

onderdeel	prestatie	naam	plaats	datum	opmerkingen
MANNEN MASTERS 35					
100 m	12,25	Luc Bonten	Steenwijk	18-04-10	
110 m horden	20,06	Tycho van Hofweegen	Wageningen	16-05-08	
200 m	25,10	Luc Bonten	Nieuwegein	27-06-10	
400 m	55,62	Jan Buwalda	Wageningen	30-05-07	
400 m horden (91 cm)	1:11,67	Rik Hoevers (M-45)	Ede	25-06-06	
800 m	2:05,19	Jan Buwalda	Huizen	24-06-07	
1500 m	4:14,86	Patrick Smit (M-45)	Wageningen	06-07-18	
3000 m	8:46,76	Jeroen Zeinstra	Vught	02-06-11	
5000 m	15:00,30	Jeroen Zeinstra	Wageningen	22-07-11	
10.000 m	32:52,9	Henk Kleinrensink (M-40)	Nijmegen	05-09-86	
4 x 100 m	50,20	Pallas'67	Steenwijk	08-05-16	
		Luc Bonten (M-40), Marcel Jaarsma (M-35), Tycho Schol (M-40), Jos de Wit (M-55)			
4 x 200 m	1:47,99	Pallas'67	Wageningen	12-09-08	
		Luc Bonten (M-35), Tycho van Hofweegen (M-35), Koen Plus (M-35), Jos de Wit (M-50)			
Hoogspringen	1,61	Tycho van Hofweegen	Wageningen	10-05-07	
Verspringen	5,38	Jos de Wit (M-40)	Veenendaal	29-09-01	
Hink-stapspringen	10,21	Jos de Wit (M-45)	Nijmegen	05-06-05	
Kogelstoten (7,26 kg)	9,43	Maarten Immerzeel	Wageningen	18-09-15	
Kogelslingeren (7,26 kg)	16,46	Rik Hoevers (M-55)	Ede	30-03-19	
Discuswerpen (2 kg)	29,32	Wim Knol (M-40)	Ede	21-06-98	
Speerwerpen (800 g)	40,69	Peter Veenhuizen	Wageningen	07-10-07	
INCOURANT					
300 m	39,47	Luc Bonten (M-40)	Wageningen	02-10-11	
Zweedse estafette	2:19,02	Pallas'67	Gendringen	25-05-08	
		Jan Buwalda (M-35), Luc Bonten (M-35), Peter Veenhuizen (M-35), Jos de Wit (M-45)			

MANNEN MASTERS 40					
100 m	12,41	Jos de Wit (M-45)	Emmen	18-05-03	
200 m	25,18	Luc Bonten	Wageningen	18-05-12	
400 m	55,86	Jan Buwalda	Wageningen	26-06-09	
400 m horden (91 cm)	1:11,67	Rik Hoevers (M-45)	Ede	25-06-06	
800 m	2:05,77	Dirkjan Demkes (M-45)	Wageningen	15-06-18	
1000 m	2:47,37	Rudie Jullens	Utrecht	28-07-06	
1500 m	4:14,86	Patrick Smit (M-45)	Wageningen	06-07-18	
1 Engelse mijl	4:51,9	Rudie Jullens	Groningen	16-09-06	
3000 m	9:17,65	Patrick Smit (M-45)	Utrecht	21-06-19	
5000 m	15:52,5	Henk Kleinrensink	Nijmegen	09-07-86	
10.000 m	32:52,9	Henk Kleinrensink	Nijmegen	05-09-86	
5000 m snelwandelen	27:40,3	Wim Somsen	Sittard	04-08-84	
4 x 100 m	52,91	Pallas'67	Amersfoort	07-04-19	
		Dirkjan Demkes (M-45), Patrick Smit (M-45), Rik Hoevers (M-55), Tycho Schol (M-45)			
Hoogspringen	1,60	Luc Bonten	Wageningen	06-10-13	
Verspringen	5,38	Jos de Wit	Veenendaal	29-09-01	
Hink-stapspringen	10,21	Jos de Wit (M-45)	Nijmegen	05-06-05	
Kogelstoten (7,26 kg)	9,42	Peter Veenhuizen	Steenwijk	18-04-10	
Kogelslingeren (7,26 kg)	16,46	Rik Hoevers (M-55)	Ede	30-03-19	
Discuswerpen (2 kg)	29,32	Wim Knol	Ede	21-06-98	
Speerwerpen (800 g)	40,66	Peter Veenhuizen	Wageningen	03-10-10	
INCOURANT					
300 m	39,47	Luc Bonten	Wageningen	02-10-11	
4 x 400 m	4:03,9	Pallas'67	Ede	18-06-03	
		Arjen Schots (M-40), Henk Altmann (M-45), Rob van Tol (M-40), Bert van der Geest (M-40)			
1 uur snelwandelen	10.599	Wim Somsen	Rotterdam	26-09-82	

MANNEN MASTERS 45					
100 m	12,41	Jos de Wit	Emmen	18-05-03	
200 m	26,51	Jos de Wit	Almelo	06-06-04	
400 m	56,69	Dirkjan Demkes	Amersfoort	07-04-19	
400 m horden (91 cm)	1:11,67	Rik Hoevers	Ede	25-06-06	
800 m	2:05,77	Dirkjan Demkes	Wageningen	15-06-18	
1000 m	2:53,71	Rudie Jullens	Wageningen	03-10-10	
1500 m	4:14,86	Patrick Smit	Wageningen	06-07-18	
1 Engelse mijl	4:59,46	Rudie Jullens	Nijmegen	01-06-10	
2000 m	7:57,5	Ad van der Donk	Nijmegen	18-04-92	
3000 m	9:17,65	Patrick Smit	Utrecht	21-06-19	
5000 m	16:20,54	Henk Altmann	Utrecht	09-05-03	
10.000 m	34:19,8	Henk Kleinrensink	Nijmegen	08-06-90	
5000 m snelwandelen	27:35,8	Wim Somsen	Beverwijk	02-07-89	
4 x 100 m	52,91	Pallas'67	Amersfoort	07-04-19	
		Dirkjan Demkes (M-45), Patrick Smit (M-45), Rik Hoevers (M-55), Tycho Schol (M-45)			
Hoogspringen	1,55	Paul Sijssens (M-50)	Den Helder	13-05-12	
Verspringen	5,37	Jos de Wit	Assen	24-04-05	
Hink-stapspringen	10,21	Jos de Wit	Nijmegen	05-06-05	
Kogelstoten (7,26 kg)	8,96	Jos de Wit	Wageningen	28-10-06	
Kogelslingeren (7,26 kg)	16,46	Rik Hoevers (M-55)	Ede	30-03-19	
Discuswerpen (2 kg)	18,65	Arjen Schots	Assen	24-04-05	
Speerwerpen (800 g)	36,26	Jos de Wit	Heerhugowaard	27-06-04	
INCOURANT					
150 m	20,44	Paul Sijssens (M-50)	Wageningen	06-10-13	
300 m	42,89	Rudie Jullens	Wageningen	02-10-11	

MANNEN MASTERS 50					
100 m	12,93	Jos de Wit	Wageningen	05-10-08	
100 m horden (91 cm)	20,84	Rik Hoevers	Epe	08-06-13	
200 m	26,93	Paul Sijssens	Nieuwegein	03-06-11	
400 m	1:00,96	Paul Sijssens	Lelystad	23-06-11	
400 m horden (84 cm)	1:14,10	Rik Hoevers	Emmen	20-05-12	gelopen op 91 cm
800 m	2:16,33	Rudie Jullens	Utrecht	13-07-12	
1000 m	2:57,18	Rudie Jullens	Utrecht	05-07-13	
1500 m	4:33,16	Rudie Jullens	Utrecht	10-08-12	
1 Engelse mijl	5:16,15	Rudie Jullens	Uden	16-08-13	
3000 m	9:58,17	Rudie Jullens	Utrecht	09-08-13	
5000 m	17:27,32	Rudie Jullens	Wageningen	20-07-12	
10.000 m	37:33,12	Rudie Jullens (M-55)	Gouda	09-06-17	
3000 m snelwandelen	15:32,8	Wim Somsen	Amsterdam	27-08-93	
5000 m snelwandelen	26:23,67	Wim Somsen	Zierikzee	13-06-93	
2 uur snelwandelen	19.218	Wim Somsen	Barendrecht	20-06-92	
Hoogspringen	1,55	Paul Sijssens	Den Helder	13-05-12	
Verspringen	5,20	Jos de Wit	Zwolle	28-06-09	
Kogelstoten (6 kg)	10,90	Rik Hoevers (M-55)	Zeist	25-06-17	
Kogelslingeren (6 kg)	19,48	Rik Hoevers (M-55)	Ede	30-03-19	
Discuswerpen (1,5 kg)	25,78	Jos de Wit (M-55)	Oud Beijerland	21-06-15	
Speerwerpen (700 g)	34,28	Jos de Wit	Veldhoven	29-06-08	
INCOURANT					
150 m	20,44	Paul Sijssens	Wageningen	06-10-13	
300 m	44,75	Paul Sijssens	Wageningen	06-10-12	
1 uur snelwandelen	10.940	Wim Somsen	Zaandam	02-07-93	

MANNEN MASTERS 55					
100 m	13,58	Jos de Wit	Kerkrade	26-05-13	
200 m	29,15	Paul Sijssens	Wageningen	06-07-18	
400 m	1:04,75	Rudie Jullens	Hengelo	07-05-17	
800 m	2:18,79	Rudie Jullens	Gouda	27-05-17	
1000 m	3:08,46	Rudie Jullens	Arnhem	01-06-17	
1500 m	4:59,52	Rudie Jullens	Hengelo	07-05-17	
3000 m	10:25,81	Rudie Jullens	Groningen	03-06-17	
5000 m	17:56,15	Rudie Jullens	Zeist	25-06-17	
10.000 m	37:33,12	Rudie Jullens	Gouda	09-06-17	
Hoogspringen	1,40	Paul Sijssens	Wageningen	01-10-16	
Verspringen	4,69	Jos de Wit	Wageningen	03-10-15	
Kogelstoten (6 kg)	10,90	Rik Hoevers	Zeist	25-06-17	
Kogelslingeren (6 kg)	19,48	Rik Hoevers	Ede	30-03-19	
Discuswerpen (1,5 kg)	25,78	Jos de Wit	Oud Beijerland	21-06-15	
Speerwerpen (700 g)	34,14	Jos de Wit	Steenwijk	08-05-16	
INCOURANT					
150 m	21,03	Jos de Wit	Wageningen	05-10-14	
300 m	49,16	Rik Hoevers	Wageningen	03-10-15	

MANNEN MASTERS 60					
100 m	14,78	Jos de Wit	Apeldoorn	12-05-19	
Verspringen	4,29	Jos de Wit	Apeldoorn	12-05-19	
Kogelstoten (5 kg)	9,40	Jos de Wit	Apeldoorn	12-05-19	
Discuswerpen (1 kg)	31,00	Jos de Wit	Wageningen	20-09-19	
Speerwerpen (600 g)	34,65	Jos de Wit	Wageningen	20-09-19	
5000 m	19:29,98	Carl Jansen	Wageningen	20-09-19	

MANNEN MASTERS 65					
5000 m	20:36,28	Hans Wilmink	Wageningen	15-09-17	

MANNEN MASTERS 70					
Speerwerpen (500 g)	10,88	Ad van der Donk	Wageningen	18-05-18	