

*Clubrecords baan/outdoor A.V. "De Gemzen"
Bijgewerkt t/m 28-10-2009*

Meisjes Pupillen C

40 meter	6.8 sec.	Dominique Verheijen	Kampen	16-06-2001
600 meter	2.05.7 min.	Dominique Verheijen	Meppel	01-09-2001
1000 meter	4.02.0 min.	Manon Post	Heerde	13-05-1989
Verspringen	3.74 meter	Dominique Verheijen	Harderwijk	15-09-2001
Hoogspringen	1.10 meter	Dominique Verheijen	Heerde	12-05-2001
Kogelstoten 1 kg	7.31 meter	Nadi Dijkslag	Harderwijk	12-09-1998
2 kg	4.68 meter	Tara Nijhoff	Dronten	18-09-1993
Balwerpen	27.36 meter	Manon Post	Heerde	23-09-1989
4 x 40 meter	33.9 sec.	Carla Vinke Marit Velthuis Annelie Franken Nadi Dijkslag	Heerde	16-05-1998

Jongens Pupillen C

40 meter	6.5 sec.	Jeroen Kwakkel	Harderwijk	19-09-1987
600 meter	2.00.7 min.	Jeroen Kwakkel	Heerde	05-09-1987
1000 meter	3.41.0 min.	Jeroen Kwakkel	Emmeloord	04-07-1987
Verspringen	3.68 meter	Khaled Lebbène	Zaandam	21-08-1993
Hoogspringen	1.10 meter	Ricardo Verheijen	Heerde	26-05-1999
Kogelstoten 1kg	11.12 meter	Khaled Lebbène	Ede	04-09-1993
Kogelstoten 2kg	7.31 meter	Khaled Lebbène	Kampen	03-07-1993
Balwerpen	32.92 meter	Khaled Lebbène	Zwolle	11-09-1993

Meisjes Pupillen B

40 meter	6.4 sec.	Dominique Verheijen	Amsterdam	09-06-2002
600 meter	2.05.1 min.	Dominique Verheijen	Amsterdam	09-06-2002
1000 meter	3.45.50 min.	Dominique Verheijen	Harderwijk	22-06-2002
Verspringen	4.01 meter	Dominique Verheijen	Heerde	07-09-2002
Hoogspringen	1.30 meter	Dominique Verheijen	Harderwijk	22-06-2002
Kogelstoten	6.79 meter	Dominique Verheijen	Epe	01-06-2002
Balwerpen	31.51 meter	Dominique Verheijen	Heerde	07-09-2002

Jongens Pupillen B

40 meter	6.3 sec.	Jeroen Kwakkel	Kampen	06-07-1988
600 meter	2.04.6 min.	Bram de Mol	Heerde	05-09-1987
1000 meter	3.27.0 min.	Jeroen Kwakkel	Emmeloord	02-07-1988
Verspringen	4.02 meter	Ricardo Verheijen	Heerde	30-09-2000
Hoogspringen	1.20 meter	André van Leeuwen	Zwolle	18-06-1983
	1.20 meter	Frank Dokter	Kampen	08-09-1990
	1.20 meter	Ricardo Verheijen	Heerde	20-05-2000
	1.20 meter	Ricardo Verheijen	Dronten	16-09-2000
	1.20 meter	Leon Mak	Dronten	06-06-2009
Kogelstoten	7.44 meter	Jeroen Westhof	Zwolle	27-08-1993
Balwerpen	39.32 meter	Jeroen Kwakkel	Heerde	30-09-1988
4 x 40 meter	26.7 sec.	Jeroen Westhof André van Leeuwen Henri van Leeuwen Tim Veldman	Harderwijk	10-09-1983

Meisjes Pupillen A

60 meter	8.8 sec.	Dominique Verheijen	Kampen	03-04-2004
600 meter	1.58.82 min.	Dominique Verheijen	Amsterdam	09-06-2003
1000 meter	3.27.1 min.	Harriët Schreurs	Zevenaar	18-09-1983
Verspringen	4.37 meter	Dominique Verheijen	Heerde	05-06-2004
Hoogspringen	1.45 meter	Dominique Verheijen	Dronten	17-04-2004
Kogelstoten	8.65 meter	Dominique Verheijen	Epe	12-06-2004
Balwerpen	38.26 meter	Dominique Verheijen	Zwolle	04-09-2004
4 x 60 meter	37.1 sec.	Aurora Lieske Carla Engberts Geraldina Gaastra Angela Nootboom	Emmeloord	12-06-1993

Jongens Pupillen A

60 meter	8.6 sec.	Jeroen Westhof	Zwolle	07-09-1985
	8.6 sec.	Tarak Lebbene	Heerde	07-06-1991
600 meter	1.55.9 min.	Ricardo Verheijen	Amsterdam	09-06-2002

Verspringen	4.58 meter	Ricardo Verheijen	Kampen	13-04-2002
Hoogspringen	1.40 meter	Edwin Wagena	Apeldoorn	20-09-1980
	1.40 meter	Ricardo Verheijen	Meppel	25-05-2002
Kogelstoten	9.94 meter	Jeroen Kwakkel	Veenendaal	02-07-1990
Balwerpen	44.56 meter	Jeroen Dokter	Ulft	01-10-1994
4 x 60 meter	35.8 sec.	Frank Dokter	Zwolle	04-04-1992
		Sander van de Beek		
		Marcel Kwakkel		
		Jurgen Smit		

Meisjes D

60 meter	8.2 sec.	Dominique Verheijen	Kampen	22-04-2006
60 meter horden	9.85 sec.	Dominique Verheijen	Emmeloord	30-09-2006
600 meter	1.42.9 min.	Jolanda Schakelaar	Eindhoven	23-06-1990
1000 meter	3.08.7 min.	Jolanda Schakelaar	Amsterdam	23-09-1990
Hoogspringen	1.55 meter	Dominique Verheijen	Almelo	8/9-07-2006
	1.55 meter	Dominique Verheijen	Zoetermeer	17-09-2006
	1.55 meter	Dominique Verheijen	Emmeloord	23-09-2006
Verspringen	5.13 meter	Dominique Verheijen	Emmeloord	01-10-2006
Kogelstoten	12.22 meter	Dominique Verheijen	Harderwijk	02-09-2006
Speerwerpen	34.08 meter	Dominique Verheijen	Zwolle	01-07-2006
Discuswerpen	24.55 meter	Dominique Verheijen	Harderwijk	02-09-2006
4 x 60 meter	33.18 sec.	Dominique Verheijen		
		Susan Keddeman		
		Linda Kneppers	Heerenveen	17-06-2006
		Jalissa Bultman		
6-kamp	3568 pnt	Dominique Verheijen	Emmeloord	30-09/01-10-2006

Jongens D

80 meter	10.3 sec.	Tarrak Lebbène	Papendal	16-10-1993
80 meter horden	13.51 sec.	Jurgen Smit	Emmen	24/25-09-1994
600 meter	1.41.4 min.	lordache Voicu	Alkmaar	16-08-2002
1000 meter	2.55.46 min.	lordache Voicu	Amsterdam	08-09-2002
1000 meter Steeple	3.13.4 min.	Douwe de Haan	Zwolle	21-05-1085
Verspringen	5.00 meter	Koos Teule	Eibergen	04-10-1981
Hoogspringen	1.65 meter	Jurgen Smit	Heerde	18-06-1994
Kogelstoten	12.51 meter	Tarak Lebbène	Amsterdam	19-09-1993
Speerwerpen	38.38 meter	Jurgen Smit	Emmen	24-09-1994
Discuswerpen	33.94 meter	Tarak Lebbène	Enschede	17-10-1993
7 - kamp	4033 pnt.	Jurgen Smit	Emmen	24/25-09-1994
4 x 80 meter	42.06 sec.	Marcel Kwakkel	Lelystad	17-09-1994
		Marcel Huizinga		
		Jurgen Smit		
		Frank Dokter		

Meisjes C

80 meter	10.3 sec.	Dominique Verheijen	Kampen	09-06-2007
80 meter horden	11.8 sec.	Harriët Schreurs	Zwolle	25-06-1988
150 meter	19.55 sec.	Dominique Verheijen	Enschede	20-08-2008
300 meter horden	46.1 sec.	Harriët Schreurs	Zwolle	16-06-1988
600 meter	1.38.5 min.	Dominique Verheijen	Schoonhoven	06-07-2008
800 meter	2.26.33 min.	Jolanda Schakelaar	Alphen a/d Rijn	30-06-1991
1000 meter	2.53.2 min.	Christien ten Bosch	Hengelo	04-06-1988
1500 meter	4.58.0 min.	Jolanda Schakelaar	Apeldoorn	05-07-1991
Verspringen	5.53 meter	Dominique Verheijen	Gladbeck (D)	06-09-2008
Hoogspringen	1.65 meter	Dominique Verheijen	Apeldoorn	24-05-2008
Kogelstoten	11.54 meter	Dominique Verheijen	Heerde	07-05-2008
Speerwerpen	38.22 meter	Manon Post	Emmeloord	01-06-1996
Discuswerpen	35.80 meter	Dominique Verheijen	Amsterdam	23-08-2008
Polsstokhoogspringen	2.20 meter	Manon Post	Emmeloord	31-08-1996
	2.20 meter	Manon Post	Harderwijk	21-09-1996
7 - kamp	4441 pnt.	Dominique Verheijen	Enschede	20/21-09-2008
4 x 80 meter	42.2 sec.	Heidi van der Plas	Emmeloord	03-06-1978
		Monique van Moorst		
		Willemien Jalink		
		Evelien Smit		

Jongens C

100 meter	12.0 sec.	Arie Endendijk	Zwolle	02-07-1983
	12.0 sec.	Jeroen Kwakkel	Arnhem	08-10-1994
100 meter horden	14.9 sec.	Jeroen Kwakkel	Ede	04-06-1994
300 meter horden	42.2 sec.	Jeroen Kwakkel	Zwolle	28-05-1994
800 meter	2.03.9 min.	Henri Wagenaar	Sittard	28-07-1990
1000 meter	2.47.14 min.	lordache Voicu	Kampen	16-06-2004
1500 meter	4.25.28 min.	lordache Voicu	Harderwijk	27-05-2004

Verspringen	5.87 meter	Ricardo Verheijen	Zwolle	01-07-2006
Hoogspringen	1.85 meter	Ricardo Verheijen	Kampen	22-04-2006
Kogelstoten	14.21 meter	Jeroen Kwakkel	Kampen	15-07-1994
Speerwerpen	45.74 meter	Frank Dokter	Amsterdam	24-08-1996
Discuswerpen	50.10 meter	Jeroen Kwakkel	Zwolle	28-05-1994
Kogelslingeren	37.52 meter	Marcel Kwakkel	Apeldoorn	24-08-1996
Polstokhoogspr.	3.10 meter	Edwin Wagena	Utrecht	16-09-1984
8 - kamp	5708 pnt.	Jeroen Kwakkel	Kampen	15/16-07-1994
4 x 100 meter	48.7 sec.	Marcel Huizinga		
		Jurgen Smit	Apeldoorn	11-06-1996
		Frank Dokter		
		Marcel Kwakkel		

Meisjes B

100 meter	12.4 sec.	Sandy Pot	Zwolle	29-04-1990
100 meter horden	15.27 sec.	Dominique Verheijen	Emmeloord	24-04-1989
200 meter	26.55 sec.	Dominique Verheijen	Nieuwegein	28-06-2009
300 meter horden	46.84 sec.	Harriët Schreurs	Zevenaar	01-10-1989
400 meter	59.27 sec.	Dominique Verheijen	Dronten	02-07-2009
400 meter horden	68.87 sec.	Harriët Schreurs		1989
600 meter	1.45.7 min.	Rina Speerstra	Leeuwarden	18-05-1970
800 meter	2.13.9 min.	Christien ten Bosch	Zwolle	27-05-1989
1000 meter	2.51.9 min.	Christien ten Bosch	Zwolle	25-08-1989
1500 meter	4.29.9 min.	Christien ten Bosch	Rhede (D)	03-06-1989
1609 meter	4.51.3 min.	Christien ten Bosch	Heerhugowaard	22-08-1989
2000 meter	6.34.2 min.	Rosa Pieltjes	Epe	17-04-1997
3000 meter	9.43.96 min.	Christien ten Bosch	Rotterdam	04-05-1989
Verspringen	5.52 meter	Harriet Schreurs	Zwolle	29-04-1990
Hink Stap Sprong	10.11 meter	Geraldina Gaastra	Groningen	03-05-1998
Hoogspringen	1.70 meter	Geraldina Gaastra	Heerde	25-09-1999
Polstokhoogspringen	2.60 meter	Manon Post	Groningen	03-05-1998
Kogelstoten	12.54 meter	Dominique Verheijen	Zwolle	30-05-2009
Discuswerpen	34.29 meter	Dominique Verheijen	Dronten	02-07-2009
Speerwerpen	42.56 meter	Manon Post	Utrecht	05-09-1998
7 - kamp	4275 pnt.	Geraldina Gaastra	Emmeloord	22/22-05-1999
4 x 100 meter	51.4 sec.	Ellen Wieberdink	Zwolle	10-06-1980
		Hanneke Kuiper		
		Willemien Jalink		
		Heidi van der Plas		
4 x 400 meter.	3.56.27 min.	Xandra Koch	Zwolle	03-06-1990
		Yvette Schoenaker		
		Wieke Bastiani		
		Sandy Pot		

Jongens B

100 meter	11.7 sec.	Bart Rensink	Den Haag	05-08-1962
100 meter	11.6 sec.	Jeroen Kwakkel	Epe	18-04-1996
110 meter horden	15.2 sec.	Frank Dokter	Zevenaar	04-04-1998
200 meter	23.5 sec.	Jeroen Kwakkel	Epe	18-04-1996
300 meter horden	39.84 sec.	Jeroen Kwakkel	Hoorn	22-06-1996
400 meter	52.10 sec.	Henri Wagenaar	Amsterdam	1991
800 meter	1.54.9 min.	Henri Wagenaar	Nijmegen	14-08-1992
1000 meter	2.32.1 min.	Henri Wagenaar	Gorinchem	04-09-1992
1500 meter	4.05.4 min.	Henri Wagenaar	Nijmegen	06-06-1992
2000 meter	5.41.1 min.	Jan van Ommen	Zevenaar	23-04-1986
2000 meter steeple	6.34.35 min.	Remy Bouwes	Hoorn	22-06-1996
3000 meter	8.56.3 min.	Henri Wagenaar	Papendal	09-05-1992
Verspringen	6.30 meter	Koos Teule	Zwolle	29-04-1984
Hoogspringen	1.93 meter	Frank Dokter	Vugt	13-06-1998
Kogelstoten	13.52 meter	Ricardo Verheijen	Gemert	24-05-2008
Speerwerpen	52.54 meter	Edwin Wagena	Hengelo	09-08-1986
Discuswerpen	40.52 meter	Jeroen Kwakkel	Arnhem	10-05-1996
Kogelslingeren	37.60 meter	Jeroen Kwakkel	Apeldoorn	12-10-1996
Hinkstapsprong	12.36 meter	Frank Dokter	Amsterdam	13-06-1997
Polstokhoogspr.	3.80 meter	Edwin Wagena	Roxel Dld	21-09-1986
9 - kamp	5344 pnt.	Frank Dokter	Emmeloord	22/23-05-1998
4 x 100 meter	47.5 sec.	Jeroen Kwakkel	Zevenaar	09-06-1995
		Pascal v. Essen		
		Pepijn Klein Herenbrink		
		Gerben Dalhuisen		
4 x 400 meter	3.39.42 min.	Henry van Leeuwen	Zwolle	03-06-1990
		Philmar Bouman		
		Henry Wagenaar		
		André van Leeuwen		

100 meter	12.4 sec.	Sandy Pot	Zwolle	29-04-1990
100 meter horden	16.4 sec.	Marieke Verhaagen	Zevenaar	08-05-1983
200 meter	26.2 sec.	Heidi van der Plas	Zevenaar	05-07-1981
300 meter horden	55.59 sec.	Tara Nijhoff	Apeldoorn	22-08-2003
400 meter	55.81 sec.	Sandy Pot	Assen	10-06-1990
800 meter	2.12.9 min.	Betty Hofmeijer	Nijmegen	07-09-1977
1000 meter	3.00.1 min.	Rosa Pieltjes	Heerde	26-05-1999
1500 meter	4.33.69 min.	Rosa Pieltjes	Hengelo	30-05-1999
1 E.M.	6.05.2 min.	Amrita Nijhoff	Steenwijk	15-07-2005
2000 meter	6.33.6 min.	Rosa Pieltjes	Epe	16-04-1998
3000 meter	9.51.9 min.	Rosa Pieltjes	Nijmegen	21-05-1999
5000 meter	18.38.42 min.	Rosa Pieltjes	Boekarest	04-07-2000
Verspringen	5.15 meter	Diana Schreurs	Zwolle	15-05-1988
Hoogspringen	1.74 meter	Geraldina Gaastra	Heerde	30-09-2000
Kogelstoten	11.74 meter	Tara Nijhoff	Steenwijk	17-10-2004
Speerwerpen	41.00 meter	Manon Post	Steenwijk	10-10-1999
Discuswerpen	30.88 meter	Ellen Mulder	Kampen	22-05-1986
4 x 100 meter	50.9 sec.	Heidi van der Plas	Zevenaar	28-06-1981
		Ellen Wieberdink		
		Willemien Jalink		
		Hanneke Kuiper		
4 x 400 meter	4.05.49 min.	Xandra Koch	Zwolle	28-05-1989
		Harriet Schreurs		
		Wieke Bastiani		
		Christien ten Bosch		

Jongens A

100 meter	11.3 sec.	Hans Vuyk	Zwolle	23-04-1989
110 meter horden	15.5 sec.	Vriezo Jan Wagena	Zwolle	01-06-1986
200 meter	23.09 sec.	Hans Vuyk	Zwolle	28-05-1989
400 meter	50.4 sec.	Hans Vuyk	Zevenaar	25-06-1989
400 meter horden	61.4 sec.	Vriezo Jan Wagena	Hengelo	09-08-1986
800 meter	1.57.0 min.	Martin Dijkslag	Papendal	17-06-1981
	1.57.0 min.	Hans Vuyk	Amsterdam	1989
1000 meter	2.39.0 min.	Gerrit Doornwaard	Den Haag	12-08-1983
1500 meter	4.01.89 min.	Gerrit van 't Land	Papendal	19-05-1986
2000 meter	5.50.6 min.	Jan van Ommen	Zevenaar	25-04-1987
2000 meter Steeple	6.19.4 min.	Peter Jan Mulder	Vught	26-09-1981
3000 meter	8.48.71 min.	Gerrit Doornwaard	Leiden	25-06-1983
5000 meter	15.18.1 min.	Gerrit van 't Land	Zwolle	11-06-1987
15 km	52.38.0 min.	Jan van Ommen	Veenendaal	17-10-1988
Verspringen	6.60 meter	Edwin Wagena	Zevenaar	02-07-1988
Hoogspringen	1.95 meter	Vriezo Jan Wagena	Zwolle	01-06-1986
Kogelstoten	14.68 meter	Edwin Wagena	Aalsmeer	09-04-1988
Speerwerpen	61.66 meter	Edwin Wagena	Krommenie	25-06-1988
Discuswerpen	43.38 meter	Edwin Wagena	Utrecht	23-05-1988
Polsstokhoogspr.	4.30 meter	Edwin Wagena	Zevenaar	03-07-1988
4 x 100 meter	46.2 sec.	Dick van Zuuk	Zwolle	19-06-1988
		Alexander Ridderikhoff		
		Edwin Wagena		
		Hans Vuyk		
4 x 400 meter	3.37.1 min.	Dick van Zuuk	Enschede	03-09-1988
		Edwin Wagena		
		Ger Kwakkel		
		Hans Vuyk		
10 - kamp	6663 pnt	Edwin Wagena	Zevenaar	02/03-07-1988

Vrouwen

100 meter	12.4 sec.	Anneke Schutte	Zwolle	07-09-1989
100 meter horden	19.8 sec.	Wilma Hofmeijer	Schoonhoven	05-07-1987
200 meter	24.6 sec.	Anneke Schutte	Papendal	13-09-1989
400 meter	53.2 sec.	Anneke Schutte	Hengelo	10-09-1989
800 meter	2.01.13 min.	Heidi van der Plas	Hengelo	25-06-1991
1000 meter	2.38.15 min.	Heidi van der Plas	Hilversum	20-05-1991
1500 meter	4.11.02 min.	Heidi van der Plas	Sittard	21-07-1991
1 E.M.	4.27.51 min.	Heidi van der Plas	Keulen(BRD)	13-09-1991
3000 meter	9.29.59 min.	Heidi van der Plas	Brugge(Bel)	09-06-1990
5000 meter	18.25.9 min.	Bea Vlieger	Zwolle	01-10-1985
10 km	38.45.7 min.	Heidi Doornwaard	Heerde	31-08-1993
15 km	57.02 min.	Heidi Doornwaard	Elburg	13-05-1993
10 E.M.	59.52 min.	Heidi Doornwaard	Epe	10-05-1994
20 km	1.22.13 uur	Bea Vlieger	Veessen	14-09-1985
21,1 km	1.23.55 uur	Heidi Doornwaard	Harderwijk	03-1994
25 km	2.07.06 uur	Ans Nijhoff	Groningen	29-09-1984

Marathon	3.19.03 uur	Bea Vlieger	Etten-Leur	02-10-1986
Verspringen	5.17 meter	Heidi van der Plas	Spijkenisse	04-09-1983
Hoogspringen	1.50 meter	Bernadette Wardenburg	Heerde	04-10-1986
Kogelstoten	9.44 meter	Wilma Hofmeijer	Zwolle	21-07-1987
Speerwerpen	32.38 meter	Betty Hofmeijer	Zevenaar	25-05-1986
Discuswerpen	32.37 meter	Tara Nijhoff	Steenwijk	15-07-2005
4 x 100 meter	51.5 sec.	Hanneke Kuiper	Uden	02-09-1984
		Betty Hofmeijer		
		Bernadette Wardenburg		
		Heidi van der Plas		

Vrouwen 35+

100 meter	15.0 sec.	Agaath Wardenburg	Heerde	27-08-1980
200 meter	30.7 sec.	Agaath Wardenburg	Den Haag	22-06-1980
800 meter	2.33.0 min.	Agaath Wardenburg	Hengelo	01-06-1981
3000 meter	11.19.2 min.	Agaath Wardenburg	Nijmegen	1985
5000 meter	20.47.6 min.	Bea Vlieger	Heerde	08-1996
10 km	43.28.3 min.	Bea Vlieger	Epe	06-1996
10 E.M.	1.09.30 uur	Bea Vlieger	Epe	05-1996
15 km	1.06.43 uur	Mientje Hofmeijer	Apeldoorn	18-03-1989
20 km	1.30.39 uur	Warry Kooistra	Heerde	09-1995
21.1 km	1.30.23 uur	Warry Kooistra	Dronten	12-1995
25 km	2.18.04 uur	Ans Nijhoff	Purmerend	03-1994
30 km	2.16.14 uur	Warry Kooistra	Heerde	23-03-1996
Marathon	3.36.11 uur	Hetty van Dragt	Apeldoorn	01-02-1992
Verspringen	4.29 meter	Agaath Wardenburg	Heerde	24-09-1983
Hoogspringen	1.30 meter	Agaath Wardenburg	Heerde	29-09-1984
Kogelstoten	6.76 meter	Agaath Wardenburg	Heerde	27-09-1980
Speerwerpen	24.44 meter	Agaath Wardenburg	Heerde	29-09-1984
Discuswerpen	18.78 meter	Agaath Wardenburg	Heerde	24-09-1983

Vrouwen 40+

1 km	4.06.3 min.	Ans Nijhoff	Epe	16-04-1998
3 km	11.58.5 min.	Warry Kooistra	Heerde	26-09-1998
5 km	20.18.8 min.	Warry Kooistra	Heerde	08-1996
10 km	46.25.7 min.	Bertha van 't Hul	Epe	19-06-1997
15 km	1.03.20 uur	Warry Kooistra	Zwolle	22-11-1997
10 E.M.	1.07.07 uur	Warry Kooistra	Epe	05-1996
20 km	1.26.37 uur	Warry Kooistra	Heerde	09-1996
21.1 km	1.31.14 uur	Warry Kooistra	Dronten	20-12-1997
30 km	2.16.14 uur	Warry Kooistra	Heerde	03-1996
Marathon	3.23.40 uur	Warry Kooistra	Etten-Leur	10-1995

Vrouwen 45+

1 km	4.20.7 min.	Ans Nijhoff	Epe	15-04-1999
1 E.M.	7.38.2 min.	Ans Nijhoff	Epe	05-10-2000
3 km	11.57.6 min.	Bertha van 't Hul	Heerde	26-05-1999
5 km	21.03 min.	Mientje Hofmeijer	Heerde	08-1988
10 km	43.41.8 min.	Bertha van 't Hul	Epe	18-06-1998
15 km	1.05.02 uur	Warry Kooistra	Heerde	15-04-2000
10 E.M.	1.11.18 uur	Bertha van 't Hul	Epe	11-05-1999
20 km	1.31.41 uur	Bertha van 't Hul	Heerde	18-09-1999
21.1 km	1.33.20 uur	Bertha van 't Hul	Harderwijk	14-03-98
25 km	1.55.22 uur	Bertha van 't Hul	Wenum	27-02-1999
30 km	2.24.22 uur	Bertha van 't Hul	Heerde	30-03-2000
marathon	3.35.39 uur	Bertha van 't Hul	Utrecht	01-04-2002

Vrouwen 50+

1000 meter	4.41.68 min.	Ans Nijhoff	Kampen	18-06-2003
1500 meter	7.09.0 min.	Ans Nijhoff	Kampen	08-05-2003
5 km	25.35.5 min.	Ans Nijhoff	Epe	18-09-2003
10 EM	1.12.00 uur	Bertha van 't Hul	Wapenveld	15-03-2003
15 km	1.07.13 uur	Bertha van 't Hul	Heerde	19-04-2003
25 km	1.55.07 uur	Bertha van 't Hul	Wenum	22-02-2003

Vrouwen 55+

3 km	13.19.2 min.	Mientje Hofmeijer	Apeldoorn	07-1994
5 km	22.33 min.	Mientje Hofmeijer	Heerde	08-1992
10 km	46.21 min.	Mientje Hofmeijer	Apeldoorn	06-1992
15 km	1.11.16 uur	Mientje Hofmeijer	Zwolle	12-1994
10 E.M.	1.15.19 uur	Mientje Hofmeijer	Epe	05-1994
20 km	1.34.53 uur	Mientje Hofmeijer	Heerde	09-1994
21.1 km	1.40.29 uur	Mientje Hofmeijer	Harderwijk	03-1994

3 km	14.23.3 min.	Mientje Hofmeijer	Heerde	25-09-1999
5 km	23.18.4 min.	Mientje Hofmeijer	Epe	19-06-1997
15 km	1.11.59 uur	Mientje Hofmeijer	Heerde	

Vrouwen 65+

5 km	27.01.4 min.	Mientje Hofmeijer	Heerde	03-09-2002
10 km	52.30.60 min.	Mientje Hofmeijer	Epe	25-04-2003
15 km	1.19.46 uur	Mientje Hofmeijer	Heerde	19-04-2003
10 E.M.	1.25.29 uur	Mientje Hofmeijer	Wapenveld	15-03-2003

Mannen

100 meter	11.3 sec.	Kor Louws	Zwolle	14-06-1981
110 meter horden	15.0 sec.	Vriezo Jan Wagena	Zevenaar	25-06-1989
200 meter	22.79 sec.	Hans Vuyk		
400 meter	49.1 sec.	Hans Vuyk	Zwolle	21-09-1991
800 meter	1.49.4 min.	Kor Louws	Nijmegen	03-09-1980
1000 meter	2.24.3 min.	Kor Louws	Brussel	25-05-1976
1500 meter	3.43.3 min.	Kor Louws	Rozendaal	20-06-1979
1 E.M.	4.04.3 min.	Kor Louws	Leiden	22-05-1981
2000 meter	5.45.3 min.	Tjibbe de Vries	Zevenaar	23-04-1986
3000 meter	8.14.7 min.	Kor Louws	Rhede Dld	-06-1982
3000 meter Steeple	10.27.1 min.	Peter Jan Mulder	Zwolle	15-06-1983
5000 meter	14.39.2 min.	Gert Tromp	Papendal	07-09-1988
10 km	31.38.3 min.	Tjibbe de Vries	Utrecht	05-06-1986
10 E.M.	52.23.0 min.	Jan van Ommen	Arnhem	13-09-1998
15 km	47.03.0 min.	Jan van Essen	Rijssen	08-06-1985
Uurloop	17862.83 meter	Ab Leurink	Rotterdam	25-10-1970
20 km	1.05.08 uur	Teunis Kooiman	Heerde	20-09-1986
21,1 km	1.08.56 uur	Teunis Kooiman	Heerde	01-1986
25 km	1.25.06 uur	Klaas Mooi	Deventer	13-06-1981
30 km	1.41.44 uur	Tjibbe de Vries	Heerde	24-03-1990
Marathon	2.29.31 uur	Jan van Essen	Etten-Leur	27-10-1984
Verspringen	6.89 meter	Edwin Wagena	Heerde	27-04-1989
Hoogspringen	1.85 meter	Vriezo Jan Wagena	Emmen	09-09-1990
	1.85 meter	Vriezo Jan Wagena	Heerde	06-10-1990
Kogelstoten	14.39 meter	Edwin Wagena	Zwolle	24-05-1992
Speerwerpen	59.86 meter	Edwin Wagena	Zwolle	28-05-1989
Discuswerpen	44.08 meter	Edwin Wagena	Emmen	09-09-1990
Polsstokhoogspr.	4.10 meter	Edwin Wagena	Leiden	14-05-1989
Hinkstapsprong	12.96 meter	Bart Rensink	Arnhem	28-08-1963
10 - kamp	6716 pnt	Edwin Wagena	Leiden	13/14-05-1989
4 x 100 meter	45.3 sec.	Hans Vuyk	Zevenaar	25-06-1989
		Edwin Wagena		
		Vriezo Jan Wagena		
		Ger Kwakkel		
4 x 200 meter	1.45.2 min.	Lambert Dijkslag	Arnhem	19-06-1956
		Jan Leurink		
		Gerrit Plakmeijer		
		Hans Eerligh		
4 x 400 meter	3.34.9 min.	Martin Dijkslag	Zwolle	22-05-1982
		Kor Louws		
		Gerrit Doornwaard		
		Remmelt Mulder		
4 x 800 meter	7.51.9 min.	Kor Louws	Zwolle	21-05-1985
		Hilbert Uitslag		
		Gerrit Doornwaard		
		Gert Tromp		
4 x 1500 meter	18.34.2 min.	Gerrit Plakmeijer	Arnhem	15-08-1954
		Gerrit Schaap		
		Nico van de Lang		
		Vriezo Wagena		
4 x 15 km	3.30.13 uur	Coen Plakmeijer	Utrecht	07-10-1984
		Gerard Meiberg		
		Jan van Essen		
		Jan Liefers		

Mannen 40+

100 meter	12.0 sec.	Jan Leunk	Kampen	23-04-1987
200 meter	26.4 sec.	Harry Post	Zwolle	20-08-1985
400 meter	59.0 sec.	Harry Post	Papendal	06-10-1984
800 meter	2.15.7 min.	Vriezo Wagena	Zeist	21-06-1979
1500 meter	4.30.6 min.	Vriezo Wagena	Papendal	31-08-1979
3000 meter	9.34.7 min.	Vriezo Wagena	Papendal	27-06-1979
3000 meter Steeple	11.05.0 min.	Vriezo Wagena	Arnhem	09-06-1978

10 km	35.35.4 min.	Vriezo Wagena		1980
15 km	53.04.0 min.	Gerrit Wensink	Zeist	04-05-1991
10 E.M.	56.36.0 min.	Gerrit Wensink	Elburg	11-11-1988
Uurloop (baan)	16.468 meter	Vriezo Wagena	Harderwijk	16-06-1980
20 km	1.09.28 uur	Joop Wolf	Hilversum	08-04-1984
21,1 km	1.15.12 uur	Gerrit Wensink	Heerde	09-1988
25 km	1.34.59 uur	Vriezo Wagena	Dulmen Did	11-06-1978
30 km	1.53.15 uur	Gerrit Wensink	Heerde	26-03-1988
Marathon	2.45.56 uur	Jan Scheers	Etten-Leur	25-10-1985
100 km	10.14.38 uur	Henk Hoekert	Duitsland	09-1993
Verspringen	5.51 meter	Jan Leunk	Heerde	04-10-1986
Hoogspringen	1.55 meter	Jan Leunk	Heerde	04-10-1986
Kogelstoten	8.50 meter	Jan Leunk	Heerde	04-10-1986
Discuswerpen	21.14 meter	Harry Post	Heerde	29-09-1984
Speerwerpen	32.18 meter	Harry Post	Heerde	05-10-1985

Mannen 45+

100 meter	14.8 sec.	Henk van den Esschert	Heerde	01-10-2005
800 meter	2.25.5 min.	Wim Potjes	Heerde	02-10-2004
1 km	3.05.75 min.	Wim Potjes	Kampen	16-06-2004
1500 meter	4.50.06 min.	Wim Potjes	Zwolle	28-08-2004
2 km	6.37.4 min.	Wim Potjes	Epe	05-10-2004
1 E.M.	5.14.2 min.	Wim Potjes	Steenwijk	16-07-2004
3 km	10.23.0 min.	Wim Potjes	Epe	15-04-2004
5 km	17.55.6 min.	Wim Potjes	Epe	16-09-2004
10 km	38.25.1 min.	Wim Potjes	Harderwijk	02-06-2004
15 km	57.50 min.	Aad van Arken	Amsterdam	16-03-1997
1 uur loop	13.706 km	Flip Nijhoff	Epe	27-12-1998
10 E.M.	1.03.08 uur	Wim Egberts	Epe	23-05-1999
20 km	1.19.23 uur	Flip Nijhoff	Sneek	29-08-1998
21.1 km	1.23.44 uur	Aleid Bosch	Dronten	20-12-1997
25 km	1.46.05 uur	Aad van Arken	Brugge (België)	06-1996
30 km	2.04.50 uur	Aleid Bosch	Heerde	28-03-1998
Marathon	2.58.06 uur	Aleid Bosch	Rotterdam	18-04-1999
100 km	9.22.13 uur	Henk Hoekert	Winschoten	1998

Mannen 50+

100 meter	14.4 sec.	Hendrik Jan Korterink	Heerde	01-10-2005
800 meter	2.29.7 min.	Hendrik Jan Korterink	Heerde	01-10-2005
1500 meter	5.06.0 min.	Aad van Arken	Kampen	08-05-2003
1 E.M.	5.54.3 min.	Flip Nijhoff	Steenwijk	16-07-2004
2 km	7.34.0 min.	Flip Nijhoff	Epe	07-10-2003
3 km	10.41.4 min.	Wim Egberts	Heerde	25-09-1999
5 km	18.39.8 min.	Wim Egberts	Epe	08-05-2001
10 km	38.25.7 min.	Joop Bosman	Epe	19-06-1997
15 km	57.17 min.	Gerrit Wensink	Heerde	18-04-1998
10 E.M.	1.02.14 uur	Gerrit Wensink	Wapenveld	04-03-2000
20 km	1.20.17 uur	Gerrit Wensink	Heerde	18-09-1999
21.1 km	1.22.48 uur	Gerrit Wensink	Hierden	12-03-2000
25 km	1.47.36 uur	Aad van Arken	Wenum	22-02-2003
30 km	2.08.21 uur	Henk Hoekert	Heerde	27-03-1999
Marathon	3.08.58 uur	Aleid Bosch	Rotterdam	22-04-2001

Mannen 55+

100 meter	15.3 sec.	Harry Post	Heerde	27-09-2003
800 meter	2.52.5 min.	Joop Bosman	Heerde	01-10-2005
1500 meter	5.31.0 min.	Joop Bosman	Kampen	08-05-2003
3 km	11.19.4 min.	Joop Bosman	Kampen	20-06-2002
5 km	19.49.0 min.	Joop Bosman	Harderwijk	06-06-2002
10 km	42.19.0 min.	Joop Bosman	Epe	25-04-2003
15 km	1.08.21 uur	Jan de Bekker	Heerde	15-04-2000
10 E.M.	1.08.22 uur	Joop Bosman	Wapenveld	15-03-2003
20 km	1.29.43 uur	Aad van Arken	Alphen a/d Rijn	12-03-2006
21.1 km	1.34.48 uur	Aad van Arken	Heerde	21-01-2006
hoogspringen	1.20 meter	Harry Post	Heerde	27-09-2003
verspringen	3.57 meter	Harry Post	Heerde	27-09-2003
discuswerpen	21.98 meter	Harry Post	Heerde	27-09-2003

Mannen 60+

100 meter	15.3 sec.	Jan de Bekker	Heerde	01-10-2005
200 meter	31.4 sec.	Harry Post	Heerde	02-10-2004
800 meter	2.45.4 min.	Jan de Bekker	Heerde	01-10-2005
1 km	3.50.0 min.	Jur Teeuwen	Kampen	16-06-2004
1500 meter	5.54.8 min.	Harry Post	Heerde	02-10-2004

5 km	22.22.0 min.	Jan de Bekker	Heerde	06-09-2005
10 km	46.50.02 min.	Jur Teeuwen	Epe	25-04-2003
15 km	1.12.25 uur	Jur Teeuwen	Heerde	19-04-2003
10 E.M.	1.17.30 uur	Jur Teeuwen	Epe	13-05-2003
20 km	1.38.21 uur	Jan Draaijer	Alphen	09-03-2003
21.1 km	1.21.31 uur	Jan Draaijer	Epe	09-05-2002
25 km	2.06.19 uur	Jan Draaijer	Wenum	22-02-2003
30 km	2.38.41 uur	Jan Draaijer	Almere	18-03-2001
marathon	4.04.25 uur	Jur Teeuwen	Amsterdam	17-10-2004
1 uursloop	12.168,50 meter	Jan Draaijer	Epe	29-12-2001
verspringen	3.92 meter	Harry Post	Heerde	02-10-2004
discuswerpen	22.66 meter	Harry Post	Heerde	02-10-2004
speerwerpen	31.24 meter	Harry Post	Heerde	02-10-2004
5 – kamp	? pnt	Harry Post	Heerde	02-10-2004