

## Clubrecords mannen

5 mei 2018

<b>Mannen</b>				
100 meter	11.3 sec.	Kor Louws	Zwolle	14-06-81
110 meter horden	15.0 sec.	Vriezo Jan Wagena	Zevenaar	25-06-89
200 meter	22.79 sec.	Hans Vuyk		13-06-05
400 meter	49.1 sec.	Hans Vuyk	Zwolle	21-09-91
400 meter horden	1.09.5 sec.	Jurian Onderdijk	Heerde	26-09-15
800 meter	1.49.4 min.	Kor Louws	Nijmegen	3-09-80
1000 meter	2.24.3 min.	Kor Louws	Brussel	25-05-76
1500 meter	3.43.3 min.	Kor Louws	Rozendaal	20-06-79
1 E.M.	4.04.3 min.	Kor Louws	Leiden	22-05-81
2000 meter	5.45.3 min.	Tjibbe de Vries	Zevenaar	23-04-86
3000 meter	8.14.7 min.	Kor Louws	Rhede Dld	jun-82
3000 meter steeple	10.27.1 min.	Peter Jan Mulder	Zwolle	15-06-83
5000 meter	14.39.2 min.	Gert Tromp	Papendal	7-09-88
10000 meter	31.38.3 min.	Tjibbe de Vries	Utrecht	5-06-86
10 km (weg)	35.24 min.	Ewout de Vos	Heerde	20-01-18
15 km	47.03.0 min.	Jan van Essen	Rijssen	8-06-85
10 E.M.	52.23.0 min.	Jan van Ommen	Arnhem	13-09-98
Uurloop	17862.83 mtr.	Ab Leurink	Rotterdam	25-10-70
20 km	1.05.08 uur	Teunis Kooiman	Heerde	20-09-86
21,1 km	1.08.56 uur	Teunis Kooiman	Heerde	11-01-86
25 km	1.25.06 uur	Klaas Mooi	Deventer	13-06-81
30 km	1.41.44 uur	Tjibbe de Vries	Heerde	24-03-90
Marathon	2.29.31 uur	Jan van Essen	Etten Leur	27-10-84
Verspringen	6.89 meter	Edwin Wagena	Heerde	27-04-89
Hoogspringen	1.85 meter	Vriezo Jan Wagena	Emmen	9-09-90
	1.85 meter	Vriezo Jan Wagena	Heerde	6-10-90
Kogelstoten	14.39 meter	Edwin Wagena	Zwolle	24-05-92
Speerwerpen	59.86 meter	Edwin Wagena	Zwolle	28-05-89
Discuswerpen	44.08 meter	Edwin Wagena	Emmen	9-09-90
Kogelslingeren	22.70 meter	Stijn Tromp	Assen	22-04-18
Polsstokhoogspringen	4.10 meter	Edwin Wagena	Leiden	14-05-89
Hinkstapsprong	12.96 meter	Bart Rensink	Arnhem	28-08-63
10 kamp	6716 pnt	Edwin Wagena	Leiden	13/14-05-89
4 x 100 meter	45.3 sec.	Hans Vuyk, Edwin Wagena, Vriezo Jan Wagena, Ger Kwakkel	Zevenaar	25-06-89
4 x 200 meter	1.38.9 min.	Jasper Bruggeman, Leon Mak, Stijn Tromp, Jurian Onderdijk	Heerde	26-09-14
4 x 400 meter	3.34.9 min.	Martin Dijkslag, Kor Louws, Gerrit Doornwaard, Remmelt Mulder	Zwolle	22-05-82
Zweedse estafette	2.09.96 min.	Jurian Onderdijk, Wilco Jonker, Arnout Mak, Sander Klaassen	Assen	22-04-18
4 x 800 meter	7.51.9 min.	Kor Louws, Hilbert Uitslag, Gerrit Doornwaard, Gert Tromp	Zwolle	21-05-85
4 x 1500 meter	18.34.2 min.	Gerrit Plakmeijer, Gerrit Schaap, Nico van de Lang, Vriezo Wagena	Arnhem	15-08-54
4 x 15 km	3.30.13 uur	Coen Plakmeijer, Gerard Meiberg, Jan van Essen, Jan Liefers	Utrecht	7-10-84
<b>Mannen 35+</b>				
100 meter	12.84 sec.	Henk Fix	Heerde	30-09-06
400 meter	55.59 sec.	Jeroen Kwakkel	Zwolle	19-06-14
800 meter	2.04.44 min.	Jeroen Kwakkel	Harderwijk	25-04-14
1000 meter	2.41.4 min.	Jeroen Kwakkel	Heerde	20-05-14
1500 meter	4.15.03 min.	Bas Mekking	Amersfoort	11-06-16
2000 meter	6.08.0 min	Bas Mekking	Epe	21-06-16
3000 meter	9.27.4 min.	Bas Mekking	Heerde	19-04-16

5000 meter	16.08.0 min.	Bas Mekking	Epe	18-12-12
Uurloop (baan)	17.152 mtr.	Bas Mekking	Deventer	28-12-16
10 km (weg)	33.26 min.	Bas Mekking	Deventer	30-12-12
15 km	51.15 min.	Bas Mekking	Nijmegen	18-11-12
10 EM	55.09 min.	Gert Jan Liefers	Apeldoorn	4-02-18
20 km	1.11.31 uur	Bas Mekking	Alphen a/d Rijn	6-03-16
21,1 km	1.15.25 uur	Bas Mekking	Hatterm	15-09-12
25 km	2.01.43 uur	Patrick Wessels	Apeldoorn	5-02-17
marathon	2.44.12 uur	Bas Mekking	Amsterdam	18-10-15

### **Mannen 40+**

100 meter	12.0 sec.	Jan Leunk	Kampen	23-04-87
200 meter	26.4 sec.	Harry Post	Zwolle	20-08-85
400 meter	59.0 sec.	Harry Post	Papendal	6-10-84
800 meter	2.15.7 min.	Vriezo Wagena	Zeist	21-06-79
1000 meter	2.48.2 min.	Bas Mekking	Heerde	27-06-17
1500 meter	4.16.92 min.	Bas Mekking	Assen	28-05-17
2000 meter	6.00.2 min.	Bas Mekking	Epe	20-06-17
3000 meter	9.24.4 min.	Bas Mekking	Heerde	17-04-18
3000 meter steeple	10.45.61 min.	Bas Mekking	Hengelo	2-05-18
5000 meter	16.11.19 min.	Bas Mekking	Assen	22-04-18
10000 meter	35.35.4 min.	Vriezo Wagena		2-06-05
Uurloop (baan)	16.468 meter	Vriezo Wagena	Harderwijk	16-06-80
10 km (weg)	33.59 min	Bas Mekking	Apeldoorn	19-08-17
15 km	53.04.0 min.	Gerrit Wensink	Zeist	4-05-91
10 E.M.	56.36.0 min.	Gerrit Wensink	Elburg	11-11-88
20 km	1.09.28 uur	Joop Wolf	Hilversum	8-04-84
21,1 km	1.15.12 uur	Gerrit Wensink	Heerde	sep-88
25 km	1.34.59 uur	Vriezo Wagena	Dulmen Dld	11-06-78
30 km	1.53.15 uur	Gerrit Wensink	Heerde	26-03-88
Marathon	2.45.56 uur	Jan Scheers	Etten Leur	25-10-85
100 km	10.14.38 uur	Henk Hoekert	Rheine/Elte (D)	4-09-93
Verspringen	5.51 meter	Jan Leunk	Heerde	4-10-86
Hoogspringen	1.55 meter	Jan Leunk	Heerde	4-10-86
Kogelstoten	8.50 meter	Jan Leunk	Heerde	4-10-86
Discuswerpen	21.14 meter	Harry Post	Heerde	29-09-84
Speerwerpen	32.18 meter	Harry Post	Heerde	5-10-85
4 x 200 meter	1.54.7 min.	Erik van Houweling Joost Veldman Marco Bastiaannet Freek van de Graaf	Heerde	27-09-14

### **Mannen 45+**

100 meter	13.68 sec.	Berthram Mak	Zwolle	19-06-14
200 meter	28.03 sec.	Berthram Mak	Utrecht	14-06-14
400 meter	1.03.40 min.	Berthram Mak	Utrecht	14-06-14
800 meter	2.25.5 min.	Wim Potjes Ronald Nijland	Heerde Heerde	2-10-04 29-09-07
1000 meter	3.05.75 min.	Wim Potjes	Kampen	16-06-04
1500 meter	4.50.06 min.	Wim Potjes	Zwolle	28-08-04
1 E.M.	5.14.2 min.	Wim Potjes	Steenwijk	16-07-04
2000 meter	6.37.4 min.	Wim Potjes	Epe	5-10-04
3000 meter	10.10.34 min.	Hans van Renselaar	Apeldoorn	27-08-10
5000 meter	17.55.6 min.	Wim Potjes	Epe	16-09-04
10000 meter	37.17 min.	Ronald Nijland	Harderwijk	2-10-07
10 km (weg)	38.15 min.	Marcel van den Bosch	Wapenveld	17-03-218
Uurloop	15.493 meter	Ronald Nijland	Epe	29-12-07
15 km	57.30 min.	Ronald Nijland	Heerde	5-07-08
10 E.M.	1.01.02 uur	Johan Neevel	Dalfsen	25-05-11
20 km	1.19.23 uur	Flip Nijhoff	Sneek	29-08-98
21.1 km	1.20.55 uur	Ronald Nijland	Meppel	13-10-07
25 km	1.46.05 uur	Aad van Arken	Brugge (België)	30-06-96
30 km	2.04.50 uur	Aleid Bosch	Heerde	28-03-98
Marathon	2.58.06 uur	Aleid Bosch	Rotterdam	18-04-99
100 km	9.22.10 uur	Henk Hoekert	Rodenbach/Hanau (D)	19-10-96
verspringen	4.29 mtr.	Berthram Mak	Dronten	6-04-13
hoogspringen	1.50 mtr.	Berthram Mak	Zwolle	19-06-14

kogel	7.88 mtr.	Berthram Mak	Heerde	28-09-13
discuswerpen	20.04 mtr.	Berthram Mak	Roermond	23-08-13
speerwerpen	24.60 mtr.	Berthram Mak	Heerde	28-09-13

### **Mannen 50+**

100 meter	13.72 sec.	Berthram Mak	Wageningen	16-09-16
100 meter horden	17.48 sec.	Berthram Mak	Utrecht	2-06-17
200 meter	27.50 sec.	Berthram Mak	Emmeloord	17-06-17
400 meter	1.00.69 min.	Berthram Mak	Gouda	10-06-17
400 meter horden	1.10.90 min.	Berthram Mak	Emmeloord	17-06-17
800 meter	2.29.7 min.	Hendrik Jan Korterink	Heerde	1-10-05
1000 meter	3.07.3 min.	Gertjan Keijl	Heerde	27-09-16
1500 meter	4.38.54 min.	Jan Pieter Mondria	Amersfoort	22-03-16
1 E.M.	5.54.3 min.	Flip Nijhoff	Steenwijk	16-07-04
2000 meter	7.34.0 min.	Flip Nijhoff	Epe	7-10-03
3000 meter	9.52.58 min.	Jan Pieter Mondria	Amersfoort	8-03-16
5000 meter	16.35.80 min.	Jan Pieter Mondria	Amersfoort	5-04-16
10000 meter	38.25.7 min.	Joop Bosman	Epe	19-06-97
10 km (weg)	35.42 min.	Jan Pieter Mondria	Hollandscheveld	23-08-14
Uurloop	14.195 meter	Wim Potjes	Heerde	30-12-08
10 km (weg)	35.39 min.	Jan Pieter Mondria	Holten	31-10-15
15 km	54.31 min.	Jan Pieter Mondria	Nijmegen	16-11-14
10 E.M.	58.58 min.	Jan Pieter Mondria	Dalfsen	28-05-14
20 km	1.20.17 uur	Gerrit Wensink	Heerde	18-09-99
21.1 km	1.18.44 uur	Jan Pieter Mondria	Harderwijk	14-03-15
25 km	1.47.36 uur	Aad van Arken	Wenum	22-02-03
30 km	1.57.27 uur	Jan Pieter Mondria	Vorden	1-03-15
Marathon	2.56.27 uur	Jan Pieter Mondria	Rotterdam	12-04-15
100 km	11.25.23 uur	Henk Hoekert	Apeldoorn	2-06-00
Hoogspringen	1.50 mtr.	Berthram Mak	Kampen	17-05-17
Verspringen	4.28 mtr.	Berthram Mak	Heerde	30-09-16
Discuswerpen	24.58 mtr.	Berthram Mak	Heerde	30-09-16
Kogelstoten	8.74 mtr.	Berthram Mak	Heerde	30-09-16
Speerwerpen	29.78 mtr.	Berthram Mak	Stadskanaal	9-07-17
Polstokhoogspringen	2.10 mtr.	Berthram Mak	Stadskanaal	9-07-17
10 - kamp	4615 pnt.	Berthram Mak	Stadskanaal	8/9-07-2017

### **Mannen 55+**

100 meter	15.3 sec.	Harry Post	Heerde	27-09-03
800 meter	2.26.3 min.	Hubert Bögemann	Heerde	30-09-17
1000 meter	3.12.9 min.	Hubert Bögemann	Heerde	27-06-17
1500 meter	5.07.0 min.	Hubert Bögemann	Heerde	30-09-17
1 E.M.	5.42.7 min.	Hubert Bögemann	Epe	19-09-17
2000 meter	7.20.0 min.	Hubert Bögemann	Zutphen	8-08-17
3000 meter	11.19.2 min.	Hubert Bögemann	Heerde	23-05-17
5000 meter	17.24.24 min.	Jan-Pieter Mondria	Assen	22-04-18
10000 meter	42.19.0 min.	Joop Bosman	Epe	25-04-03
Uurloop	13.792 meter	Hubert Bögemann	Epe	20-06-17
10 km (weg)	36.29 min.	Jan-Pieter Mondria	Stadskanaal	2-04-18
15 km	1.01.49 uur.	Hubert Bögemann	Leidscherijn	21-05-17
10 E.M.	1.06.29 uur	Hubert Bögemann	Tilburg	3-09-17
20 km	1.25.59 uur	Hubert Bögemann	Sneek	26-08-17
21.1 km	1.28.20 uur	Hubert Bögemann	Enschede	23-04-17
25 km	1.55.32 uur	Hubert Bögemann	Apeldoorn	4-02-18
Marathon	3.17.23 uur	Aleid Bosch	Zwolle	24-11-07
Hoogspringen	1.20 meter	Harry Post	Heerde	27-09-03
Verspringen	3.57 meter	Harry Post	Heerde	27-09-03
Discuswerpen	21.98 meter	Harry Post	Heerde	27-09-03

### **Mannen 60+**

100 meter	15.3 sec.	Jan de Bekker	Heerde	1-10-05
200 meter	31.4 sec.	Harry Post	Heerde	2-10-04
800 meter	2.45.4 min.	Jan de Bekker	Heerde	1-10-05
1000 meter	3.37.80 min.	Dirk Wigmans	Emmeloord	17-06-17
1500 meter	5.49.66 min.	Dirk Wigmans	Dronten	28-06-17
2000 meter	8.12.5 min.	Dirk Wigmans	Epe	20-06-17
3000 meter	11.57.0 min.	Arie Verhoef	Heerde	23-06-15

5000 meter	20.48 min.	Arie Verhoef	Heerde	30-09-14
10000 meter	46.50.02 min.	Jur Teeuwen	Epe	25-04-03
Uurloop	13.259 meter	Joop Bosman	Heerde	29-12-06
10 km (weg)	43.53 min.	Jan Bogaard	Wapenveld	15-03-14
15 km	1.05.17 uur	Arie Verhoef	Nijmegen	17-11-13
10 E.M.	1.11.51 uur	Henk Hoekert	Epe	12-05-09
20 km	1.38.21 uur	Jan Draaijer	Alphen	9-03-03
21.1 km	1.37.00 uur	Arie Verhoef	Nijkerk	25-04-15
25 km	2.06.19 uur	Jan Draaijer	Wenum	22-02-03
30 km	2.38.41 uur	Jan Draaijer	Almere	18-03-01
Marathon	3.29.10 uur	Aleid Bosch	Urk/Zwolle	27-11-10
Verspringen	3.92 meter	Harry Post	Heerde	2-10-04
Discuswerpen	22.66 meter	Harry Post	Heerde	2-10-04
Kogelstoten	7.69 meter	Dirk Wigmans	Steenwijk	7-04-18
Speerwerpen	31.24 meter	Harry Post	Heerde	2-10-04
5 - kamp	? pnt	Harry Post	Heerde	2-10-04

#### **Mannen 65+**

800 meter	3.47.4 min.	Wim van Holst	Heerde	30-09-06
1000 meter	3.40.3 min.	Arie Verhoef	Heerde	17-04-18
1500 meter	6.10.0 min.	Jur Teeuwen	Heerde	20-04-06
1 EM	7.16.7 min.	Frits Lautenbag	Epe	16-09-14
3000 meter	13.30.7 min.	Jur Teeuwen	Heerde	19-06-06
5000 meter	22.55.7 min.	Arie Verhoef	Heerde	26-09-17
Uurloop	12.506 mtr.	Joop Bosman	Epe	30-12-11
10 km (weg)	45.36 min.	Jan Bogaard	Heerde	3-12-16
15 km	1.14.39 uur	Frits Lautenbag	's Heerenberg	1-12-13
10 EM	1.18.22 uur	Joop Bosman	Dalfsen	30-05-12
20 km	1.51.09 uur	Jur Teeuwen	Alphen a/d Rijn	12-03-06
21.1 km	1.41.35 uur	Jan Bogaard	Epe	5-11-16
25 km	2.17.12 uur	Wim Krooshof	Apeldoorn	5-02-17
30 km	2.50.41 uur	Frits Lautenbag	Vorden	2-03-14
Marathon	4.09.00 uur	Wim Krooshof	Enschede	23-04-17

#### **Mannen 70+**

100 meter	18.1 sec.	Wim van Holst	Heerde	27-09-08
800 meter	3.28.2 min.	Wim van Holst	Heerde	27-09-08
1000 meter	4.17.5 min.	Jan de Bekker	Heerde	23-06-15
1500 meter	6.40.7 min.	Jur Teeuwen	Harderwijk	21-08-10
1 EM	8.13.21 min.	Jur Teeuwen	Apeldoorn	8-06-12
3000 meter	15.07.2 min.	Eildert Delger	Heerde	21-04-15
5000 meter	25.31.6 min.	Eildert Delger	Heerde	29-09-15
Uurloop	10.612 mtr.	Jan Draaijer	Epe	30-12-11
10 km (weg)	49.43 min.	Jan Wiessenberg	Nunspeet	11-11-17
15 km	1.25.50 uur	Jan Draaijer	Nijmegen	21-11-10
10 EM	1.32.30 uur	Jan Draaijer	Wapenveld	20-03-11
21.1 km	2.00.12 uur	Jur Teeuwen	Amsterdam	17-10-10
30 km	2.56.25 uur	Jur Teeuwen	Almere	26-09-10
Marathon	5.09.52 uur	Jur Teeuwen	New York	7-11-10

#### **Mannen 75+**

1000 meter	4.56.9 min.	Jur Teeuwen	Heerde	24-05-16
3000 meter	17.50.5 min.	Jur Teeuwen	Heerde	26-09-17
5000 meter	28.40.08 min.	Jur Teeuwen	Zwolle	10-09-15
10 km (weg)	1.01.05 uur	Jan Draaijer	Heerde	28-10-17
10 EM	1.52.22 uur	Jur Teeuwen	Joure	28-09-15