELDOORN
Indoor 150 meter	L. BULTEN	24.54	28-2-2024 APELDOORN	N. OVERBEEK	23.22	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 200 meter				N. OVERBEEK	34.35	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter				T. DANGREMOND	1.28.96	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 600 meter	S. WILLEMS	1.47.95	13-03-2022 APELDOORN	N. OVERBEEK	1.58.30	3-3-2024 APELDOORN
Indoor 800 meter				S. NIJZINK	2.40.50	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 1000 meter	M. SMALBRUGGE	3.41.17	17-01-2009 GRONINGEN	W. DENNEKAMP	3.40.81	17-01-2009 GRONINGEN
Indoor 1500 meter				S. NIJZINK	5.19.04	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 3000 meter						
Indoor 40 m horden				W. SEPPENWOOLDE	7.9	7-2-2015 DRACHTEN
Indoor 50 m horden						
Indoor 60 m horden						
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen	M. SMALBRUGGE	1.25	16-01-10 GRONINGEN	N. DENNEKAMP	1.30	02-03-2013 STEENWIJK
Indoor Verspringen	M. REKERS	4.10	15-02-2015 AMSTERDAM	W. DENNEKAMP	3.75	17-01-2009 GRONINGEN
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten	N. WESSELS	6.96	29-12-2014 DRONTEN	W. SEPPENWOOLDE	8.70	21-3-2015

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

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

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

	MC / VU16			JC / MU16		
40 meter	T. MEULMAN	5.92	17-4-2024 RIJSEN	S. GOORMAN	6.04	17-4-2024 RIJSEN
60 meter	C. WEGDAM	8.50	22-01-2011 RIJSEN			
80 meter	E. BRINKMAN	10.7	24-06-2006 LEEUWARDEN	S. GOORMAN	10.78	17-4-2024 RIJSEN
100 meter	T. MEULMAN	13.7	13-6-2024 OMMEN	R. v BLIJDERVEEN	12.2	27-03-2010 ALMELO
150 meter	M. SCHIPPERS	21.03	01-06-2016 RIJSEN	R. SLINKMAN	19.39	22-06-2022 RIJSEN
200 meter	T. MEULMAN	29.2	13-6-2024 OMMEN	N. DENNEKAMP	25.24	26-05-2017 RIJSEN
300 meter	L. GOORMAN	48.9	07-09-2023 OMMEN	R. SLINKMAN	40.75	22-06-2022 RIJSEN
400 meter	E. BRINKMAN	1.05.7	12-02-2006 RIJSEN	R. SLINKMAN	57.5	16-3-2022 RIJSEN
600 meter	B. OPLAAT	1.45.70	11-05-2016 HAAKSBERGEN	R. SCHULENBURG	1.33.0	30-10-2007 RIJSEN
800 meter	B. OPLAAT	2.23.83	06-05-2016 RIJSEN	W. DENNEKAMP	2.03.64	17-05-2014 ALMELO
1.000 meter	S. AVERESCH	3.11.03	24-08-2013 AMSTERDAM	R. SCHULENBURG	2.52.8	21-06-2007 HENGELO
1.500 meter	B. OPLAAT	4.59.85	3-6-2017 HEERDE	A. KAYA	4.24.10	24-08-2013 AMSTERDAM
2.000 meter	M. BOERMAN	8.55	22-01-2011 RIJSEN	M. AVERESCH	6.44	22-01-2011 RIJSEN
3.000 meter	S. AVERESCH	11.33.77	30-05-2014 RIJSEN	R. SCHULENBURG	9.48.62	13-07-2007 APELDOORN
5.000 meter	M. OTTO	24.32.2	07-10-2006 NUVERDAL	M. SWABEDISSEN	16.20	07-09-2019 VARSSEVELD
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter						
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	S. AVERESCH	5.51.0	17-04-2013 RIJSEN	R. SLINKMAN	4.49.66	05-04-2023 RIJSEN
2 Engelse Mijl	R. SANDERMAN	13.52	27-10-2007 HOLTEN	R. SCHULENBURG	11.03	28-10-2006 NUVERDAL
5 Engelse Mijl						
10 Engelse Mijl						
Halve Marathon						
Marathon						
60 meter horden						
80 meter horden	R. SANDERMAN	13.62	30-06-2007 APELDOORN			
100 meter horden				N. DENNEKAMP	15.41	03-06-2017 HEERDE
110 meter horden						
200 meter horden						
300 meter horden	C. SLINKMAN	52.47	28-05-2011 DRONTEN	N. DENNEKAMP	46.59	03-06-2017 HEERDE
400 meter horden	T. MEULMAN	1.19.96	20-06-2024 HENGELO			
4 x 60 m						
4 x 80 m	L. BIKKER					
	G. HILTJESDAM	43.3	24-04-2010 ENSCHEDE			
	S. ROUWENDAL					
	C. WEGDAM					
4 x 100 m				R. OTTEN		
				A. BESTMAN	50.9	16-05-2009 HENGELO
				M. OTTEN		
				T. BOERMAN		
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden						
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	B. OPLAAT	3175	16-03-2016 RIJSEN	P. BAKKER	3541	22-04-2015 RIJSEN
Balwerpen						
Speerwerpen	A. DANGREMOND	30.94	24-04-2010 ENSCHEDE	W. DENNEKAMP	50.52	30-08-2014 AMSTERDAM
Discuswerpen	N. WESSELS	34.86	31-8-2019 ENSCHEDE	W. DENNEKAMP	41.91	28-06-2014 NUVERDAL
Kogelstoten	N. WESSELS	12.59	31-05-2019 RIJSEN	W. DENNEKAMP	13.01	18-10-2014 GILDEHAUS
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	M. SCHIPPERS	5.14	27-08-2016 AMSTERDAM	J.W. DANGREMOND	5.64	28-06-2008 GENDERINGEN
Hinkstap sprong	M. SCHIPPERS	10.77	03-09-2016 GLADBECK	N. DENNEKAMP	10.41	30-06-2017 RIJSEN
Hoogspringen	W. NIJMEIJER	1.55	21-09-2000 ALMELO	N. DENNEKAMP	1.67	26-05-2017 RIJSEN
Polstok hoog				N. DENNEKAMP	2.02	17-12-2016 RHEDE
7-KAMP	M. SCHIPPERS	3332	14-06-2016 DEVENTER			
10-KAMP						
Indoor 30 meter	T. MEULMAN	5.00	25-11-2023 HEERDE	F. SEPPENWOOLDE	5.09	29-12-2016 DRONTEN
				S. GOORMAN	5.09	25-11-2023 HEERDE
Indoor 35 meter	D. WILLEMS	6.41	03-02-1996 EMMELOORD			
Indoor 40 meter	T. MEULMAN	5.97	28-2-2024 APELDOORN	F. SEPPENWOOLDE	6.27	12-3-2016 TUK
Indoor 50 meter	T. MEULMAN	7.18	28-2-2024 APELDOORN	J.W. DANGREMOND	7.13	17-11-2007 STADSKANAAL
Indoor 60 meter	T. MEULMAN	8.37	28-2-2024 APELDOORN	J.W. DANGREMOND	8.00	08-12-2007 MÜNSTER
Indoor 150 meter	E. BULTEN	20.53	28-2-2024 APELDOORN	S. GOORMAN	20.37	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 200 meter	E. BULTEN	30.02	17-12-2023 APELDOORN	T. TER KEURS	27.94	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 300 meter	E. BULTEN	45.76	25-2-2024 APELDOORN	N. DENNEKAMP	43.79	06-02-2016 APELDOORN
Indoor 400 meter	L. GOORMAN	1.12.93	30-1-2023 APELDOORN	N. DENNEKAMP	58.71	27-12-2016 APELDOORN
Indoor 600 meter	E. BULTEN	1.47.00	28-2-2024 APELDOORN			
Indoor 800 meter	L. BOERS	2.24.45	26-01-2020 APELDOORN	J. ROOSINK	2.17.03	20-01-2013 APELDOORN
Indoor 1000 meter				J. HILTJESDAM	3.04.65	06-02-2016 APELDOORN
Indoor 1500 meter	B. OPLAAT	5.10.27	24-01-2016 APELDOORN	T. TER KEURS	5.27.57	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 3000 meter				K. NIJZINK	10.46.95	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 40 m horden	R. KOLTHOF	8.5	21-01-2006 WAGENINGEN			
Indoor 50 m horden	E. BRINKMAN	9.37	11-11-2006 STADSKANAAL	T. BOERMAN	9.91	17-11-2007 STADSKANAAL
Indoor 60 m horden	M. SCHIPPERS	10.51	03-01-2016 DORTMUND	N. DENNEKAMP	10.09	22-01-2017 APELDOORN
Indoor 4 x 400 m	E. BULTEN					
	I. EUREN	4.30.35	17-02-2024 APELDOORN			
	T. MEULMAN					
	S. WILLEMS					
Indoor Hoogspringen	W. NIJMEIJER	1.50	19-03-2000 ENSCHEDE	J. VOORTMAN	1.55	14-10-2000 HARDERWIJK
	T. MEULMAN	1.50	25-11-2023 HEERDE			
Indoor Verspringen	M. SCHIPPERS	5.07	24-01-2016 APELDOORN	W. DENNEKAMP	5.16	08-03-2014 STEENWIJK
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten	W. NIJMEIJER	11.86	14-10-2000 HARDERWIJK	W. DENNEKAMP	12.45	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	L. GOORMAN	6.14	17-4-2024 RIJSEN	R. CITGEZ	5.40	17-4-2024 RIJSEN
60 meter				J. van het GOOR	7.7	22-06-2006 HENGELO
80 meter	E. WESSELS	10.41	22-06-2022 RIJSEN	M. NIJLAND	9.95	17-04-2024 RIJSEN
100 meter	A. DANGREMOND	13.1	20-04-2011 RIJSEN	W. DENNEKAMP	11.85	24-05-2016 RIJSEN
150 meter	A. DANGREMOND	21.05	02-07-2011 AMERSFOORT	N. DENNEKAMP	18.50	19-06-2019 RIJSEN
200 meter	E. BRINKMAN	27.3	13-05-2009 HAAKSBERGEN	S. KASTENBERG	24.5	28-08-2009 RIJSEN
300 meter	A. BIJPOST	51.72	26-08-2020 RIJSEN	T. VOSSEBELT	40.18	22-06-2022 RIJSEN
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 RIJSEN	A. LUBBERS	1.30.9	30-10-2007 RIJSEN
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 RIJSEN	R. SCHULENBURG	6.15.8	06-03-2008 RIJSEN
3.000 meter	S. AVERESCH	11.00.98	06-05-2016 RIJSEN	G. SCHUITEMAKER	9.30	22-05-2001 RIJSEN
5.000 meter				F. AVERINK	16.34	14-06-2019 RIJSEN
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter						
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	A. BIJPOST	6.45.35	16-09-2021 RIJSEN	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 MEPEL			
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					
	C. WEGDAM					
4 x 100 m	S. AVERESCH					
	E. BORGHUIS	55.56	29-04-2015 HENGELO			
	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 RIJSEN
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 RIJSEN
Hinkstap sprong	M. SCHIPPERS	11.04	21-6-2017 RIJSEN	N. DENNEKAMP	11.56	13-9-2019 GENDRINGEN
Hoogspringen	K. KOLTHOF	1.50	09-06-2004 RIJSEN	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 RIJSEN

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	<b>6.33</b>	17-4-2024 RIJSEN	L. VOORTMAN	<b>7.8</b>	23-06-2005 HENGLO
<b>60 meter</b>				R. TEN HOVE	<b>10.15</b>	22-06-2022 RIJSEN
<b>80 meter</b>				S. SCHULENBURG	<b>11.8</b>	16-04-2008 RIJSEN
<b>100 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>13.5</b>	22-01-2011 RIJSEN	W. DENNEKAMP	<b>17.73</b>	21-6-2017 RIJSEN
<b>150 meter</b>				S. KASTENBERG	<b>24.00</b>	04-06-2010 RIJSEN
<b>200 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>27.00</b>	04-06-2010 RIJSEN	S. KASTENBERG	<b>38.36</b>	03-04-2010 STEENWIJK
<b>300 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>43.72</b>	03-04-2010 STEENWIJK	S. KASTENBERG	<b>53.07</b>	26-06-2010 ZWOLLE
<b>400 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>59.12</b>	15-07-2012 UTRECHT	T. VOSSEBELT	<b>1.27.90</b>	17-04-2024 RIJSEN
<b>600 meter</b>	J. LAMMERS	<b>2.11.3</b>	30-10-2007 RIJSEN	M. SWABEDISSSEN	<b>1.53.17</b>	07-07-2023 UTRECHT
<b>800 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>2.14.82</b>	08-07-2011 ALPHEN A/D RIJN	R. GOOSSEN	<b>2.37.35</b>	09-04-2011 DRONTEN
<b>1.000 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>3.02.30</b>	09-04-2011 DRONTEN	M. SWABEDISSSEN	<b>3.56.52</b>	27-05-2023 LEDE
<b>1.500 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>4.53.85</b>	25-05-2011 HEERDE	R. GOOSSEN	<b>5.56</b>	22-01-2011 RIJSEN
<b>2.000 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>7.24</b>	22-01-2011 RIJSEN	R. GOOSSEN	<b>9.09.14</b>	12-08-2011 UTRECHT
<b>3.000 meter</b>	K. WILLEMS	<b>10.45.65</b>	30-06-2010 KAMPEN	R. GOOSSEN	<b>16.08.70</b>	15-07-2011 UTRECHT
<b>5.000 meter</b>	K. WILLEMS	<b>18.57</b>	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	<b>5.28.7</b>	15-09-2011 RIJSEN	R. GOOSSEN	<b>4.34.7</b>	15-09-2011 RIJSEN
<b>2 Engelse Mijl</b>				R. SCHULENBURG	<b>10.39</b>	30-10-2010 NIJVERDAL
<b>5 Engelse Mijl</b>				M. GERRITSEN	<b>28.16</b>	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	<b>20.5</b>	30-09-2011 RIJSEN
<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	<b>3805</b>	09-05-2000 RIJSEN
<b>Balwerpen</b>						
<b>Speerwerpen</b>	A. DANGREMOND	<b>33.04</b>	31-05-2013 RIJSEN	N. DENNEKAMP	<b>47.88</b>	14-08-2020 DEVENTER
<b>Discuswerpen</b>	N. WESSELS	<b>36.99</b>	27-05-2022 RIJSEN	W. DENNEKAMP	<b>36.21</b>	24-06-2017 ALMELO
<b>Kogelstoten</b>	N. WESSELS	<b>11.35</b>	15-04-2022 HENGLO	W. DENNEKAMP	<b>12.71</b>	11-05-2018 RIJSEN
<b>Kogelslingeren</b>						
<b>Gewichtwerpen</b>						
<b>Verspringen</b>	A. DANGREMOND	<b>4.72</b>	13-04-2013 HEERENVEEN	W. DENNEKAMP	<b>6.09</b>	08-04-2017 HAAKSBERGEN
<b>Hinkstap sprong</b>						
<b>Hoogspringen</b>	A. KIPPERS	<b>1.60</b>	15-05-2013 RIJSEN	W. DENNEKAMP	<b>1.75</b>	01-04-2017 GENDRINGEN
<b>Polstok hoog</b>						
<b>7-KAMP</b>						
<b>10-KAMP</b>						
<b>Indoor 30 meter</b>	A. DANGREMOND	<b>5.19</b>	28-12-2012 DRONTEN	R. TEN HOVE	<b>4.58</b>	23-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 35 meter</b>				R. TEN HOVE	<b>5.28</b>	30-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 40 meter</b>				R. TEN HOVE	<b>5.54</b>	23-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 50 meter</b>	E. ALTENA	<b>8.04</b>	12-11-2005 STADSKANAAL	R. TEN HOVE	<b>6.92</b>	30-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 60 meter</b>	E. ALTENA	<b>9.26</b>	12-11-2005 STADSKANAAL	R. TEN HOVE	<b>7.92</b>	23-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 150 meter</b>	E. WESSELS	<b>21.76</b>	28-2-2024 APELDOORN			
<b>Indoor 200 meter</b>				R. TEN HOVE	<b>25.37</b>	23-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 300 meter</b>						
<b>Indoor 400 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>59.43</b>	26-02-2011 APELDOORN	R. TEN HOVE	<b>55.19</b>	30-1-2023 APELDOORN
<b>Indoor 600 meter</b>	L. HEUVER	<b>1.54.37</b>	28-2-2024 APELDOORN			
<b>Indoor 800 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>2.17.84</b>	26-02-2011 APELDOORN	R. GOOSSEN	<b>1.56.60</b>	29-01-2011 APELDOORN
<b>Indoor 1000 meter</b>				T. VOSSEBELT	<b>2.44.38</b>	28-2-2024 APELDOORN
<b>Indoor 1500 meter</b>				M. SWABEDISSSEN	<b>3.59.52</b>	11-02-2023 APELDOORN
<b>Indoor 3000 meter</b>				M. SWABEDISSSEN	<b>9.11.62</b>	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	<b>1.45</b>	28-12-2012 DRONTEN	W. DENNEKAMP	<b>1.75</b>	08-01-2017 DORTMUND
<b>Indoor Verspringen</b>				W. DENNEKAMP	<b>6.29</b>	08-01-2017 DORTMUND
<b>Indoor Balwerpen</b>						
<b>Indoor Kogelstoten</b>	W. NIJMEIJER	<b>9.23</b>	24-01-2004 ZUIDBROEK	R. TEN HOVE	<b>8.42</b>	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>				R. TEN HOVE	<b>5.50</b>	17-4-2024 RIJSEN
<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 RIJSEN
<b>100 meter</b>	W. OTTEN	<b>13.5</b>	26-06-1992 DEVENTER	N. DENNEKAMP	<b>11.83</b>	23-3-2024 ALMELO
<b>150 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>20.16</b>	01-06-2016 RIJSEN	J.W. DANGREMOND	<b>17.92</b>	01-06-2016 RIJSEN
<b>200 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>27.54</b>	31-05-2013 RIJSEN	A. LUBBERS	<b>24.05</b>	24-05-2012 HEERDE
<b>300 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>43.44</b>	01-06-2016 RIJSEN	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>				N. DENNEKAMP	<b>1.30.18</b>	17-04-2024 RIJSEN
<b>800 meter</b>	R. SANDERMAN	<b>2.13.71</b>	30-05-2014 RIJSEN	M. SWABEDIJSEN	<b>1.53.32</b>	25-5-2024 LEIDEN
<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	M. SWABEDIJSEN	<b>3.47.89</b>	18-5-2024 NIJMEGEN
<b>2.000 meter</b>	D. WISSINK	<b>6.51.09</b>	17-04-2024 RIJSEN	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 RIJSEN	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 RIJSEN	R. GOOSSEN	<b>4.29.1</b>	17-04-2013 RIJSEN
<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>				G. VOORTMAN	<b>52.26</b>	05-03-1989 WINTERSWIJK
<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>						
<b>200 meter horden</b>	R. SANDERMAN	<b>31.59</b>	09-08-2013 UTRECHT	A. LUBBERS	<b>21.4</b>	30-09-2011 RIJSEN
<b>300 meter horden</b>						
<b>400 meter horden</b>	R. SANDERMAN	<b>1.05.87</b>	27-06-2012 HENGELO	N. DENNEKAMP	<b>1.02.63</b>	19-04-2024 APELDOORN
<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 RIJSEN
				S. AVERESCH		
				M. AVERESCH		
<b>Coopertest</b>	D. WISSINK	<b>3373</b>	05-10-2022 RIJSEN	R. GOOSSEN	<b>3841</b>	04-09-2013 RIJSEN
<b>Balwerpen</b>						
<b>Speerwerpen</b>	A. DANGREMOND	<b>29.70</b>	15-05-2015 RIJSEN	N. DENNEKAMP	<b>52.48</b>	12-04-2024 HENGELO
<b>Discuswerpen</b>	A. DANGREMOND	<b>27.73</b>	15-05-2015 RIJSEN	N. DENNEKAMP	<b>33.58</b>	30-03-2024 EDE
<b>Kogelstoten</b>	A. DANGREMOND	<b>8.37</b>	03-07-2015 RIJSEN	N. DENNEKAMP	<b>12.41</b>	12-04-2024 HENGELO
<b>Kogelslingeren</b>				N. DENNEKAMP	<b>19.16</b>	12-04-2024 HENGELO
<b>Gewichtwerpen</b>						
<b>Verspringen</b>	R. SANDERMAN	<b>4.55</b>	29-09-2012 RIJSEN	J.W. DANGREMOND	<b>6.15</b>	01-07-2016 RIJSEN
<b>Hinkstap sprong</b>				J.W. DANGREMOND	<b>11.65</b>	03-07-2015 RIJSEN
<b>Hoogspringen</b>	A. KIPPERS	<b>1.55</b>	15-05-2015 RIJSEN	R. GOOSSEN	<b>1.75</b>	31-05-2013 RIJSEN
<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. SWABEDIJSEN	<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. SWABEDIJSEN	<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 RUSSEN	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 RUSSEN	J. WIETSMA	1.00.85	27-08-2003 HENGELO
600 meter	R. ROOSINK	2.12.0	02-09-2006 RUSSEN	J. WILLEMS	1.52.39	17-4-2024 RUSSEN
800 meter	H. TIJHUIS	3.13.9	03-06-1999 RUSSEN	J. ROOSINK	2.14.39	31-08-2005 APELDOORN
1.000 meter	R. ROOSINK	3.44.5	09-10-2004 RUSSEN	J. ROOSINK	2.56.6	23-06-2005 HENGELO
1.500 meter	H. SLOOF	7.22.0	13-12-2007 RUSSEN	J. ROOSINK	4.43.96	19-08-2005 APELDOORN
2.000 meter	W. OTTEN	8.47	22-01-2011 RUSSEN	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 RUSSEN	L. SANDERMAN	4.43.21	1-5-2024 RUSSEN
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	L.DERKSEN	3.35.34	14-4-2024 ROTTERDAM	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 RUSSEN	L. SANDERMAN	3934	20-03-2024 RUSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen	R. ROOSINK	18.19	10-09-2005 RUSSEN	G. DANNENBERG	33.25	26-08-1992 RUSSEN
Discuswerpen	R. ROOSINK	20.09	02-09-2006 RUSSEN	H. KREIJKES	18.35	20-06-2014 RUSSEN
Kogelstoten	R. ROOSINK	7.32	10-09-2005 RUSSEN	W. DENNEKAMP sr.	8.65	30-05-2014 RUSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	R. ROOSINK	3.19	02-09-2006 RUSSEN	W. PRINS	4.25	02-09-1992 RUSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen	R. ROOSINK	1.05	02-09-2006 RUSSEN	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	B. ROELOFS	9.50.17	7-6-2024 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. NOEVERMAN	10.59.60	7-6-2024 RIJSEN
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	G. VOORTMAN	11.44.84	7-6-2024 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 HENGEL0
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 HENGEL0
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	50
2	N. DENNEKAMP	43
3	R. SANDERMAN	40
3	W. PRINS	40
5	W. DENNEKAMP	37
6	R. ROOSINK	35
7	S. WILLEMS	24
8	M. SMALBRUGGE	22
9	J. v PIJKEREN	21
10	N. WESSELS	19
10	H. KREIJKES	19
12	S. GOORMAN	17
12	M. SWABEDISSEN	17
14	G. VOORTMAN	16
14	L. SANDERMAN	16
16	R. TEN HOVE	15
16	J. WIETSMA	15
16	D. SANDERMAN	15
19	J.W. DANGREMOND	13
20	R. GOOSSEN	12
20	S. AVERESCH	12
20	J. TIJHUIS	12
23	F. SEPPENWOOLDE	11
23	T. MEULMAN	11
25	R. SCHULENBURG	10
25	W. NIJMEIJER	10
25	A. DANGREMOND	10
25	J. LOHUIS	10
29	M. SCHIPPERS	9
29	R. SLINKMAN	9
29	D. WISSINK	9
29	S. HILTJESDAM	9
33	S. NIJZINK	8
33	E. BULTEN	8
33	E. WESSELS	8
33	E. GRAVEN	8
37	S. BUISMAN	7
37	J. ROOSINK	7
37	M. REKERS	7
37	B. GOORMAN	7
37	L. GOORMAN	7
42	A. SCHERPENKATE	6
42	B. OPLAAT	6
42	W. VOORTMAN	6
42	A. KAYA	6
42	P. KNAPEN	6
42	K. NIJZINK	6
42	A. BIJPOST	6
42	E. OTTO	6
42	J. PAALMAN	6
42	E. BRINKMAN	6
42	L. BULTEN	6
53	C. WEGDAM	5
53	A. KIPPERS	5
53	H. MAASSEN V/D BRINK	5
53	W. OTTEN	5
53	M. BOERMAN	5
53	N. OVERBEEK	5

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

88	I. EUREN	2
88	G. ZIJLSTRA	2
88	T. BIJPOST	2
88	M. STUIVER	2
88	J. TEN HOVE	2
88	E. BORGHUIS	2
88	G. HILTJESDAM	2
125	P. KAMANS	1
125	M. KREYKES	1
125	R. OTTEN	1
125	N. WOLTERINK	1
125	W. STUIVER	1
125	I. KAYA	1
125	L. JANSEN	1
125	I. BRINKS	1
125	R. CITGEZ	1
125	H.J. BAAN	1
125	L. BRINKMAN	1
125	H. WESSELS	1
125	A. LAMMERTINK	1
125	J. ZOETEWIJ	1
125	A. BAAN	1
125	R. MOLENAAR	1
125	L. HEUVER	1
125	W. BAKKER	1
125	M. LANKAMP	1
125	J. WEGDAM	1
125	D. HOFSTÉ	1
125	H. JANSEN	1
125	R. BLIJDERVEEN	1
125	N. KOSTER	1
125	R. ALTENA	1
125	H. HARBERS	1
125	J. LAMMERS	1
125	H. BRINKS	1
125	K. SCHREURS	1
125	G.J. SMALBRUGE	1
125	R. STEENBERGEN	1
125	J. WAANDERS	1
125	L. RUIJS	1
125	T. SWABEDISSEN	1
125	J. DANNENBERG	1
125	G. SMIT	1
125	S. SANDERMAN	1
125	G. SCHUITEMAKER	1
125	M. NIJKAMP	1
125	G. PRINS	1
125	D. POSTMUS	1
125	T. TEN HOVE	1
125	D. KOSTER	1
125	L.DERKSEN	1
125	D. BAKKER	1
125	F. SCHERPHOF	1
125	J. STUIVER	1
125	L. ELBERTSEN	1
125	M. JANSEN-KROEZE	1
125	W. BOERMAN	1
125	M. HAASSE	1
125	F. GASPERSZ	1

125	B. HAARKAMP	1
125	F. AVERINK	1
125	M. EUPE	1
125	W. WESSELS	1
125	R. v BLIJDERVEEN	1
125	T. KREIJKES	1
125	J. KREUGER	1
125	E. OTTEN	1
125	J. JANSEN	1
125	T. DANGREMOND	1
125	L. SCHEPPINK	1
125	M. ROZENDOM	1
125	A. BESTMAN	1
125	T. BOUWHUIS	1
125	J. DANGREMOND	1
125	M. OTTO	1
125	S. MARKVOORT	1
125	J. VINCENT	1
125	S. MEULMAN	1
125	J. van het GOOR	1
125	S. SCHULENBURG	1
125	E. BAKKER	1
125	L. GERRITSEN	1
125	J. van den BELT	1
125	T. BELTMAN	1
125	S. ROUWENDAL	1
125	D. WILLEMS	1
125	J. NOEVERMAN	1
125	M. van den BELT	1
125	M. HASSE	1
125	G. BAKKER	1
125	F. VELTEROP	1
	<b>Eindtotaal</b>	<b>1030</b>