

CLUBRECORDS AVA'70
 junioren D

Per 01.11.06

Categorie	Onderdeel	Prestatie	Atleet	Datum	Plaats	Wedstrijd
JD	80m (handtijd)	10.3	Jop Hotijzer	05.10.19	Aalten	Clubkamp
JD	80m (electr.tijd)	10,94	Jamie Piek	19.06.10	Hengelo (O)	Finale competitie
JD	80H (84 cm)	13,9	Pieter Beeks	09.05.92	Deventer	Competitie
JD	600m	1.41.33	Sven Meinen	21.09.19	Ede	fin. stedenwedstrijd
JD	1000m	2,54,4	Andre Westerveld	1976		Ranglijsten Mila
JD	hoog	1,55	Juun Timmerman	05.06.93	Zevenaar	Competitie
JD	ver	4,69	Pieter Beeks	29.08.92	Aalten	Clubkampioenschap
JD	kogel (3 kg)	11,25	Jamie Piek	04.09.10	Veenendaal	ZAP meerkamp
JD	discus (1 kg)	26.33	Jamie Piek	04.09.10	Veenendaal	ZAP Meerkamp
JD	speer (400 gr)	35,96	Nick Kaemingk	23.05.92	Arnhem	Oost.Ned.Kamp.
JD	4x80m	45.19	Gertjan Bentert	19.06.10	Hengelo (O)	Fin. Competitie
			Twan Wagener			
			Tim te Brake			
			Jamie Piek			
JD	Meerkamp	2908 pnt	Pieter Beeks	8+9.06.91	Zwolle	Oost Ned.Kamp
MD	60m (handtijd)	8.3	Sam Bluiminck	05.10.19	Aalten	Clubk.
MD	60m (electr.tijd)	8.63	Sam Bluiminck	01.06.19	Hengelo (O)	OGOK
MD	60H (76,2cm)	11.50	Frankie Lammers	13.06.09	Wageningen	Stedenwedstrijd
MD	600m	1,51,6	Vera Schut	30.06.95	Arnhem	Avondwedstr.
MD	1000m	3,22,9	Vera Schut	13.05.95	Hengelo	Competitie
MD	hoog	1,55	Marleen Timmerman	02.07.94	Eibergen	Junioren CD wedstr.
MD	ver	4,50	Tineke Overkamp	23.06.01	Someren	Grasbaankamp.
MD	kogel (2 kg)	10,54	Tineke Overkamp	30.06.01	Gendringen	OK
MD	discus (0,75 kg)	27.00	Lidewij Lensink	05.10.19	Aalten	Clubk.
MD	speer (400 gr)	21.44	Lidewij Lensink	01.06.19	Hengelo (O)	OGOK
MD	4x60est.	36,1	Fieke Kremers	13.05.95	Hengelo	Competitie
			Lianne Hemink			
			Maria Smit			
			Vera Schut			

Clubrecords AVA'70
Meisjes Junioren B

per 01.11.19

Categorie	Onderdeel	Prestatie	Atleet	Datum	Plaats	Wedstr.
MB	100	12.5	Nathalie Demkes	10.07.92	Apeldoorn	vermeld in bestenlijst KNAU
MB	200 (handtijd)	26.9	Nathalie Demkes	08.05.92	Apeldoorn	instuif
MB	200 (electr.tijd)	26.97	Aline Apenhorst	14.07.93	Nijmegen	vermeld in bestenlijst KNAU
MB	400	60.7	Aline Apenhorst	04.06.93	Deventer	Competitie
MB	800	2.30.5	Jose Grevers	17.05.80	Zutphen	AV Gelre
MB	1500	5.24.6	Marjolein Heinsbroek	06.07.95	Enschede	
MB	3000	13.06.0	Marjolein Heinsbroek	30.06.95	Arnhem	
MB	100H (76.2 cm)	17.64	Elisanne Buunk	09.06.18	Gemeert	Open Brabantse Kamp.
MB	300H (76.2 cm)					
MB	ver	4.56	Nathalie Demkes	24.08.91	Aalten	
MB	hoog	1.55	Aline Apenhorst	04.06.93	Deventer	
MB	hss	10.09	Elisanne Buunk	20.01.18	Vught	Jumping weekend
MB	polstok					
MB	kogel (3 kg)	9.54	Tineke Overkamp	03.04.04	Ede	Tr.pak wedstr.
MB	discus (1 kg)	22.00	Lianne Hemink	02.10.99	Aalten	
MB	speer (600gr)	25.29	Elisanne Buunk	31.05.19	Rijssen	Instuif wedstrijd
MB	4 x 100 m est	57,7	Aline Apenhorst		Nijmegen	
			Vera Huntink			
			Chantal Weijers			
			Marjolein Heinsbroek			

Clubrecords AVA'70
jongens junioren B

per 01.11.19

Categorie	Onderdeel	Prestatie	Atleet	Datum prest	Plaats	Wedstrijd	
JB	100	11,4	Nico Scholten	12.05.89	Gendringen	Avondwedstr	
	200	23.1	Nico Scholten	22.06.90	Gendringen	Avondwedstr.	
	400	51,7	Reinier Westerveld	06.09.80	Zevenaar	Instuifwedstr.	Ranglijsten Mila
	400	51.7	Henkjan Harbers	1983			Ranglijsten Mila
	800	1.54.5	Henkjan Harbers	1983			Ranglijsten Mila
	1000	2.46.9	Bjorn Demkes	12.06.93	Monnickendam	Grasbaankamp	
	1500	4.15.0	Hans Prinsen	1976			Ranglijsten Mila
JB	3000	9.09.8	Guido Sasse	15.09.82	Utrecht		
JB	110H (91,4)	17.5	Ronny Kaemingk	13.05.92	Apeldoorn		
				13.06.92	Deventer		
JB	400 H (0,84)						
JB	2000 steeple	7.39.96	Krisna Khoen Khoen	13.06.99	Zevenaar	ONK	
JB	hoog	1.80	Bjorn Demkes	12.06.93	Monnickendam	Grasb.kamp	
JB	hoog	1.80	Mick Wagener	05.05.16	Vught	Comp.	
JB	ver	6.14	Ronny Kaemingk	1993		vermeld in besten	lijst KNAU
JB	hinkstapspr.	10.95	Jan Jaap Beeks	03.06.92	Nijmegen	Comp.	
JB	polsstok	2,40	Bjorn Demkes	04.06.93	Deventer	Comp.	
JB	kogel (5 kg)	12.74	Nick Kaemingk	03.06.95	Boxtel	Grasb.kamp	
JB	discus (1,5kg)	35.19	Mees Prinsen	13.05.18	Wijchen	Comp.	
JB	speer (700 gr)	56.42	Mees Prinsen	30.09.18	Woerden	Keith Beord Javelin Cup	
JB	Kogelslingeren	22.15	Mees Prinsen	01.06.18	Winterswijk	All Comers Meet	
JB	4x100 est	48,0	Marc Weikamp	04.06.93	Nijmegen		
			Rob Meinen				
			Jan Jaap Beeks				
			Ronny Kaemingk				
JB	4x400 est						
JB	3x800 est	6.19.8	Jan te Brake	06.09.80	Zevenaar	ONK	
			Andre Westerveld				
			Reinier Westerveld				

Clubrecords AVA 70
Jongens Junioren A

per 01.11.19

Categorie	Onderdeel	Prestatie	Naam atleet	Datum	Wedstr.plaats	Soort wedstrijd
JA	100	11,4	Nico Scholten	23.06.91	Nijmegen	Competitie
JA	200	23,92	Nico Scholten	26.05.91	Zwolle	Oost Ned Kamp
JA	400	49,7	Henk Jan Harbers	1985		Ranglijsten Mila
JA	800	1.53.7	Henk Jan Harbers	1985		Ranglijsten Mila
JA	1000	2.55.5	Stan Prinsen	01.09.17	Aalten	All Comers Meet
JA	1500	4.01.5	Guido Sasse	08.09.84	Utrecht	
JA	2000	6.13.6	Ronald Veerbeek	18.04.92	Nijmegen	
JA	3000	8.28.6.	Guido Sasse	01.06.84	Nijmegen	
JA	5000	14.39.9	Guido Sasse	14.09.84	Nijmegen	
JA	10000	31.31.4	Guido Sasse	07.04.84	Kerken	
JA	3000 m st.					
JA	110 H (1,00 m)	19.3	Bjorn Demkes	07.05.95	Enschede	
JA	400 H (91.4 cm)	1.10.72	Sam ter Haar	01.05.16	Nijmegen	Competitie
JA	hoog	1.80	Bjorn Demkes	24.04.94	Apeldoorn	
JA	ver	6.67	Ronny Kaemingk	02.07.95	Doetinchem	Indiv.baanwedstr.
JA	hinkstapspringen	11.97	Mees Prinsen	14.04.19	Emmen	Competitie
JA	polsstokhoog					
JA	kogel (6 kg)	12.67	Gertjan Bentert	01.05.16	Nijmegen	Competitie
JA	kogelslingeren (6kg)	28.96	Gertjan Bentert	05.06.16	Vught	Competitie
JA	discus (1,75 kg)	37.41	Gertjan Bentert	01.05.16	Nijmegen	Competitie
JA	speer (800gr)	58.15	Mees Prinsen	15.09.19	Arnhem	JT Trowing Event
JA	4x100 est	48.0	Rob Meinen	23.04.95	Nijmegen	Competitie
			Rudi Meinen			
			Marc Weikamp			
			Ronny Kaemingk			
JA	4x400 est	3.56.11	Sam ter Haar	01.05.16	Nijmegen	Competitie
			Ruben Boekelder			
			Tom Lammers			
			Stan Prinsen			

Clubrecords AVA'70
Meisjes junioren A

per 01.11.19

Categorie	Nummer	Prestatie	Naam atleet	datum	Wedstrijd plaats	soort wedstrijd		
MA	100	12,8	Nathalie Demkes	12.06.94	Zwolle			
MA	200	26.38	Nathalie Demkes	14.07.93	Zevenaar			
MA	400	60.5	Nathalie Demkes	1993	Apeldoorn	vermeld in besten	lijst KNAU	
MA	800	2,29,0	Nathalie Demkes	30.06.93	Arnhem Valkenh.			
MA	1000	2.39.8	Marjolein Heinsbroek	09.06.09	Uift	Competitie dames		
MA	1500	7.05.2	Faisca Knufken	17.03.04	Aalten	Onder.comp.		
MA	3000	15.19.4	Faisca Knufken	22.09.04	Eibergen	Onder.comp.		
MA	100H (84cm)	19.0	Nathalie Demkes	15.05.94	Uift			
MA	200H	29.81	Marijke Esselink	11.08.17	Utrecht			
MA	400 H (76,2cm)							
MA	3000 steeple							
MA	hoog	1.45	Aline Apenhorst	23.04.95	Nijmegen	Competitie		
	hoog	1.45	Aline Apenhorst	24.04.94	Apeldoorn			
	hoog	1.45	Aline Apenhorst	11.09.94	Enschede			
MA	ver	4.78	Nathalie Demkes	02.10.93	Aalten	Clubkampsch.		
MA	polsstok							
MA	hss							
MA	kogel (4 kg)	8.03	Nathalie Demkes	24.04.94	Apeldoorn			
MA	discus (1 kg)	22.78	Marijke Rutgers	24.06.01	Someren	Grasbaankamp.		
MA	speer (600 gr)	46.58	Marijke Esselink	03.06.18	Den Haag			
MA	4x100 est	58.7	Nathalie Demkes	12.06.94	Zwolle	Competitie		
			Marjolein Heinsbroek					
			Vera Huntink					
			Chantal Weijers					
MA	4x400est							

Clubrecords JC+MC

Onderdeel	Prestatie	Atleet	Datum prest	Plaats	
80m	10,8	Nathalie Demkes	13.10.90	Papendal	
600m	1,47,9	Vera Schut	23.06.96	Dongen	Grasb.
1000m	3.15.6	Wianda Bongen	10.05.03	Ede	Comp.
80H (76,2cm)	14,4	Tineke Overkamp	13.04.02	Haaksberge	12,04,03
300h (76.2 cm)	51,83	Aline Apenhorst	1991	?	
hoog	1,60	Tineke Overkamp	14.06.03	Apeldoorn	Comp fin.
ver	4,63	Tineke Overkamp	27.04.02	Enschede	
hss	9.75	Elisanne Buunk	26.08.17	Amsterdam	Nat. C spelen
kogel (3kg)	9,92	Tineke Overkamp	17.05.03	Ede	OK
discus (1kg)	20,93	Frederieke Rutgers	10.05.03	Ede	Comp.
speer (600)	23,59	Frederieke Rutgers	24.05.03	Deventer	Comp.
40x80est.	43,0	Anne Jentink	14.06.03	Apeldoorn	Comp fin.
		Frederieke Rutgers			
		Faisca Knufken			
		Tineke Overkamp			
100m	11,5	Nico Scholten	10.09.88	Amersfoort	NCAB
400m	58,4	Arno Kastein	10.09.05	Veenendaa	Zap meerk
600m	1.39.5	Noah Lampio	31.03.18	Gendringel	Openingswedstr.
800m	2.02.2	Andre Westervelt	1978		Mila lijst
1500m	4.29.54	Mark te Brake	09.07.10	Utrecht	Track meeting
100H (91,4)	16,2	Ronny Kaemingk	01.06.91	Hengelo	
300H (76)	45.99	Noah Lampio	01.06.19	Hengelo	OGOK
hoog	1,70	Gerjan Bentert	06.10.12	Aalten	Clubk
hoog	1,70	Gertjan Bentert	06.10.12	Aalten	Clubk
hoog	1,70	Juun Timmerman	13.05.95	Hengelo (O)	
ver	5,55	Nico Scholten	09.07.88	Hengelo	Med.wedstr
ver	5,55	Twan Meinen	21.09.19	Ede	Finale stedenwedstr
hinkstapspring	11.28	Twan Meinen	13.09.19	Gendringel	All Comers Meet
kogel (4kg)	13,14	Mees Prinsen	28.05.16	Heerde	OGOK
discus (1kg)	40,74	Gertjan Bentert	06.10.12	Aalten	clubkamp
speer (600)	43,60	Nick Kaemingk	28.05.94	Zwolle	
4x100est	50,56	Arno Kastein	19.06.04	Enschede	Comp fin.
		Sjaak v.d Bosse			
		Rene Eppink			
		Tom Wevers			
Meerkamp	3990 pnt	Jan Jaap Beeks	8+9.06.91	Zwolle	OK

Categorie	Atl.nummer	Prestatie	Naam atleet	Datum	Wedstrijd plaats	Soort wedstrijd
Heren	100	10,9	Roy Ovink	1993	?	vermeld in besten
Heren	100	11,1	Roy Ovink	16.08.91	Zwolle	Instuif wedstr.
Heren	200	23,33	Roy Ovink	25.05.91	Zwolle	Oost Ned Kamp
Heren	400	47.52	Henk Jan Harbers	20.08.88	Praag	
Heren	800	1.50.88	Henk Jan Harbers	02.09.88	Essen	
Heren	1000	2.47.4	Gerrit Dijkslag	22.05.02	Aalten	
Heren	1500	3.53.54	Jos Sasse	19.05.86	Papendal	
Heren	2000	5.58.2	Dirk Jan Demkes	08.04.02	Aalten	
Heren	3000	8.08.90	Jos Sasse	02.07.86	Rhede	
Heren	5000	14.12.1	Guido Sasse	07.09.88	Papendal	
Heren	10000	29.06.4	Guido Sasse	24.05.88	Amersfoort	
Heren	3000 steeple	12.08.4	Gerrit Heinen	23.05.81	Zevenaar	
Heren	110 H (107cm)	17.4	Gertjan Bentert	22.04.18	Stadskanaal	Comp.wedstrijd
Heren	400H (91,4)	1.00.97	Bjorn Demkes	28.05.17	Assen	Comp.wedstrijd
Heren	hoog	1.85	Gertjan Bentert	04.05.14	Assen	Comp.wedstrijd
Heren	ver	6.59	Roy Ovink	24.08.91	Aalten	
Herren	ver	6.67	Ronny Kaemingk (JA)	02.07.95	Doetinchem	Ind.baanwedstr JA
Heren	hinkstapspr.	11.24	Erwin Wamelink	22.04.18	Stadskanaal	Comp.wedstrijd
Heren	polsstok	3.20	Bjorn Demkes	28.05.17	Assen	Comp.wedstrijd
Heren	kogel (7,25 kg)	12.23	Gertjan Bentert	27.05.19	Almelo	Comp.wedstrijd
Heren	discus (2 kg)	32.64	Gertjan Bentert	22.04.18	Rijssen	Instif.wedstr.
Heren	speer (800 gr)	54.00	Mees Prinsen (JA)	26.05.19	Almelo	Comp.wedstrijd
Heren	kogelslingeren	25.71	Gertjan Bentert	16.06.19	Emmeloord	Comp.wedstrijd
Heren	4x100 est	46.82	Dirk Jan Demkes	09.06.96	Gendringen	
			Marc Weikamp			
			Ronny Kaemingk			
			Tino Gaddum			
Heren	4x100 est	46.8	Marc Weikamp (A)	21.05.95	Zevenaar	
			Ronny Kaemingk(A)			
			Dirk Jan Demkes			
			Rob Meinen(A)			
Heren	4x200 est					
Heren	4x400 est	3.31.6	Eelco Ubbels	23.06.82	Zevenaar	OK est
			Henkjan Harbers			
			Hans Prinsen jr.			
			Reinier Westerveld			
Heren	Zweedse est	2.11.40	Zowie ten Hove	22.04.18	Stadskanaal	Comp.wedstrijd
			Rudi Meinen			
			Stan Prinsen			
			Erwin Wamelink			
Weg						
Heren	1/2 marathon	1.04.04	Guido Sasse	nov. 1988	Etten Leur	
Heren	Marathon	2.13,15	Jos Sasse	01.01.88	Frankfurt	

Clubrecords Dames						
Categorie	Atl.nummer	Prestatie	Naam atleet	Datum	Plaats wedstrijd	Soort wedstrijd
Dames	100	12.14	Marijke Esselink	20.07.19	Rhede	
Dames	200	24.26	Marijke Esselink	06.06.19	Lutsk (UKR)	
Dames	400	1.04.27	Nathalie Demkes	09.06.96	Gendringen	
Dames	800	2.20.15	Marijke Esselink	07.06.19	Lutsk (UKR)	
Dames	1000	3.27.4	Sonja Luiten	22.05.02	Aalten	
Dames	1500	5.11.11	Lisa te Molder	26.06.16	Almelo	Comp. Wedstr
Dames	3000	11.08.84	Lisa te Molder	29.05.16	Assen	Comp. Wedstr
Dames	5000	18.31.20	Lisa te Molder	02.09.16	Utrecht	Track Meeting
Dames	10000					
Dames	100H (84 cm)	13.45	Marijke Esselink	06.06.19	Lutsk (UKR)	
Dames	400H (76,2)	1.00.50	Marijke Esselink	12.07.19	Utrecht	
Dames	hoog	1.75	Marijke Esselink	18.05.19	Lisse	
Dames	ver	5.94	Marijke Esselink	07.06.19	Lutsk (UKR)	
Dames	polstokhoog					
Dames	hinkstapspr.					
Dames	kogel (4 kg)	13.39	Marijke Esselink	27.04.19	Lana (Ita)	
Dames	discus (1 kg)	22.54	Nathalie Demkes	24.06.06	Aalten	Onderl.meerkamp
Dames	speer (600 gr)	43.75	Marijke Esselink	27.07.19	Den Haag	
Dames	4x100 est	56.6	Aline Apenhorst	15.05.94	Gendringen	
			Hermien Oldenhave			
			Sien Meinen			
			Nathalie Demkes			
Dames	Zweedse est	3.02.88	??	04.05.14	Assen	Comp. Wedstr
Dames	7-kamp	5905 pnt	Marijke Esselink	6+7.07.19	Lutsk (UKR)	
	Wegwedstr					
Dames	1/2 marathon	1.27.39	Lisa te Molder	25.10.15	Doetinchem	
Dames	marathon	3.16.58	Lisa te Molder	09.04.17	Rotterdam	