

## Baanrecords Atletiekbaan AV De Gemzen vanaf 27-08-2005 (opening nieuwe baan)

(bijgewerkt t/m 26 september 2009)

### Meisjes Pupillen C

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
40m	6.9	Suzanne Boone	Flevo Delta	10-09-2005
40mh	8.1	Rianne Beuling	Isala '96	02-06-2007
600 m	2.11.05	Floor Doornwaard	AV De Gemzen	24-05-2008
4 x 40 est. hoogspringen	1.00	Ruth Oostveen	Flevo Delta	05-09-2009
verspringen	3.45	Danique Slob	Isala '96	10-09-2005
balwerpen	24.67	Jessie Tjibout	Isala '96	10-09-2005

### Meisjes Pupillen B

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
40m	6.6	Suzanne Boone	Isala '96	20-05-2006
40mh	7.5	Céline den Bremer	PEC 1910	02-06-2007
1000 m	3.47.0	Lynn van Zijl	AV Salland	05-09-2009
hoogspringen	1.26	Céline den Bremer	PEC 1910	02-06-2007
verspringen	3.75	Lynn van Zijl	AV Salland	05-09-2009
balwerpen	24.36	Floor Doornwaard	AV De Gemzen	26-09-2009
kogelstoten (2kg)	5.64	Janneke Bruintjes	AV NOP	10-09-2005
4 x 40 est.				

### Meisjes Pupillen A

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
60m	9.0	Lieke van den Brink	Athlos	20-05-2006
		Anneloes de Roo	Isala '96	20-05-2006
60m.h	10.7	Marleen Stoel	Isala '96	02-06-2007
4 x 60 est.				
1000 m	3.31.6	Martha Tiel Groenestege	AV PEC 1910	18-04-2009
	3.31.6	Irene Bijman	Isala '96	05-09-2009
hoogspringen	1.35	Sigrid van der Velden	Flevo Delta	10-09-2005

### Jongens Pupillen C

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
40m	6.9	Joris Jansen	Isala '96	05-09-2009
40mh	7.8	Richard Meuleman	Isala '96	02-06-2007
	7.8	Scott Boon	Athlos	02-06-2007
600 m	2.04.7	Scott Boon	Athlos	02-06-2007
4 x 40 est. hoogspringen	1.05	Dennis Bijsterbosch	Heerde	01-10-2005
	1.05	Léon Mak	AV De Gemzen	24-05-2008
verspringen	3.18	Julian Jansen	AV NOP	18-04-2009
balwerpen	31.59	Maik Scholten	AV De Gemzen	10-09-2005

### Jongens Pupillen B

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
40m	6.6	Léon Mak	AV De Gemzen	26-09-2009
40mh	7.4	Cas Swienink	PEC 1910	02-06-2007
1000 m	3.40.8	Richard Meuleman	Isala '96	24-05-2008
hoogspringen	1.20	Kevin Tielbeek	AV Salland	10-09-2005
verspringen	3.82	Léon Mak	AV De Gemzen	26-09-2009
balwerpen	35.20	Maik Scholten	AV De Gemzen	30-09-2006
kogelstoten (2 kg)	6.48	Kevin Tielbeek	AV Salland	10-09-2005
4 x 40 est.				

### Jongens Pupillen A

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
60m	8.9	Jaap Gerben Vellinga	AV Horror	10-09-2005
60m.h	10.4	Duco Furda	AV PEC 1910	02-06-2007
4 x 60 est.				
1000 m	3.12.5	Jaap Gerben Vellinga	AV Horror	10-09-2005
hoogspringen	1.35	Chris Fidder	Isala '96	24-05-2008

	1.35	Céline den Bremer	AV PEC 1910	18-4-2009
verspringen	4.20	Jessie Tijbout	Isala '96	24-05-2008
balwerpen	28.29	Céline den Bremer	AV PEC 1910	18-04-2009
kogelstoten	7.80	Saskia Gootjes	Flevo Delta	01-09-2006

verspringen	4.87	Kjell Wolters	AV PEC 1910	10-09-2005
balwerpen	39.55	Ivar Spin	AV PEC 1910	10-09-2005
kogelstoten	8.93	Anco De Boer	Flevo Delta	02-06-2007

## Meisjes Junioren D

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
60 m	8.3	Lieke van den Brink	Athlos	14-06-2008
	8.3	Anouschka Schr�der	Flevo Delta	09-05-2009
60 mh	10.0	Dominique Verheijen	AV De Gemzen	08-04-2006
600 m	1.47.1	Maureen Rots	PEC 1910	08-04-2006
1000 m	3.08.54	Denise van Herp	Daventria	17-10-2006
4 x 60 est.				
hoogspringen	1.50	Dominique Verheijen	AV De Gemzen	01-10-2005
	1.50	Dominique Verheijen	AV De Gemzen	08-04-2006
speerwerpen	29.91	Dominique Verheijen	AV De Gemzen	08-04-2006
verspringen	4.87	Janneke Bruintjes	AV NOP	09-05-2009
discuswerpen	23.45	Janneke Bruintjes	AV NOP	09-05-2009
kogelstoten	10.11	Lieke van den Brink	Athlos	14-06-2008

## Jongens Junioren D

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
80 m	10.8	Trystan de Weerd	Athlos	14-06-2008
80 mh	12.7	Kjell Wolters	PEC 1910	08-04-2006
600 m				
1000 m	2.57.42	Freek Lier	Daventria	17-10-2006
4 x 80 est.				
hoogspringen	1.50	Trystan de Weerd	Athlos	14-06-2008
speerwerpen	34.42	David Kater	PEC 1910	14-06-2008
verspringen	5.28	Kjell Wolters	PEC 1910	02-06-2006
discuswerpen	22.84	Aido Rademaker	Spirit	02-06-2006
kogelstoten	10.95	Aido Rademaker	Spirit	02-06-2006

## Meisjes Junioren C

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
80 m	10.5	Dominique Verheijen	AV De Gemzen	14-06-2008
	10.5	Sigrid van der Velden	Flevo Delta	09-05-2009
80 mh	12.7	Marlon Klein	Isala '96	08-04-2006
150 m	23.2	Marit van der Put	AV De Gemzen	01-10-2005
300 mh				
600 m	1.47.3	Dominique Verheijen	AV De Gemzen	27-09-2008
1000 m	<b>2.51.9</b>	<b>Jessie Fairley</b>	<b>Loopgroep PK</b>	<b>14-06-2006</b>
1500 m	4.53.97	Marleen Loman	AV NOP	09-05-2007
4 x 80 est.				
hoogspringen	1.60	Dominique Verheijen	AV De Gemzen	27-09-2008
speerwerpen	29.36	Sacha Popping	Cialfo	08-04-2006
verspringen	5.09	Dominique Verheijen	AV De Gemzen	14-06-2008
discuswerpen	38.66	Corinne Nugter	AV NOP	09-05-2007

## Jongens Junioren C

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m	11.8	Wouter Schouwenaar	Flevo Delta	09-05-2009
100 mh	14.7	Robin Oenema	PEC 1910	08-04-2006
150 m				
300 mh				
600 m				
800 m	2.17.2	Manuel Timmer	Flevo Delta	14-06-2008
1500 m	4.58.1	Navarone van Driester	Athlos	06-09-2005
4 x 100 est.				
hoogspringen	1.75	Daniel Leyba	AV De Gemzen	27-09-2008
	1.75	Danny Winters	Flevo Delta	09-05-2009
speerwerpen	41.30	Joris Afman	PEC 1910	09-05-2009
verspringen	5.73	Ricardo Verheijen	AV De Gemzen	08-04-2006
discuswerpen	40.91	Ricardo Verheijen	AV De Gemzen	08-04-2006

kogelstoten polshoog	13.75	Corinne Nugter	AV NOP	09-05-2007	kogelstoten polshoog	12.27	Martijn Adam	Athlos	08-04-2006
-------------------------	-------	----------------	--------	------------	-------------------------	-------	--------------	--------	------------

## Meisjes Junioren B

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m	12.63	Nancy van Petersen	Cialfo	27-05-2009
100 mh	15.70	Gejanne Lussenburg	Isala '96	08-04-2006
200 m	25.24	Stéphanie Beuling	Isala '96	09-05-2007
400 m				
400 mh	1.05.80	Gejanne Lussenburg	Isala '96	14-06-2006
800 m	2.32.1	Gejanne Lussenburg	Isala '96	08-04-2006
1000 m	3.00.9	Marleen Loman	AV NOP	14-06-2006
1500 m	4.54.52	Minke van der Meer	AV '55	27-05-2009
3000 m	11.22.96	Franne Jelske Anema	Gron. Atletiek	14-06-2006
4 x 100 est. Zweedse est. hoogspringen	1.55	Gejanne Lussenburg	Isala '96	08-04-2006
	1.55	Tyka Uiting	AV Triathlon	07-05-2008
	1.55	Claudia Aernoudts	AV Triathlon	07-05-2008
	1.55	Maureen Rots	PEC 1910	07-05-2008
speerwerpen verspringen	34.97	Patricia Harteveld	Climax	14-06-2006
discuswerpen	5.48	Rosemarie Beukhof	VAV	02-06-2006
kogelstoten	40.49	Corinne Nugter	AV NOP	27-05-2009
polshoog	16.08	Corinne Nugter	AV NOP	27-05-2009
hink stap sprong	10.07	Angela van Veen	Climax	14-06-2006

## Meisjes Junioren A

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m	12.51	Lieke Bakker	AV Passaat	07-05-2008
100 mh				
200 m	26.34	Susanne Dekkers	AV '34	09-05-2007
400 m				

## Jongens Junioren B

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m	11.43	Julio Smid	Cialfo	07-05-2008
110 mh	16.5	Ricardo Verheijen	AV De Gemzen	27-09-2008
200 m	23.08	Julio Smid	Cialfo	07-05-2008
400 m				
400 mh	1.00.84	Ricardo Meijer	Flevo Delta	14-06-2006
800 m	2.01.8	Didier Nibbering	Isala '96	14-06-2008
1000 m	2.43.64	Edwin Boone	Isala '96	14-06-2006
1500 m	4.11.05	Mart Sijtsema	AV '55	07-05-2008
3000 m	9.22.11	Hidde Bergman	AV Aquilo	27-05-2009
4 x 100 est. 4 x 400 est. 4 x 800 est.				
Zweedse est. hoogspringen	1.80	Joost Niekus	Flevo Delta	14-06-2006
speerwerpen	49.57	Peter Tichelaar	Isala '96	14-06-2006
verspringen	6.58	Kjell Wolters	PEC 1910	27-05-2009
discuswerpen	45.71	Ivo Furda	PEC 1910	20-04-2007
kogelstoten	17.01	Patrick Cronie	AV Passaat	14-06-2006
polshoog	3.50	Jurry v.d. Woude	AN NOP	02-06-2006
hink stap sprong	12.85	Patrick Cronie	AV Passaat	14-06-2006

## Jongens Junioren A

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m	10.95	Stijn Ram	AV '34	27-05-2009
110 mh				
200 m	22.91	Stijn Ram	AV '34	07-05-2008
400 m	59.3	Jordy Nijland	AV De Gemzen	01-10-2005

400 mh	63.24	Susanne Dekkers	AV '34	09-05-2007	400 mh	55.71	Justin Cok	AV '47	07-05-2008
800 m	2.34.5	Amrita Nijhoff	AV De Gemzen	01-10-2005	800 m	1.59.1	Wilfred van Holst	AV De Gemzen	29-09-2007
1000 m	2.51.9	Jessie Fairley	Loopgroep PK	14-06-2006	1000 m	2.41.75	Wilfred van Holst	AV De Gemzen	14-06-2006
1500 m	4.57.04	Jessica Oosterloo	AAC '61	27-05-2009	1500 m	4.11.69	Wilfred van Holst	AV De Gemzen	09-05-2007
2000 m					1609 m				
3000 m	10.12.56	Marieke Falkman	De Sperwers	14-06-2006	2000 m				
5000 m	21.01.53	Gerdien van Holst	AV De Gemzen	17-10-2006	3000 m	9.23.45	Vincent Maalderink	Hanzesport	27-05-2009
10000 m					5000 m	17.47.5	Wilfred van Holst	AV De Gemzen	20-04-2006
4 x 100 est.					10000 m	37.25.6	Wilfred van Holst	AV De Gemzen	23-05-2006
4 x 400 est.					4 x 100 est.				
Zweedse est.					4 x 400 est.				
hoogspringen	1.65	Nikki Woudstra	Start '78	14-06-2006	4 x 800 est.				
polshoog					Zweedse est.				
verspringen	5.65	Annelies Fortuin	Start '78	14-06-2006	hoogspringen	1.90	Martijn van Calker	AV PEC 1910	09-05-2007
hink stap sprong	10.44	Tjitske Rijntjes	Ciko '66	07-05-2008	Joost Niekus			AV Flevo Delta	07-05-2008
discuswerpen	40.49	Corinne Nugter	AV NOP	07-05-2008	polshoog				
kogelstoten	12.97	Pamela Kiel	AV Passaat	07-05-2008	verspringen	6.24	Peter Tichelaar	Isala '96	09-05-2007
speerwerpen	38.81	Suzanne de Sévrèn Jacqu	Isala '96	20-04-2007	hink stap sprong	12.64	Bram Ruissen	Ciko '66	07-05-2008
					discuswerpen	49.82	Patrick Cronie	AV Passaat	07-05-2008
					kogelstoten	17.18	Patrick Cronie	AV Passaat	07-05-2008
					speerwerpen	53.14	Mark Jonker	Isala '96	14-06-2006

## Vrouwen

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m	12.89	Nelleke Bosch	AV '34	27-05-2009
100 mh	21.0	Aurora Lieske	AV De Gemzen	27-9-2008
200 m	25.92	Nelleke Bosch	AV '34	27-05-2009
400 m				
400 mh	64.87	José Becker	EAC De Sperwers	07-05-2008
800 m	2.42.0	Marie Klein	AV De Gemzen	19-06-2006
1000 m	2.51.9	Jessie Fairley	Loopgroep PK	14-06-2006
1500 m	4.14.02	Adrienne Herzog	Gron. Atletiek	09-05-2007
1609 m				
2000 m				
3000 m	9.46.10	Ilse Pol	AV '34	07-05-2008
5000 m				
10000 m				

## Mannen

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m	11.13	Paul Robers	AV Hanzesport	07-05-2008
110 mh				
200 m	22.22	Vincent Kerssies	AV Sisu	07-05-2008
400 m				
400 mh	55.46	Raimo Westerhof	Athlos	09-05-2007
800 m	1.59.1	Wilfred van Holst	AV De Gemzen	27-09-2008
1000 m	2.40.63	Raimo Westerhof	Athlos	14-06-2006
1500 m	3.59.74	Olfert Molenhuis	Gron. Atletiek	09-05-2007
1609 m				
2000 m				
3000 m	9.00.90	Roderick Riesenkamp	AV Impala	27-05-2009
5000 m	17.22.8	Martijn Schakelaar	AV De Gemzen	04-09-2007
10000 m	39.25.9	Martijn Schakelaar	AV De Gemzen	23-05-2006

uurloop	11.259 m	Aurora Lieske	AV De Gemzen	27-12-2006
4 x 100 est.				
4 x 200 est.				
4 x 400 est.				
4 x 800 est.				
Zweedse est.				
hoogspringen	1.61	Marloes Aernoudts	AV Triathlon	14-06-2006
polshoog				
verspringen	5.66	Annelies Fortuin	AV PEC 1910	27-05-2009
hink stap sprong	10.78	Angela van Veen	Climax	27-05-2009
kogelstoten	11.67	Sanne van Rossum	Daventria	27-05-2009
discuswerpen	41.95	Sanne van Rossum	Daventria	27-05-2009
speerwerpen	31.71	Margreet Schilder	Isala '96	14-06-2006

uurloop	16.966 m	Vasile Bulgac	Intersport Moldav	30-12-2008
6 uursloop	71.440 m	Henk Jan Oldewarris	Athlos	27-12-2006
4 x 100 est.				
4 x 200 est.				
4 x 400 est.				
4 x 800 est.				
4 x 1500 est.				
Zweedse est.				
hoogspringen	2.00	Jan Haije Klijnstra	Gron. Atletiek	09-05-2007
polshoog	4.20	Dennis Schilder	Isala '96	02-06-2006
verspringen	6.91	Daan Meijer	AV '34	07-05-2008
hink stap sprong	13.74	Frank Koopmans	AV PEC 1910	14-06-2006
kogelstoten	12.85	Daan Meijer	AV '34	07-05-2008
discuswerpen	40.60	Tom van de Haar	AV PEC 1910	20-04-2007
speerwerpen	58.07	Leon Versluijs	Climax	02-06-2006

### Masters vrouwen 35

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m	16.2	Annet Bultman	AV De Gemzen	01-10-2005
80 mh				
200 m				
400 m				
400 mh				
800 m	3.00.3	Annet Bultman	AV De Gemzen	01-10-2005
1000 m				
1500 m	5.02.34	Anja Fransen-van Eldik	Climax	27-5-2009
1609 m				
2000 m				
3000 m	9.52.5	Andrea Deelstra	SV Friesland	19-06-2006
5000 m	21.56.8	Annet Bultman	AV De Gemzen	20-04-2006
10000 m				
uurloop	13.679 m	Thea Bakker	Athlos	27-12-2006
6 uursloop	64.138 m	Jannet Lange	Vet. Ned	27-12-2006
4 x 100 est.				
4 x 200 est.				
4 x 400 est.				
4 x 800 est.				

### Masters mannen 35

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m	13.9	Henk Fix	AV De Gemzen	30-09-2006
110 mh				
200 m				
400 m				
400 mh				
800 m	2.30.1	Henk Fix	AV De Gemzen	30-09-2006
1000 m				
1500 m	4.12.55	Haris Larasen	AV Impala	07-05-2008
1609 m				
2000 m				
3000 m	9.22.7	Jan van Ommen	Cialfo	19-06-2006
5000 m	16.19.9	Jan van Ommen	Cialfo	04-09-2007
10000 m				
uurloop				
6 uursloop	71.583 m	Rune Akselsen	Noorwegen	30-12-2008
4 x 100 est.				
4 x 200 est.				
4 x 400 est.				
4 x 800 est.				

Zweedse est. hoogspringen polshoog verspringen hink stap sprong					
kogelstoten	11.33	Hanneke Reinders-Vasse	Gron. Atletiek	07-05-2008	
discuswerpen	32.75	Hanneke Reinders-Vasse	Gron. Atletiek	07-05-2008	
speerwerpen					

4 x 1500 est Zweedse est. hoogspringen polshoog verspringen	5.09	Michel Knobbe	AV '34	07-05-2008	
hink stap sprong					
kogelstoten	9.06	Martijn van de Peppel	VAV	20-04-2007	
discuswerpen	28.14	Martijn van de Peppel	VAV	20-04-2007	
speerwerpen	37.83	Hans Kappert	AV PEC 1910	02-06-2006	

## Masters vrouwen 40

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum	
100 m	15.10	Jolanda Smedinga	Lionitas	09-05-2007	
80 mh					
200 m	29.13	Annerose van der Wal	Hanzesport	27-05-2009	
400 m					
400 mh					
800 m	2.54.8	Annet Bultman	AV De Gemzen	30-09-2006	
1000 m	3.33.52	Jolanda Smedinga	Lionitas	14-06-2006	
1500 m	5.40.35	Giny Dunnewind	ACO	27-05-2009	
1609 m					
2000 m					
3000 m	12.17.28	Dorothe Fairley	Nijmegen Atlek.	14-06-2006	
5000 m					
10000 m					
uurloop	9.325 m	Sylvia Henne	TSG Nordholz	27-12-2006	
6 uursloop	71.114 m	Conny Braekman	Vlierzele Sportief	30-12-2008	
4 x 100 est.					
4 x 200 est.					
4 x 400 est.					
4 x 800 est					
Zweedse est. hoogspringen polshoog verspringen					
hink stap sprong	7.71	Alida van de Kolk	Athlos	09-05-2007	
kogelstoten	10.16	Irma Spin	AV PEC 1910	20-04-2007	

## Masters mannen 40

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum	
100 m	12.31	Harry Lenis	Flevo Delta	09-05-2007	
110 mh					
200 m	24.24	Dik van de Weerdhof	VAV	27-05-2009	
400 m					
400 mh					
800 m	2.24.6	Ronald Nijland	AV De Gemzen	01-10-2005	
1000 m	2.41.67	Harris Larasen	Isala '96	14-06-2006	
1500 m	4.32.03	Elbert Jan van Laar	Cialfo	09-05-2007	
1609 m					
2000 m					
3000 m	10.22.0	Louis Boumeester	Cialfo	19-06-2006	
5000 m	17.05.6	Louis Boumeester	Cialfo	06-09-2005	
10000 m	38.25.6	Ronald Nijland	AV De Gemzen	23-05-2006	
uurloop	12.497 m	Marcel Wagtelenberg	AV De Gemzen	27-12-2006	
6 uursloop	71.798 m	Johan van Breda	Typhoon	27-12-2006	
4 x 100 est.					
4 x 200 est.					
4 x 400 est.					
4 x 800 est					
4 x 1500 est Zweedse est. hoogspringen polshoog verspringen	5.58	Harry Lenis	Flevo Delta	14-06-2006	
hink stap sprong	10.30	Harry Lenis	Flevo Delta	14-06-2006	

discuswerpen	43.79	Irma Spin	AV PEC 1910	20-04-2007	kogelstoten	14.20	Mario Egbers	Ciko '66	20-04-2007
speerwerpen	32.47	Monica Kindervater	AV NOP	02-06-2006	discuswerpen	41.82	Mario Egbers	Ciko '66	20-04-2007
					speerwerpen	32.57	Hans Kappert	AV PEC 1910	20-04-2007

### Masters vrouwen 45

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m	17.5	Anoeschka Verheijen	AV De Gemzen	27-09-2008
80 mh	20.6	Anoeschka Verheijen	AV De Gemzen	27-9-2008
200 m				
400 m				
400 mh				
800 m	3.59.7	Anoeschka Verheijen	AV De Gemzen	27-9-2008
1000 m				
1500 m				
1609 m				
2000 m				
3000 m				
5000 m	24.27.9	Marian van Dalen	AV De Gemzen	04-09-2007
10000 m				
uurloop	9.345 m	Liubov Suhova	Intersport Moldavi	30-12-2008
4 x 100 est.				
4 x 200 est.				
4 x 400 est.				
4 x 800 est				
Zweedse est.				
hoogspringen	1.25	Anoeschka Verheijen	AV De Gemzen	27-9-2008
polshoog				
verspringen	3.45	Anoeschka Verheijen	AV De Gemzen	27-9-2008
hink stap sprong				
kogelstoten	6.99	Anoeschka Verheijen	AV De Gemzen	27-9-2008
discuswerpen	18.18	Anoeschka Verheijen	AV De Gemzen	27-9-2008
speerwerpen	17.83	Anoeschka Verheijen	AV De Gemzen	27-9-2008

### Masters vrouwen 50

### Masters mannen 45

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m	12.9	Pieter van de Lucht	AV PEC 1910	07-05-2008
110 mh				
200 m	26.6	Peter Niekus	AV Flevo Delta	07-05-2008
400 m				
400 mh				
800 m	2.18.9	Klaas van der Veen	Start '78	19-06-2006
1000 m	3.01.86	Klaas van der Veen	Start '78	14-06-2006
1500 m	4.38.37	Jacob van der Meulen	Groningen Atlet.	07-05-2008
1609 m				
2000 m				
3000 m	10.32.0	Ronald Nijland	AV De Gemzen	27-09-2008
5000 m	18.12.7	Ronald Nijland	AV De Gemzen	04-09-2007
10000 m	37.43.0	Henk Groen	Vet. Ned	23-05-2006
uurloop	16.000 m	Chris van der Neut	AV Startbaan	27-12-2006
6 uursloop	60.834 m	Ruud Fokker	AVVN	30-12-2008
4 x 100 est.				
4 x 200 est.				
4 x 400 est.				
4 x 800 est				
4 x 1500 est				
Zweedse est.				
hoogspringen				
polshoog				
verspringen				
hink stap sprong				
kogelstoten				
discuswerpen	39.12	Rino Spin	AV PEC 1910	27-5-2009
speerwerpen				

### Masters mannen 50

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum	Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m	13.93	Tilly Jacobs	AV PEC 1910	09-05-2007	100 m	13.02	Peter Niekus	Flevo Delta	27-05-2009
80 mh					100 mh				
200 m	<b>27.71 NR!</b>	Tilly Jacobs	AV PEC 1910	07-05-2008	200 m	26.33	Peter Tweehuijsen	Cialfo	09-05-2007
400 m					400 m				
300 mh					400 mh				
800 m	4.02.4	Ans Nijhoff	AV De Gemzen	01-10-2005	800 m	2.29.7	Hendrik Jan Korterink	AV De Gemzen	01-10-2005
1000 m					1000 m				
1500 m					1500 m	5.11.3	Rinus Groen	AV Veluwe	20-04-2006
1609 m					1609 m				
2000 m					2000 m				
3000 m	16.21.9	Ans Nijhoff	AV De Gemzen	01-10-2005	3000 m	10.20.73	Cees Kraaijeveld	AV '34	07-05-2008
5000 m	22.03.2	Bertha van 't Hul	AV De Gemzen	06-09-2005	5000 m	18.47.86	Carl Sas	Cifla	17-10-2006
10000 m					10000 m	46.33.4	Janco Raveling	AV De Gemzen	23-05-2006
uurloop	10.341 m	Ans Nijhoff	AV De Gemzen	27-12-2006	uurloop	14.258 m	Jaap Kooiman	AV Cialfo	27-12-2006
5 uursloop	53.261 m	Ineke Scheffer	SV Friesland	30-12-2008	6 uursloop	72.221 m	Dominiek Schrauwen	Ruddervoorde	30-12-2008
4 x 100 est.					4 x 100 est.				
4 x 200 est.					4 x 200 est.				
4 x 400 est.					4 x 400 est.				
4 x 800 est					4 x 800 est				
Zweedse est.					4 x 1500 est				
hoogspringen					Zweedse est.				
polshoog					hoogspringen				
verspringen	4.46	Tilly Jacobs	AV PEC 1910	09-05-2007	polshoog				
hink stap sprong					verspringen				
kogelstoten					hink stap sprong				
discuswerpen					kogelstoten				
speerwerpen					discuswerpen				
					speerwerpen				

### Masters vrouwen 55

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m				
80 mh				
200 m				
400 m				
300 mh				

### Masters mannen 55

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m	16.6	Joop Bosman	AV De Gemzen	01-10-2005
100 mh				
200 m				
400 m				
400 mh				

800 m					800 m	2.52.5	Joop Bosman	AV De Gemzen	01-10-2005
1000 m					1000 m				
1500 m					1500 m	4.49.39	Frans Hoekstra	Groningen Atletie	07-05-2008
1609 m					1609 m				
2000 m					2000 m				
3000 m	17.30.2	Inge de Wilde	AV De Gemzen	30-09-2006	3000 m	12.24.7	Flip Nijhoff	AV De Gemzen	26-09-2009
5000 m	29.39.1	Inge de Wilde	AV De Gemzen	04-09-2007	5000 m	21.06.1	Wim Egberts	AV De Gemzen	04-09-2007
10000 m					10000 m	42.50.9	Wim Egberts	AV De Gemzen	23-05-2006
uurloop					uurloop	12.925 m	Jan Bogaard	AV De Gemzen	27-12-2006
5 uursloop					6 uursloop	60.301 m	Menno de Jager	Marathon Pim M	30-12-2008
4 x 100 est.					4 x 100 est.				
4 x 200 est.					4 x 200 est.				
4 x 400 est.					4 x 400 est.				
4 x 800 est					4 x 800 est				
Zweedse est.					4 x 1500 est				
hoogspringen					Zweedse est.				
polshoog					hoogspringen				
verspringen					polshoog				
hink stap sprong					verspringen				
kogelstoten					hink stap sprong				
discuswerpen					kogelstoten				
speerwerpen					discuswerpen				
					speerwerpen				

## Masters vrouwen 60

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m				
80 mh				
200 m				
400 m				
300 mh				
800 m				
1000 m				
1500 m				
1609 m				
2000 m				
3000 m				

## Masters mannen 60

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m	15.3	Jan de Bekker	AV De Gemzen	01-10-2005
100 mh				
200 m	32.66	Bert Niemarkt	Artemis	09-05-2007
400 m				
300 mh				
800 m	2.45.4	Jan de Bekker	AV De Gemzen	01-10-2005
1000 m				
1500 m				
1609 m				
2000 m				
3000 m	12.51.9	Joop Bosman	AV De Gemzen	30-09-2006

5000 m					5000 m	21.44.3	Joop Bosman	AV De Gemzen	04-09-2007
10000 m					10000 m				
uurloop					uurloop	13.569 m	Evghenii Stepanenco	Intersport Moldav	30-12-2008
					6 uursloop	56.322 m	Gijs Honing	Vet. Ned	27-12-2006
4 x 100 est.					4 x 100 est.				
4 x 200 est.					4 x 200 est.				
4 x 400 est.					4 x 400 est.				
4 x 800 est					4 x 800 est				
Zweedse est.					4 x 1500 est				
hoogspringen					Zweedse est.				
polshoog					hoogspringen				
verspringen					polshoog				
hink stap sprong					verspringen	4.28	René Hondelink	Cialfo	27-5-2009
kogelstoten					hink stap sprong				
discuswerpen					kogelstoten				
speerwerpen					discuswerpen				
					speerwerpen				

### Masters vrouwen 65

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m				
80 mh				
200 m				
400 m				
300 mh				
800 m				
1000 m				
1500 m				
1609 m				
2000 m				
3000 m				
5000 m	28.18.11	Mientje Hofmeijer	AV De Gemzen	17-10-2006
10000 m				
uurloop	11.068 m	Tamara Velixar	Intersport Moldavi	30-12-2008
6 uursloop				
4 x 100 est.				
4 x 200 est.				

### Masters mannen 65

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m				
100 mh				
200 m				
400 m				
300 mh				
800 m	3.47.4	Wim van Holst	AV De Gemzen	30-09-2006
1000 m	4.44.8	Wim van Holst	AV De Gemzen	04-09-2007
1500 m	6.10.0	Jur Teeuwen	AV De Gemzen	20-04-2006
1609 m				
2000 m				
3000 m	13.30.7	Jur Teeuwen	AV De Gemzen	19-06-2006
5000 m	24.19.3	Jur Teeuwen	AV De Gemzen	06-09-2005
10000 m				
uurloop	11.633 m	Jur Teeuwen	AV De Gemzen	27-12-2006
6 uursloop	61.458 m	Johann Spieker	100 Marathon clu	30-12-2008
4 x 100 est.				
4 x 200 est.				

4 x 400 est.  
 4 x 800 est  
 Zweedse est.  
 hoogspringen  
 polshoog  
 verspringen  
 hink stap sprong  
 kogelstoten  
 discuswerpen  
 speerwerpen

4 x 400 est.  
 4 x 800 est  
 4 x 1500 est  
 Zweedse est.  
 hoogspringen  
 polshoog  
 verspringen  
 hink stap sprong  
 kogelstoten  
 discuswerpen  
 speerwerpen

33.78 Feico Jansma AV '55 09-05-2007

### Masters vrouwen 70

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m				
80 mh				
200 m				
400 m				
300 mh				
800 m				
1000 m				
1500 m				
1609 m				
2000 m				
3000 m				
5000 m	29.38.5	Mientje Hofmeijer	AV De Gemzen	04-09-2007
10000 m				
uurloop				
4 x 100 est.				
4 x 200 est.				
4 x 400 est.				
4 x 800 est				
Zweedse est.				
hoogspringen				
polshoog				
verspringen				
hink stap sprong				

### Masters mannen 70

Onderdeel	Record	Gevestigd door	Vereniging	Datum
100 m	18.1	Wim van Holst	AV De Gemzen	27-09-2008
80 mh				
200 m				
400 m				
300 mh				
800 m	3.28.2	Wim van Holst	AV De Gemzen	27-09-2008
1000 m				
1500 m				
1609 m				
2000 m				
3000 m	15.13.7	Wim van Holst	AV De Gemzen	27-9-2008
5000 m				
10000 m				
uurloop				
4 x 100 est.				
4 x 200 est.				
4 x 400 est.				
4 x 800 est				
4 x 1500 est				
Zweedse est.				
hoogspringen				
polshoog				
verspringen				

kogelstoten  
discuswerpen  
speerwerpen

hink stap sprong  
kogelstoten  
discuswerpen  
speerwerpen