

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

(bijgewerkt t/m 23-6-2018 (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 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 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 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 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	9.95	Jill Kleinlugtenbeld	AV Salland	23-6-2018
600 m	1.40.44	Fleur Pieters	Flevo Delta	23-6-2018
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
	1.60	Luuk van der Maaten	Athlos	23-6-2018
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	2.30.73	Anna Molenberg	Athlos	23-6-2018
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	14.58	Jarno de Groot	Flevo Delta	23-6-2018
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. 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. 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. 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	14.32.38	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. 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	ACO van Elderen	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	1.25	Anoeschka Verheijen	AV De Gemzen	27-9-2008
verspringen	3.45	Anoeschka Verheijen	AV De Gemzen	27-9-2008
hink stap sprong				
kogelstoten	7.75	Alida van der Kolk	Athlos	24-5-2012
discuswerpen	23.26	Alida van der Kolk	Athlos	24-5-2012
speerwerpen	17.83	Anoeschka Verheijen	AV De Gemzen	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	4.46	Tilly Jacobs	AV PEC 1910	9-5-2007
hink stap sprong				
kogelstoten				
discuswerpen				
speerwerpen				

## Masters vrouwen 55

4 x 1500 est. Zweedse est. hoogspringen polshoog	1.80	Leo Schuur	Isala '96	2-6-2010
verspringen				
hink stap sprong				
kogelstoten	11.12	Roland Boon	Flevo Delta	20-4-2016
discuswerpen	39.12	Rino Spin	AV PEC 1910	27-5-2009
speerwerpen	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	1.40	Berthram Mak	AV De Gemzen	1-10-2016
verspringen	4.57	Hans Gootjes	Flevo Delta	2-6-2010
hink stap sprong				
kogelstoten	11.45	Ton Dreuning	Flevo Delta	11-4-2015
discuswerpen	35.27	Henk Heyligers	GVAV	24-5-2012
speerwerpen	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