

# Baanrecords Atletiekbaan AV De Gemzen vanaf 27-08-2005 (opening 400m baan)

(bijgewerkt t/m 23-5-2018 (nb: we volgen in principe het aanbevolen wedstrijdprogramma van de Atletiekunie)

## Meisjes Pupillen C

| Onderdeel    | Record  | Gevestigd door  | Vereniging   | Datum     |
|--------------|---------|---|--------------|-----------|
| 40m          | 6.9     | Suzanne Boone   | Flevo Delta  | 10-9-2005 |
| 40mh         | 8.1     | Rianne Beuling  | Isala '96    | 2-6-2007  |
| 600 m        | 2.11.05 | Floor Doornwaard  | AV De Gemzen | 24-5-2008 |
| 4 x 40 est.  | 29.4    | Lieze Kommer, Mente Kommer<br>Sanne Diender, Suze Haverkamp | AV De Gemzen | 1-10-2016 |
| hoogspringen | 1.10    | Jonne Diebrand  | Isala '96    | 4-9-2010  |
| verspringen  | 3.45    | Danique Slob  | Isala '96    | 10-9-2005 |
| balwerpen    | 24.67   | Jessie Tijbout  | Isala '96    | 10-9-2005 |

## Meisjes Pupillen B

| Onderdeel         | Record | Gevestigd door                                       | Vereniging   | Datum     |
|-------------------|--------|--|--------------|-----------|
| 40m               | 6.6    | Suzanne Boone  | Isala '96    | 20-5-2006 |
| 40mh              | 7.5    | Cèline den Bremer                                    | PEC 1910     | 2-6-2007  |
|                   | 7.5    | Desi van Emmerik                                     | Cialfo       | 3-9-2011  |
| 1000 m            | 3.47.0 | Lynn van Zijl  | AV Salland   | 5-9-2009  |
| hoogspringen      | 1.25   | Cèline den Bremer                                    | PEC 1910     | 2-6-2007  |
| verspringen       | 3.75   | Lynn van Zijl  | AV Salland   | 5-9-2009  |
| balwerpen         | 26.16  | Manon Los  | Isala '96    | 4-9-2010  |
| kogelstoten (2kg) | 5.95   | Dorcas Wilbrink                                      | Flevo Delta  | 14-9-2013 |
| 4 x 40 est.       | 28.2   | Flore Kroes, Suze Haverkamp<br>Lieze en Mente Kommer | AV De Gemzen | 30-9-2017 |

## Meisjes Pupillen A

| Onderdeel    | Record | Gevestigd door   | Vereniging   | Datum     |
|--------------|--------|--|--------------|-----------|
| 60m          | 8.9    | Isabel van Houweling   | AV De Gemzen | 1-10-2016 |
| 60m.h        | 10.7   | Marleen Stoel  | Isala '96    | 2-6-2007  |
| 4 x 60 est.  | 37.1   | Nienke Wagenaar, Fleur Gerrits<br>Suusje Berkenbosch, Isabel v Houweling | AV De Gemzen | 17-9-2016 |
| 1000 m       | 3.24.5 | Irene Bijman   | Isala '96    | 4-9-2010  |
| hoogspringen | 1.40   | Jonne Siebrand   | Isala '96    | 14-9-2013 |
| verspringen  | 4.21   | Isabel van Houweling   | AV De Gemzen | 1-10-2016 |
| balwerpen    | 31.41  | Lyn van Zijl   | AV Salland   | 4-9-2010  |

## Jongens Pupillen C

| Onderdeel    | Record | Gevestigd door  | Vereniging   | Datum     |
|--------------|--------|-----------------|--------------|-----------|
| 40m          | 6.7    | Maikel Potkamp  | AV De Gemzen | 24-5-2014 |
| 40mh         | 7.67   | Bruce Boon      | Flevo Delta  | 14-9-2013 |
| 600 m        | 2.04.7 | Scott Boon      | Athlos       | 2-6-2007  |
| 4 x 40 est.  |        |                 |              |           |
| hoogspringen | 1.15   | Mika van Mierlo | Isala '96    | 25-5-2013 |
| verspringen  | 3.54   | Bruce Boon      | Flevo Delta  | 14-9-2013 |
|              | 3.54   | Mika van Mierlo | Isala '96    | 14-9-2013 |
| balwerpen    | 31.59  | Maik Scholten   | AV De Gemzen | 10-9-2005 |

## Jongens Pupillen B

| Onderdeel          | Record | Gevestigd door   | Vereniging   | Datum     |
|--------------------|--------|------------------|--------------|-----------|
| 40m                | 6.6    | Léon Mak         | AV De Gemzen | 26-9-2009 |
|                    | 6.6    | Silvan Jansen    | AV NOP       | 24-5-2014 |
| 40mh               | 7.4    | Cas Swienink     | PEC 1910     | 2-6-2007  |
| 1000 m             | 3.39.4 | Soufian Tamrouti | Isala '96    | 25-5-2013 |
| hoogspringen       | 1.20   | Kevin Tielbeek   | AV Salland   | 10-9-2005 |
| verspringen        | 3.82   | Léon Mak         | AV De Gemzen | 26-9-2009 |
| balwerpen          | 35.20  | Maik Scholten    | AV De Gemzen | 30-9-2006 |
| kogelstoten (2 kg) | 6.48   | Kevin Tielbeek   | AV Salland   | 10-9-2005 |
| 4 x 40 est.        |        |                  |              |           |

## Jongens Pupillen A

| Onderdeel    | Record | Gevestigd door   | Vereniging   | Datum     |
|--------------|--------|--|--------------|-----------|
| 60m          | 8.7    | Bruce Boon   | Flevo Delta  | 17-9-2016 |
| 60m.h        | 10.4   | Duco Furda   | AV PEC 1910  | 2-6-2007  |
|              | 10.4   | Léon Mak   | AV De Gemzen | 16-4-2011 |
| 4 x 60 est.  | 41.3   | Timo Hanekamp, Hendrik Olthuis<br>Wout Hollander, Kiran Rorije | AV De Gemzen | 1-10-2016 |
| 1000 m       | 3.12.5 | Jaap Gerben Vellinga   | AV Horror    | 10-9-2005 |
| hoogspringen | 1.40   | Brend Baak   | Flevo Delta  | 24-5-2014 |
| verspringen  | 4.87   | Kjell Wolters  | AV PEC 1910  | 10-9-2005 |
| balwerpen    | 39.55  | Ivar Spin  | AV PEC 1910  | 10-9-2005 |

|                   |       |                      |              |           |
|-------------------|-------|----------------------|--------------|-----------|
| kogelstoten (2kg) | 8.14  | Isabel van Houweling | AV De Gemzen | 17-9-2016 |
| Discuswerpen      | 20.86 | Isabel van Houweling | AV De Gemzen | 17-9-2016 |

|              |       |               |             |           |
|--------------|-------|---------------|-------------|-----------|
| kogelstoten  | 9.37  | Brend Baak    | Flevo Delta | 24-5-2014 |
| Discuswerpen | 19.12 | Niek ter Haar | AV NOP      | 24-5-2014 |

## Meisjes Junioren D

| Onderdeel    | Record  | Gevestigd door               | Vereniging   | Datum     |
|--------------|---------|------------------------------|--------------|-----------|
| 60 m         | 8.39    | Coos Veldpaus                | AV Phoenix   | 3-6-2017  |
| 60 mh        | 10.07   | Mette van der Meer           | Flevo Delta  | 28-5-2016 |
| 600 m        | 1.46.1  | Floor Doornwaard             | AV De Gemzen | 28-9-2013 |
| 1000 m       | 3.04.80 | Tess van Randtwijk           | AV '34       | 3-6-2017  |
| 4 x 60 est.  | 32.77   | Celine, Evelyn, Teddie, Ilse | Climax       | 3-6-2017  |
| hoogspringen | 1.50    | Dominique Verheijen          | AV De Gemzen | 1-10-2005 |
|              | 1.50    | Dominique Verheijen          | AV De Gemzen | 8-4-2006  |
|              | 1.50    | Rixt ter Woord               | Daventria    | 28-5-2016 |
| speerwerpen  | 33.48   | Dionne van der Hilst         | CAV Energie  | 28-5-2016 |
| verspringen  | 4.87    | Janneke Bruintjes            | AV NOP       | 9-5-2009  |
|              | 4.87    | Bente van der Stoel          | AV '34       | 28-5-2016 |
| discuswerpen | 30.93   | Dorcas Wilbrink              | Flevo Delta  | 6-5-2017  |
| kogelstoten  | 12.16   | Isa Tweehuysen               | Athlos       | 27-4-2013 |
| polshoog     | 2.10    | Isabel van Houweling         | AV De Gemzen | 30-9-2017 |

## Meisjes Junioren C

| Onderdeel    | Record           | Gevestigd door        | Vereniging          | Datum            |
|--------------|------------------|-----------------------|---------------------|------------------|
| 80 m         | 10.57            | Suzan Plat            | AV PEC 1910         | 3-6-2017         |
| 80 mh        | 11.89            | Sarah Kortland        | Typhoon             | 28-5-2016        |
| 150 m        | 19.62            | Mileen Bruinewoud     | AV Start '78        | 19-5-2018        |
| 300 mh       | 45.09            | Sarah Kortland        | Typhoon             | 28-5-2016        |
| 600 m        | 1.37.57          | Desi van Emmerik      | Cialfo              | 3-6-2017         |
| 800 m        | 2.17.52          | Desi van Emmerik      | Cialfo              | 8-4-2017         |
| 1000 m       | <b>2.51.9 NR</b> | <b>Jessie Fairley</b> | <b>Loopgroep PK</b> | <b>14-6-2006</b> |
| 1500 m       | 4.53.97          | Marleen Loman         | AV NOP              | 9-5-2007         |
| 3000 m       | 14.06.9          | Ruth Polinder         | AV De Gemzen        | 26-9-2017        |
| 4 x 80 est.  | 43.08            | De Groene Streep      | AV PEC 1910         | 28-5-2016        |
| hoogspringen | 1.60             | Dominique Verheijen   | AV De Gemzen        | 27-9-2008        |
|              | 1.60             | Anouk Schoop          | AV NOP              | 28-5-2016        |
|              | 1.60             | Qwen Fennema          | Flevo Delta         | 28-5-2016/3-6-17 |
|              | 1.60             | Suzan Plat            | AV PEC 1910         | 6-5-2017         |
| speerwerpen  | 39.68            | Diede van der Meer    | Flevo Delta         | 28-5-2016        |
| verspringen  | 5.12             | Suzan Plat            | AV PEC 1910         | 28-5-2016/3-6-17 |
| discuswerpen | 38.66            | Corinne Nugter        | AV NOP              | 9-5-2007         |
| kogelstoten  | 13.75            | Corinne Nugter        | AV NOP              | 9-5-2007         |
| polshoog     | 2.80             | Mette van de Meer     | Flevo Delta         | 8-4-2017         |

## Jongens Junioren D

| Onderdeel    | Record  | Gevestigd door    | Vereniging     | Datum     |
|--------------|---------|-------------------|----------------|-----------|
| 80 m         | 10.49   | Daan Oosterhuis   | AC Tion        | 3-6-2017  |
| 80 mh        | 12.64   | Milans Mesie      | AV '34         | 3-6-2017  |
| 600 m        |         |                   |                |           |
| 1000 m       | 2.54.47 | Tijmen Wisselink  | AV Argo        | 3-6-2017  |
| 4 x 80 est.  | 45.01   | AV Pallas '67     | AV Pallas '67  | 28-5-2016 |
| hoogspringen | 1.60    | Melchior Treffers | AV '34         | 3-6-2017  |
| speerwerpen  | 38.46   | Brend Baak        | Flevo Delta    | 28-5-2016 |
| verspringen  | 5.28    | Kjell Wolters     | PEC 1910       | 2-6-2006  |
| discuswerpen | 29.77   | Floris Smink      | AC Tion        | 28-5-2016 |
| kogelstoten  | 11.01   | Milan Hooegeveen  | AV Flevo Delta | 19-5-2018 |
| polshoog     | 1.60    | Merijn Renshoff   | AV De Gemzen   | 30-9-2017 |

## Jongens Junioren C

| Onderdeel    | Record  | Gevestigd door          | Vereniging     | Datum     |
|--------------|---------|-------------------------|----------------|-----------|
| 100 m        | 11.82   | Mees Kappert            | AV Salland     | 3-6-2017  |
| 100 mh       | 13.83   | Mees Kappert            | AV Salland     | 3-6-2017  |
| 150 m        | 18.1    | Léon Mak                | AV De Gemzen   | 26-9-2015 |
| 300 mh       | 42.26   | Joram van de Bospoort   | Climax         | 3-6-2017  |
| 600 m        |         |                         |                |           |
| 800 m        | 2.07.9  | Matthieu van den Broeke | AV De Gemzen   | 29-9-2012 |
| 1000 m       | 2.38.9  | Fahraan Abdi Ali        | Hanzesport     | 17-4-2018 |
| 1500 m       | 4.15.01 | Ibrahim Abdi Ali        | Hanzesport     | 28-5-2016 |
| 3000 m       | 9.16.2  | Ibrahim Abdi Ali        | Hanzesport     | 19-4-2016 |
| 4 x 100 est. | 46.52   | AV NOP                  | AV NOP         | 28-5-2016 |
| hoogspringen | 1.83    | Joram van de Bospoort   | Climax         | 3-6-2017  |
| speerwerpen  | 47.87   | Willem Veldpaus         | Hellas Utrecht | 3-6-2017  |
| verspringen  | 6.03    | Julian Jansen           | AV NOP         | 28-5-2016 |
| discuswerpen | 50.02   | Daan Schade             | Flevo Delta    | 28-5-2016 |
| kogelstoten  | 13.56   | Daan Schade             | Flevo Delta    | 28-5-2016 |
| polshoog     | 3.30    | Léon Mak                | AV De Gemzen   | 11-4-2015 |

## Meisjes Junioren B

| Onderdeel        | Record   | Gevestigd door      | Vereniging      | Datum     |
|------------------|----------|---------------------|-----------------|-----------|
| 100 m            | 12.63    | Nancy van Petersen  | Cialfo          | 27-5-2009 |
| 100 mh           | 15.21    | Roos-Sanne Claassen | Gron. Atletiek  | 2-6-2010  |
| 200 m            | 25.24    | Stéphanie Beuling   | Isala '96       | 9-5-2007  |
| 400 m            |          |                     |                 |           |
| 400 mh           | 1.05.80  | Gejanne Lussenburg  | Isala '96       | 14-6-2006 |
| 800 m            | 2.31.82  | Anna Molenberg      | Athlos          | 8-4-2017  |
| 1000 m           | 3.00.9   | Marleen Loman       | AV NOP          | 14-6-2006 |
| 1500 m           | 4.54.52  | Minke van der Meer  | AV '55          | 27-5-2009 |
| 3000 m           | 11.22.96 | Franne Jelske Anema | Gron. Atletiek  | 14-6-2006 |
| 4 x 100 est.     |          |                     |                 |           |
| Zweedse est.     |          |                     |                 |           |
| hoogspringen     | 1.65     | Marit Redeker       | PEC 1910        | 24-5-2012 |
|                  | 1.65     | Lisa Keuken         | AV Horror       | 24-5-2012 |
| speerwerpen      | 38.28    | Ilham Tamrouti      | Isala '96       | 20-4-2016 |
| verspringen      | 5.48     | Rosemarie Beukhof   | VAV             | 2-6-2006  |
| discuswerpen     | 40.49    | Corinne Nugter      | AV NOP          | 27-5-2009 |
| kogelstoten      | 16.08    | Corinne Nugter      | AV NOP          | 27-5-2009 |
| polshoog         | 2.50     | Marjolein Klaren    | Mar. Pim Mulier | 8-4-2017  |
| hink stap sprong | 10.54    | Margo Schippers     | AV Rijssen      | 8-4-2017  |

## Meisjes Junioren A

| Onderdeel    | Record   | Gevestigd door     | Vereniging   | Datum      |
|--------------|----------|--------------------|--------------|------------|
| 100 m        | 12.30    | Willemijn van Laar | Cialfo       | 24-5-2012  |
| 100 mh       | 16.79    | Sandra Telgt       | AC Tion      | 2-6-2010   |
| 200 m        | 26.14    | Nancy van Petersen | Cialfo       | 25-5-2011  |
| 400 m        |          |                    |              |            |
| 400 mh       | 63.24    | Susanne Dekkers    | AV '34       | 9-5-2007   |
| 800 m        | 2.34.5   | Amrita Nijhoff     | AV De Gemzen | 1-10-2005  |
| 1000 m       | 2.51.9   | Jessie Fairley     | Loopgroep PK | 14-6-2006  |
| 1500 m       | 4.53.85  | Rachel Rozenkamp   | AV Rijssen   | 25-5-2011  |
| 2000 m       |          |                    |              |            |
| 3000 m       | 10.12.56 | Marieke Falkman    | De Sperwers  | 14-6-2006  |
| 5000 m       | 21.01.53 | Gerdien van Holst  | AV De Gemzen | 17-10-2006 |
| 10000 m      |          |                    |              |            |
| 4 x 100 est. |          |                    |              |            |
| 4 x 400 est. |          |                    |              |            |

## Jongens Junioren B

| Onderdeel        | Record  | Gevestigd door          | Vereniging   | Datum     |
|------------------|---------|-------------------------|--------------|-----------|
| 100 m            | 11.43   | Julio Smid              | Cialfo       | 7-5-2008  |
| 110 mh           | 14.59   | Luuk Peters             | AV PEC 1910  | 11-4-2015 |
| 200 m            | 23.08   | Julio Smid              | Cialfo       | 7-5-2008  |
| 400 m            | 53.2    | Matthieu van den Broeke | AV De Gemzen | 28-9-2013 |
| 400 mh           | 58.43   | Jarno de Groot          | Flevo Delta  | 20-4-2016 |
| 800 m            | 2.01.79 | Ibrahim Abdi Ali        | Hanzesport   | 8-4-2017  |
| 1000 m           | 2.43.64 | Edwin Boone             | Isala '96    | 14-6-2006 |
| 1500 m           | 4.10.53 | Jaap Gerben Vellinga    | AV Horror    | 25-5-2011 |
| 3000 m           | 9.22.11 | Hidde Bergman           | AV Aquilo    | 27-5-2009 |
| 4 x 100 est.     |         |                         |              |           |
| 4 x 400 est.     |         |                         |              |           |
| 4 x 800 est.     |         |                         |              |           |
| Zweedse est.     |         |                         |              |           |
| hoogspringen     | 1.85    | Léon Mak                | AV De Gemzen | 1-10-2016 |
| speerwerpen      | 49.57   | Peter Tichelaar         | Isala '96    | 14-6-2006 |
| verspringen      | 6.58    | Kjell Wolters           | PEC 1910     | 27-5-2009 |
| discuswerpen     | 45.71   | Ivo Furda               | PEC 1910     | 20-4-2007 |
| kogelstoten      | 17.01   | Patrick Cronie          | AV Passaat   | 14-6-2006 |
| polshoog         | 3.60    | Léon Mak                | AV De Gemzen | 1-10-2016 |
| hink stap sprong | 12.85   | Patrick Cronie          | AV Passaat   | 14-6-2006 |
|                  | 12.85   | Scott Boon              | Flevo Delta  | 11-4-2015 |

## Jongens Junioren A

| Onderdeel    | Record  | Gevestigd door     | Vereniging   | Datum     |
|--------------|---------|--------------------|--------------|-----------|
| 100 m        | 10.95   | Stijn Ram          | AV '34       | 27-5-2009 |
| 110 mh       | 15.60   | Robin Oenema       | AV PEC 1910  | 2-6-2010  |
| 200 m        | 22.91   | Stijn Ram          | AV '34       | 7-5-2008  |
| 400 m        | 52.12   | Almer Staal        | AV PEC 1910  | 20-4-2016 |
| 400 mh       | 55.71   | Justin Cok         | AV '47       | 7-5-2008  |
| 800 m        | 1.59.1  | Wilfred van Holst  | AV De Gemzen | 29-9-2007 |
| 1000 m       | 2.34.59 | Didier Nibbering   | Isala '96    | 2-6-2010  |
| 1500 m       | 4.02.12 | Roald Goossen      | AV Rijssen   | 25-5-2011 |
| 1609 m       |         |                    |              |           |
| 2000 m       |         |                    |              |           |
| 3000 m       | 9.23.45 | Vincent Maalderink | Hanzesport   | 27-5-2009 |
| 5000 m       | 17.47.5 | Wilfred van Holst  | AV De Gemzen | 20-4-2006 |
| 10000 m      | 37.25.6 | Wilfred van Holst  | AV De Gemzen | 23-5-2006 |
| 4 x 100 est. |         |                    |              |           |

|                              |       |                  |                  |           |
|------------------------------|-------|------------------|------------------|-----------|
| Zweedse est.<br>hoogspringen | 1.65  | Nikki Woudstra   | Start '78        | 14-6-2006 |
| polshoog                     | 3.20  | Margit Korporaal | AV '34           | 25-5-2011 |
| verspringen                  | 5.65  | Annelies Fortuin | Start '78        | 14-6-2006 |
| hink stap sprong             | 10.44 | Tjitske Rijntjes | Ciko '66         | 7-5-2008  |
| discuswerpen                 | 40.49 | Corinne Nugter   | AV NOP           | 7-5-2008  |
| kogelstoten                  | 12.97 | Pamela Kiel      | AV Passaat       | 7-5-2008  |
| speerwerpen                  | 39.88 | Cornelia de Jong | Groningen Atlet. | 2-6-2010  |

|                              |       |                    |                |           |
|------------------------------|-------|--------------------|----------------|-----------|
| 4 x 400 est.                 |       |                    |                |           |
| 4 x 800 est.                 |       |                    |                |           |
| Zweedse est.<br>hoogspringen | 1.90  | Martijn van Calker | AV PEC 1910    | 9-5-2007  |
|                              | 1.90  | Joost Niekus       | AV Flevo Delta | 7-5-2008  |
| polshoog                     | 4.40  | Scott Boon         | AV Flevo Delta | 8-4-2017  |
| verspringen                  | 6.87  | Rody de Wolf       | AV Horror      | 11-4-2015 |
| hink stap sprong             | 13.19 | Roy van Zijl       | AV Salland     | 8-4-2017  |
| discuswerpen                 | 49.82 | Patrick Cronie     | AV Passaat     | 7-5-2008  |
| kogelstoten                  | 17.18 | Patrick Cronie     | AV Passaat     | 7-5-2008  |
| speerwerpen                  | 53.14 | Mark Jonker        | Isala '96      | 14-6-2006 |

## Vrouwen

| Onderdeel                    | Record           | Gevestigd door      | Vereniging      | Datum      |
|------------------------------|------------------|---------------------|-----------------|------------|
| 100 m                        | 11.98            | Marit Dopheide      | Team 4 mijl     | 24-5-2012  |
| 100 mh                       | 15.72            | Susanne Dekkers     | Daventria       | 2-6-2010   |
| 200 m                        | 25.83            | Lieke Bakker        | AV PEC 1910     | 25-5-2011  |
| 400 m                        | 60.14            | Anouschka Schröder  | Flevo Delta     | 20-4-2016  |
| 400 mh                       | 64.87            | José Becker         | EAC De Sperwers | 7-5-2008   |
| 800 m                        | 2.24.81          | Silke Jonkman       | GSAV Vitalis    | 8-4-2017   |
| 1000 m                       | <b>2.51.9 NR</b> | Jessie Fairley      | Loopgroep PK    | 14-6-2006  |
| 1500 m                       | 4.14.02          | Adrienne Herzog     | Gron. Atletiek  | 9-5-2007   |
| 1609 m                       |                  |                     |                 |            |
| 2000 m                       |                  |                     |                 |            |
| 3000 m                       | 9.46.10          | Ilse Pol            | AV '34          | 7-5-2008   |
| 5000 m                       | 16.41.1          | Ilse Pol            | Running 2000    | 1-5-2014   |
| 10000 m                      |                  |                     |                 |            |
| uurloop                      | 12.303 m         | Els Viester         | t Harde         | 29-12-2010 |
| 6 uursloop                   |                  |                     |                 |            |
| 4 x 100 est.                 |                  |                     |                 |            |
| 4 x 200 est.                 |                  |                     |                 |            |
| 4 x 400 est.                 |                  |                     |                 |            |
| 4 x 800 est.                 |                  |                     |                 |            |
| Zweedse est.<br>hoogspringen | 1.61             | Marloes Aernoudts   | AV Triathlon    | 14-6-2006  |
| polshoog                     | 2.80             | Sanne Velthuis      | Mar. Pim Mulier | 8-4-2017   |
| verspringen                  | 5.66             | Annelies Fortuin    | AV PEC 1910     | 27-5-2009  |
| hink stap sprong             | 10.78            | Angela van Veen     | Climax          | 27-5-2009  |
| kogelstoten                  | 11.67            | Sanne van Rossum    | Daventria       | 27-5-2009  |
| discuswerpen                 | 41.95            | Sanne van Rossum    | Daventria       | 27-5-2009  |
| speerwerpen                  | 35.56            | Dominique Verheijen | AV De Gemzen    | 30-9-2016  |

## Mannen

| Onderdeel                    | Record          | Gevestigd door               | Vereniging        | Datum      |
|------------------------------|-----------------|------------------------------|-------------------|------------|
| 100 m                        | 11.13           | Paul Robers                  | AV Hanzesport     | 7-5-2008   |
|                              | 11.13           | Jordy Visschers              | AV PEC 1910       | 8-4-2017   |
| 110 mh                       | 15.03           | Jeroen van Veen              | Isala '96         | 11-4-2015  |
| 200 m                        | 22.22           | Vincent Kerssies             | AV Sisu           | 7-5-2008   |
| 400 m                        | 51.69           | Wilfred van Holst            | Gron. Atletiek    | 20-4-2016  |
| 400 mh                       | 55.43           | Kevin van de Wassenberg      | Athlos            | 25-5-2011  |
| 800 m                        | 1.59.1          | Wilfred van Holst            | AV De Gemzen      | 27-9-2008  |
| 1000 m                       | 2.34.7          | Joep Emmen                   | BB Lopers         | 24-5-2016  |
| 1500 m                       | 3.59.74         | Olfert Molenhuis             | Gron. Atletiek    | 9-5-2007   |
| 1609 m                       |                 |                              |                   |            |
| 2000 m                       |                 |                              |                   |            |
| 3000 m                       | 9.00.90         | Roderick Riesenkamp          | AV Impala         | 27-5-2009  |
| 5000 m                       | <b>14.32.38</b> | Bas van Hooren               | Atletiek Maastr.  | 18-5-2018  |
| 10000 m                      | 39.25.9         | Martijn Schakelaar           | AV De Gemzen      | 23-5-2006  |
| uurloop                      | 16.966 m        | Vasile Bulgac                | Intersport Moldav | 30-12-2008 |
| 6 uursloop                   | 76.752 m        | Pieter Mans                  | AAV Twenterand    | 29-12-2010 |
| 4 x 100 est.                 | 50.6            | Sander Klaassen, Stijn Tromp | AV De Gemzen      | 1-10-2016  |
| 4 x 200 est.                 |                 | Léon Mak, Jurian Onderdijk   |                   |            |
| 4 x 400 est.                 |                 |                              |                   |            |
| 4 x 800 est.                 |                 |                              |                   |            |
| 4 x 1500 est.                |                 |                              |                   |            |
| Zweedse est.<br>hoogspringen | 2.00            | Jan Haije Klijnstra          | Gron. Atletiek    | 9-5-2007   |
| polshoog                     | 4.20            | Dennis Schilder              | Isala '96         | 2-6-2006   |
|                              | 4.20            | Kevin Woldberg               | AV PEC 1910       | 24-5-2012  |
| verspringen                  | 6.91            | Daan Meijer                  | AV '34            | 7-5-2008   |
| hink stap sprong             | 13.74           | Frank Koopmans               | AV PEC 1910       | 14-6-2006  |
| kogelstoten                  | 14.50           | Bas Vos                      | AV PEC 1910       | 2-6-2010   |
| discuswerpen                 | 40.60           | Tom van de Haar              | AV PEC 1910       | 20-4-2007  |

|             |       |             |           |           |
|-------------|-------|-------------|-----------|-----------|
| speerwerpen | 65.66 | Mark Jonker | Isala '96 | 20-4-2016 |
|-------------|-------|-------------|-----------|-----------|

## Masters vrouwen 35

| Onderdeel        | Record   | Gevestigd door         | Vereniging     | Datum      |
|------------------|----------|------------------------|----------------|------------|
| 100 m            | 14.27    | Simone Falkena         | AV Heerenveen  | 20-4-2016  |
| 80 mh            |          |                        |                |            |
| 200 m            | 29.44    | Simone Falkena         | AV Heerenveen  | 20-4-2016  |
| 400 m            |          |                        |                |            |
| 400 mh           |          |                        |                |            |
| 800 m            | 3.00.3   | Annet Bultman          | AV De Gemzen   | 1-10-2005  |
| 1000 m           | 3.05.4   | Hellen Berger-de Vries | BB Lopers      | 22-5-2018  |
| 1500 m           | 4.57.34  | Yvonne Meijer          | BB Lopers      | 8-4-2017   |
| 1609 m           | 7.04.59  | Grietje Brands         | AV NOP         | 20-4-2016  |
| 2000 m           |          |                        |                |            |
| 3000 m           | 11.37.3  | Maureen Houtman        | AV De Gemzen   | 19-4-2016  |
| 5000 m           | 17.52.18 | Hellen Berger-de Vries | BB Lopers      | 18-5-2018  |
| 10000 m          |          |                        |                |            |
| uurloop          | 13.679 m | Thea Bakker            | Athlos         | 27-12-2006 |
| 6 uursloop       | 65.081 m | Majet Spoelder         | Vet. Ned       | 29-12-2010 |
| 4 x 100 est.     |          |                        |                |            |
| 4 x 200 est.     |          |                        |                |            |
| 4 x 400 est.     |          |                        |                |            |
| 4 x 800 est      |          |                        |                |            |
| Zweedse est.     |          |                        |                |            |
| hoogspringen     |          |                        |                |            |
| polshoog         |          |                        |                |            |
| verspringen      | 4.08     | Kirsten Scipio         | AV '34         | 24-5-2012  |
| hink stap sprong |          |                        |                |            |
| kogelstoten      | 11.33    | Hanneke Reinders-Vasse | Gron. Atletiek | 7-5-2008   |
| discuswerpen     | 32.75    | Hanneke Reinders-Vasse | Gron. Atletiek | 7-5-2008   |
| speerwerpen      |          |                        |                |            |

## Masters vrouwen 40

| Onderdeel | Record | Gevestigd door       | Vereniging   | Datum     |
|-----------|--------|----------------------|--------------|-----------|
| 100 m     | 15.10  | Jolanda Smedinga     | Lionitas     | 9-5-2007  |
| 80 mh     |        |                      |              |           |
| 200 m     | 29.13  | Annerose van der Wal | Hanzesport   | 27-5-2009 |
| 400 m     |        |                      |              |           |
| 400 mh    |        |                      |              |           |
| 800 m     | 2.54.8 | Annet Bultman        | AV De Gemzen | 30-9-2006 |
| 1000 m    | 3.12.6 | Ine Strijker         | HAC'63       | 22-5-2018 |

## Masters mannen 35

| Onderdeel        | Record   | Gevestigd door        | Vereniging   | Datum      |
|------------------|----------|-----------------------|--------------|------------|
| 100 m            | 12.21    | Daniël Gouw           | AV Isala '96 | 8-4-2017   |
| 110 mh           |          |                       |              |            |
| 200 m            | 29.25    | Jeremy Eilander       | AV Veluwe    | 24-5-2012  |
| 400 m            |          |                       |              |            |
| 400 mh           |          |                       |              |            |
| 800 m            | 2.30.1   | Henk Fix              | AV De Gemzen | 30-9-2006  |
| 1000 m           | 2.35.05  | Andrew Harris Larasen | AV Impala    | 2-6-2010   |
| 1500 m           | 4.12.55  | Andrew Harris Larasen | AV Impala    | 7-5-2008   |
| 1609 m           |          |                       |              |            |
| 2000 m           |          |                       |              |            |
| 3000 m           | 9.22.7   | Jan van Ommen         | Cialfo       | 19-6-2006  |
| 5000 m           | 15.16.9  | Erik Driesen          | AV NOP       | 1-5-2014   |
| 10000 m          |          |                       |              |            |
| uurloop          | 16.266 m | Martijn Schakelaar    | AV De Gemzen | 29-12-2010 |
| 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      |          |                       |              |            |
| 4 x 1500 est     |          |                       |              |            |
| Zweedse est.     |          |                       |              |            |
| hoogspringen     |          |                       |              |            |
| polshoog         |          |                       |              |            |
| verspringen      | 6.52     | Frank Koopmans        | AV PEC 1910  | 24-5-2012  |
| hink stap sprong |          |                       |              |            |
| kogelstoten      | 12.68    | Frank Koopmans        | AV PEC 1910  | 2-6-2010   |
| discuswerpen     | 38.72    | Dennis Endeman        | Isala '96    | 24-5-2012  |
| speerwerpen      | 56.14    | Jeroen ten Heuvel     | Flevo Delta  | 2-6-2010   |

## Masters mannen 40

| Onderdeel | Record | Gevestigd door      | Vereniging   | Datum     |
|-----------|--------|---------------------|--------------|-----------|
| 100 m     | 12.31  | Harry Lenis         | Flevo Delta  | 9-5-2007  |
| 110 mh    |        |                     |              |           |
| 200 m     | 24.24  | Dik van de Weerdhof | VAV          | 27-5-2009 |
| 400 m     |        |                     |              |           |
| 400 mh    |        |                     |              |           |
| 800 m     | 2.24.6 | Ronald Nijland      | AV De Gemzen | 1-10-2005 |
| 1000 m    | 2.48.2 | Bas Mekking         | AV De Gemzen | 27-6-2017 |



|                  |          |                       |                    |            |
|------------------|----------|-----------------------|--------------------|------------|
| 1500 m           | 5.25.38  | Astrid van der Velden | AV Spurt 88        | 25-5-2011  |
| 1609 m           |          |                       |                    |            |
| 2000 m           |          |                       |                    |            |
| 3000 m           | 11.28.0  | Maureen Houtman       | AV De Gemzen       | 18-4-2017  |
| 5000 m           | 19.00.17 | Ine Strijker          | HAC'63             | 18-5-2018  |
| 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             | 9-5-2007   |
| kogelstoten      | 10.16    | Irma Spin             | AV PEC 1910        | 20-4-2007  |
| discuswerpen     | 43.79    | Irma Spin             | AV PEC 1910        | 20-4-2007  |
| speerwerpen      | 32.47    | Monica Kindervater    | AV NOP             | 2-6-2006   |

## Masters vrouwen 45

| Onderdeel    | Record  | Gevestigd door        | Vereniging         | Datum      |
|--------------|---------|-----------------------|--------------------|------------|
| 100 m        | 17.5    | Anoeschka Verheijen   | AV De Gemzen       | 27-9-2008  |
| 80 mh        | 20.6    | Anoeschka Verheijen   | AV De Gemzen       | 27-9-2008  |
| 200 m        |         |                       |                    |            |
| 400 m        | 71.02   | Ineke Nawijn          | Isala '96          | 20-4-2016  |
| 400 mh       |         |                       |                    |            |
| 800 m        | 3.59.7  | Anoeschka Verheijen   | AV De Gemzen       | 27-9-2008  |
| 1000 m       | 3.51.72 | Truus Vlaming         | AV NOP             | 2-6-2010   |
| 1500 m       |         |                       |                    |            |
| 1609 m       |         |                       |                    |            |
| 2000 m       |         |                       |                    |            |
| 3000 m       | 11.06.9 | Astrid van der Velden | ACO van Elderen    | 22-4-2014  |
| 5000 m       | 21.24.7 | Annet Bultman         | AV De Gemzen       | 24-9-2011  |
| 10000 m      |         |                       |                    |            |
| uurloop      | 9.345 m | Liubov Suhova         | Intersport Moldavi | 30-12-2008 |
| 6 uursloop   |         |                       |                    |            |
| 4 x 100 est. |         |                       |                    |            |
| 4 x 200 est. |         |                       |                    |            |
| 4 x 400 est. |         |                       |                    |            |
| 4 x 800 est  |         |                       |                    |            |

|                  |          |                     |              |            |
|------------------|----------|---------------------|--------------|------------|
| 1500 m           | 4.32.03  | Elbert Jan van Laar | Cialfo       | 9-5-2007   |
| 1609 m           |          |                     |              |            |
| 2000 m           |          |                     |              |            |
| 3000 m           | 9.22.7   | Bas Mekking         | AV De Gemzen | 22-5-2018  |
| 5000 m           | 15.50.5  | Bas Mekking         | AV De Gemzen | 18-5-2018  |
| 10000 m          | 38.25.6  | Ronald Nijland      | AV De Gemzen | 23-5-2006  |
| 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         | 2.60     | Jeremy Robbemaond   | Athlos       | 8-4-2017   |
| verspringen      | 5.58     | Harry Lenis         | Flevo Delta  | 14-6-2006  |
| hink stap sprong | 10.30    | Harry Lenis         | Flevo Delta  | 14-6-2006  |
| kogelstoten      | 14.20    | Mario Egbers        | Ciko '66     | 20-4-2007  |
| discuswerpen     | 41.82    | Mario Egbers        | Ciko '66     | 20-4-2007  |
| speerwerpen      | 53.53    | Jeroen ten Heuvel   | Flevo Delta  | 20-4-2016  |

## Masters mannen 45

| Onderdeel    | Record   | Gevestigd door       | Vereniging       | Datum      |
|--------------|----------|----------------------|------------------|------------|
| 100 m        | 11.96    | Martien de Haas      | AV '34           | 11-4-2015  |
| 110 mh       |          |                      |                  |            |
| 200 m        | 26.6     | Peter Niekus         | AV Flevo Delta   | 7-5-2008   |
| 400 m        | 65.9     | Berthram Mak         | AV De Gemzen     | 28-9-2013  |
| 400 mh       | 68.55    | Jan Plat             |                  |            |
| 800 m        | 2.18.9   | Klaas van der Veen   | Start '78        | 19-6-2006  |
| 1000 m       | 3.00.5   | Jannes Dolfing       | HAC'63           | 22-5-2018  |
| 1500 m       | 4.38.37  | Jacob van der Meulen | Groningen Atlet. | 7-5-2008   |
| 1609 m       |          |                      |                  |            |
| 2000 m       |          |                      |                  |            |
| 3000 m       | 10.23.0  | Marcel van den Bosch | AV De Gemzen     | 17-4-2018  |
| 5000 m       | 16.18.47 | Jay Sauer            | Cifla            | 18-5-2018  |
| 10000 m      | 37.43.0  | Henk Groen           | Vet. Ned         | 23-5-2006  |
| uurloop      | 16.000 m | Chris van der Neut   | AV Startbaan     | 27-12-2006 |
| 6 uursloop   | 69.486 m | Jan van den Erve     | Bergschenhoek    | 29-12-2010 |
| 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 | 1.25<br>3.45<br>7.75<br>23.26<br>17.83 | Anoeschka Verheijen<br>Anoeschka Verheijen<br>Alida van der Kolk<br>Alida van der Kolk<br>Anoeschka Verheijen | AV De Gemzen<br>AV De Gemzen<br>Athlos<br>Athlos<br>AV De Gemzen | 27-9-2008<br>27-9-2008<br>24-5-2012<br>24-5-2012<br>27-9-2008 |
|--|--|---|--|---|

## Masters vrouwen 50

| Onderdeel  | Record           | Gevestigd door   | Vereniging   | Datum      |
|--|------------------|------------------|--------------|------------|
| 100 m  | 13.84            | Tilly Jacobs     | AV PEC 1910  | 25-5-2011  |
| 80 mh  |                  |                  |              |            |
| 200 m  | <b>27.71 NR!</b> | Tilly Jacobs     | AV PEC 1910  | 7-5-2008   |
| 400 m  |                  |                  |              |            |
| 300 mh   |                  |                  |              |            |
| 800 m  | 4.02.4           | Ans Nijhoff      | AV De Gemzen | 1-10-2005  |
| 1000 m   | 4.09.9           | Annet Buitenhuis | AV De Gemzen | 27-6-2017  |
| 1500 m   | 5.46.47          | Greet Vrijbloed  | AV Isala 96  | 25-5-2011  |
| 1609 m   |                  |                  |              |            |
| 2000 m   |                  |                  |              |            |
| 3000 m   | 13.23.0          | Marrie de Kreek  | AV De Gemzen | 26-9-2017  |
| 5000 m   | 21.12.79         | Christien Koning | Groningen    | 18-5-2018  |
| 10000 m  |                  |                  |              |            |
| uurloop  | 10.341 m         | Ans Nijhoff      | AV De Gemzen | 27-12-2006 |
| 6 uursloop   | 54.541 m         | Ineke Scheffer   | SV Friesland | 29-12-2010 |
| 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 | 4.46             | Tilly Jacobs     | AV PEC 1910  | 9-5-2007   |

## Masters vrouwen 55

|  |       |             |             |           |
|--|-------|-------------|-------------|-----------|
| 4 x 1500 est. Zweedse est. hoogspringen polshoog verspringen hink stap sprong kogelstoten discuswerpen speerwerpen | 1.80  | Leo Schuur  | Isala '96   | 2-6-2010  |
|  |       |             |             |           |
|  | 11.12 | Roland Boon | Flevo Delta | 20-4-2016 |
|  | 39.12 | Rino Spin   | AV PEC 1910 | 27-5-2009 |
|  | 34.42 | Roland Boon | Flevo Delta | 20-4-2016 |

## Masters mannen 50

| Onderdeel  | Record   | Gevestigd door          | Vereniging       | Datum      |
|--|----------|-------------------------|------------------|------------|
| 100 m  | 13.02    | Peter Niekus            | Flevo Delta      | 27-5-2009  |
| 100 mh   |          |                         |                  |            |
| 200 m  | 26.06    | Martin Vastenhouw       | Groningen Atlet. | 2-6-2010   |
| 400 m  |          |                         |                  |            |
| 400 mh   | 68.23    | Christiaan van der Neut | AV Startbaan     | 24-5-2012  |
| 800 m  | 2.29.7   | Hendrik Jan Korterink   | AV De Gemzen     | 1-10-2005  |
| 1000 m   | 2.52.2   | Tonnie Stouten          | AV Veluwe        | 27-6-2017  |
| 1500 m   | 4.58.88  | Stef Riemens            | BB Lopers        | 8-4-2017   |
| 1609 m   |          |                         |                  |            |
| 2000 m   |          |                         |                  |            |
| 3000 m   | 10.20.73 | Cees Kraaijeveld        | AV '34           | 7-5-2008   |
| 5000 m   | 17.07.5  | Jan Pieter Mondria      | AV De Gemzen     | 29-9-2015  |
| 10000 m  | 46.33.4  | Janco Raveling          | AV De Gemzen     | 23-5-2006  |
| uurloop  | 14.258 m | Jaap Kooiman            | AV Cialfo        | 27-12-2006 |
| 6 uursloop   | 72.221 m | Dominiek Schrauwen      | Ruddervoorde     | 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 speerwerpen | 1.40     | Berthram Mak            | AV De Gemzen     | 1-10-2016  |
|  | 4.57     | Hans Gootjes            | Flevo Delta      | 2-6-2010   |
|  | 11.45    | Ton Dreuning            | Flevo Delta      | 11-4-2015  |
|  | 35.27    | Henk Heyligers          | GVAV             | 24-5-2012  |
|  | 29.05    | Berthram Mak            | AV De Gemzen     | 30-9-2016  |

## Masters mannen 55

| Onderdeel        | Record  | Gevestigd door   | Vereniging   | Datum     | Onderdeel        | Record   | Gevestigd door        | Vereniging      | Datum      |
|------------------|---------|------------------|--------------|-----------|------------------|----------|-----------------------|-----------------|------------|
| 100 m            |         |                  |              |           | 100 m            | 15.8     | Hendrik Jan Korterink | AV De Gemzen    | 25-9-2010  |
| 80 mh            |         |                  |              |           | 100 mh           |          |                       |                 |            |
| 200 m            |         |                  |              |           | 200 m            | 36.12    | Rinus Groen           | AV Veluwe       | 24-5-2012  |
| 400 m            |         |                  |              |           | 400 m            |          |                       |                 |            |
| 300 mh           |         |                  |              |           | 400 mh           |          |                       |                 |            |
| 800 m            |         |                  |              |           | 800 m            | 2.26.3   | Hubert Bögemann       | AV De Gemzen    | 30-9-2017  |
| 1000 m           | 4.54.1  | Nelleke Evers    | AV Veluwe    | 27-6-2017 | 1000 m           | 3.05.9   | Stef Riemens          | BB Lopers       | 17-4-2018  |
| 1500 m           |         |                  |              |           | 1500 m           | 4.42.39  | Cees Kraaijeveld      | AV '34          | 24-5-2012  |
| 1609 m           |         |                  |              |           | 1609 m           |          |                       |                 |            |
| 2000 m           |         |                  |              |           | 2000 m           |          |                       |                 |            |
| 3000 m           | 16.02.0 | Nelleke Evers    | AV Veluwe    | 27-6-2017 | 3000 m           | 11.19.2  | Hubert Bögemann       | AV De Gemzen    | 23-5-2017  |
| 5000 m           | 24.29.1 | Warry Kooistra   | AV De Gemzen | 24-9-2011 | 5000 m           | 17.34.1  | Chris Henet           | Running 2000    | 1-5-2014   |
| 10000 m          |         |                  |              |           | 10000 m          | 42.50.9  | Wim Egberts           | AV De Gemzen    | 23-5-2006  |
| uurloop          |         |                  |              |           | uurloop          | 12.925 m | Jan Bogaard           | AV De Gemzen    | 27-12-2006 |
| 6 uursloop       |         |                  |              |           | 6 uursloop       | 67.835 m | Ernst Daniël          | Alphen a/d Rijn | 29-12-2010 |
| 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     | 32.36   | Tiny Hellendoorn | Isala '96    | 24-5-2012 | kogelstoten      |          |                       |                 |            |
| speerwerpen      |         |                  |              |           | discuswerpen     |          |                       |                 |            |
|                  |         |                  |              |           | speerwerpen      |          |                       |                 |            |

## Masters vrouwen 60

| Onderdeel | Record  | Gevestigd door  | Vereniging   | Datum     |
|-----------|---------|-----------------|--------------|-----------|
| 100 m     |         |                 |              |           |
| 80 mh     |         |                 |              |           |
| 200 m     |         |                 |              |           |
| 400 m     | 1.32.9  | Hennie Huiskamp | AV De Gemzen | 27-9-2014 |
| 300 mh    |         |                 |              |           |
| 800 m     | 3.46.0  | Hennie Huiskamp | AV De Gemzen | 27-9-2014 |
| 1000 m    | 5.35.5  | Marjo Wieman    | AV De Gemzen | 24-6-2014 |
| 1500 m    |         |                 |              |           |
| 1609 m    |         |                 |              |           |
| 2000 m    |         |                 |              |           |
| 3000 m    | 13.51.0 | Warry Kooistra  | AV De Gemzen | 18-4-2017 |

## Masters mannen 60

| Onderdeel | Record  | Gevestigd door   | Vereniging   | Datum     |
|-----------|---------|------------------|--------------|-----------|
| 100 m     | 15.3    | Jan de Bekker    | AV De Gemzen | 1-10-2005 |
| 100 mh    |         |                  |              |           |
| 200 m     | 32.66   | Bert Niemarkt    | Artemis      | 9-5-2007  |
| 400 m     |         |                  |              |           |
| 300 mh    |         |                  |              |           |
| 800 m     | 2.45.4  | Jan de Bekker    | AV De Gemzen | 1-10-2005 |
| 1000 m    | 3.32.2  | Cees Kraaijeveld | AV '34       | 17-4-2018 |
| 1500 m    | 5.50.94 | Dirk Wigmans     | AVvn         | 11-4-2015 |
| 1609 m    |         |                  |              |           |
| 2000 m    |         |                  |              |           |
| 3000 m    | 11.48.7 | Cees Kraaijeveld | AV '34       | 19-4-2016 |



|                  |          |               |              |            |                  |          |                     |                   |            |
|------------------|----------|---------------|--------------|------------|------------------|----------|---------------------|-------------------|------------|
| 5000 m           | 27.20.6  | Janny Reezigt | AV De Gemzen | 1-5-2014   | 5000 m           | 19.09.09 | Tjibbe de Vries     | BB Lopers         | 18-5-2018  |
| 10000 m          |          |               |              |            | 10000 m          |          |                     |                   |            |
| uurloop          |          |               |              |            | uurloop          | 13.569 m | Evghenii Stepanenco | Intersport Moldav | 30-12-2008 |
| 6 uursloop       | 46.697 m | Janny Reezigt | AV De Gemzen | 29-12-2010 | 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      | 7.18     | Dirk Wigmans        | AV De Gemzen      | 30-9-2017  |
| speerwerpen      |          |               |              |            | discuswerpen     | 24.87    | Ruud Sleper         | AV '34            | 25-5-2011  |
|                  |          |               |              |            | speerwerpen      | 19.45    | Dirk Wigmans        | AV De Gemzen      | 30-9-2017  |

## 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       | 17.09.8  | Ria Jansen        | AV De Gemzen       | 26-9-2017  |
| 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. |          |                   |                    |            |
| 4 x 400 est. |          |                   |                    |            |
| 4 x 800 est  |          |                   |                    |            |
| Zweedse est. |          |                   |                    |            |
| hoogspringen |          |                   |                    |            |
| polshoog     |          |                   |                    |            |
| verspringen  |          |                   |                    |            |

## 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     | 30-9-2006  |
| 1000 m       | 3.40.3   | Arie Verhoef   | AV De Gemzen     | 17-4-2018  |
| 1500 m       | 6.10.0   | Jur Teeuwen    | AV De Gemzen     | 20-4-2006  |
| 1609 m       |          |                |                  |            |
| 2000 m       |          |                |                  |            |
| 3000 m       | 12.24.2  | Ap Brands      | AV PEC 1910      | 19-4-2016  |
| 5000 m       | 22.55.7  | Arie Verhoef   | AV De Gemzen     | 26-9-2017  |
| 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  |          |                |                  |            |
| 4 x 1500 est |          |                |                  |            |
| Zweedse est. |          |                |                  |            |
| hoogspringen | 1.30     | Rene Hondelink | Cialfo           | 8-4-2017   |
| polshoog     |          |                |                  |            |

hink stap sprong  
kogelstoten  
discuswerpen  
speerwerpen

verspringen 3.53 Rene Hondelink Cialfo 8-4-2017  
hink stap sprong  
kogelstoten  
discuswerpen 33.78 Feico Jansma AV '55 9-5-2007  
speerwerpen

### 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 | 4-9-2007 |
| 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 |         |                   |              |          |
| kogelstoten      |         |                   |              |          |
| discuswerpen     |         |                   |              |          |
| speerwerpen      |         |                   |              |          |

### Masters vrouwen 75

| Onderdeel | Record | Gevestigd door | Vereniging | Datum |
|-----------|--------|----------------|------------|-------|
| 100 m     |        |                |            |       |
| 80 mh     |        |                |            |       |
| 200 m     |        |                |            |       |

### Masters mannen 70

| Onderdeel        | Record   | Gevestigd door  | Vereniging    | Datum      |
|------------------|----------|-----------------|---------------|------------|
| 100 m            | 18.1     | Wim van Holst   | AV De Gemzen  | 27-9-2008  |
| 80 mh            |          |                 |               |            |
| 200 m            |          |                 |               |            |
| 400 m            |          |                 |               |            |
| 300 mh           |          |                 |               |            |
| 800 m            | 3.28.2   | Wim van Holst   | AV De Gemzen  | 27-9-2008  |
| 1000 m           | 4.17.5   | Jan de Bekker   | AV De Gemzen  | 23-6-2015  |
| 1500 m           |          |                 |               |            |
| 1609 m           |          |                 |               |            |
| 2000 m           |          |                 |               |            |
| 3000 m           | 15.07.2  | Eildert Delger  | AV De Gemzen  | 21-4-2015  |
| 5000 m           | 25.31.6  | Eildert Delger  | AV De Gemzen  | 29-9-2015  |
| 10000 m          |          |                 |               |            |
| uurloop          | 10.602 m | Jan Draaijer    | AV De Gemzen  | 29-12-2010 |
| 6 uursloop       | 43.602 m | Anton Schuurman | Amsterdam     | 29-12-2010 |
| 4 x 100 est.     |          |                 |               |            |
| 4 x 200 est.     |          |                 |               |            |
| 4 x 400 est.     |          |                 |               |            |
| 4 x 800 est      |          |                 |               |            |
| 4 x 1500 est     |          |                 |               |            |
| Zweedse est.     |          |                 |               |            |
| hoogspringen     |          |                 |               |            |
| polshoog         | 2.00     | Kees van Giezen | GAC Hilversum | 25-5-2011  |
| verspringen      |          |                 |               |            |
| hink stap sprong |          |                 |               |            |
| kogelstoten      |          |                 |               |            |
| discuswerpen     |          |                 |               |            |
| speerwerpen      |          |                 |               |            |

### Masters mannen 75

| 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  
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  
kogelstoten  
discuswerpen  
speerwerpen

400 m  
300 mh  
800 m  
1000 m  
1500 m  
1609 m  
2000 m  
3000 m  
5000 m  
10000 m  
uurloop

6 uursloop  
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  
speerwerpen

4.56.9

Jur Teeuwen

AV De Gemzen

24-5-2016

17.50.5

Jur Teeuwen

AV De Gemzen

26-9-2017