

## Heren 45 Jaar

### 100 m

30-08-15	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 49</b>	13.0	2015
30-06-13	Haaksbergen	Han Slotman	<b>M 48</b>	13.6	2013
23-06-75	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 48</b>	13.7	1996
30-08-15	Haaksbergen	Rob Hoogland	<b>M 49</b>	14.0	2015
30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	16.1	2013

### 200 m

18-09-16	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 50</b>	27.0	2016
26-06-94	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 46</b>	27.5	1994
31-08-14	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 48</b>	27.9	2014
18-09-16	Haaksbergen	Martin Wissink	<b>M 45</b>	30.9	2016
31-08-14	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 47</b>	31.2	2014

### 400 mh

30-08-15	Haaksbergen	Rob Hoogland	<b>M 49</b>	93.3	2015
30-08-15	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 49</b>	95.8	2015

### 800 m

25-06-95	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 47</b>	2.20.5	1995
31-08-14	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 47</b>	2.43.8	2014
30-06-13	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 47</b>	2.56.4	2013
18-09-16	Haaksbergen	Martin Wissink	<b>M 45</b>	2.59.0	2016
30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	3.04.6	2013

### 1000 m

26-06-94	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 46</b>	2.54.5	1994
----------	-------------	-----------------	-------------	--------	------

### 1500 m

26-11-93	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 45</b>	4.50.1	1993
		Herman Tankink	<b>M 45</b>	4.53.8	1992
08-10-17	Haaksbergen	Hans Bieleveld	<b>M 54</b>	5.56.0	2017
08-10-17	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	7.21.0	2017

**3000 m**

01-05-94	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 46</b>	10.11.0	1994
30-09-04	Haaksbergen	Jan Lammers	<b>M 47</b>	11.08.0	2004
22-09-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	11.44.42	2016
30-09-04	Haaksbergen	Tonnie Wieskamp	<b>M.50</b>	12.57.2	2004
31-08-14	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 57</b>	13.05.0	2014
30-08-15	Haaksbergen	Vincent Exterkate	<b>M 57</b>	13.51.18	2015
30-09-04	Haaksbergen	Jan kartgert	<b>M 64</b>	13.55.0	2004
30-09-04	Haaksbergen	Henk Eefsting	<b>M.50</b>	14.09.0	2004
30-08-15	Haaksbergen	Walter Olde Engberink	<b>M 49</b>	14.41.77	2015

**2 EM**

05-06-14	Hengelo	Freddie Dieperink	<b>M 47</b>	12.06	2014
07-06-13	Hengelo	Richard Leussink	<b>M 46</b>	12.35	2013
07-06-13	Hengelo	Jan Davids	<b>M 45</b>	17.13	2013
18-05-06	Hengelo	Paul van der Voort	<b>M 55</b>	17.30	2006

**5000 m**

14-05-14	Haaksbergen	Benno Scharenborg	<b>M 46</b>	17.22.5	2014
26-06-94	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 48</b>	18.08	1994
30-09-07	Haaksbergen	Jan Lammers	<b>M 50</b>	18.13	2007
14-05-08	Haaksbergen	HenkJan Baltink	<b>M 53</b>	19.35.8	2008
27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	19.38.36	2016
14-05-08	Haaksbergen	Wilfried Oldenkotte	<b>M 52</b>	19.49.2	2008
14-05-14	Haaksbergen	Hans ten Voorde	<b>M 51</b>	20.38.4	2014
14-05-14	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 40</b>	20.52.5	2014
30-09-07	Haaksbergen	Leendert van Herk	<b>M 57</b>	21.26	2007
30-09-07	Haaksbergen	Vincent Exterkate	<b>M 49</b>	21.48	2007
13-05-15	Haaksbergen	Willem Rödel	<b>M 59</b>	22.06	2015
21-04-12	Hengelo	Gert Jan Foks	<b>M 54</b>	22.38.24	2012
06-04-14	Losser	Vincent Plentinger	<b>M 50</b>	24.27	2014
02-04-18	Hengelo	Jan Schepers	<b>M 61</b>	27.13	2018
18-05-12	Ahaus	<b>Dld</b> Toon Tankink	<b>M 62</b>	28.22	2012
06-04-14	Losser	Jan Davids	<b>M 46</b>	28.37	2014
29-10-17	Nijverdalen	Marc Brandsma	<b>M 51</b>	29.26	2017
28-03-16	Losser	Berthil Beumer	<b>M 65</b>	31.57	2016
22-04-12	Enschede	Sytze van Beijeren	<b>M 48</b>	34.41	2012

**5000 m E.T.**

26-06-12	Emmen	Benno Scharenborg	<b>M 46</b>	18.07.50	2012
27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	19.38.36	2016
21-04-12	Hengelo	Gert Jan Foks	<b>M 54</b>	22.38.24	2012

**5 EM**

29-05-16	Eibergen	Marc Brandsma	<b>M 50</b>	29.56	2016
24-03-13	Haaksbergen	Freddie Dieperink	<b>M 46</b>	30.38	2013
09-09-12	Enschede	Jan Lammers	<b>M 55</b>	31.46	2012
09-09-12	Enschede	Benno Scharenborg	<b>M 46</b>	31.50	2012
21-03-10	Haaksbergen	Fons van Sark	<b>M 48</b>	32.15	2010
23-03-03	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 55</b>	32.20	2003
16-09-07	Enschede	Andre Somhorst	<b>M 51</b>	32.31	2007
25-03-07	Haaksbergen	Harry Jansen	<b>M 46</b>	33.00	2007
21-03-04	Haaksbergen	Richard te Brake	<b>M 49</b>	33.35	2004
22-04-12	Enschede	Sytze van Beijeren	<b>M 48</b>	34.41	2012
30-03-08	Haaksbergen	Johan Lammers	<b>M 48</b>	34.24	2008
26-05-13	Eibergen	Erik ten Siethof	<b>M 45</b>	34.39	2013
09-09-12	Enschede	Marc Eijsink	<b>M 49</b>	34.49	2012
12-09-10	Enschede	Wilfried Oldenkotte	<b>M 54</b>	35.09	2010
25-03-18	Haaksbergen	Brain te Lintelo	<b>M 52</b>	35.28	2018
13-09-15	Enschede	Martin ten Voorde	<b>M 63</b>	35.40	2015
25-03-12	Haaksbergen	Hans Bieleveld	<b>M 49</b>	35.57	2012
08-09-19	Enschede	Richard Leussink	<b>M 52</b>	36.11	2019
26-03-06	Haaksbergen	Herman Put	<b>M 49</b>	36.14	2006
15-04-06	Eibergen	Alphons Lutikholt	<b>M 52</b>	36.35	2006
23-03-03	Haaksbergen	Johan Bok	<b>M 57</b>	37.21	2003
25-03-12	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 55</b>	37.52	2012
25-03-12	Haaksbergen	Harry Velthuis	<b>M 48</b>	38.37	2012
25-03-18	Haaksbergen	Marcel Vogt	<b>M 53</b>	38.37	2018
20-03-16	Haaksbergen	Vincent Plentinger	<b>M 52</b>	38.43	2016
25-03-07	Haaksbergen	Jan Slotman	<b>M 54</b>	38.54	2007
23-03-14	Haaksbergen	Peter Rupert	<b>M 54</b>	38.54	2014
25-03-18	Haaksbergen	Marc Eijsink	<b>M 55</b>	39.01	2018
25-03-12	Haaksbergen	Ruud Lenferink	<b>M 46</b>	39.15	2012
21-03-04	Haaksbergen	Martin Heuker of Hoek	<b>M 45</b>	39.17	2004
22-03-98	Haaksbergen	Jan Tijink	<b>M 52</b>	39.25	1998
23-03-03	Haaksbergen	Jan Bouman	<b>M 45</b>	39.27	2003
22-03-15	Haaksbergen	Dinant Bannink	<b>M 58</b>	39.28	2015
21-03-10	Haaksbergen	Donny Meijerink	<b>M 48</b>	39.35	2010
23-03-14	Haaksbergen	Han Oskam	<b>M 61</b>	39.36	2014
22-03-15	Haaksbergen	Vincent Exterkate	<b>M 57</b>	39.37	2015
24-03-19	Haaksbergen	Ruud ten Voorde	<b>M 55</b>	39.48	2019
25-03-07	Haaksbergen	Harry weegerink	<b>M 52</b>	39.51	2007
27-03-11	Haaksbergen	Richard Lansink	<b>M 47</b>	39.51	2011
21-03-10	Haaksbergen	Tonnie Wieskamp	<b>M 58</b>	40.03	2010
26-03-17	Haaksbergen	Herald Orriëns	<b>M 49</b>	40.12	2017
25-03-18	Haaksbergen	Jeroen Besselink	<b>M 52</b>	40.14	2018
30-03-08	Haaksbergen	Hans Belshof	<b>M 50</b>	40.28	2008
27-03-11	Haaksbergen	Herman Winkelhorst	<b>M 52</b>	40.39	2011
23-03-14	Haaksbergen	Robin Hofsté	<b>M 49</b>	40.46	2014
14-04-07	Eibergen	Laurens Weeink	<b>M 49</b>	40.50	2007

**10 km**

21-08-93	Goor	Gerrit Noordink	<b>M 47</b>	35.05	1993
25-02-18	Hengelo	Peter Huirne	<b>M 45</b>	37.47	2018
04-02-07	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 51</b>	38.28	2007
11-09-93	Haaksbergen	Herman Tankink	<b>M 46</b>	38.52	1993
22-05-09	Ahaus	<b>Dld</b> Jan Lammers	<b>M 52</b>	39.39	2009
02-10-16	Oldenzaal	Benno Scharenborg	<b>M 50</b>	39.56	2016
09-08-09	Oldenzaal	Martin ten Voorde	<b>M 57</b>	40.46	2009

**10 km vervolg**

13-03-16	Hengelo	Fons van Sark	<b>M 54</b>	41.22	2016
18-05-12	Ahaus	<b>Dld</b> Han ten Dam	<b>M 49</b>	42.18	2012
22-04-12	Enschede	Richard Leussink	<b>M 45</b>	42.56	2012
04-02-07	Hengelo	Henk ten Thije Boomkamp	<b>M 66</b>	43.14	2007
22-05-09	Ahaus	<b>Dld</b> Henk Jan Baltink	<b>M 54</b>	43.53	2009
31-01-16	Hengelo	Erik ten Siethof	<b>M 48</b>	43.59	2016
16-04-06	Lichtenvoorde	Gerard Boink	<b>M 50</b>	44.08	2006
18-05-12	Ahaus	<b>Dld</b> Ruud ten Voorde	<b>M 48</b>	44.55	2012
09-06-13	Amersfoort	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 46</b>	45.08	2013
18-05-12	Ahaus	<b>Dld</b> Bert Lammers	<b>M 47</b>	45.10	2012
16-04-06	Lichtenvoorde	Gert Jan Brug	<b>M 53</b>	45.37	2006
27-09-92	Haaksbergen	Jan Ellenbroek	<b>M 50</b>	46.42	1992
07-04-13	Hengelo	Willem Rödel	<b>M 57</b>	46.51	2013
03-02-08	Hengelo	Martin Heuker of Hoek	<b>M 49</b>	46.53	2008
06-10-02	Groenlo	Toon Tankink	<b>M 52</b>	47.01	2002
06-10-02	Groenlo	Bennie Broekhuis	<b>M 48</b>	47.04	2002
17-05-12	Delft	Gert Jan Foks	<b>M 55</b>	47.17	2012
15-03-09	Hengelo	Jan Bouman	<b>M 51</b>	49.18	2009

**15 km**

14-04-96	Enschede	Willy Luttkholt	<b>M 46</b>	51.38	1996
16-03-14	Hengelo	Benno Scharenborg	<b>M 48</b>	55.56	2014
12.05.96	Oldenzaal	Gerrit Noordink	<b>M 45</b>	57.52	1996
04-03-07	Enschede	Andre Somhorst	<b>M 51</b>	57.59	2007
16-03-08	Hengelo	Jan Lammers	<b>M 51</b>	59.18	2008
19-11-06	Nijmegen	Harry Jansen	<b>M 45</b>	1.00.20	2006
06-05-00	Eibergen	Arnhold Boschker	<b>M 45</b>	1.02.25	2000
16-11-08	Nijmegen	Fons van Sark	<b>M 46</b>	1.03.07	2008
03-02-13	Hengelo	Richard Leussink	<b>M 46</b>	1.03.49	2013
14-03-10	Hengelo	Wilfried Oldenkotte	<b>M 54</b>	1.04.40	2010
17-11-96	Nijmegen	Toon Tankink	<b>M 46</b>	1.04.48	1996
19-11-06	Nijmegen	Gerard Boink	<b>M 50</b>	1.05.15	2006
09-12-01	S-Heerenberg	Jan Meyer	<b>M 50</b>	1.06.22	2001
11-03-07	Hengelo	Henk ten Thije Boomkamp	<b>M 66</b>	1.06.49	2007
20-11-03	Nijmegen	Cor Berenschot	<b>M 50</b>	1.06.57	2003
29-01-12	Hengelo	Martin ten Voorde	<b>M 60</b>	1.07.22	2012
11-03-07	Hengelo	Harry Weegerink	<b>M 52</b>	1.07.55	2007
		Polliet Vleeshouwer		1.08.00	1980
15-11-15	Nijmegen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 48</b>	1.08.25	2015
09-04-12	Hengelo	Paul Eijkelenkamp	<b>M 46</b>	1.08.58	2012
21-11-10	Nijmegen	Cor Terhurne	<b>M 58</b>	1.09.42	2010
26-11-04	Nijmegen	Tonnie Wieskamp	<b>M 52</b>	1.11.04	2004
19-11-17	Nijmegen	Willem Rödel	<b>M 61</b>	1.11.26	2017
11-03-12	Hengelo	Harry Maathuis	<b>M 62</b>	1.13.07	2012
26-11-04	Nijmegen	Jan Bouwman	<b>M 46</b>	1.13.18	2004
	Glanerbrug	Herman Hollack	<b>M 54</b>	1.14.30	1999
16-11-08	Nijmegen	Dinant Bannink	<b>M 51</b>	1.15.08	2008
16-11-08	Nijmegen	Dinant Saaltink	<b>M 47</b>	1.15.10	2008
09-04-07	Hengelo	Laurens Weeink	<b>M 49</b>	1.15.20	2007
21-11-10	Nijmegen	Herman Wormgoor	<b>M 58</b>	1.16.37	2010
06-12-09	S-Heerenberg	Herman Winkelhorst	<b>M 50</b>	1.16.58	2009
25-02-18	Hengelo	Vincent Exterkate	<b>M 60</b>	1.17.47	2018
21-11-10	Nijmegen	Donny Meijerink	<b>M 48</b>	1.18.23	2010
11-05-97	Oldenzaal	Jan Tijink	<b>M 51</b>	1.19.31	1997

**10 EM**

23-04-14	Haaksbergen	Benno Scharenborg	<b>M 48</b>	59.12	2014
23-04-14	Haaksbergen	Harry Boonk	<b>M 53</b>	1.00.55	2014
21-03-10	Haaksbergen	Jan Lammers	<b>M 53</b>	1.01.36	2010
26-03-94	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 48</b>	1.01.37	1996
25-03-07	Haaksbergen	Andre Somhorst	<b>M 51</b>	1.02.34	2007
25-03-18	Haaksbergen	Peter Huirne	<b>M 45</b>	1.02.43	2018
26-03-00	Haaksbergen	Henk Jan Baltink	<b>M 45</b>	1.04.10	2000
20-03-16	Haaksbergen	Arjan Lammers	<b>M 47</b>	1.05.39	2016
30-03-08	Haaksbergen	Harry Jansen	<b>M 47</b>	1.05.43	2008
20-03-05	Haaksbergen	Jan Meijer	<b>M 54</b>	1.06.37	2005
05-03-94	Winterswijk	Toon Tankink	<b>M 44</b>	1.06.44	1994
23-04-14	Haaksbergen	Richard Leussink	<b>M 47</b>	1.07.06	2014
22-03-98	Haaksbergen	Cor Berenschot	<b>M 45</b>	1.07.11	1998
22-03-98	Haaksbergen	Tonnie Beld	<b>M 45</b>	1.07.22	1998
30-03-08	Haaksbergen	Gerard Boink	<b>M 52</b>	1.07.37	2008
25-10-08	Nijverdal	Fons van Sark	<b>M 46</b>	1.07.44	2008
01-05-99	Eibergen	Alfons Luttkholt	<b>M 45</b>	1.07.57	1999
25-03-12	Haaksbergen	Freddie Dieperink	<b>M 45</b>	1.08.06	2012
21-03-10	Haaksbergen	Wilfried Oldenkotte	<b>M 54</b>	1.08.54	2010
20-03-05	Haaksbergen	Richard te Brake	<b>M 50</b>	1.09.19	2005
27-03-11	Haaksbergen	Ruud ten Voorde	<b>M 47</b>	1.09.22	2011
22-03-98	Haaksbergen	Gerard Leussink	<b>M 45</b>	1.10.36	1998
24-03-19	Haaksbergen	Jeroen Moes	<b>M 47</b>	1.10.46	2019
25-03-07	Haaksbergen	Johan Lammers	<b>M 47</b>	1.11.10	2007
20-03-16	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 49</b>	1.11.33	2016
23-04-14	Haaksbergen	Huub Hodes	<b>M 49</b>	1.11.37	2014
26-05-13	Eibergen	Hans ten Voorde	<b>M 50</b>	1.11.40	2013
22-03-15	Haaksbergen	Martin ten Voorde	<b>M 63</b>	1.11.52	2015
25-03-12	Haaksbergen	Erwin Slaghekke	<b>M 45</b>	1.12.06	2012
22-03-98	Haaksbergen	Henk Laarhuis	<b>M 45</b>	1.12.15	1998
22-05-11	Eibergen	Marc Eijsink	<b>M 48</b>	1.12.24	2011
24-03-19	Haaksbergen	Remco Harmes	<b>M 45</b>	1.12.52	2019
26-10-02	Nijverdal	Willem Rödel	<b>M 46</b>	1.13.25	2002
25-03-12	Haaksbergen	Paul Eijkelenkamp	<b>M 46</b>	1.13.27	2012
21-03-04	Haaksbergen	Harry Weegerink	<b>M 49</b>	1.13.41	2004
20-03-16	Haaksbergen	Bert Lammers	<b>M 51</b>	1.13.52	2016
23-04-14	Haaksbergen	Marcel Vogt	<b>M 49</b>	1.13.53	2014
26-03-06	Haaksbergen	Wouter Otten	<b>M 45</b>	1.14.18	2006
25-03-18	Haaksbergen	Gert Jan Willemsteyn	<b>M 53</b>	1.14.20	2018
27-03-11	Haaksbergen	Peter Rupert	<b>M 51</b>	1.14.32	2011
27-03-11	Haaksbergen	Hans Braam	<b>M 63</b>	1.14.34	2011
27-03-11	Haaksbergen	Cor Terhurne	<b>M 59</b>	1.14.34	2011
22-03-98	Haaksbergen	Dick Dijkman	<b>M 47</b>	1.14.35	1998
25-03-12	Haaksbergen	Harry Maathuis	<b>M 62</b>	1.14.44	2012
23-04-14	Haaksbergen	Mark Menzing	<b>M 46</b>	1.15.07	2014
26-03-17	Haaksbergen	Johan Visschedijk	<b>M 54</b>	1.15.10	2017
22-03-15	Haaksbergen	Paul Eijkelenkamp	<b>M 49</b>	1.15.15	2015
26-03-17	Haaksbergen	Robert Witbreuk	<b>M 50</b>	1.15.23	2017
26-03-17	Haaksbergen	Bert Lammers	<b>M 52</b>	1.15.24	2017
26-03-06	Haaksbergen	Vincent Exterkate	<b>M 48</b>	1.15.31	2006
26-03-06	Haaksbergen	Gertjan Brug	<b>M 53</b>	1.16.01	2006
26-03-17	Haaksbergen	Martijn van Bussel	<b>M 45</b>	1.16.19	2017
26-03-17	Haaksbergen	Arjan Simmelink	<b>M 56</b>	1.16.46	2017
23-04-14	Haaksbergen	Herman Put	<b>M 57</b>	1.17.24	2014
30-03-08	Haaksbergen	Dinant Saaltink	<b>M 47</b>	1.17.33	2008
25-03-07	Haaksbergen	Tonnie Wieskamp	<b>M 55</b>	1.17.35	2007
26-03-00	Haaksbergen	Leendert van Herk	<b>M 50</b>	1.17.47	2000
22-03-15	Haaksbergen	Frank ter Woerds	<b>M 49</b>	1.17.49	2015
23-03-03	Haaksbergen	Jan Katgert	<b>M 63</b>	1.18.19	2003

## 10 EM vervolg

23-04-14	Haaksbergen	Henny Leferink	<b>M 57</b>	1.18.52	2014
22-03-98	Haaksbergen	Marinus Ordelmans	<b>M 52</b>	1.19.13	1998
22-03-09	Haaksbergen	Herman Wormgoor	<b>M 57</b>	1.19.13	2009
22-03-15	Haaksbergen	Koen Natter	<b>M 48</b>	1.19.21	2015
20-03-05	Haaksbergen	Laurens Weeink	<b>M 47</b>	1.19.54	2005
22-03-98	Haaksbergen	Tonnie Janszen	<b>M 56</b>	1.19.28	1998
25-03-12	Haaksbergen	Rob Hoogland	<b>M 46</b>	1.20.00	2012
22-03-09	Haaksbergen	Richard Lansink	<b>M 45</b>	1.20.02	2009
24-03-19	Haaksbergen	Richard Gröniger	<b>M 51</b>	1.20.09	2019
24-03-19	Haaksbergen	Gerard Brefeld	<b>M 47</b>	1.20.18	2019
23-04-14	Haaksbergen	Jan Schepers	<b>M 57</b>	1.21.13	2014
27-03-11	Haaksbergen	Henk Bokdam	<b>M 52</b>	1.21.24	2011
21-03-10	Haaksbergen	Herman Winkelhorst	<b>M 51</b>	1.21.36	2010
21-03-10	Haaksbergen	Rien Harmsen	<b>M 47</b>	1.21.37	2010
21-03-10	Haaksbergen	Richard Lansink	<b>M 46</b>	1.22.00	2010
20-03-16	Haaksbergen	Ben Brefeld	<b>M 46</b>	1.22.07	2016
27-03-11	Haaksbergen	Donny Meijerink	<b>M 49</b>	1.22.36	2011
30-03-08	Haaksbergen	Paul Walter	<b>M 60</b>	1.22.39	2008
22-03-98	Haaksbergen	Herman Hollack	<b>M 53</b>	1.22.43	1998
30-03-08	Haaksbergen	Jan Bouwman	<b>M 50</b>	1.22.45	2008
27-03-11	Haaksbergen	Marcel Vogt	<b>M 46</b>	1.22.53	2011
27-03-11	Haaksbergen	Dinant Bannink	<b>M 54</b>	1.23.03	2011
24-03-19	Haaksbergen	Marco de Jong	<b>M 46</b>	1.23.41	2019
22-03-98	Haaksbergen	Henry Siemerink	<b>M 52</b>	1.23.50	1998
20-03-16	Haaksbergen	Jeroen Besselink	<b>M 50</b>	1.24.20	2016
25-03-07	Haaksbergen	Erik Stokkers	<b>M 59</b>	1.24.21	2007
22-03-09	Haaksbergen	Spencer Ouwekerk	<b>M 54</b>	1.24.30	2009
26-03-17	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 60</b>	1.24.33	2017
22-03-98	Haaksbergen	Jan Abrahams	<b>M 45</b>	1.24.39	1998
27-03-11	Haaksbergen	Hayo Okkinga	<b>M 45</b>	1.24.46	2011
26-03-06	Haaksbergen	Gerard Rupert	<b>M 45</b>	1.24.50	2006
24-03-19	Haaksbergen	Herald Orriëns	<b>M 51</b>	1.24.56	2019
23-03-03	Haaksbergen	Nico Ooink	<b>M 46</b>	1.25.14	2003

## 20 km

29-05-83	Eibergen	Hans Boller		1.22.59	1983
		Polliet Vleeshouwer		1.30.43	1980
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Marc Eijsink	<b>M 47</b>	1:32:19	2010
31-10-15	Holten	Martin ten Voorde	<b>M 63</b>	1.35.16	2015
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Huub Hodes	<b>M 45</b>	1:38:41	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Cor Terhurne	<b>M 58</b>	1:42:51	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Toon Tankink	<b>M 60</b>	1:49:52	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Peter Rupert	<b>M 50</b>	1:55:08	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Dinant Bannink	<b>M 53</b>	1:53:25	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Erik Stokkers	<b>M 52</b>	2:07:19	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Henk Eefsting	<b>M 56</b>	2:07:27	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Jan Herman Tempel	<b>M 45</b>	2:07:37	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Berthil Beumer	<b>M 59</b>	2:09:20	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Louwrens Moolhuizen	<b>M 46</b>	2:11:35	2010

## Halve Marathon

27-04-14	Enschede	Benno Scharenborg	<b>M 48</b>	1.18.31	2014
31-03-19	Hengelo	Peter Huirne	<b>M 46</b>	1.22.15	2019
16-06-96	Enschede	Gerrit Noordink	<b>M 48</b>	1.23.57	1996
13-04-08	Hengelo	Jan Lammers	<b>M 51</b>	1.25.33	2008
23-09-90	Oldenzaal	Toon Tankink	<b>M 46</b>	1.25.43	1990
26-05-07	Klazienaveen	André Somhorst	<b>M 51</b>	1.25.48	2007
		Jan Katgert	<b>M 46</b>	1.26.23	1986
05-04-09	Berlijn	<b>Dld</b> Harry Jansen	<b>M 48</b>	1.28.30	2009
15-05-94	Eibergen	Herman Tankink	<b>M 47</b>	1.29.08	1994
20-05-07	Enschede	Gert Jan Brug	<b>M 54</b>	1.29.57	2007
11-03-07	Vorden	Fons van Sark	<b>M 45</b>	1.30.21	2007
16-05-04	Enschede	Wilfried Oldenkotte	<b>M 48</b>	1.31.13	2004
16-05-04	Enschede	Henk Jan Baltink	<b>M 49</b>	1.31.34	2004
13-04-14	Hengelo	Richard Leussink	<b>M 47</b>	1.32.31	2014
13-04-09	Hengelo	Gerard Boink	<b>M 53</b>	1.32.40	2009
21-08-88	Oldenzaal	Jan Ellenbroek		1.33.07	1988
		Polliet Vleeshouwer		1.33.16	1980
19-04-15	Enschede	Huub Hodes	<b>M 50</b>	1.35.36	2015
14-04-19	Enschede	Arjan Lammers	<b>M 50</b>	1.35.59	2019
18-10-15	Amsterdam	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 48</b>	1.36.15	2015
26-05-02	Enschede	Harry Weegerink	<b>M 47</b>	1.36.20	2002
17-04-11	Enschede	Ruud ten Voorde	<b>M 47</b>	1.36.26	2011
09-04-12	Hengelo	Martin ten Voorde	<b>M 60</b>	1.36.32	2012
27-04-14	Enschede	Hans ten Voorde	<b>M 51</b>	1.36.54	2014
14-04-19	Enschede	Remco Harmes	<b>M 45</b>	1.37.00	2019
22-04-12	Enschede	Paul Eijkelenkamp	<b>M 46</b>	1.37.02	2012
14-04-19	Enschede	Mark Menzing	<b>M 51</b>	1.37.03	2019
22-04-08	Enschede	Mark Eijsink	<b>M 45</b>	1.37.59	2008
20-04-92	Geesteren	Adrie Ooink		1.38.18	1992
23-04-06	Enschede	Wouter Otten	<b>M 45</b>	1.38.22	2006
18-06-95	Enschede	Henk ten Thije Boomkamp	<b>M 54</b>	1.39.21	1995
03-05-81	Hengelo	Bertus Ottink		1.39.48	1981
03-09-83	Zutphen	Hans Boller		1.39.52	1983

## 25 km

01-04-07	Losser	André Somhorst	<b>M 51</b>	1.41.47	2007
05-04-09	Losser	Jan Lammers	<b>M 52</b>	1.43.47	2009
07-02-16	Apeldoorn	Arjan Lammers	<b>M 47</b>	1.48.01	2016
01-10-83	Enschede	Hans Boller		1.56.34	1983
05-04-10	Losser	Martin ten Voorde	<b>M 58</b>	1.58.07	2010
03-02-19	Apeldoorn	Gerard Brefeld	<b>M 47</b>	2.27.09	2019

## 30 km

04-03-18	Vorden	Benno Scharenborg	<b>M 52</b>	2.08.22	2018
04-03-12	Vorden	Jan Lammers	<b>M 55</b>	2.09.52	2012
03-03-13	Vorden	Richard Leussink	<b>M 46</b>	2.17.20	2013
11-03-07	Vorden	Gerard Boink	<b>M 51</b>	2.20.14	2007
04-03-12	Vorden	Martin ten Voorde	<b>M 60</b>	2.22.34	2012
12-03-06	Vorden	Gertjan Brug	<b>M 53</b>	2.37.54	2006
11-05-97	Oldenzaal	Leo van het Bolscher	<b>M 48</b>	2.43.03	1997

**60 km**

17-04-17	Den Burg	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 50</b>	5.49.27	2017
----------	----------	-------------------------	-------------	---------	------

**Marathon**

05-06-94	Enschede	Gerrit Noordink	<b>M 46</b>	2.52.21	1994
28-09-97	Berlijn	<b>Dld</b> Toon Tankink	<b>M 45</b>	2.59.15	1997
25-05-03	Enschede	Jan Lammers	<b>M 45</b>	2.59.18	2003
14-04-19	Enschede	Peter Huirne	<b>M 46</b>	3.00.27	2019
22-04-08	Enschede	Harry Jansen	<b>M 46</b>	3.06.56	2007
22-04-08	Enschede	André Somhorst	<b>M 51</b>	3.07.35	2007
22-04-07	Enschede	Gerard Boink	<b>M 51</b>	3.18.07	2007
24-11-19	Florance	<b>I</b> Jeroen Moes	<b>M 47</b>	3.18.52	2019
17-04-83	Utrecht	Hans Boller		3.22.21	1983
24-11-19	Florance	<b>I</b> Johan Visschedijk	<b>M 53</b>	3.23.09	2019
24-11-19	Florance	<b>I</b> Martijn van Bussel	<b>M 47</b>	3.26.49	2019
24-11-19	Florance	<b>I</b> Huub Hodes	<b>M 54</b>	3.27.29	2019
24-11-19	Florance	<b>I</b> Bert Lammers	<b>M 54</b>	3.27.30	2019
24-11-19	Florance	<b>I</b> Gert Jan Willemsteyn	<b>M 54</b>	3.30.15	2019
08-05-05	Enschede	Harry Weegerink	<b>M 50</b>	3.31.37	2005
14-04-13	Rotterdam	Richard Leussink	<b>M 46</b>	3.31.59	2013
27-04-14	Enschede	Arjan Lammers	<b>M 45</b>	3.34.25	2014
20-10-19	Amsterdam	Henk Jan Baltink	<b>M 64</b>	3.34.19	2019
07-06-98	Enschede	Gerard Leussink	<b>M 45</b>	3.35.17	1998
21-10-12	Dresden	<b>Dld</b> Marc Eijsink	<b>M 49</b>	3.37.20	2012
24-11-19	Florance	<b>I</b> Remco Harmes	<b>M 45</b>	3.37.56	2019
24-11-19	Florance	<b>I</b> Fons van Sark	<b>M 57</b>	3.38.12	2019
24-11-19	Florance	<b>I</b> Ruud ten Voorde	<b>M 55</b>	3.39.13	2019
20-06-87	Enschede	Jan Ellenbroek		3.39.52	1987
10-09-83	Enschede	Bertus Ottink	<b>M 49</b>	3.40.02	1983
23-04-06	Enschede	Gert Jan Brug	<b>M 53</b>	3.40.33	2006
17-04-11	Enschede	Martin ten Voorde	<b>M 59</b>	3.43.34	2011
16-05-04	Enschede	Willem Rödel	<b>M 48</b>	3.49.15	2004
20-10-13	Amsterdam	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 46</b>	3.49.24	2013
26-05-02	Enschede	Henk Laarhuis	<b>M 49</b>	3.51.14	2002

**Hoog**

30-08-15	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 49</b>	1.55 m	2015
30-08-15	Haaksbergen	Rob Hoogland	<b>M 49</b>	1.50 m	2015
31-08-14	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 47</b>	1.30 m	2014

**Ver**

		Tiemen veneboer	<b>M 46</b>	4.89 m	1992
30-06-13	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 47</b>	4.66 m	2013
01-05-94	Haaksbergen	Herman Tankink	<b>M 47</b>	4.13 m	1994
30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	3.09 m	2013
08-10-17	Haaksbergen	Hans Bieleveld	<b>M 54</b>	3.06 m	2017

**HSS**

18-09-16	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 49</b>	9.45 m	2016
18-09-16	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 50</b>	9.01 m	2016
18-09-16	Haaksbergen	Martin Wissink	<b>M 45</b>	7.85 m	2016



**Kogel 7,25 kg**

28-05-17	Assen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	11.07 m	2017
26-05-19	Almelo	Martin Regtop	<b>M 70</b>	9.12 m	2019
30-08-15	Haaksbergen	Rob Hoogland	<b>M 49</b>	7.87 m	2015

**Discus 2 kg**

15-05-13	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 47</b>	34.82 m	2013
		Tiemen veneboer	<b>M 46</b>	31.44 m	1992
31-08-14	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 47</b>	25.22 m	2014
14-05-14	Haaksbergen	Rob Hoogland	<b>M 48</b>	21.17 m	2014
08-10-17	Haaksbergen	Hans Bieleveld	<b>M 54</b>	17.72 m	2017

**Speer 800 gr Nieuw 2001**

30-06-13	Haaksbergen	Ben van Sark	<b>M 47</b>	40.89 m	2013
18-09-16	Haaksbergen	Jan Paul Klein Poelhuis	<b>M 49</b>	33.04 m	2016
14-05-14	Haaksbergen	Rob Hoogland	<b>M 48</b>	32.63 m	2014
18-09-16	Haaksbergen	Martin Wissink	<b>M 45</b>	22.35 m	2016
30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	16.48 m	2013

**Kogelslingeren 7,25 kg**

16-06-19	Emmeloord	Martin Regtop	<b>M 70</b>	23,75 m	2019
18-06-17	Emmen	Ben van Sark	<b>M 51</b>	23.74 m	2017