

## Gemzenrecords

31 oktober 2021

### Mannen

100 meter	11.15 sec.	Leon Mak	Boras (Z)	19-07-19
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	57.77 sec.	Leon Mak	Wageningen	17-09-17
800 meter	1.49.4 min.	Kor Louws	Nijmegen	3-09-80
1000 meter	2.24.3 min.	Kor Louws	Brussel (B)	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	5.41.1 min.	Jan van Ommen	Zevenaar	23-04-86
3000 meter	8.14.7 min.	Kor Louws	Rhede (D)	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)	33.26 min.	Bas Mekking	Deventer	30-12-12
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	17.862,83 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
100 km	9.22.10 uur	Henk Hoekert	Rodenbach/Hanau (D)	19-10-96
Verspringen	6.89 meter	Edwin Wagena	Heerde	27-04-89
Hoogspringen	1.98 meter	Leon Mak	Amersfoort	1-06-19
Kogelstoten	14.39 meter	Edwin Wagena	Zwolle	24-05-92
Speerwerpen	59.86 meter	Edwin Wagena	Zwolle	28-05-89
Discuswerpen	46.42 meter	Leon Mak	Ede	1-08-20
Kogelslingeren	24.82 meter	Stijn Tromp	Emmen	4-07-21
Polsstokhoogspringen	4.85 meter	Leon Mak	Alphen a/d Rijn	30-06-19
Hinkstapspringen	12.96 meter	Bart Rensink	Arnhem	28-08-63
10-kamp	6716 pnt.	Edwin Wagena	Leiden	13/14-05-1989
4 x 100 meter	45.3 sec.	Hans Vuyk, Edwin Wagena, Vriezo Jan Wagena, Ger Kwakkel	Zevenaar	25-06-89
4 x 200 meter	1.33.6 min.	Stefan Gelderman, Jurian Onderdijk, Arnout Mak, Leon Mak	Heerde	25-09-21
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

### Vrouwen

100 meter	12.4 sec.	Anneke Schutte	Zwolle	7-09-89
	12.4 sec.	Sandy Pot	Zwolle	29-04-90
100 meter horden	16.4 sec.	Marieke Verhaagen	Zevenaar	8-05-83
200 meter	24.6 sec.	Anneke Schutte	Papendal	13-09-89
400 meter	53.2 sec.	Anneke Schutte	Hengelo	10-09-89
400 meter horden	68.87 sec.	Harriët Schreurs		1989
800 meter	2.01.13 min.	Heidi van der Plas	Hengelo	25-06-91
1000 meter	2.38.15 min.	Heidi van der Plas	Hilversum	20-05-91
1500 meter	4.11.02 min.	Heidi van der Plas	Sittard	21-07-91
1 E.M.	4.27.51 min.	Heidi van der Plas	Keulen(BRD)	13-09-91
2000 meter	6.33.6 min.	Rosa Pieltjes	Epe	16-04-98
3000 meter	9.28.29 min.	Floor Doornwaard	Winterswijk	8-10-20
3000 meter steeple	14.21.58 min.	Hellen Simens	Harderwijk	4-07-21
5000 meter	16.27.09 min	Floor Doornwaard	Nijmegen	2-06-17
10000 meter	38.45.7 min.	Heidi Doornwaard	Heerde	31-08-93
Uurloop	11.716 meter	Nanette Dijkman	Epe	20-06-17
10 km (weg)	39.11 min.	Monique Fibbe	Kampen	16-10-21
15 km	57.02 min.	Heidi Doornwaard	Elburg	13-05-93
10 E.M.	59.52 min.	Heidi Doornwaard	Epe	10-05-94
20 km	1.22.13 uur	Bea Vlieger	Veessen	14-09-85
21,1 km	1.23.55 uur	Heidi Doornwaard	Harderwijk	12-03-94
25 km	1.51.18 uur	Maureen Houtman	Apeldoorn	4-02-18
30 km	2.16.14 uur	Warry Kooistra	Heerde	23-03-96
Marathon	3.16.44 uur	Monique Fibbe	Etten-Leur	27-10-19
Verspringen	5.53 meter	Dominique Verheijen	Gladbeck (D)	6-09-08
Hoogspringen	1.74 meter	Geraldina Gaastra	Heerde	30-09-00
Kogelstoten	11.76 meter	Dominique Verheijen	Zwolle	10-06-15
Speerwerpen	41.00 meter	Manon Post	Steenwijk	10-10-99
Discuswerpen	41.63 meter	Dominique Verheijen	Dronten	16-09-20
Kogelslingeren	20.46 meter	Iris Reurink	Emmeloord	16-06-19
Polsstokhoogspringen	2.60 meter	Manon Post	Groningen	3-05-98
Hinkstapspringen	10.11 meter	Geraldina Gaastra	Groningen	3-05-98
7-Kamp	4122 pnt.	Dominique Verheijen	Stadskanaal	06/07-07-2019
4 x 100 meter	50.9 sec.	Hanneke Kuiper	Zevenaar	28-06-81
		Ellen Wieberdink		
		Willemien Jalink		
		Heidi van der Plas		
4 x 400 meter	3.56.27 min.	Xandra Koch	Zwolle	3-06-90
		Yvette Schoenaker		
		Wieke Bastiani		
		Sandy Pot		
Zweedse estafette	2.38.00 min.	Karin van den Berg	Stadskanaal	22-04-18
		Iris Reurink		
		Alisa Gelderman		
		Eveline Houtman		