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

	MJpC / VU8			JMpC / MU8		
40 meter	T. MEULMAN	8.02	9-9-2017 RIJSSEN	F. SCHERPHOF	7.5	29-6-2024 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
Polsstok 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 parcour 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 RIJSSEN
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 RIJSSEN	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 RIJSSEN	L. BRINKMAN	**3.14.4**	14-10-2006 RIJSSEN
1.000 meter	M. BOERMAN	**4.20.9**	08-10-2005 RIJSSEN	J. VOORTMAN	**4.06.5**	24-09-1994 ENSCHEDE
1.500 meter	S. HILTJESDAM	**6.51.8**	30-09-2011 RIJSSEN			
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 RIJSSEN
2 Engelse Mijl						
5 Engelse Mijl						
10 Engelse Mijl						
Halve Marathon						
Marathon						
60 meter horden	S. HILTJESDAM	**13.6**	30-09-2011 RIJSSEN	T. BOUWHUIS	**13.94**	30-09-2011 RIJSSEN
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 RIJSSEN
				L. JANSEN		
				M. EUPE		
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	D. WESSELS	**2454**	15-03-2018 RIJSSEN	R. SLINKMAN	**2696**	17-09-2015 RIJSSEN
Balwerpen	S. HILTJESDAM	**22.30**	15-09-2012 HOLTEN	R. SCHULENBURG	**31.05**	,,-09-2000 HOLTEN
Speerwerpen						
Discuswerpen						
Kogelstoten	M. SMALBRUGGE	**5.87**	07-06-2006 RIJSSEN	M. STUIVER	**7.35**	08-10-2005 RIJSSEN
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 RIJSSEN	W. DENNEKAMP	**1.05**	21-04-2007 ENSCHEDE
Polsstok 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 parcour gelopen zijn.	MpB / VU10			JpB / MU10		
40 meter	M. BOERMAN	**6,6**	13-05-2006 GOOR	M. HAASE	**6.2**	29-06-2024 RIJSSEN
60 meter						
80 meter	B. GOORMAN	**13.53**	17-04-2024 RIJSSEN	K. DANNENBERG	**13.45**	22-06-2022 RIJSSEN
100 meter	B. GOORMAN	**15.1**	13-06-2024 OMMEN			
150 meter	B. GOORMAN	**24.2**	05-09-2024 OMMEN	W. SEPPENWOOLDE	**25.25**	5-10-2013 RIJSSEN
200 meter	B. GOORMAN	**33.9**	13-06-2024 OMMEN	K. DANNENBERG	**34.06**	14-07-2022 RIJSSEN
300 meter	B. GOORMAN	**54,1**	05-09-2024 OMMEN	R. WILLEMS	**57.93**	22-06-2022 RIJSSEN
400 meter	B. GOORMAN	**1.19**	28-03-2024 OMMEN	R. WILLEMS	**1.20.7**	14-07-2022 RIJSSEN
600 meter	B. GOORMAN	**2.06.84**	07-07-2024 HENGELO	L. LIGTENBERG	**2.07.68**	17-04-2024 RIJSSEN
800 meter	B. GOORMAN	**2.54.12**	21-10-2024 RIJSSEN	M. STUIVER	**3.09.1**	14-10-2006 RIJSSEN
1.000 meter	S. WILLEMS	**3.35.98**	08-10-2020 WINTERSWIJK	S. NIJZINK	**3.39.18**	26-08-2021 RIJSSEN
1.500 meter	J. WEGDAM	**7.25.5**	25-11-2006 RIJSSEN	N. DENNEKAMP	**5.49.7**	30-09-2011 RIJSSEN
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 RIJSSEN	N. OVERBEEK	**6.11.46**	05-04-2023 RIJSSEN
2 Engelse Mijl						
5 Engelse Mijl						
10 Engelse Mijl						
Halve Marathon						
Marathon						
60 meter horden	J. AVERESCH	**13.45**	30-09-2011 RIJSSEN	N. DENNEKAMP	**11.12**	30-09-2011 RIJSSEN
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	**32.10**	05-10-2013 RIJSSEN			
	L. NIJKAMP					
	N. WESSELS					
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	S. HILTJESDAM	**2617**	04-09-2013 RIJSSEN	M. SWABEDISSEN	**2844**	04-09-2013 RIJSSEN
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 RIJSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	M. SMALBRUGGE	**3.59**	30-08-2008 RIJSSEN	N. DENNEKAMP	**3.94**	09-09-2011 HAAKSBERGEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen	S. HILTJESDAM	**1.15**	15-06-2013 GOOR	J. ZOETEWEIJ	**1.25**	29-08-2015 RIJSSEN
Polsstok 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	D. HEIKOOP	**1.46.69**	26-02-2025 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 parcour gelopen zijn.

	MpA / VU12			JpA / MU12		
40 meter	E. BOR	**6,6**	22-01-2011 RIJSSEN	W. STUIVER	**7.32**	22-01-2011 RIJSSEN
60 meter	M. REKERS	**8.9**	14-04-2015 RIJSSEN	J.W. DANGREMOND	**9.1**	28-08-2004 HAAKSBERGEN
80 meter	E. WESSELS	**13.58**	21-6-2017 RIJSSEN	I. KAYA	**13.75**	22-01-2011 RIJSSEN
100 meter	M. REKERS	**15.08**	15-05-2015 RIJSSEN	R. WILLEMS	**16.34**	05-07-2023 RIJSSEN
150 meter	S. KETTING	**21.68**	01-06-2016 RIJSSEN	N. DENNEKAMP	**22.06**	5-10-2013 RIJSSEN
200 meter	S. WILLEMS	**31.45**	26-8-2021 RIJSSEN	S. GOORMAN	**30.72**	26-08-2021 RIJSSEN
300 meter	S. WILLEMS	**49.1**	16-3-2022 RIJSSEN	S. NIJZINK	**56.3**	16-03-2022 RIJSSEN
400 meter	S. WILLEMS	**1.08.4**	16-3-2022 RIJSSEN	S. GOORMAN	**1.10.78**	2-08-2021 RIJSSEN
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 RIJSSEN	S. NIJZINK	**2.34.69**	05-07-2023 RIJSSEN
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 RIJSSEN	K. NIJZINK	**5.17.11**	02-09-2021 HENGELO
2.000 meter	S. WILLEMS	**7.41.36**	22-06-2022 RIJSSEN	T. TEN HOVE	**8.34.90**	17-04-2024 RIJSSEN
3.000 meter	M. BRUGGINK	**12.57**	29-09-2012 RIJSSEN			
5.000 meter	S. WILLEMS	**20.30.72**	19-10-2022 RIJSSEN	M. SWABEDISSEN	**19.48**	8-10-2015 RIJSSEN
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter						
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	S. WILLEMS	**5.31.5**	06-04-2022 RIJSSEN	S. NIJZINK	**5.32.07**	05-04-2023 RIJSSEN
2 Engelse Mijl				M. SWABEDISSEN	**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 RIJSSEN	L. SCHEPPINK	**10.4**	01-07-2023 RIJSSEN
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 RIJSSEN
				T. BELTMAN		
				F. SEPPENWOOLDE		
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	S. WILLEMS	**3079**	05-10-2022 RIJSSEN	M. SWABEDISSEN	**3190**	17-09-2015 RIJSSEN
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 RIJSSEN	M. KREYKES	**9.52**	5-10-2013 RIJSSEN
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 RIJSSEN	W. DENNEKAMP	**4.32**	03-07-2010 ENSCHEDE
Hinkstap sprong						
Hoogspringen	S. KETTING	**1.40**	10-09-2016 RIJSSEN	W. VOORTMAN	**1.40**	09-09-2017 RIJSSEN
Polsstok 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	J. TEN HOVE	**33.04**	26-02-2025 APELDOORN	L. LIGTENBERG	**31,67**	26-02-2025 APELDOORN
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter	B. GOORMAN	**1.13.24**	26-02-2025 APELDOORN	L. LIGTENBERG	**1.12.08**	26-02-2025 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	B. GOORMAN	**2.47.59**	26-02-2025 APELDOORN	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 parcour gelopen zijn.

	MD / VU14			JD / MU14		
40 meter	M. SMALBRUGGE	6.37	22-01-2011 RIJSSEN	J. JANSEN	7.13	22-01-2011 RIJSSEN
60 meter	L. BIKKER	8.5	16-05-2009 HENGELO	A. KAYA	9.09	22-01-2011 RIJSSEN
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 RIJSSEN	S. GOORMAN	14.08	05-07-2023 RIJSSEN
150 meter	J. KLEIN	22.75	5-10-2013 RIJSSEN	S. GOORMAN	21.1	07-09-2023 OMMEN
200 meter	E. BULTEN	29.2	02-06-2023 RIJSSEN	S. GOORMAN	28.83	15-09-2023 APELDOORN
300 meter	S. HILTJESDAM	53.26	01-06-2016 RIJSSEN	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 RIJSSEN
600 meter	S. WILLEMS	1.39.38	15-07-2023 EINDHOVEN	T. BOERMAN	1.43.9	30-10-2007 RIJSSEN
800 meter	S. WILLEMS	2.22.09	10-05-2023 HENGELO	M. MOLENAAR	2.18.55	06-06-2025 RIJSSEN
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	4.54.96	26-09-2024 HENGELO	M. MOLENAAR	4.48.56	07-05-2025 HENGELO
2.000 meter	S. AVERESCH	7.46	22-01-2011 RIJSSEN	A. KAYA	7.27	22-1-2011 RIJSSEN
3.000 meter	S. AVERESCH	11.25.55	15-06-2012 RIJSSEN	M. MOLENAAR	10.10.37	17-05-2025 EMMELOORD
5.000 meter	S. AVERESCH	20.06	13-10-2011 RIJSSEN	M. MOLENAAR	18.07.60	12-03-2025 EMMEN
5 k weg (KNAU)				P. KNAPEN	18.08	16-04-2023 RIJSSEN
10.000 meter						
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	S. WILLEMS	5.20.49	05-04-2023 RIJSSEN	A. KAYA	5.32.0	15-09-2011 RIJSSEN
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 RIJSSEN
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		
				N. DENNEKAMP		
4 x 100 m						
4 x 200 m						
4 x 1500 m ekiden	M. BRUGGINK			W. BAKKER		
	H. WESSELS	26.20	05-10-2013 RIJSSEN	R. STEENBERGEN	23.10	05-10-2013 RIJSSEN
	E. BOR			G. BAKKER		
	J. KLEIN			P. BAKKER		
4 x 3000 m ekiden						
Coopertest	B. OPLAAT	3120	22-04-2015 RIJSSEN	S. NIJZINK	3239	20-03-2024 RIJSSEN
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 RIJSSEN	F. SEPPENWOOLDE	27.96	31-10-2015 ENESCHEDE
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 RIJSSEN	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
Polsstok 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	F. OOST	3.31.81	26-02-2025 APELDOORN	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				M. MOLENAAR	10.34.11	26-02-2025 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 parcour gelopen zijn.

	MC / VU16			JC / MU16		
40 meter	T. MEULMAN	5.92	17-4-2024 RIJSSEN	S. GOORMAN	6.04	17-4-2024 RIJSSEN
60 meter	C. WEGDAM	8.50	22-01-2011 RIJSSEN			
80 meter	E. BRINKMAN	10.7	24-06-2006 LEEUWARDEN	S. GOORMAN	10.78	17-4-2024 RIJSSEN
100 meter	T. MEULMAN	13.7	13-6-2024 OMMEN	R. v BLIJDERVEEN	12.2	27-03-2010 ALMELO
150 meter	E. BULTEN	20.3	05-09-2024 OMMEN	R. SLINKMAN	19.39	22-06-2022 RIJSSEN
200 meter	E. BULTEN	27.93	11-7-2024 ALMELO	N. DENNEKAMP	25.24	26-05-2017 RIJSSEN
300 meter	E. BULTEN	44.73	16-8-2024 WAGENINGEN	R. SLINKMAN	40.75	22-06-2022 RIJSSEN
400 meter	S. WILLEMS	1.00.35	18-04-2025 SOEST	R. SLINKMAN	57.5	16-3-2022 RIJSSEN
600 meter	B. OPLAAT	1.45.70	11-05-2016 HAAKSBERGEN	R. SCHULENBURG	1.33.0	30-10-2007 RIJSSEN
800 meter	S. WILLEMS	2.12.40	06-06-2025 RIJSSEN	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	S. WILLEMS	4.42.11	02-05-2025 UTRECHT	A. KAYA	4.24.10	24-08-2013 AMSTERDAM
2.000 meter	M. BOERMAN	8.55	22-01-2011 RIJSSEN	M. AVERESCH	6.44	22-01-2011 RIJSSEN
3.000 meter	S. AVERESCH	11.33.77	30-05-2014 RIJSSEN	R. SCHULENBURG	9.48.62	13-07-2007 APELDOORN
5.000 meter	M. OTTO	24.32.2	07-10-2006 NIJVERDAL	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 RIJSSEN	R. SLINKMAN	4.49.66	05-04-2023 RIJSSEN
2 Engelse Mijl	R. SANDERMAN	13.52	27-10-2007 HOLTEN	R. SCHULENBURG	11.03	28-10-2006 NIJVERDAL
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 RIJSSEN	P. BAKKER	3541	22-04-2015 RIJSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen	T. MEULMAN	31.05	17-05-2025 NIJVERDAL	W. DENNEKAMP	50.52	30-08-2014 AMSTERDAM
Discuswerpen	N. WESSELS	34.86	31-8-2019 ENSCHEDE	W. DENNEKAMP	41.91	28-06-2014 NIJVERDAL
Kogelstoten	N. WESSELS	12.59	31-05-2019 RIJSSEN	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 RIJSSEN
Hoogspringen	W. NIJMEIJER	1.55	21-09-2000 ALMELO	N. DENNEKAMP	1.67	26-05-2017 RIJSSEN
Polsstok hoog				N. DENNEKAMP	2.02	17-12-2016 RHEDE
7-KAMP	T. MEULMAN	3345	02-05-2025 ENSCHEDE			
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	E. BULTEN	8.28	26-02-2025 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	27.81	26-02-2025 APELDOORN	S. GOORMAN	27.21	26-02-2025 APELDOORN
Indoor 300 meter	E. BULTEN	44.54	19-01-2025 APELDOORN	N. DENNEKAMP	43.79	06-02-2016 APELDOORN
Indoor 400 meter	S. WILLEMS	1.00.18	26-02-2025 APELDOORN	N. DENNEKAMP	58.71	27-12-2016 APELDOORN
Indoor 600 meter	E. BULTEN	1.47.00	28-2-2024 APELDOORN			
Indoor 800 meter	S. WILLEMS	2.24.03	02-02-2025 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	S. WILLEMS	4.49.77	04-03-2025 APELDOORN	T. TER KEURS	5.27.57	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 3000 meter	L.LEUSINK	14.02.46	26-02-2025 APELDOORN	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	T. MEULMAN	10.37	02-02-2025 APELDOORN	N. DENNEKAMP	10.09	22-01-2017 APELDOORN
Indoor 4 x 400 m	E. BULTEN			K. NIJZINK		
	I. EUREN	4.25.62	23-02-2025 APELDOORN	S. NIJZINK	4.18.58	23-02-2025 APELDOORN
	T. MEULMAN			M. MOLENAAR		
	S. WILLEMS			T. WAGEMANS		
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 parcour gelopen zijn.

	MB / VU18			JB / MU18		
40 meter	L. GOORMAN	**6.14**	17-4-2024 RIJSSEN	R. CITGEZ	**5.40**	17-4-2024 RIJSSEN
60 meter				J. van het GOOR	**7.7**	22-06-2006 HENGELO
80 meter	E. WESSELS	**10.41**	22-06-2022 RIJSSEN	M. NIJLAND	**9.95**	17-04-2024 RIJSSEN
100 meter	A. DANGREMOND	**13.1**	20-04-2011 RIJSSEN	W. DENNEKAMP	**11.85**	24-05-2016 RIJSSEN
150 meter	A. DANGREMOND	**21.05**	02-07-2011 AMERSFOORT	N. DENNEKAMP	**18.50**	19-06-2019 RIJSSEN
200 meter	E. BRINKMAN	**27.3**	13-05-2009 HAAKSBERGEN	S. KASTENBERG	**24.5**	28-08-2009 RIJSSEN
300 meter	A. BIJPOST	**51.72**	26-08-2020 RIJSSEN	T. VOSSEBELT	**40.18**	22-06-2022 RIJSSEN
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 RIJSSEN	A. LUBBERS	**1.30.9**	30-10-2007 RIJSSEN
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 RIJSSEN	R. SCHULENBURG	**6.15.8**	06-03-2008 RIJSSEN
3.000 meter	S. AVERESCH	**11.00,98**	06-05-2016 RIJSSEN	G. SCHUITEMAKER	**9.30**	22-05-2001 RIJSSEN
5.000 meter				F. AVERINK	**16.34**	14-06-2019 RIJSSEN
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter						
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	A. BIJPOST	**6.45.35**	16-09-2021 RIJSSEN	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 MEPPEL			
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 RIJSSEN
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 RIJSSEN
Hinkstap sprong	M. SCHIPPERS	**11.04**	21-6-2017 RIJSSEN	N. DENNEKAMP	**11.56**	13-9-2019 GENDRINGEN
Hoogspringen	K. KOLTHOF	**1.50**	09-06-2004 RIJSSEN	W. DENNEKAMP	**1.80**	3-10-2015 WINTERSWIJK
Polsstok 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	L. GOORMAN	**5.12**	26-02-2025 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	**8.63**	26-02-2025 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 RIJSSEN

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

	MA / VU20			JA / MU20		
40 meter	E. WESSELS	6.33	17-4-2024 RIJSSEN			
60 meter				L. VOORTMAN	7.8	23-06-2005 HENGELO
80 meter				R. TEN HOVE	10.15	22-06-2022 RIJSSEN
100 meter	R. SANDERMAN	13.5	22-01-2011 RIJSSEN	S. SCHULENBURG	11.8	16-04-2008 RIJSSEN
150 meter				W. DENNEKAMP	17.73	21-6-2017 RIJSSEN
200 meter	R. SANDERMAN	27.00	04-06-2010 RIJSSEN	S. KASTENBERG	24.00	04-06-2010 RIJSSEN
300 meter	R. SANDERMAN	43.72	03-04-2010 STEENWIJK	S. KASTENBERG	38.36	03-04-2010 STEENWIJK
400 meter	R. SANDERMAN	59.12	15-07-2012 UTRECHT	S. KASTENBERG	53.07	26-06-2010 ZWOLLE
600 meter	J. LAMMERS	2.11.3	30-10-2007 RIJSSEN	T. VOSSEBELT	1.27.90	17-04-2024 RIJSSEN
800 meter	R. SANDERMAN	2.14.82	08-07-2011 ALPHEN A/D RIJN	M. SWABEDISSEN	1.53.17	07-07-2023 UTRECHT
1.000 meter	R. SANDERMAN	3.02.30	09-04-2011 DRONTEN	R. GOOSSEN	2.37.35	09-04-2011 DRONTEN
1.500 meter	R. SANDERMAN	4.53.85	25-05-2011 HEERDE	M. SWABEDISSEN	3.56.52	27-05-2023 LEDE
2.000 meter	R. SANDERMAN	7.24	22-01-2011 RIJSSEN	R. GOOSSEN	5.56	22-01-2011 RIJSSEN
3.000 meter	K. WILLEMS	10.45.65	30-06-2010 KAMPEN	R. GOOSSEN	9.09.14	12-08-2011 UTRECHT
5.000 meter	K. WILLEMS	18.57	15-06-2011 WAGENINGEN	R. GOOSSEN	16.08.70	15-07-2011 UTRECHT
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter						
10 km weg (KNAU)						
1 Engelse Mijl (1609 m)	R. SANDERMAN	5.28.7	15-09-2011 RIJSSEN	R. GOOSSEN	4.34.7	15-09-2011 RIJSSEN
2 Engelse Mijl				R. SCHULENBURG	10.39	30-10-2010 NIJVERDAL
5 Engelse Mijl				M. GERRITSEN	28.16	27-10-2012 NIJVERDAL
10 Engelse Mijl						
Halve Marathon						
Marathon						
60 meter horden						
80 meter horden						
100 meter horden						
110 meter horden				R. GOOSSEN	20.5	30-09-2011 RIJSSEN
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				L. SANDERMAN	3805	09-05-2000 RIJSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen	A. DANGREMOND	33.04	31-05-2013 RIJSSEN	N. DENNEKAMP	47.88	14-08-2020 DEVENTER
Discuswerpen	N. WESSELS	36,99	27-05-2022 RIJSSEN	W. DENNEKAMP	36.21	24-06-2017 ALMELO
Kogelstoten	N. WESSELS	11.35	15-04-2022 HENGELO	W. DENNEKAMP	12.71	11-05-2018 RIJSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	A. DANGREMOND	4.72	13-04-2013 HEERENVEEN	W. DENNEKAMP	6.09	08-04-2017 HAAKSBERGEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen	A. KIPPERS	1.60	15-05-2013 RIJSSEN	W. DENNEKAMP	1.75	01-04-2017 GENDRINGEN
Polsstok hoog						
7-KAMP						
10-KAMP						
Indoor 30 meter	A. DANGREMOND	5.19	28-12-2012 DRONTEN	R. TEN HOVE	4.58	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 35 meter				R. TEN HOVE	5.28	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 40 meter				R. TEN HOVE	5.54	23-1-2023 APELDOORN
Indoor 50 meter	E. ALTENA	8.04	12-11-2005 STADSKANAAL	R. TEN HOVE	6.92	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 60 meter	E. ALTENA	9.26	12-11-2005 STADSKANAAL	T. VOSSEBELT	7.61	26-02-2025 APELDOORN
Indoor 150 meter	E. WESSELS	21.76	28-2-2024 APELDOORN			
Indoor 200 meter	L. HEUVER	29.52	26-02-2025 APELDOORN	M. NIJLAND	23.81	26-02-2025 APELDOORN
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter	R. SANDERMAN	59.43	26-02-2011 APELDOORN	T. VOSSEBELT	52.08	26-02-2025 APELDOORN
Indoor 600 meter	L. HEUVER	1.54.37	28-2-2024 APELDOORN			
Indoor 800 meter	R. SANDERMAN	2.17.84	26-02-2011 APELDOORN	R. GOOSSEN	1.56.60	29-01-2011 APELDOORN
Indoor 1000 meter				T. VOSSEBELT	2.44.38	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 1500 meter				M. SWABEDISSEN	3.59.52	11-02-2023 APELDOORN
Indoor 3000 meter				M. SWABEDISSEN	9.11.62	19-02-2022 APELDOORN
Indoor 40 m horden						
Indoor 50 m horden						
Indoor 60 m horden						
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen	A. DANGREMOND	1.45	28-12-2012 DRONTEN	W. DENNEKAMP	1.75	08-01-2017 DORTMUND
Indoor Verspringen	R. ROELOFS	3.92	26-02-2025 APELDOORN	W. DENNEKAMP	6.29	08-01-2017 DORTMUND
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten	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 parcour gelopen zijn.

	V-SEN			H-SEN		
40 meter				R. TEN HOVE	5.50	17-4-2024 RIJSSEN
60 meter	W. OTTEN	8.1	26-06-1992 DEVENTER			
80 meter	W. OTTEN	10.9	10-07-1992 APELDOORN	N. DENNEKAMP	9.80	26-8-2020 RIJSSEN
100 meter	W. OTTEN	13.5	26-06-1992 DEVENTER	N. DENNEKAMP	11.83	23-3-2024 ALMELO
150 meter	R. SANDERMAN	20.16	01-06-2016 RIJSSEN	N. DENNEKAMP	17.85	16-8-2024 WAGENINGEN
200 meter	R. SANDERMAN	27.54	31-05-2013 RIJSSEN	N. DENNEKAMP	23.94	13-09-2024 APELDOORN
300 meter	R. SANDERMAN	43.44	01-06-2016 RIJSSEN	N. DENNEKAMP	38.02	16-8-2024 WAGENINGEN
400 meter	R. SANDERMAN	59.51	27-06-2012 HENGELO	R. GOOSSEN	52.38	12-05-2012 HEERENVEEN
600 meter				N. DENNEKAMP	1.30.18	17-04-2024 RIJSSEN
800 meter	R. SANDERMAN	2.13.71	30-05-2014 RIJSSEN	M. SWABEDISSEN	1.52.57	09-06-2025 HENGELO
1.000 meter	R. SANDERMAN	2.58.10	26-06-2014 HENGELO	B.J. HAARKAMP	2.43.16	24-06-2004 HENGELO
1.500 meter	R. SANDERMAN	4.52.92	14-05-2014 HAAKSBERGEN	M. SWABEDISSEN	3.47.89	18-5-2024 NIJMEGEN
2.000 meter	D. WISSINK	6.51.09	17-04-2024 RIJSSEN	H. MAASSEN V/D BRINK	5.40.6	16-04-1993 APELDOORN
3.000 meter	G. ZIJLSTRA	10.50.0	10-10-1992 PAPENDAL	H. MAASSEN V/D BRINK	8.52.6	19-06-1992 APELDOORN
5.000 meter	D. WISSINK	17.49.27	13-11-2024 RIJSSEN	H. MAASSEN V/D BRINK	15.16.4	02-06-1993 PAPENDAL
5 k weg (KNAU)	D. WISSINK	18.11	20-05-2023 HARDENBERG			
10.000 meter				H. MAASSEN V/D BRINK	31.57.6	17-09-1993 ENSCHEDE
10 km weg (KNAU)	D. WISSINK	37.53	12-02-2023 SCHOORL			
1 Engelse Mijl (1609 m)	D. WISSINK	5.23.80	05-04-2023 RIJSSEN	R. GOOSSEN	4.29.1	17-04-2013 RIJSSEN
2 Engelse Mijl	R. SANDERMAN	13.06	27-10-2012 NIJVERDAL	W. WESSELS	9.56	05-06-2014 HENGELO
5 Engelse Mijl	R. SANDERMAN	36.57	26-10-2013 HOLTEN	L. SANDERMAN	25.41	15-04-2006 EIBERGEN
10 Engelse Mijl				G. VOORTMAN	52.26	05-03-1989 WINTERSWIJK
Halve Marathon	D. WISSINK	1.27.14	06-03-2022 VORDEN	G. VOORTMAN	1.06.29	21-06-1986 ENSCHEDE
Marathon	D. KOSTER	3.46.32	19-04-1998 ROTTERDAM	H. MAASSEN V/D BRINK	2.30.36	04-04-1995 APELDOORN
60 meter horden						
80 meter horden						
100 meter horden						
110 meter horden				A. LUBBERS	21.4	30-09-2011 RIJSSEN
200 meter horden	R. SANDERMAN	31.59	09-08-2013 UTRECHT			
300 meter horden						
400 meter horden	R. SANDERMAN	1.05.87	27-06-2012 HENGELO	N. DENNEKAMP	1.02.63	19-04-2024 APELDOORN
4 x 60 m						
4 x 80 m						
4 x 100 m						
4 x 200 m				L. VOORTMAN		
				H. BRINKS	1.47.3	31-08-2005 HENGELO
				J. VOORTMAN		
				B.J. HAARKAMP		
4 x 1500 m ekiden						
4 x 3000 m ekiden				J.W. DANGREMOND		
				M. GERRITSEN	46.24	05-10-2013 RIJSSEN
				S. AVERESCH		
				M. AVERESCH		
Coopertest	D. WISSINK	3373	05-10-2022 RIJSSEN	R. GOOSSEN	3841	04-09-2013 RIJSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen	A. DANGREMOND	29.70	15-05-2015 RIJSSEN	N. DENNEKAMP	52.48	12-04-2024 HENGELO
Discuswerpen	A. DANGREMOND	27.73	15-05-2015 RIJSSEN	W. DENNEKAMP	33.60	11-10-2024 HAAKSBERGEN
Kogelstoten	A. DANGREMOND	8.37	03-07-2015 RIJSSEN	N. DENNEKAMP	12.41	12-04-2024 HENGELO
Kogelslingeren				N. DENNEKAMP	19.16	12-04-2024 HENGELO
Gewichtwerpen						
Verspringen	R. SANDERMAN	4.55	29-09-2012 RIJSSEN	J.W. DANGREMOND	6.15	01-07-2016 RIJSSEN
Hinkstap sprong				J.W. DANGREMOND	11.65	03-07-2015 RIJSSEN
Hoogspringen	A. KIPPERS	1.55	15-05-2015 RIJSSEN	W. DENNEKAMP	1,80	06-06-2025 RIJSSEN
Polsstok hoog						
7-KAMP						
10-KAMP						
Indoor 30 meter	R. SANDERMAN	5.12	23-1-2023 APELDOORN	R. TEN HOVE	4.74	26-02-2025 APELDOORN
Indoor 35 meter				N. DENNEKAMP	5.18	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 40 meter	R. SANDERMAN	6.54	23-1-2023 APELDOORN	R. TEN HOVE	5.43	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 50 meter				R. TEN HOVE	6.48	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 60 meter	R. SANDERMAN	9.41	23-1-2023 APELDOORN	R. TEN HOVE	7.61	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 150 meter	A, DANGREMOND	22.53	28-2-2024 APELDOORN	R. TEN HOVE	18.45	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 200 meter	R. SANDERMAN	29.38	23-1-2023 APELDOORN	R. TEN HOVE	25.17	26-02-2025 APELDOORN
Indoor 300 meter						
Indoor 400 meter	R. SANDERMAN	1.00.89	07-01-2012 APELDOORN	N. DENNEKAMP	54.93	30-1-2023 APELDOORN
Indoor 600 meter	A. BIJPOST	2.08.52	28-2-2024 APELDOORN	B. KREIJKES	1.45.43	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 800 meter	R. SANDERMAN	2.18.39	25-02-2012 APELDOORN	M. SWABEDISSEN	1.54.90	03-02-2024 GENT
Indoor 1000 meter	D. WISSINK	3.12.79	28-2-2024 APELDOORN	B.J. HAARKAMP	2.45.78	19-01-2008 GENT
Indoor 1500 meter	R. SANDERMAN	4.57.88	25-01-2014 APELDOORN	M. SWABEDISSEN	3.51.60	17-02-2024 APELDOORN
Indoor 3000 meter	D. WISSINK	10.31.25	30-1-2023 APELDOORN	R. GOOSSEN	8.54.71	02-03-2013 APELDOORN
Indoor 40 m horden						
Indoor 50 m horden						
Indoor 60 m horden				R. TEN HOVE	13.22	28-2-2024 APELDOORN
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen	A, DANGREMOND	1.45	28-2-2024 APELDOORN	W. DENNEKAMP	1.75	30-1-2023 APELDOORN
	R. SANDERMAN	1.45	26-02-2025 APELDOORN			
Indoor Verspringen	A, DANGREMOND	4.43	28-2-2024 APELDOORN	W. DENNEKAMP	6.00	28-2-2024 APELDOORN
Indoor Balwerpen						
Indoor Kogelstoten	N. WESSELS	10.75	28-2-2024 APELDOORN	N. DENNEKAMP	12.37	28-2-2024 APELDOORN

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

	V35+			M35+		
40 meter						
60 meter						
80 meter				A. KREIJKES	**11.46**	22-06-2022 RIJSSEN
100 meter	E. OTTO	**15.5**	18-09-2004 RIJSSEN	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 RIJSSEN
600 meter				G.J. SMALBRUGE	**1.45.3**	14-01-2006 RIJSSEN
800 meter	R. ROOSINK	**2.48.3**	03-06-1999 RIJSSEN	R.J. SANDERMAN	**2.14.48**	21-10-2024 RIJSSEN
1.000 meter	E. OTTO	**4.21.7**	09-10-2004 RIJSSEN	H. HOGELING	**2.57.81**	22-06-2022 RIJSSEN
1.500 meter	A. SCHERPENKATE	**5.13.05**	14-06-2014 UTRECHT	R.J. SANDERMAN	**5.02.01**	21-10-2024 RIJSSEN
2.000 meter	I. BRINKS	**8.35.70**	26-8-2020 RIJSSEN	L. SANDERMAN	**6.04**	21-6-2017 RIJSSEN
3.000 meter	A. SCHERPENKATE	**11.05.32**	30-05-2014 RIJSSEN	H. HOGELING	**10.06.9**	27-05-2022 RIJSSEN
5.000 meter	A. SCHERPENKATE	**19.26**	15-06-2014 UTRECHT	J. PAALMAN	**16.01**	13-10-2011 RIJSSEN
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 RIJSSEN	L. SANDERMAN	**4.47.0**	17-09-2018 RIJSSEN
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 BERLIJN
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 RIJSSEN	L. SANDERMAN	**3817**	21-03-2018 RIJSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen	E. OTTO	**14.80**	18-09-2004 RIJSSEN	W. DENNEKAMP sr.	**28.87**	29-09-2012 RIJSSEN
Discuswerpen						
Kogelstoten	E. OTTO	**7.03**	09-10-2004 RIJSSEN	W. DENNEKAMP sr.	**8.25**	30-09-2011 RIJSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	E. OTTO	**3.20**	18-09-2004 RIJSSEN			
Hinkstap sprong						
Hoogspringen	E. OTTO	**1,15**	18-09-2004 RIJSSEN			
Polsstok 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 parcour gelopen zijn.

	V40+			M40+		
40 meter						
60 meter						
80 meter				A. BAAN	12.65	22-06-2022 RIJSSEN
100 meter	W. OTTEN	15.8	22-01-2011 RIJSSEN	J. WIETSMA	13.53	16-05-2003 APELDOORN
150 meter				M. NIJKAMP	21.22	5-10-2013 RIJSSEN
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 RIJSSEN	J. WIETSMA	1.00.85	27-08-2003 HENGELO
600 meter	R. ROOSINK	2.12.0	02-09-2006 RIJSSEN	J. WILLEMS	1.52.39	17-4-2024 RIJSSEN
800 meter	H. TIJHUIS	3.13.9	03-06-1999 RIJSSEN	J. ROOSINK	2.14.39	31-08-2005 APELDOORN
1.000 meter	R. ROOSINK	3.44.5	09-10-2004 RIJSSEN	J. ROOSINK	2.56.6	23-06-2005 HENGELO
1.500 meter	H. SLOOF	7.22.0	13-12-2007 RIJSSEN	J. ROOSINK	4.43.96	19-08-2005 APELDOORN
2.000 meter	W. OTTEN	8.47	22-01-2011 RIJSSEN	L. SANDERMAN	5.58.90	17-04-2024 RIJSSEN
3.000 meter	M. KROEZE	11.53.78	13-07-2007 APELDOORN	J. PAALMAN	9.37.96	15-05-2015 RIJSSEN
5.000 meter	R. ROOSINK	21.01.1	07-10-2006 NIJVERDAL	L. SANDERMAN	15.42,00	18-10-2023 RIJSSEN
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 RIJSSEN	L. SANDERMAN	4.43.21	1-5-2024 RIJSSEN
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 RIJSSEN	L. SANDERMAN	3934	20-03-2024 RIJSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen	R. ROOSINK	18.19	10-09-2005 RIJSSEN	G. DANNENBERG	33.25	26-08-1992 RIJSSEN
Discuswerpen	R. ROOSINK	20.09	02-09-2006 RIJSSEN	H. KREIJKES	18.35	20-06-2014 RIJSSEN
Kogelstoten	R. ROOSINK	7.32	10-09-2005 RIJSSEN	W. DENNEKAMP sr.	8.65	30-05-2014 RIJSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	R. ROOSINK	3.19	02-09-2006 RIJSSEN	W. PRINS	4.25	02-09-1992 RIJSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen	R. ROOSINK	1.05	02-09-2006 RIJSSEN	W. PRINS	1.35	09-09-1992 RIJSSEN
Polsstok 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 parcour gelopen zijn.

	V45+			M45+		
40 meter						
60 meter						
80 meter				H. KREIJKES	10.97	21-06-2017 RIJSSEN
100 meter				H. KREIJKES	13.71	27-06-2013 RIJSSEN
150 meter				H. KREIJKES	20.81	5-10-2013 RIJSSEN
200 meter				H. KREIJKES	28.32	06-05-2016 RIJSSEN
300 meter				J. WIETSMA	45.4	18-07-2008 STEENWIJK
400 meter	R. ROOSINK	1.17.6	10-01-2008 RIJSSEN	J. ROOSINK	1.02.3	23-06-2011 HENGELO
600 meter				J. LOHUIS	1.46.5	30-10-2007 RIJSSEN
800 meter	A. BOONTJES	3.23.2	02-10-1997 RIJSSEN	D. SANDERMAN	2.20.2	03-06-1999 RIJSSEN
1.000 meter				J. ROOSINK	3.00.8	20-09-2011 EPE
1.500 meter	R. ROOSINK	5.47.0	13-12-2007 RIJSSEN	J. LOHUIS	4.54.26	07-09-2007 UTRECHT
2.000 meter				H. JANSEN	7.07	21-6-2017 RIJSSEN
3.000 meter	R. ROOSINK	11.54.11	13-07-2007 APELDOORN	B. ROELOFS	9.41.53	06-06-2025 RIJSSEN
5.000 meter	R. ROOSINK	20.22	11-10-2008 RIJSSEN	D. SANDERMAN	17.51.0	17-10-1998 RIJSSEN
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 RIJSSEN	D. SANDERMAN	5.07.8	22-06-1999 RIJSSEN
2 Engelse Mijl	D. BAKKER	20.54	27-10-2012 NIJVERDAL	W. BELTMAN	13.10.41	26-08-2021 RIJSSEN
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 RIJSSEN	J. POORTMAN	3508	05-04-2007 RIJSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen				J. LOHUIS	24.39	02-09-2006 RIJSSEN
Discuswerpen	R. ROOSINK	18.03	08-11-2007 RIJSSEN	H. KREIJKES	17.98	5-10-2013 RIJSSEN
Kogelstoten				T. KREIJKES	7.16	21-6-2017 RIJSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	A. BOONTJES	2.65	14-05-1998 RIJSSEN	J. LOHUIS	4.04	10-09-2005 RIJSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen				J. BRINKS	1.25	17-04-2004 RIJSSEN
Polsstok 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				B. ROELOFS	10.14.39	26-02-2025 APELDOORN
Indoor 40 m horden						
Indoor 50 m horden						
Indoor 60 m horden						
Indoor 4 x 400 m						
Indoor Hoogspringen						
Indoor Verspringen				H. KREIJKES	3.76	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 parcour gelopen zijn.

	V50+			M50+		
40 meter						
60 meter						
80 meter				H. KREIJKES	11.13	19-06-2019 RIJSSEN
100 meter				H. KREIJKES	13.97	21-06-2018 HENGELO
150 meter				H. KREIJKES	21.54	19-06-2019 RIJSSEN
200 meter				H. KREIJKES	29.56	11-05-2018 RIJSSEN
300 meter				J. WIETSMA	47.72	01-06-2016 RIJSSEN
400 meter	R. ROOSINK	1.16.9	29-09-2012 RIJSSEN	F. GASPERSZ	1.04.49	06-11-2004 RIJSSEN
600 meter	E. KREUGER	2.35.1	21-05-2005 RIJSSEN	D. NIJLAND	1.54.9	02-09-2006 RIJSSEN
800 meter	R. ROOSINK	2.50.02	31-05-2013 RIJSSEN	W. PRINS	2.28.8	25-05-2000 RIJSSEN
1.000 meter				J. WIETSMA	3.18.51	21-09-2012 WAGENINGEN
1.500 meter				J. TIJHUIS	5.35.4	13-12-2007 RIJSSEN
2.000 meter				D. NIJLAND	7.28.7	06-03-2008 RIJSSEN
3.000 meter	R. ROOSINK	11.55.97	15-06-2012 RIJSSEN	J. NOEVERMAN	10.59.60	7-6-2024 RIJSSEN
5.000 meter	R. ROOSINK	22.10	08-10-2015 RIJSSEN	J. PAALMAN	17.31.93	13-11-2024 RIJSSEN
5 k weg (KNAU)				J. PAALMAN	17.39	13-10-2024 TUBBERGEN
10.000 meter				J. WIETSMA	41.49	26-09-2013 HENGELO
10 km weg (KNAU)				J. PAALMAN	37.06	27-10-2024 HOLTEN
1 Engelse Mijl (1609 m)	R. ROOSINK	5.59.2	12-09-2013 RIJSSEN	D. SANDERMAN	5.26.0	00-00-2006 RIJSSEN
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	20-08-1988 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 RIJSSEN	D. SANDERMAN	3457	00-00-2004 RIJSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen	R. ROOSINK	15.93	29-09-2012 RIJSSEN	G. DANNENBERG	27.08	10-09-2005 RIJSSEN
Discuswerpen				J. BRINKS	20.29	25-02-2006 RIJSSEN
Kogelstoten	E. KREUGER	7.79	21-05-2005 RIJSSEN	G. DANNENBERG	7.79	10-09-2005 RIJSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen				J. BRINKS	4.20	02-09-2006 RIJSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen				W. PRINS	1.25	18-09-2004 RIJSSEN
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				J. NOEVERMAN	11.14.42	26-02-2025 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 parcour gelopen zijn.

	V55+			M55+		
40 meter						
60 meter						
80 meter				D. POSTMUS	12.99	19-06-2019 RIJSSEN
100 meter				W. PRINS	14.4	10-09-2005 RIJSSEN
150 meter				J. WIETSMA	22.94	21-6-2017 RIJSSEN
200 meter				J. BRINKS	31.0	04-10-2011 EPE
300 meter				J. WIETSMA	49.36	21-6-2017 RIJSSEN
400 meter				W. PRINS	1.10.9	19-11-2005 RIJSSEN
600 meter				W. PRINS	1.52.2	14-01-2006 RIJSSEN
800 meter	W. VOORTMAN	3.24.6	19-09-1995 RIJSSEN	W. PRINS	2.36.6	10-09-2005 RIJSSEN
1.000 meter				W. PRINS	3.25.7	22-10-2005 RIJSSEN
1.500 meter				G. VOORTMAN	5.14.47	14-07-2022 RIJSSEN
2.000 meter	R. ROOSINK	8.33.0	21-6-2017 RIJSSEN	J. LOHUIS	7.14.7	16-06-2015 EPE
3.000 meter	W. VOORTMAN	15.06.0	09-11-1996 RIJSSEN	G. VOORTMAN	10.55.8	27-05-2022 RIJSSEN
5.000 meter	R. ROOSINK	22.40	23-03-2017 RIJSSEN	G. VOORTMAN	18.41.07	19-10-2022 RIJSSEN
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 RIJSSEN	G. VOORTMAN	5.33.33	15-09-2022 RIJSSEN
2 Engelse Mijl				J. TIJHUIS	13.36.28	01-06-2016 RIJSSEN
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 RIJSSEN
				J. BOERMAN		
				J. LOHUIS		
Coopertest	R. ROOSINK	2717	23-03-2017 RIJSSEN	G. VOORTMAN	3245	17-03-2022 RIJSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen	E. KREUGER	10.40	31-05-2013 RIJSSEN	W. PRINS	24.12	19-11-2005 RIJSSEN
Discuswerpen				W. PRINS	21.18	10-09-2005 RIJSSEN
Kogelstoten	E. KREUGER	7.03	15-06-2012 RIJSSEN	W. PRINS	7.81	10-09-2005 RIJSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen				W. PRINS	4.32	10-09-2005 RIJSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen				W. PRINS	1.30	02-09-2006 RIJSSEN
Polsstok 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 parcour gelopen zijn.

	V60+			M60+		
40 meter				G. VOORTMAN	7.98	17-4-2024 RIJSSEN
60 meter						
80 meter				J. TIJHUIS	15.74	26-8-2020 RIJSSEN
100 meter				W. PRINS	15.1	22-01-2011 RIJSSEN
150 meter				W. PRINS	24.78	5-10-2013 RIJSSEN
200 meter				W. PRINS	31.3	04-06-2010 RIJSSEN
300 meter				J. LOHUIS	54.90	26-8-2020 RIJSSEN
400 meter				W. PRINS	1.12.4	04-10-2011 EPE
600 meter				J. LOHUIS	2.03.69	26-8-2020 RIJSSEN
800 meter				W. PRINS	2.42.0	03-06-2011 RIJSSEN
1.000 meter	H. TIJHUIS	5.53.38	26-08-2021 RIJSSEN	G. VOORTMAN	3.28.90	21-10-2024 RIJSSEN
1.500 meter				G. VOORTMAN	5.21.64	21-10-2024 RIJSSEN
2.000 meter				G. VOORTMAN	7.46.67	17-04-2024 RIJSSEN
3.000 meter	E. GRAVEN	15.42.71	15-05-2015 RIJSSEN	G. VOORTMAN	10.45.43	06-06-2025 RIJSSEN
5.000 meter				G. VOORTMAN	19.25.7	17-10-2024 OMMEN
5 k weg (KNAU)						
10.000 meter				B. BRAAMHAAR	44.58.00	22-09-2011 HENGELO
10 km weg (KNAU)				G. VOORTMAN	40.39	27-10-2024 HOLTEN
1 Engelse Mijl (1609 m)	E. GRAVEN	8.11.2	17-04-2013 RIJSSEN	D. SANDERMAN	6.02	14-04-2016 RIJSSEN
2 Engelse Mijl				J. TIJHUIS	14.41.33	26-08-2021 RIJSSEN
5 Engelse Mijl				G. VOORTMAN	31.19	13-04-2025 HOOGEVEEN
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				G. VOORTMAN	3.19.18	29-09-2024 BERLIJN
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 RIJSSEN
				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 RIJSSEN
				W. PRINS		
				J. ASSINK		
Coopertest	E. GRAVEN	2307	22-05-2015 RIJSSEN	G. VOORTMAN	2990	20-03-2024 RIJSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen				W. PRINS	25.21	29-09-2012 RIJSSEN
Discuswerpen				W. PRINS	19.47	30-05-2014 RIJSSEN
Kogelstoten				W. PRINS	8.37	04-06-2010 RIJSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen	W. VOORTMAN	2.76	14-05-1998 RIJSSEN	W. PRINS	3.93	04-06-2010 RIJSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen				W. PRINS	1.15	30-05-2014 RIJSSEN
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 parcour gelopen zijn.

	V65+			M65+		
40 meter						
60 meter				J. TIJHUIS	**12.60**	15-06-2023 RIJSSEN
80 meter				W. PRINS	**12.97**	21-6-2017 RIJSSEN
100 meter				W. PRINS	**16.85**	15-05-2015 RIJSSEN
150 meter				W. PRINS	**25.28**	01-06-2016 RIJSSEN
200 meter				W. PRINS	**35.14**	15-05-2015 RIJSSEN
300 meter				W. PRINS	**55.02**	21-6-2017 RIJSSEN
400 meter				J. v PIJKEREN	**1.23.8**	29-09-2012 RIJSSEN
600 meter				B. BRAAMHAAR	**2.17.30**	19-06-2019 RIJSSEN
800 meter				B. BRAAMHAAR	**3.02.50**	31-08-2019 RIJSSEN
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 RIJSSEN
3.000 meter				B. BRAAMHAAR	**13.15.00**	19-09-2019 HENGELO
5.000 meter	E. GRAVEN	**26.41**	8-11-2017 RIJSSEN	B. BRAAMHAAR	**22.15**	20-10-2016 RIJSSEN
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 RIJSSEN	W. PRINS	**6.26.9**	10-09-2015 RIJSSEN
2 Engelse Mijl				J. TIJHUIS	**14.41.12**	14-07-2022 RIJSSEN
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 RIJSSEN	B. BRAAMHAAR	**2791**	17-09-2015 RIJSSEN
Balwerpen						
Speerwerpen				W. PRINS	**18.03**	3-7-2015 RIJSSEN
Discuswerpen				W. PRINS	**18.04**	03-7-2015 RIJSSEN
Kogelstoten				W. PRINS	**7.26**	03-07-2015 RIJSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen				W. PRINS	**3.47**	15-05-2015 RIJSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen				W. PRINS	**1.15**	26-5-2017 RIJSSEN
Polsstok 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 parcour gelopen zijn.	V70+			M70+		
40 meter						
60 meter				B. BRAAMHAAR	**11.09**	15-06-2023 RIJSSEN
80 meter				B. BRAAMHAAR	**13.81**	22-06-2022 RIJSSEN
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 RIJSSEN
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 RIJSSEN
3.000 meter				B. BRAAMHAAR	**13.51.09**	01-08-2020 EDE
5.000 meter	E. GRAVEN	**28.07**	23-02-2023 RIJSSEN	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 RIJSSEN
2 Engelse Mijl				B. BRAAMHAAR	**14.42.65**	26-08-2021 RIJSSEN
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 RIJSSEN	B. BRAAMHAAR	**2702**	14-10-2020
Balwerpen						
Speerwerpen				J. v PIJKEREN	**16.44**	01-06-2016 RIJSSEN
Discuswerpen				J. v PIJKEREN	**17.79**	15-05-2015 RIJSSEN
Kogelstoten				J. v PIJKEREN	**7.55**	15-05-2015 RIJSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen				F. VELTEROP	**2.90**	08-05-2016 RIJSSEN
Hinkstap sprong						
Hoogspringen				J. v PIJKEREN	**1.10**	03-07-2015 RIJSSEN
Polsstok 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 parcour 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	J. v PIJKEREN	23.36	06-06-2025 RIJSSEN
150 meter	J. v PIJKEREN	31.28	26-8-2020 RIJSSEN			
200 meter	J. v PIJKEREN	44.04	26-8-2021	J. v PIJKEREN	49.36	06-06-2025 RIJSSEN
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				J. v PIJKEREN	6.17	06-06-2025 RIJSSEN
Kogelslingeren						
Gewichtwerpen						
Verspringen						
Hinkstap sprong						
Hoogspringen						
Polsstok 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	48
2	N. DENNEKAMP	44
3	R. SANDERMAN	41
4	W. PRINS	39
4	W. DENNEKAMP	39
6	R. ROOSINK	35
7	S. WILLEMS	30
8	J. v PIJKEREN	24
9	G. VOORTMAN	22
10	M. SMALBRUGGE	21
11	H. KREIJKES	19
12	S. GOORMAN	18
12	N. WESSELS	18
14	M. SWABEDISSEN	17
15	L. SANDERMAN	16
16	D. SANDERMAN	15
16	J. WIETSMA	15
18	R. TEN HOVE	14
19	B. GOORMAN	13
20	S. AVERESCH	12
20	J.W. DANGREMOND	12
20	T. MEULMAN	12
20	E. BULTEN	12
20	J. TIJHUIS	12
25	F. SEPPENWOOLDE	11
25	R. GOOSSEN	11
27	W. NIJMEIJER	10
27	J. LOHUIS	10
27	R. SCHULENBURG	10
30	R. SLINKMAN	9
30	S. HILTJESDAM	9
30	S. NIJZINK	9
30	D. WISSINK	9
30	A. DANGREMOND	9
35	J. PAALMAN	8
35	E. GRAVEN	8
37	E. WESSELS	7
37	S. BUISMAN	7
37	J. ROOSINK	7
37	M. REKERS	7
41	W. VOORTMAN	6
41	M. SCHIPPERS	6
41	A. SCHERPENKATE	6
41	E. OTTO	6
41	A. KAYA	6
41	L. GOORMAN	6
41	A. BIJPOST	6
41	K. NIJZINK	6
41	M. MOLENAAR	6
50	A. KIPPERS	5
50	E. BRINKMAN	5
50	T. VOSSEBELT	5
50	H. MAASSEN V/D BRINK	5
50	C. WEGDAM	5
50	W. OTTEN	5
50	L. LIGTENBERG	5
50	M. BOERMAN	5
50	L. BULTEN	5

59	K. KOLTHOF	4
59	N. OVERBEEK	4
59	W. SEPPENWOOLDE	4
59	T. BOERMAN	4
59	E. KREUGER	4
59	G. DANNENBERG	4
59	S. KASTENBERG	4
59	L. BIKKER	4
59	M. NIJLAND	4
59	P. BAKKER	4
59	R. STAM	4
59	D. NIJLAND	4
59	I. VOSSEBELT	4
59	J. WILLEMS	4
59	J. BRINKS	4
74	R. WILLEMS	3
74	B. DEKKER	3
74	B. ROELOFS	3
74	M. AVERESCH	3
74	A. LIGTENBERG	3
74	J. VOORTMAN	3
74	B.J. HAARKAMP	3
74	J. HILTJESDAM	3
74	B. OPLAAT	3
74	W. DENNEKAMP sr.	3
74	A. BOONTJES	3
74	H. HOGELING	3
74	A, DANGREMOND	3
74	D. WESSELS	3
74	J. TEN HOVE	3
89	C. SLINKMAN	2
89	A. KREIJKES	2
89	J. POORTMAN	2
89	J. ASSINK	2
89	M. BRUGGINK	2
89	L. VOORTMAN	2
89	K. DANNENBERG	2
89	H. TIJHUIS	2
89	M. OTTEN	2
89	H. SLOOF	2
89	J. KLEIN	2
89	L. NIJKAMP	2
89	J. BAKKER	2
89	G. ZIJLSTRA	2
89	C. DENNEKAMP	2
89	J. VAN DE NOORT	2
89	M. BIKKER	2
89	J. NOEVERMAN	2
89	P. KNAPEN	2
89	M. GERRITSEN	2
89	A. LUBBERS	2
89	E. BORGHUIS	2
89	M. KROEZE	2
89	E. BOR	2
89	I. EUREN	2
89	E. ALTENA	2
89	L. HEUVER	2
89	K. WILLEMS	2
89	J. AVERESCH	2

89	R. KOLTHOF	2
89	T. BIJPOST	2
89	R.J. SANDERMAN	2
89	S. KETTING	2
89	M. STUIVER	2
89	G. HILTJESDAM	2
124	J. KREUGER	1
124	J. van het GOOR	1
124	L.DERKSEN	1
124	I. KAYA	1
124	S. SCHULENBURG	1
124	I. BRINKS	1
124	S. MEULMAN	1
124	H.J. BAAN	1
124	D. HEIKOOP	1
124	H. WESSELS	1
124	J. STUIVER	1
124	L. SCHEPPINK	1
124	P. KAMANS	1
124	K. SCHREURS	1
124	L. GERRITSEN	1
124	N. WOLTERINK	1
124	J. DANGREMOND	1
124	W. BELTMAN	1
124	L. BRINKMAN	1
124	H. JANSEN	1
124	D. BAKKER	1
124	T. SWABEDISSEN	1
124	T. BOUWHUIS	1
124	H. HARBERS	1
124	B. HAARKAMP	1
124	H. BRINKS	1
124	W. BOERMAN	1
124	G.J. SMALBRUGE	1
124	M. LANKAMP	1
124	R. v BLIJDERVEEN	1
124	A. BESTMAN	1
124	L. RUIJS	1
124	M. JANSEN-KROEZE	1
124	G. SMIT	1
124	M. HAASSE	1
124	G. SCHUITEMAKER	1
124	J. BOERMAN	1
124	G. PRINS	1
124	F. SCHERPHOF	1
124	M. EUPE	1
124	T. WAGEMANS	1
124	R. STEENBERGEN	1
124	L.LEUSINK	1
124	G. BAKKER	1
124	M. OTTO	1
124	F. VELTEROP	1
124	J. van den BELT	1
124	N. KOSTER	1
124	W. WESSELS	1
124	F. GASPERSZ	1
124	B. KREIJKES	1
124	F. AVERINK	1
124	R. ALTENA	1

124	W. BAKKER	1
124	L. JANSEN	1
124	M. van den BELT	1
124	A. LAMMERTINK	1
124	E. OTTEN	1
124	M. NIJKAMP	1
124	R. CITGEZ	1
124	J. LAMMERS	1
124	J. ZOETEWEIJ	1
124	M. KREYKES	1
124	T. BELTMAN	1
124	A. BAAN	1
124	T. TER KEURS	1
124	S. SANDERMAN	1
124	R. BLIJDERVEEN	1
124	J. JANSEN	1
124	T. KREIJKES	1
124	J. DANNENBERG	1
124	E. BAKKER	1
124	L. ELBERTSEN	1
124	J. WEGDAM	1
124	S. ROUWENDAL	1
124	S. MARKVOORT	1
124	T. TEN HOVE	1
124	D. WILLEMS	1
124	R. OTTEN	1
124	J. WAANDERS	1
124	M. HAASE	1
124	M. ROZENDOM	1
124	L. BOERS	1
124	D. POSTMUS	1
124	R. ROELOFS	1
124	W. STUIVER	1
124	F. OOST	1
124	D. KOSTER	1
124	R. MOLENAAR	1
124	D. HOFSTÉ	1
	Eindtotaal	**1053**