

<b>Categorie</b>	<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>	<b>Wedstrijd</b>
JD	80 meter (handtijd)	10,30	Jop Hoftijzer	05-10-19	Aalten	Clubkamp
JD	80 meter (electr.tijd)	10,94	Jamie Piek	19-06-10	Hengelo (O)	Finale competitie
JD	600 meter	1.41,33	Sven Meinen	21-09-19	Ede	finale stedenwedstrijd
JD	1000 meter	2.54,40	Andre Westerveld	29-05-05		Ranglijsten Mila
JD	80 meter horden (84 cm)	13,9	Pieter Beeks	09-05-92	Deventer	Competitie
JD	hoogspringen	1.55	Juun Timmerman	05-06-93	Zevenaar	Competitie
JD	verspringen	4.69	Pieter Beeks	29-08-92	Aalten	Clubkampioenschap
JD	kogelstoten (3 kg)	11.69	Mees Prinsen	07-09-14	Amsterdam	NK D spelen
JD	discuswerpen (1 kg)	26.33	Jamie Piek	04-09-10	Veenendaal	ZAP Meerkamp
JD	speerwerpen (400 gr)	35.96	Nick Kaemingk	23-05-92	Arnhem	Oost Nederlandse Kampioenschappen
JD	4x80 meter	45,19	Gertjan Bentert Twan Wagener Tim te Brake Jamie Piek	19-06-10	Hengelo (O)	Finale Competitie
JD	Meerkamp	2908 pnt	Pieter Beeks	08+09-06-91	Zwolle	Oost Nederlandse Kampioenschappen

<b>Categorie</b>	<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>	<b>Wedstrijd</b>
MD	60 meter (handtijd)	8,30	Sam Bluiminck	05-10-19	Aalten	Clubkampioenschappen
MD	60 meter (electr.tijd)	8,63	Sam Bluiminck	01-06-19	Hengelo (O)	OGOK
MD	600 meter	1.51,6	Vera Schut	30-06-95	Arnhem	Avondwedstrijd
MD	1000 meter	3.22,9	Vera Schut	13-05-95	Hengelo	Competitie
MD	60 meter horden (76,2cm)	11,50	Frankie Lammers	13-06-09	Wageningen	Stedenwedstrijd
MD	hoogspringen	1.55	Marleen Timmerman	02-07-94	Eibergen	Junioren CD wedstrijd
MD	verspringen	4.50	Tineke Overkamp	23-06-01	Someren	Grasbaankampioenschappen
MD	kogelstoten (2 kg)	10.54	Tineke Overkamp	30-06-01	Gendringen	OK
MD	discuswerpen (0,75 kg)	27.00	Lidewij Lensink	05-10-19	Aalten	Clubkampioenschappen
MD	speerwerpen (400 gr)	22,91	Lune Mateman	04-09-20	Aalten	All Comers Meet
MD	4x60 meter estafette	36,10	Fieke Kremers Lianne Hemink Maria Smit Vera Schut	13-05-95	Hengelo	Competitie

<b>Categorie</b>	<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>	<b>Wedstrijd</b>
JC	100 meter	11,50	Nico Scholten	10-09-88	Amersfoort	NCAB
JC	400 meter	58,40	Arno Kastein	10-09-05	Veenendaal	Zap meerkamp
JC	600 meter	1.39,50	Noah Lampio	31-03-18	Gendringen	Openingswedstrijd
JC	800 meter	2.02,20	Andre Westervelt	31-05-05		Mila lijst
JC	1500 meter	4.29,54	Mark te Brake	09-07-10	Utrecht	Track meeting
JC	100 meter horden(91,4cm)	16,20	Ronny Kaemingk	01-06-91	Hengelo	
JC	300 meter horden (76cm)	45,99	Noah Lampio	01-06-19	Hengelo	OGOK
JC	hoogspringen	1.70	Gertjan Bentert	06-10-12	Aalten	Clubkampioenschappen
JC	hoogspringen	1.70	Juun Timmerman	13-05-95	Hengelo (O)	
JC	verspringen	5.55	Nico Scholten	09-07-88	Hengelo	Medaille wedstrijd
JC	verspringen	5.55	Twan Meinen	21-09-19	Ede	Finale stedenwedstrijd
JC	hinkstapsprong	11.28	Twan Meinen	13-09-19	Gendringen	All Comers Meet
JC	kogelstoten (4kg)	13.14	Mees Prinsen	28-05-16	Heerde	OGOK
JC	discuswerpen (1kg)	40.74	Gertjan Bentert	06-10-12	Aalten	clubkampioenschappen
JC	speerwerpen (600 gram)	43.60	Nick Kaemingk	28-05-94	Zwolle	
JC	4x100 meter estafette	50,56	Arno Kastein	19-06-04	Enschede	Competitie finale
JC			Sjaak v.d Bosse			
JC			Rene Eppink			
JC			Tom Wevers			
JC	Meerkamp	3990 pnt	Jan Jaap Beeks	8+9-06-91	Zwolle	OK

<b>Categorie</b>	<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>	<b>Wedstrijd</b>
MC	80 Meter (handgeklokt)	10,70	Sam Bluinck	3-4-2021	Aalten	Lente clubkampioenschappen
MC	80 meter	10,80	Nathalie Demkes	13-10-90	Papendal	
MC	600 meter	1.47,90	Vera Schut	23-06-96	Dongen	Grasbaan
MC	1000 meter	3.15,60	Wianda Bongen	10-05-03	Ede	Competitie
MC	80 meter horden (76,2cm)	14,40	Tineke Overkamp	13-04-02	Haaksbergen	
MC	300 meter horden (76.2 cm)	51,83	Aline Apenhorst	13-06-05	?	
MC	hoogspringen	1.60	Tineke Overkamp	14-06-03	Apeldoorn	Competitie finale
MC	verspringen	4.63	Tineke Overkamp	27-04-02	Enschede	
MC	Hinkstapsprong	9.75	Elisanne Buunk	26-08-17	Amsterdam	Nationale C spelen
MC	kogelstoten (3kg)	9.92	Tineke Overkamp	17-05-03	Ede	OK
MC	discuswerpen (1kg)	20.93	Frederieke Rutgers	10-05-03	Ede	Competitie
MC	speerwerpen (600 gram)	23.59	Frederieke Rutgers	24-05-03	Deventer	Competitie
MC	4x80 meter estafette	43,0	Anne Jentink Frederieke Rutgers Faisca Knufken Tineke Overkamp	14-06-03	Apeldoorn	Competitie finale

<b>Categorie</b>	<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>	<b>Wedstrijd</b>	
JB	100 meter	11,40	Nico Scholten	12-05-89	Gendringen	Avondwedstrijd	
JB	200 meter	23,10	Nico Scholten	22-06-90	Gendringen	Avondwedstrijd	
JB	400 meter	51,70	Reinier Westerveld	06-09-80	Zevenaar	Instuifwedstrijd	Ranglijsten Mila
JB	400 meter	51.70	Henkjan Harbers	05-06-05			Ranglijsten Mila
JB	800 meter	1.54,50	Henkjan Harbers	05-06-05			Ranglijsten Mila
JB	1000 meter	2.46,90	Bjorn Demkes	12-06-93	Monnickendam	Grasbaankampioenschappen	
JB	1500 meter	4.15,00	Hans Prinsen	29-05-05			Ranglijsten Mila
JB	3000 meter	9.09,80	Guido Sasse	15-09-82	Utrecht		
JB	2000 meter steeple	7.13,00	Bjorn Rossel	01-06-18	Winterswijk	All Comers Meet	
JB	110 meter horden (91,4cm)	17,50	Ronny Kaemingk	13-05-92	Apeldoorn		
JB	400 meter horden (84cm)	1.07,07	Bjorn Rossel	15-04-18	Groningen	Competitie JA	
JB	hoogspringen	1.85	Gertjan Bentert	04-05-14	Assen	Competitie Senioren	
JB	verspringen	6.14	Ronny Kaemingk	15-06-93		vermeld in besten	lijst KNAU
JB	hinkstapsprong	10.95	Jan Jaap Beeks	03-06-92	Nijmegen	Competitie	
JB	polsstokhoogspringen	2.40	Bjorn Demkes	04-06-93	Deventer	Competitie	
JB	kogelstoten(5 kg)	13.73	Gertjan Bentert	31-05-14	Gemert	OBKM	
JB	discuswerpen (1,5kg)	35.19	Mees Prinsen	13-05-18	Wijchen	Competitie	
JB	speerwerpen (700 gram)	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 meter estafette	48,00	Marc Weikamp Rob Meinen Jan Jaap Beeks Ronny Kaemingk	04-06-93	Nijmegen		
JB	4x400 meter estafette						
JB	3x800 meter estafette	6.19,80	Jan te Brake Andre Westerveld Reinier Westerveld	06-09-80	Zevenaar	ONK	

<b>Categorie</b>	<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>	<b>Wedstrijd</b>
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	Gemert	Open Brabantse Kampioenschappen
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	polsstok					
MB	kogel (3 kg)	9.54	Tineke Overkamp	03-04-04	Ede	Trainingspakken wedstrijd
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 Vera Huntink Chantal Weijers Marjolein Heinsbroek		Nijmegen	

<b>Categorie</b>	<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>	<b>Wedstrijd</b>
JA	100 meter	11,40	Nico Scholten	23-06-91	Nijmegen	Competitie
JA	200 meter	23,92	Nico Scholten	26-05-91	Zwolle	Oost Nederlandse kampioenschappen
JA	400 meter	49,70	Henk Jan Harbers	07-06-05		Ranglijsten Mila
JA	800 meter	1.53,70	Henk Jan Harbers	07-06-05		Ranglijsten Mila
JA	1000 meter	2,49,00	Michiel Wellink	03-10-20	Aalten	Clubkampioenschappen
JA	1500 meter	4.01,50	Guido Sasse	08-09-84	Utrecht	
JA	2000 meter	6.13,60	Ronald Veerbeek	18-04-92	Nijmegen	
JA	3000 meter	8.28,60	Guido Sasse	01-06-84	Nijmegen	
JA	5000 meter	14.39,90	Guido Sasse	14-09-84	Nijmegen	
JA	10000 meter	31.31,40	Guido Sasse	07-04-84	Kerken	
JA	3000 meter steeple					
JA	110 meter horden(100 cm)	16,50	Gertjan Bentert	03-10-15	Winterswijk	ClubKampioenschappen Archeus
JA	400 meter horden (91.4 cm)	1.06,28	Sam ter Haar	07-05-17	Vught	Competitie
JA	hoogspringen	1.85	Gertjan Bentert	04-10-15	Winterswijk	ClubKampioenschappen Archeus
JA	verspringen	6.67	Ronny Kaemingk	02-07-95	Doetinchem	Indiv.baanwedstr.
JA	hinkstapsprong	12,2	Mees Prinsen	22-08-20	Eindhoven	ATH Trackmeeting Eindhoven
JA	polsstokhoogspringen	3.10	Gertjan Bentert	04-10-15	Winterswijk	ClubKampioenschappen Archeus
JA	Kogestoten (6kg)	12.67	Gertjan Bentert	01-05-16	Nijmegen	Competitie
JA	kogelslingeren (6kg)	28.96	Gertjan Bentert	05-06-16	Vught	Competitie
JA	discuswerpen (1,75 kg)	37.41	Gertjan Bentert	01-05-16	Nijmegen	Competitie
JA	speerwerpen (800 gram)	62,62	Mees Prinsen	13-09-20	Amersfoort	Asics NK atletiek U20 & U18
JA	4x100 meter estafette	48,00	Rob Meinen Rudi Meinen Marc Weikamp Ronny Kaemingk	23-04-95	Nijmegen	Competitie

JA	4x400 meter estafette	3.55,52	Sam ter Haar Tim Mengerink Stan Prinsen Bjorn Rossel	07-05-17	Vught	Competitie
JA	Meerkamp	5267	Gertjan Bentert	03/04-10-15	Winterswijk	ClubKampioenschappen Archeus



<b>Categorie</b>	<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>	<b>Wedstrijd</b>	
MA	100 meter	12,80	Nathalie Demkes	12-06-94	Zwolle		
MA	200 meter	26,20	Marijke Esselink	15-09-17	Wageningen	Track Meeting	
MA	400 meter	60,50	Nathalie Demkes	15-06-05	Apeldoorn	vermeld in besten	lijst KNAU
MA	800 meter	2.29,0	Nathalie Demkes	30-06-93	Arnhem Valkenh.		
MA	1000 meter	3.39,80	Marjolein Heinsbroek	09-06-09	Ulft	Competitie dames	
MA	1500 meter	7.05,20	Faisca Knufken	17-03-04	Aalten	Competitie	
MA	3000 meter	15.19,40	Faisca Knufken	22-09-04	Eibergen	Competitie	
MA	3000 meter steeple						
MA	100 meter horden(84cm)	13,98	Marijke Esselink	26-05-18	Ede	Competitie MA	
MA	200 meter horden	29,81	Marijke Esselink	11-08-17	Utrecht		
MA	400 meter horden (76,2cm)						
MA	hoogspringen	1.45	Aline Apenhorst	23-04-95	Nijmegen	Competitie	
MA	hoogspringen	1.45	Romy van Rijs	15-04-18	Groningen	Competitie MA	
MA	verspringen	4.78	Nathalie Demkes	02-10-93	Aalten	Clubkampschappen	
MA	polsstokhoogspringen						
MA	hinkstapsprong	10.01	Elisanne Buenk (MB)	15-04-18	Groningen	Competitie MA	
MA	kogelstoten (4 kg)	12.43	Marijke Esselink	26-05-18	Ede	Competitie MA	
MA	discuswerpen (1 kg)	22.78	Marijke Rutgers	24-06-01	Someren	GrasbaanKampioenschappen	
MA	speerwerpen (600 gram)	46.58	Marijke Esselink	03-06-18	Den Haag		
MA	4x100 meter estafette	58,70	Nathalie Demkes Marjolein Heinsbroek Vera Huntink Chantal Weijers	12-06-94	Zwolle	Competitie	
MA	4x400 meter estafette						

<b>Categorie</b>	<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>	<b>Wedstrijd</b>
Heren	100 meter	10,90	Roy Ovink	15-06-05	?	vermeld in besten
Heren	100 meter	11,10	Roy Ovink	16-08-91	Zwolle	Instuif wedstrijd
Heren	200 meter	23,33	Roy Ovink	25-05-91	Zwolle	Oost Nederlandse Kampioenschappen
Heren	400 meter	47,52	Henk Jan Harbers	20-08-88	Praag (CZE)	
Heren	800 meter	1.50,88	Henk Jan Harbers	02-09-88	Essen (DUI)	
Heren	1000 meter	2,46,00	Mark te Brake	03-10-20	Aalten	Clubkampioenschappen
Heren	1500 meter	3.53,54	Jos Sasse	19-05-86	Papendal	
Heren	2000 meter	5.58,20	Dirk Jan Demkes	08-04-02	Aalten	
Heren	3000 meter	8.08,90	Jos Sasse	02-07-86	Rhede (DUI)	
Heren	5000 meter	14.12,10	Guido Sasse	07-09-88	Papendal	
Heren	10000 meter	29.06,40	Guido Sasse	24-05-88	Amersfoort	
Heren	3000 meter steeple	12.08,40	Gerrit Heinen	23-05-81	Zevenaar	
Heren	110 meter horden (107cm)	17,40	Gertjan Bentert	22-04-18	Stadskanaal	Competitie wedstrijd
Heren	400 meter horden (91,4)	1.00,31	Bjorn Demkes	25-05-15	Dronten	Competitie wedstrijd
Heren	hoogspringen	1.85	Gertjan Bentert (JB)	04-05-14	Assen	Competitie wedstrijd
Heren	verspringen	6.59	Roy Ovink	24-08-91	Aalten	
Heren	verspringen	6.67	Ronny Kaemingk (JA)	02-07-95	Doetinchem	Individuele baanwedstrijd JA
Heren	Hinkstapsprong	11.42	Erwin Wamelink	22-04-18	Stadskanaal	Competitie wedstrijd
Heren	Hinkstapsprong	11.97	Mees Prinsen (JA)	14-04-19	Emmen	Competitie Heren
Heren	Polsstokhoogspringen	3.20	Bjorn Demkes	28-05-17	Assen	Competitie wedstrijd
Heren	kogelstoten (7,25 kg)	12.23	Gertjan Bentert	27-05-19	Almelo	Competitie wedstrijd
Heren	discuswerpen (2 kg)	32.64	Gertjan Bentert	22-04-18	Rijssen	Instuif wedstrijd
Heren	speerwerpen (800 gram)	54,81	Gertjan Bentert	17-05-18	Arnhem	MBO NK atletiek
Heren	kogelslingeren	25.71	Gertjan Bentert	16-06-19	Emmeloord	Competitie wedstrijd
Heren	4x100 meter estafette	46,82	Dirk Jan Demkes Marc Weikamp Ronny Kaemingk Tino Gaddum	09-06-96	Gendringen	

Heren	4x100 meter estafette	46,8	Marc Weikamp (JA) Ronny Kaemingk(JA) Dirk Jan Demkes Rob Meinen(JA)	21-05-95	Zevenaar	
Heren	4x200 meter estafette					
Heren	4x400 meter estafette	3.31,60	Eelco Ubbels Henkjan Harbers Hans Prinsen jr. Reinier Westerveld	23-06-82	Zevenaar	OK estafette
Heren	Zweedse estafette	2.11,40	Zowie ten Hove Rudi Meinen Stan Prinsen Erwin Wamelink	22-04-18	Stadskanaal	Competitie wedstrijd
Weg						
Heren	1/2 marathon	01.04.04	Guido Sasse	01-11-88	Etten Leur	
Heren	Marathon	02.13.15	Jos Sasse	01-01-88	Frankfurt (DUI)	

<b>Categorie</b>	<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>	<b>Wedstrijd</b>
Dames	100 meter	12,14	Marijke Esselink	20-07-19	Rhede (DUI)	
Dames	200 meter	24,26	Marijke Esselink	06-06-19	Lutsk (UKR)	
Dames	400 meter	1.04,27	Nathalie Demkes	09-06-96	Gendringen	
Dames	800 meter	2.20,15	Marijke Esselink	07-06-19	Lutsk (UKR)	
Dames	1000 meter	3.27,4	Sonja Luiten	22-05-02	Aalten	
Dames	1500 meter	5.11,11	Lisa te Molder	26-06-16	Almelo	Competitie wedstrijd
Dames	3000 meter	11.08,84	Lisa te Molder	29-05-16	Assen	Competitie wedstrijd
Dames	5000 meter	18.31,20	Lisa te Molder	02-09-16	Utrecht	Track Meeting
Dames	10000 meter					
Dames	100 meter horden (84 cm)	13,45	Marijke Esselink	06-06-19	Lutsk (UKR)	
Dames	400 meter horden (76,2 cm )	1.00,50	Marijke Esselink	12-07-19	Utrecht	
Dames	hoogspringen	1.75	Marijke Esselink	18-05-19	Lisse	
Dames	verspringen	5.94	Marijke Esselink	07-06-19	Lutsk (UKR)	
Dames	Polsstokhoogspringen					
Dames	hinkstapsprong	5.94	Joke Balke	25-04-14	Dronten	Competitie wedstrijd
Dames	kogelstoten (4 kg)	13.39	Marijke Esselink	27-04-19	Lana (ITA)	
Dames	discuswerpen (1 kg)	22.54	Nathalie Demkes	24.06-06	Aalten	Onderlinge meerkamp
Dames	speerwerpen (600 gram)	43.75	Marijke Esselink	27-07-19	Den Haag	
Dames	Kogelslingeren	14.99	Katja Demkes	26-06-16	Almelo	Competitie wedstrijd
Dames	4x100 meter estafette	56,60	Aline Apenhorst Hermien Oldenhav Sien Meinen Nathalie Demkes	15-05-94	Gendringen	
Dames	4x400 meter estafette	5.19,14	Nathalie Demkes Renske Harmelink Leonie Rijks Paula Verwaaijen	26-06-16	Almelo	Competitie wedstrijd

Dames	Zweedse estafette	2.59,10	Sabine Ikink Inez Balke Lisa te Molder Leonie Rijks	19-04-15	Almelo	Competitie wedstrijd
Dames	7-kamp	5905 pnt	Marijke Esselink	06+07-07-19	Lutsk (UKR)	
Weg						
Dames	1/2 marathon	01.27.39	Lisa te Molder	25-10-15	Doetinchem	
Dames	marathon	03.06.16	Lisa te Molder	10-04-16	Rotterdam	