

**Vrouwen**

100 meter	12.4 sec.	Anneke Schutte	Zwolle	7-09-89
100 meter horden	19.8 sec.	Wilma Hofmeijer	Schoonhoven	5-07-87
200 meter	24.6 sec.	Anneke Schutte	Papendal	13-09-89
400 meter	53.2 sec.	Anneke Schutte	Hengelo	10-09-89
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
3000 meter	9.29.59 min.	Heidi van der Plas	Brugge(Bel)	9-06-90
5000 meter	18.25.9 min.	Bea Vlieger	Zwolle	1-10-85
10000 meter	38.45.7 min.	Heidi Doornwaard	Heerde	31-08-93
Uurloop	11.259 meter	Aurora Lieske	Heerde	29-12-06
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	2.07.06 uur	Ans Nijhoff	Groningen	29-09-84
30 km	2.19.25 uur	Christianne Zanders	Heerde	23-03-91
Marathon	3.19.03 uur	Bea Vlieger	Etten Leur	2-10-86
Verspringen	5.17 meter	Heidi van der Plas	Spijkenisse	4-09-83
Hoogspringen	1.50 meter	Bernadette Wardenburg	Heerde	4-10-86
Kogelstoten	9.44 meter	Wilma Hofmeijer	Zwolle	21-07-87
Speerwerpen	32.38 meter	Betty Hofmeijer	Zevenaar	25-05-86
Discuswerpen	32.37 meter	Tara Nijhoff	Steenwijk	15-07-05
4 x 100 meter	51.5 sec.	Hanneke Kuiper Betty Hofmeijer Bernadette Wardenburg Heidi van der Plas	Uden	2-09-84

**Vrouwen 35+**

100 meter	15.0 sec.	Agaath Wardenburg	Heerde	27-08-80
200 meter	30.7 sec.	Agaath Wardenburg	Den Haag	22-06-80
800 meter	2.33.0 min.	Agaath Wardenburg	Hengelo	1-06-81
3000 meter	11.19.2 min.	Agaath Wardenburg	Nijmegen	1985
5000 meter	20.47.6 min.	Bea Vlieger	Heerde	27-08-96
10000 meter	43.28.3 min.	Bea Vlieger	Epe	20-06-96
10 E.M.	1.09.30 uur	Bea Vlieger	Epe	14-05-96
15 km	1.06.43 uur	Mientje Hofmeijer	Apeldoorn	18-03-89
20 km	1.30.39 uur	Warry Kooistra	Heerde	16-09-95
21.1 km	1.30.23 uur	Warry Kooistra	Dronten	16-12-95
25 km	2.18.04 uur	Ans Nijhoff	Purmerend	6-03-94
30 km	2.16.14 uur	Warry Kooistra	Heerde	23-03-96
Marathon	3.36.11 uur	Hetty van Dragt	Apeldoorn	1-02-92
Verspringen	4.29 meter	Agaath Wardenburg	Heerde	24-09-83
Hoogspringen	1.30 meter	Agaath Wardenburg	Heerde	29-09-84
Kogelstoten	6.76 meter	Agaath Wardenburg	Heerde	27-09-80
Speerwerpen	24.44 meter	Agaath Wardenburg	Heerde	29-09-84
Discuswerpen	18.78 meter	Agaath Wardenburg	Heerde	24-09-83

**Vrouwen 40+**

1000 meter	4.06.3 min.	Ans Nijhoff	Epe	16-04-98
3000 meter	11.58.5 min.	Warry Kooistra	Heerde	26-09-98
5000 meter	20.18.8 min.	Warry Kooistra	Heerde	27-08-96
10000 meter	43.06.0 min.	Warry Kooistra		1996
15 km	1.03.20 uur	Warry Kooistra	Zwolle	22-11-97
10 E.M.	1.07.07 uur	Warry Kooistra	Epe	14-05-96
20 km	1.26.37 uur	Warry Kooistra	Heerde	21-09-96
21.1 km	1.28.56 min.	Warry Kooistra	Nijeveen	2-12-96
30 km	2.16.14 uur	Warry Kooistra	Heerde	23-03-96
Marathon	3.23.31 uur	Warry Kooistra	Etten-Leur	29-10-95

**Vrouwen 45+**

1000 meter	4.20.7 min.	Ans Nijhoff	Epe	15-04-99
1 E.M.	7.38.2 min.	Ans Nijhoff	Epe	5-10-00
3000 meter	11.57.6 min.	Bertha van 't Hul	Heerde	26-05-99
5000 meter	21.03.0 min.	Mientje Hofmeijer	Heerde	3-08-88
10000 meter	43.41.8 min.	Bertha van 't Hul	Epe	18-06-98
15 km	1.05.02 uur	Warry Kooistra	Heerde	15-04-00
10 E.M.	1.11.18 uur	Bertha van 't Hul	Epe	11-05-99
20 km	1.31.41 uur	Bertha van 't Hul	Heerde	18-09-99
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	27-02-99
30 km	2.24.22 uur	Bertha van 't Hul	Heerde	30-03-00
Marathon	3.35.39 uur	Bertha van 't Hul	Utrecht	1-04-02

**Vrouwen 50+**

1000 meter	4.41.68 min.	Ans Nijhoff	Kampen	18-06-03
1500 meter	7.09.0 min.	Ans Nijhoff	Kampen	8-05-03
3000 meter	15.01.0	Ans Nijhoff	Heerde	27-07-03
5000 meter	21.37.5 min	Bertha van 't Hul	Heerde	2-09-03
10000 meter	57.21 min.	Ans Nijhoff	Harderwijk	2-10-07
Uurloop	10.341 meter	Ans Nijhoff	Heerde	29-12-06
15 km	1.07.13 uur	Bertha van 't Hul	Heerde	19-04-03
10 EM	1.12.00 uur	Bertha van 't Hul	Wapenveld	15-03-03
21.1 km	1.34.41 min.	Bertha van 't Hul	Harderwijk	13-03-04
25 km	1.55.07 uur	Bertha van 't Hul	Wenum	22-02-03

**Vrouwen 55+**

3000 meter	13.19.2 min.	Mientje Hofmeijer	Apeldoorn	jul-94
5000 meter	22.33 min.	Mientje Hofmeijer	Heerde	aug-92
10000 meter	46.21 min.	Mientje Hofmeijer	Apeldoorn	19-06-92
15 km	1.11.16 uur	Mientje Hofmeijer	Zwolle	26-11-94
10 E.M.	1.15.19 uur	Mientje Hofmeijer	Epe	10-05-94
20 km	1.34.53 uur	Mientje Hofmeijer	Heerde	17-09-94
21.1 km	1.40.29 uur	Mientje Hofmeijer	Harderwijk	12-03-94

**Vrouwen 60+**

3000 meter	14.23.3 min.	Mientje Hofmeijer	Heerde	25-09-99
5000 meter	23.18.4 min.	Mientje Hofmeijer	Epe	19-06-97
15 km	1.11.59 uur	Mientje Hofmeijer	Heerde	18-04-98
10 E.M.	1.17.24 uur	Mientje Hofmeijer		1998

**Vrouwen 65+**

3000 meter	14.44.3 min.	Mientje Hofmeijer	Heerde	28-09-02
5000 meter	27.01.4 min.	Mientje Hofmeijer	Heerde	3-09-02
10000 meter	52.30.60 min.	Mientje Hofmeijer	Epe	25-04-03
15 km	1.19.46 uur	Mientje Hofmeijer	Heerde	19-04-03
10 E.M.	1.25.29 uur	Mientje Hofmeijer	Wapenveld	15-03-03

**Vrouwen 70+**

5000 meter	29.38.5 min.	Mientje Hofmeijer	Heerde	4-09-07
------------	--------------	-------------------	--------	---------

**Mannen**

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		1991
400 meter	49.1 sec.	Hans Vuyk	Zwolle	21-09-91
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 E.M.	52.23.0 min.	Jan van Ommen	Arnhem	13-09-98
15 km	47.03.0 min.	Jan van Essen	Rijssen	8-06-85
Uurloop	17862.83 mtr.	Ab Leurink	Rotterdam	25-10-70
20 km		3 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
Polstokhoogsprong	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	Zevenaar	25-06-89
		Edwin Wagena		
		Vriezo Jan Wagena		
		Ger Kwakkel		
4 x 200 meter	1.45.2 min.	Lambert Dijkslag	Arnhem	19-06-56
		Jan Leurink		
		Gerrit Plakmeijer		
		Hans Eerligh		
4 x 400 meter	3.34.9 min.	Martin Dijkslag	Zwolle	22-05-82
		Kor Louws		
		Gerrit Doornwaard		
		Remmelt Mulder		
4 x 800 meter	7.51.9 min.	Kor Louws	Zwolle	21-05-85
		Hilbert Uitslag		
		Gerrit Doornwaard		
		Gert Tromp		
4 x 1500 meter	18.34.2 min.	Gerrit Plakmeijer	Arnhem	15-08-54
		Gerrit Schaap		
		Nico van de Lang		
		Vriezo Wagena		
4 x 15 km	3.30.13 uur	Coen Plakmeijer	Utrecht	7-10-84
		Gerard Meiberg		
		Jan van Essen		
		Jan Liefers		

#### **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
1500 meter	4.30.6 min.	Vriezo Wagena	Papendal	31-08-79
2000 meter	6.31.8 min.	Wim Potjes		1998
3000 meter	9.34.7 min.	Vriezo Wagena	Papendal	27-06-79
3000 meter steeple	11.05.0 min.	Vriezo Wagena	Arnhem	9-06-78
5000 meter	16.34.8 min.	Vriezo Wagena	Nijmegen	27-06-80
10000 meter	35.35.4 min.	Vriezo Wagena		1980
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
Uurloop (baan)	16.468 meter	Vriezo Wagena	Harderwijk	16-06-80
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
<b><u>Mannen 45+</u></b>				
100 meter	14.8 sec.	Henk van den Esschert	Heerde	1-10-05
800 meter	2.25.5 min.	Wim Potjes	Heerde	2-10-04
		Ronald Nijland	Heerde	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	10.23.82 min.	Wim Potjes	Epe	16-04-04
5000 meter	17.55.6 min.	Wim Potjes	Epe	16-09-04
10000 meter	37.17 min.	Ronald Nijland	Harderwijk	2-10-07
15 km	57.30 min.	Ronald Nijland	Heerde	5-07-08
Uurloop	15.493 meter	Ronald Nijland	Epe	29-12-07
10 E.M.	1.02.53 uur	Ronald Nijland	Epe	14-05-08
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
<b><u>Mannen 50+</u></b>				
100 meter	14.4 sec.	Hendrik Jan Korterink	Heerde	1-10-05
800 meter	2.29.7 min.	Hendrik Jan Korterink	Heerde	1-10-05
1500 meter	5.06.0 min.	Aad van Arken	Kampen	8-05-03
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	10.41.4 min.	Wim Egberts	Heerde	25-09-99
5000 meter	18.39.8 min.	Wim Egberts	Epe	8-05-01
10000 meter	38.25.7 min.	Joop Bosman	Epe	19-06-97
Uurloop	14.195 meter	Wim Potjes	Heerde	30-12-08
15 km	57.17 min.	Gerrit Wensink	Heerde	18-04-98
10 E.M.	1.02.14 uur	Gerrit Wensink	Wapenveld	4-03-00
20 km	1.20.17 uur	Gerrit Wensink	Heerde	18-09-99
21.1 km	1.22.48 uur	Gerrit Wensink	Hierden	12-03-00
25 km	1.47.36 uur	Aad van Arken	Wenum	22-02-03
30 km	2.08.21 uur	Henk Hoekert	Heerde	27-03-99
Marathon	3.08.58 uur	Aleid Bosch	Rotterdam	22-04-01
100 km	11.25.23 uur	Henk Hoekert	Apeldoorn	2-06-00
<b><u>Mannen 55+</u></b>				
100 meter	15.3 sec.	Harry Post	Heerde	27-09-03
800 meter	2.52.5 min.	Joop Bosman	Heerde	1-10-05
1500 meter	5.31.0 min.	Joop Bosman	Kampen	8-05-03
3000 meter	11.19.4 min.	Joop Bosman	Kampen	20-06-02
5000 meter	19.30.5 min.	Joop Bosman	Heerde	3-09-02
10000 meter	42.19.0 min.	Joop Bosman	Epe	25-04-03
Uurloop	13.334 meter	Aleid Bosch	Epe	30-12-05
15 km	1.02.52 min.	Joop Bosman	Heerde	19-04-03
10 E.M.	1.07.47 min.	Jan Bogaard	Wapenveld	21-03-09
20 km	1.29.43 uur	Aad van Arken	Alphen a/d Rijn	12-03-06
21.1 km	1.28.54 uur	Arie Verhoef	Zwolle	14-06-08
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
<b><u>Mannen 60+</u></b>				
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	3.50.0 min.	Jur Teeuwen	Kampen	16-06-04
1500 meter	5.54.8 min.	Harry Post	Heerde	2-10-04
3000 meter	12.51.9 min.	Joop Bosman	Heerde	30-09-06
5000 meter	21.44.3 min.	Joop Bosman	Heerde	4-09-07
10000 meter	46.50.02 min.	Jur Teeuwen	Epe	25-04-03
Uurloop	13.259 meter	Joop Bosman	Heerde	29-12-06
15 km	1.08.54 min.	Henk Hoekert	Nijmegen	16-11-08
10 E.M.	1.11.51 min.	Henk Hoekert	Epe	12-05-09
20 km	1.38.21 uur	Jan Draaijer	Alphen	9-03-03
21.1 km	1.37.40 min.	Joop Bosman	Dronten	19-12-09
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	4.04.25 uur	Jur Teeuwen	Amsterdam	17-10-04
Verspringen	3.92 meter	Harry Post	Heerde	2-10-04
Discuswerpen	22.66 meter	Harry Post	Heerde	2-10-04
Speerwerpen	31.24 meter	Harry Post	Heerde	2-10-04
5 - kamp	? pnt	Harry Post	Heerde	2-10-04

#### **Mannen 65+**

3000 meter	13.54.5 min.	Jur Teeuwen	Epe	10-10-06
5000 meter	24.25.79 min.	Jur Teeuwen	Heerde	17-10-06
Uurloop	11.633 m.	Jur Teeuwen	Heerde	29-12-06
15 km	1.17.28 min.	Jan Draaijer	Nijmegen	19-11-06
10 EM	1.29.32	Jur Teeuwen	Wapenveld	21-03-09
20 km	1.51.09 uur	Jur Teeuwen	Alphen a/d Rijn	12-03-06
21.1 km	2.00.44 min.	Jur Teeuwen	Den Haag	14-03-09

#### **Mannen 70+**

10 EM	1.32.53 min.	Wim van Holst	Epe	12-05-09
-------	--------------	---------------	-----	----------