

## Heren 55 jaar

### 100 m

30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	16.1	2013
----------	-------------	---------------	-------------	------	------

### 800 m

30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	3.04.6	2013
----------	-------------	---------------	-------------	--------	------

### 3000 m

22-09-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	11.44.42	2016
31-08-14	Haaksbergen	Jan Lammers	<b>M 57</b>	12.09.0	2014
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

### 2 EM

18-05-06	Hengelo	Paul van der Voort	<b>M 55</b>	17.30	2006
----------	---------	--------------------	-------------	-------	------

### 5000 m

16-05-12	Haaksbergen	Jan Lammers	<b>M 55</b>	18.46.3	2012
27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	19.38.36	2016
15-05-13	Haaksbergen	HenkJan Baltink	<b>M 58</b>	20.30.0	2013
30-09-07	Haaksbergen	Leendert van Herk	<b>M 57</b>	21.26.0	2007
13-05-15	Haaksbergen	Willem Rödel	<b>M 59</b>	22.06.0	2015
26-12-13	Enschede	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	22.44.0	2013
02-04-18	Hengelo	Jan Schepers	<b>M 61</b>	27.13	2018
18-05-12	Ahaus	<b>Did</b> Toon Tankink	<b>M 62</b>	28.22.0	2012
28-03-16	Losser	Berthil Beumer	<b>M 65</b>	31.57	2016

### 5000 m E.T.

27-04-16	Hengelo	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	19.38.36	2016
30-04-14	Hengelo	Gert Jan Foks	<b>M 57</b>	22.45.52	2014

**5 EM**

09-09-12	Enschede	Jan Lammers	<b>M 55</b>	31.46	2012
23-03-03	Haaksbergen	Gerrit Noordink	<b>M 57</b>	32.20	2003
13-09-15	Enschede	Martin ten Voorde	<b>M 63</b>	35.40	2015
22-03-15	Haaksbergen	Herman Put	<b>M 58</b>	37.03	2015
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
25-03-18	Haaksbergen	Marc Eijsink	<b>M 55</b>	39.01	2018
22-03-15	Haaksbergen	Dinant Bannink	<b>M 58</b>	39.28	2015
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
21-03-10	Haaksbergen	Tonnie Wieskamp	<b>M 58</b>	40.03	2010
25-03-12	Haaksbergen	Leendert van Herk	<b>M 62</b>	41.16	2012
20-03-16	Haaksbergen	Alphons Luttkholt	<b>M 62</b>	41.18	2016
25-03-18	Haaksbergen	Tonnie Baumeister	<b>M 55</b>	41.25	2018
23-03-14	Haaksbergen	Toon Tankink	<b>M 64</b>	42.04	2014
24-03-19	Haaksbergen	Arjan Simmelink	<b>M 58</b>	42.06	2019
21-03-10	Haaksbergen	Henk Eefsting	<b>M 56</b>	42.49	2010
25-03-18	Haaksbergen	Raymond Velthof	<b>M 62</b>	42.49	2018
21-03-10	Haaksbergen	Berthil Beumer	<b>M 59</b>	44.00	2010
23-03-03	Haaksbergen	Henry Siemerink	<b>M 57</b>	44.18	2003
21-03-10	Haaksbergen	Bennie Olde Heuvel	<b>M 68</b>	44.40	2010
20-03-16	Haaksbergen	Laurens Weeink	<b>M 58</b>	45.01	2016
22-03-15	Haaksbergen	Harry Weegerink	<b>M 60</b>	45.32	2015
25-03-12	Haaksbergen	Jan Abrahams	<b>M 59</b>	45.43	2012
23-03-14	Haaksbergen	Marcel de Wijs	<b>M 56</b>	46.15	2014
26-03-17	Haaksbergen	Jan Schepers	<b>M 60</b>	46.17	2017
26-03-06	Haaksbergen	Paul van der Voort	<b>M 55</b>	46.44	2006
20-03-16	Haaksbergen	Harry Jansen	<b>M 55</b>	46.55	2016
25-03-18	Haaksbergen	Everhard te Lintelo	<b>M 60</b>	46.56	2018
26-03-17	Haaksbergen	Henk Kloppenburg	<b>M 61</b>	47.14	2017
24-03-19	Haaksbergen	Johan Nieuwenhuis	<b>M 65</b>	47.20	2019
27-03-11	Haaksbergen	Jan Dekker	<b>M 55</b>	47.25	2011
22-03-15	Haaksbergen	Andre Aarnink	<b>M 55</b>	48.03	2015
27-03-11	Haaksbergen	Frans de Feber	<b>M 58</b>	48.19	2011
27-03-11	Haaksbergen	Paul van der Voort	<b>M 60</b>	48.19	2011
21-03-10	Haaksbergen	Willem Horvath	<b>M 56</b>	48.28	2010
26-03-17	Haaksbergen	Henry Siemerink	<b>M 71</b>	49.18	2017
21-03-10	Haaksbergen	Aizo Krikke	<b>M 65</b>	49.33	2010
25-03-18	Haaksbergen	Jeroen Hemmink	<b>M 55</b>	49.33	

**10 km**

26-12-13	Enschede	Jan Lammers	<b>M 56</b>	39.53	2013
16-04-17	Lichtenvoorde	Andre Somhorst	<b>M 61</b>	40.17	2017
09-08-09	Oldenzaal	Martin ten Voorde	<b>M 57</b>	40.46	2009
16-05-21	Enschede	Henk Jan Baltink	<b>M 66</b>	44.43	2021
18-05-12	Ahaus	<b>Did</b> Gerard Boink	<b>M 56</b>	45.02	2012
07-04-13	Hengelo	Willem Rödel	<b>M 57</b>	46.51	2013
17-05-12	Delft	Gert Jan Foks	<b>M 55</b>	47.17	2012
19-02-17	Laurens Weeink	Vincent Exterkate	<b>M 59</b>	49.23	2017
16-11-13	Nijmegen	Toon Tankink	<b>M 63</b>	52.13	2013

## 10 km vervolg

09-09-99	Haaksbergen		Tonnie Janszen	<b>M 57</b>	52.14	1999
02-10-11	Bremen	<b>Did</b>	Henk Eefsting	<b>M 57</b>	55.57	2011
10-11-02	Weerselo		Jan Tijink	<b>M 56</b>	56.33	2002
02-04-17	Hengelo		Laurens Weeink	<b>M 59</b>	57.29	2017
15-03-09	Hengelo		Berthil Beumer	<b>M 58</b>	58.15	2009
03-04-16	Hengelo		Wouter Jacobs	<b>M 61</b>	58.26	2016
02-10-11	Oldenzaal		Hans Braam	<b>M 63</b>	59.14	2011
04-02-07	Hengelo		Henry Siemerink	<b>M 61</b>	59.31	2007

## 15 km

16-03-14	Hengelo		Jan Lammers	<b>M 57</b>	1.01.25	2014
29-01-17	Hengelo		Andre Somhorst	<b>M 61</b>	1.02.02	2017
13-03-11	Hengelo		Wilfried Oldenkotte	<b>M 55</b>	1.06.25	2011
29-01-12	Hengelo		Martin ten Voorde	<b>M 60</b>	1.07.22	2012
21-11-10	Nijmegen		Cor Terhurne	<b>M 58</b>	1.09.42	2010
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
18-11-07	Nijmegen		Tonnie Wieskamp	<b>M 55</b>	1.14.45	2007
21-11-10	Nijmegen		Herman Wormgoor	<b>M 58</b>	1.16.37	2010
19-11-00	Nijmegen		Herman Hollack	<b>M 55</b>	1.17.40	2000
29-01-06	Hengelo		Toon Tankink	<b>M 56</b>	1.17.43	2006
12-03-17	Hengelo		Vincent Exterkate	<b>M 59</b>	1.19.37	2017
17-11-19	Nijmegen		Tonnie Baumeister	<b>M 56</b>	1.20.07	2019
01-02-09	Hengelo		Berthil Beumer	<b>M 58</b>	1.24.16	2009
09-11-14	Enschede		Wouter Jacobs	<b>M 59</b>	1.24.16	2014
11-03-07	Hengelo		Henry Siemerink	<b>M 61</b>	1.27.54	2007

## 10 EM

20-03-16	Haaksbergen		Andre Somhorst	<b>M 60</b>	1.04.32	2016
23-04-14	Haaksbergen		Jan Lammers	<b>M 57</b>	1.04.36	2014
24-03-02	Haaksbergen		Gerrit Noordink	<b>M 56</b>	1.05.50	2002
27-03-11	Haaksbergen		Gerard Boink	<b>M 55</b>	1.07.57	2011
21-03-10	Haaksbergen		HenkJan Baltink	<b>M 55</b>	1.09.44	2010
22-03-15	Haaksbergen		Martin ten Voorde	<b>M 63</b>	1.11.52	2015
27-03-11	Haaksbergen		Wilfried Oldenkotte	<b>M 55</b>	1.13.00	2011
24-03-19	Haaksbergen		Fons van Sark	<b>M 57</b>	1.13.37	2019
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
25-03-12	Haaksbergen		Harry Maathuis	<b>M 62</b>	1.14.44	2012
26-03-17	Haaksbergen		Arjan Simmelink	<b>M 56</b>	1.16.46	2017
31-05-15	Eibergen		Johan Lammers	<b>M 55</b>	1.16.52	2015
23-04-14	Haaksbergen		Herman Put	<b>M 57</b>	1.17.24	2014
25-03-07	Haaksbergen		Tonnie Wieskamp	<b>M 55</b>	1.17.35	2007
23-03-03	Haaksbergen		Jan Katgert	<b>M 63</b>	1.18.19	2003
23-04-14	Haaksbergen		Henny Leferink	<b>M 57</b>	1.18.52	2014
22-03-09	Haaksbergen		Herman Wormgoor	<b>M 57</b>	1.19.13	2009
22-03-98	Haaksbergen		Tonnie Janszen	<b>M 56</b>	1.19.28	1998
24-03-19	Haaksbergen		Marc Eijsink	<b>M 56</b>	1.19.53	2019
22-03-15	Haaksbergen		Peter Rupert	<b>M 55</b>	1.20.09	2015
30-03-08	Haaksbergen		Leendert van Herk	<b>M 58</b>	1.20.42	2008

## 10 EM vervolg

23-04-14	Haaksbergen	Jan Schepers	<b>M 57</b>	1.21.13	2014
21-03-10	Haaksbergen	Dick Dijkman	<b>M 59</b>	1.21.22	2010
30-03-08	Haaksbergen	Paul Walter	<b>M 60</b>	1.22.39	2008
20-03-16	Haaksbergen	Herman Winkelhorst	<b>M 57</b>	1.23.19	2016
26-03-17	Haaksbergen	Vincent Exterkate	<b>M 59</b>	1.23.55	2017
25-03-18	Haaksbergen	Toon Tankink	<b>M 68</b>	1.24.01	2018
25-03-07	Haaksbergen	Erik Stokkers	<b>M 59</b>	1.24.21	2007
26-03-17	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 60</b>	1.24.33	2017
24-03-13	Haaksbergen	Harry Weegerink	<b>M 58</b>	1.24.42	2013
25-03-18	Haaksbergen	Harry ter Braack	<b>M 68</b>	1.27.08	2018
24-03-13	Haaksbergen	Wouter Jacobs	<b>M 58</b>	1.27.21	2013
24-03-13	Haaksbergen	Henk Kloppenburg	<b>M.57</b>	1.27.26	2013
22-03-15	Haaksbergen	Laurens Weeink	<b>M 57</b>	1.29.40	2015
30-03-08	Haaksbergen	Berthil Beumer	<b>M 57</b>	1.31.44	2008
23-04-14	Haaksbergen	Jan Abrahams	<b>M 61</b>	1.32.45	2014
25-03-07	Haaksbergen	Henry Siemerink	<b>M 61</b>	1.33.24	2007
25-03-12	Haaksbergen	Frans Belshof	<b>M 55</b>	1.34.05	2012
26-03-06	Haaksbergen	Bennie Olde Heuvel	<b>M 64</b>	1.36.20	2006

## 20 km

31-10-15	Holten	Martin ten Voorde	<b>M 63</b>	1.35.16	2015
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> Henk Eefsting	<b>M 56</b>	2:07:27	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b> Berthil Beumer	<b>M 59</b>	2:09:20	2010

## Halve Marathon

09-04-12	Hengelo	Jan Lammers	<b>M 55</b>	1.27.00	2012
17-04-16	Enschede	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	1.27.03	2016
07-04-13	Hengelo	Gerard Boink	<b>M 57</b>	1.33.27	2013
14-04-19	Enschede	Henk Jan Baltink	<b>M 64</b>	1.35.50	2019
09-04-12	Hengelo	Martin ten Voorde	<b>M 60</b>	1.36.32	2012
22-04-12	Enschede	Wilfried Oldenkotte	<b>M 56</b>	1.36.56	2012
22-04-12	Enschede	Cor Terhurne	<b>M 60</b>	1.40.20	2012
19-04-15	Enschede	Willem Rödel	<b>M 59</b>	1.40.21	2015
17-04-11	Enschede	Harry Maathuis	<b>M 61</b>	1.43.06	2011
07-10-18	Oldenzaal	Marc Eijsink	<b>M 55</b>	1.43.34	2018
18-10-15	Amsterdam	Gert Jan Foks	<b>M 58</b>	1.49.15	2015
27-04-14	Enschede	Jan Schepers	<b>M 57</b>	1.49.25	2014
03-04-11	Hengelo	Harry Weegerink	<b>M 56</b>	1.50.10	2011
14-04-19	Enschede	Tonnie Baumeister	<b>M 56</b>	1.50.29	2019
21-10-12	Dresden	<b>Did</b> Toon Tankink	<b>M 62</b>	1.50.55	2012
02-10-11	Bremen	<b>Did</b> Hans Braam	<b>M 63</b>	1.52.56	2001
14-04-19	Enschede	Herman Winkelhorst	<b>M 60</b>	1.52.58	2019
26-04-09	Enschede	Laurens Weeink	<b>M 51</b>	1.55.57	2009
02-04-18	Hengelo	Harry ter Braack	<b>M 68</b>	1.57.08	2018
27-04-14	Enschede	Hennie Tiehuis	<b>M 69</b>	1.59.17	2014
17-10-21	Amsterdam	Vincent Exterkate	<b>M 63</b>	1.59.32	2021
14-03-10	Den Haag	Herman Wormgoor	<b>M 58</b>	2.01.18	2010
05-04-09	Berlijn	<b>Did</b> Henk Eefsting	<b>M 55</b>	2.04.30	2009
17-05-15	Enschede	Ad Fox	<b>M 75</b>	2.10.30	2015
05-04-09	Berlijn	<b>Did</b> Henry Siemerink	<b>M 63</b>	2.13.16	2009
05-04-09	Berlijn	<b>Did</b> Berthil Beumer	<b>M 58</b>	2.13.23	2009

**25 km**

01-04-12	Losser	Jan Lammers	<b>M 55</b>	1.44.23	2012
28-03-16	Losser	Andre Somhorst	<b>M 60</b>	1.44.29	2016
05-04-10	Losser	Martin ten Voorde	<b>M 58</b>	1.58.07	2010

**30 km**

04-03-12	Vorden	Jan Lammers	<b>M 55</b>	2.09.52	2012
04-03-12	Vorden	Martin ten Voorde	<b>M 60</b>	2.22.34	2012

**Marathon**

22-04-12	Enschede	Jan Lammers	<b>M 55</b>	3.07.37	2012
17-04-11	Enschede	Wilfried Oldenkotte	<b>M 55</b>	3.23.54	2011
20-10-19	Amsterdam	Henk Jan Baltink	<b>M 64</b>	3.34.19	2019
24-11-19	Florance	I Fons van Sark	<b>M 57</b>	3.38.12	2019
24-11-19	Florance	I Ruud ten Voorde	<b>M 55</b>	3.39.13	2019
17-04-11	Enschede	Martin ten Voorde	<b>M 59</b>	3.43.34	2011
27-04-14	Enschede	Jan Willem Raben	<b>M 59</b>	3.57.10	2014
05-11-17	New York	USA Gert Jan Foks	<b>M 60</b>	4.12.04	2017

**Ver**

30-06-13	Haaksbergen	Gert Jan Foks	<b>M 56</b>	3.09 m	2013
----------	-------------	---------------	-------------	--------	------

**Kogel 7,25 kg**

04-07-21	Emmen	Ben van Sark	<b>M 55</b>	9.80 m	2021
26-05-19	Almelo	Martin Regtop	<b>M 70</b>	9.12 m	2019

**Speer**

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
----------	-----------	---------------	-------------	---------	------