

## Overzicht bevroren records

(indien een categorie niet is vermeld, bestaat er geen bevroren record op dat onderdeel voor die categorie)

### Baan mannen

#### 110 meter horden

<b>M40 (1,067m)</b>	14.8h sec	Hans van Enkhuijzen	AV Haarlem	Beverwijk	23-05-1987
---------------------	-----------	---------------------	------------	-----------	------------

#### 1.000 meter (per 1 januari 2020)

<b>M35</b>	2:24.48 min	Johan de Koning	Sprint Breda	Zelee (BEL)	22-08-2009
<b>M40</b>	2:31.52 min	Marijn van der Putten	AV Haarlemmermeer	Lisse	13-05-2017
<b>M45</b>	2:35.08 min	Ronald Mercelina	AAC Amsterdam	Roermond	08-10-1994
<b>M50</b>	2:42.56 min	Marc van Gils	Eindhoven Atletiek	Drunen	22-06-2017
<b>M55</b>	2:45.63 min	Ronald Mercelina	AAC Amsterdam	Zaandam	01-07-2001
<b>M60</b>	2:50.68 min	Martien van der Hoorn	De Spartaan Lisse	Heiloo	01-08-2014
<b>M65</b>	2:54.5= min	Siem Herlaar	DEM Beverwijk	Santpoort	08-07-1994
<b>M70</b>	3:10.14 min	Hans Smeets	Achilles-Top Kerkrade	Grefraht-Oedt (GER)	05-07-2017
<b>M75</b>	4:03.06 min	Wim Metselaar	AV Aalsmeer	Edam	30-05-2017
<b>M80</b>	3:55.93 min	Joop Rüter	PAC Rotterdam	Barendrecht	13-06-2013
<b>M85</b>	4:49.23 min	Joop Rüter	PAC Rotterdam	Barendrecht	17-05-2018

#### 2.000 meter (per 1 januari 2020)

<b>U20</b>	5:16.23 min	Koen Raymaekers	Hellas Utrecht	Uden	04-07-1998
<b>M35</b>	5:16.05 min	Johan de Koning	Sprint Breda	Oudenaarde (BEL)	20-06-2009
<b>M40</b>	5:32.9= min	John van der Wansem	Phoenix Utrecht	Etten-Leur	13-07-1993
<b>M45</b>	5:38.6= min	Louis Vink	AV Edam	Edam	27-08-1980
<b>M50</b>	5:53.24 min	John van der Wansem	LADB Hilvarenbeek	Utrecht	17-08-2001
<b>M55</b>	6:07.84 min	Martien van der Hoorn	De Spartaan Lisse	Baarle-Nassau	08-07-2010
<b>M60</b>	6:19.01 min	Martien van der Hoorn	De Spartaan Lisse	Vilvoorde (BEL)	06-08-2013
<b>M65</b>	6:33.34 min	Cees Stolwijk	Altis Amersfoort	Amersfoort	21-04-2015
<b>M70</b>	7:24.58 min	Bert Schalkwijk	Atos Amsterdam	Edam	08-05-2018
<b>M75</b>	9:17.60 min	Frans Dijkman	Generaal Michaelis Best	Zwevegem (BEL)	17-08-2019
<b>M80</b>	9:08.55 min	Joop Rüter	PAC Rotterdam	Huizen	16-05-2014

#### 20.000 meter (per 1 januari 2020)

<b>SEN</b>	57:24.2 min	Jos Hermens	KNAU (persoonlijk lid)	Arnhem	01-05-1976
<b>M40</b>	1:32:39.0 uur	Willem van Overveld	THOR Roosendaal	Roosendaal	14-09-2006
<b>M50</b>	1:19:50.0 uur	Chris Wouters	THOR Roosendaal	Roosendaal	14-09-2006
<b>M60</b>	1:29:58.0 uur	Gillis Bosman	THOR Roosendaal	Roosendaal	20-09-2001

#### 25.000 meter

<b>SEN</b>	1:18:53.1 uur	Cor Vriend	PSV Eindhoven	Veldhoven	22-08-1981
------------	---------------	------------	---------------	-----------	------------

#### 30.000 meter

<b>SEN</b>	1:34:36.4 uur	Cor Vriend	PSV Eindhoven	Veldhoven	22-08-1981
------------	---------------	------------	---------------	-----------	------------

#### 1 uur (per 1 januari 2020)

<b>M40</b>	18.919 meter	John van der Wansem	Phoenix Utrecht	Roosendaal	16-10-1990
<b>M45</b>	18.247 meter	John van der Wansem	LADB Hilvarenbeek	Roosendaal	21-09-1995
<b>M50</b>	17.692 meter	John van der Wansem	LADB Hilvarenbeek	Roosendaal	20-09-2001
<b>M55</b>	17.394 meter	John van der Wansem	LADB Hilvarenbeek	Roosendaal	15-09-2005
<b>M60</b>	16.137 meter	Ton Smit	AV Veluwe Apeldoorn	Epe	30-12-2011
<b>M65</b>	14.818 meter	Ton Smit	AV Veluwe Apeldoorn	Epe	21-06-2016
<b>M70</b>	12.911 meter	Martien van de Ven	Atletiek Oirschot	Sint-Truiden (BEL)	05-07-2019
<b>M75</b>	10.794 meter	Frans Dijkman	Generaal Michaëlis Best	Sint-Truiden (BEL)	05-07-2019

## 10.000 meter snelwandelen (per 1 januari 2020)

<b>SEN</b>	41:35.7 min	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Zaandam	02-06-1995
<b>U23</b>	46:25.0 min	Frank van Ravensberg	AV Haarlem	Rotterdam	27-09-1981
<b>M35</b>	45:08.6 min	Henk Plasman	OLAT Sint-Oedenrode	Rotterdam	16-03-1997
<b>M40</b>	45:36.3 min	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Zaandam	30-08-2002
<b>M45</b>	48:13.92 min	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Woerden	30-08-2009
<b>M50</b>	49:26.4 min	Remco de Bruin	De LAT Amsterdam	Hoofddorp	09-07-2016
<b>M55</b>	52:45.6 min	Tjabel Ras	PAC Rotterdam	Zaandam	02-07-1993
<b>M60</b>	53:50.8 min	Nico Schroten	RWV Rotterdam	Zaandam	25-01-1998
<b>M65</b>	58:47.0 min	Klaas Bakker	OLAT Sint-Oedenrode	Eindhoven	08-02-2003
<b>M70</b>	1:01:36.9 uur	Tjabel Ras	RWV Rotterdam	Rotterdam	19-03-2006
<b>M75</b>	1:06:58.3 uur	Bauke Te Nijenhuis	RWV Rotterdam	Dordrecht	13-03-2011
<b>M80</b>	1:10:52.7 uur	Bauke te Nijenhuis	RWV Rotterdam	Dordrecht	20-03-2016
<b>M85</b>	1:22:38.1 uur	Koos van Rijn	RWV Rotterdam	Rotterdam	17-03-2013

## 20.000 meter snelwandelen (per 1 januari 2020)

<b>M35</b>	1:30:16.8 uur	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Tilburg	05-04-1998
<b>M40</b>	1:34:36.8 uur	Henk Plasman	Generaal Michaëlis Best	Emmeloord	05-07-1997
<b>M45</b>	1:37:23.0 uur	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Woerden	29-08-2010
<b>M50</b>	1:42:07.0 uur	Remco de Bruin	De LAT Amsterdam	Dordrecht	17-03-2019
<b>M55</b>	1:50:39.0 uur	Richard Leijenaar	RWV Rotterdam	Rotterdam	06-09-2014
<b>M60</b>	1:51:17.4 uur	Nico Schroten	RWV Rotterdam	Tilburg	06-04-1997
<b>M65</b>	2:00:46.8 uur	Nico Schroten	RWV Rotterdam	Spijkenisse	21-08-1999
<b>M70</b>	2:14:33.0 uur	Tjabel Ras	RWV Rotterdam	Rotterdam	02-09-2006
<b>M75</b>	2:23:30.9 uur	Nico Schroten	RWV Rotterdam	Dordrecht	12-09-2009
<b>M80</b>	2:33:54.6 uur	Bauke te Nijenhuis	RWV Rotterdam	Drunen	04-09-2016
<b>M85</b>	3:00:14.5 uur	Koos van Rijn	RWV Rotterdam	Rotterdam	07-09-2013

## 30.000 meter snelwandelen (per 1 januari 2020)

<b>M35</b>	2:32:57.4 uur	Theo Koenis	De LAT Amsterdam	Rotterdam	17-08-1991
<b>M40</b>	2:26:53.0 uur	Rick Liesting	Daventria Deventer	Drunen	25-08-2008
<b>M45</b>	2:41:29.9 uur	Nico Schroten	Holland Leiden	Zaandam	08-06-1980
<b>M50</b>	2:49:29.1 uur	Remco de Bruin	De LAT Amsterdam	Drunen	04-09-2016
<b>M55</b>	2:57:46.2 uur	Theo Koenis	De LAT Amsterdam	Rotterdam	14-09-2008
<b>M60</b>	2:57:14.3 uur	Nico Schroten	RWV Rotterdam	Spijkenisse	26-07-1997
<b>M65</b>	3:06:56.1 uur	Nico Schroten	RWV Rotterdam	Spijkenisse	21-08-1999
<b>M70</b>	3:36:47.1 uur	Jaap Visser	RWV Rotterdam	Dordrecht	12-09-2009
<b>M75</b>	3:38:52.0 uur	Bauke Te Nijenhuis	RWV Rotterdam	Barendrecht	13-06-2011
<b>M80</b>	4:04:32.3 uur	Koos van Rijn	RWV Rotterdam	Rotterdam	14-09-2008
<b>M85</b>	4:36:57.5 uur	Koos van Rijn	RWV Rotterdam	Rotterdam	07-09-2013

## 50.000 meter snelwandelen (per 1 januari 2020)

<b>M35</b>	4:28:30.0 uur	Theo Koenis	De LAT Amsterdam	Leiden	29-09-1990
<b>M40</b>	4:19:44.4 uur	Henk Plasman	Generaal Michaëlis Best	Rotterdam	14-06-1998
<b>M45</b>	4:31:17.0 uur	Nico Schroten	Holland Leiden	Leiden	25-11-1979
<b>M50</b>	5:20:34.5 uur	Ad Martens	DJA Zundert	Rotterdam	14-06-1998
<b>M55</b>	5:40:21.7 uur	Dave Bindervoet	RWV Rotterdam	Rotterdam	14-06-1998
<b>M60</b>	5:19:12.2 uur	Nico Schroten	RWV Rotterdam	Rotterdam	14-06-1998
<b>M65</b>	6:10:08.= uur	Jaap Visser	RWV Rotterdam	Blackpool (GBR)	10-08-2002
<b>M70</b>	6:48:43.= uur	Jaap Visser	RWV Rotterdam	Milton Keynes (GBR)	16-08-2008
<b>M75</b>	6:12:37.9 uur	Bauke Te Nijenhuis	RWV Rotterdam	Barendrecht	13-06-2011
<b>M80</b>	7:04:01.4 uur	Koos van Rijn	RWV Rotterdam	Rotterdam	14-09-2008

## 1 uur snelwandelen (per 1 januari 2020)

<b>U20</b>	12.837 meter	Frank van Ravensberg	AV Haarlem	Zaandam	03-08-1979
------------	--------------	----------------------	------------	---------	------------

## 2 uur snelwandelen (per 1 januari 2020)

<b>SEN</b>	26.454 meter	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Spijkennisse	31-07-1993
<b>U23</b>	22.995 meter	Pedro Huntjens	Unitas Sittard	Barendrecht	27-06-1987
<b>M35</b>	24.578 meter	Henk Plasman	OLAT Sint-Oedenrode	Barendrecht	24-06-1995
<b>M40</b>	24.852 meter	Henk Plasman	Generaal Michaëlis Best	Rotterdam	01-08-1998
<b>M45</b>	23.324 meter	Nico Schroten	Holland Leiden	Leiden	14-09-1980
<b>M50</b>	23.117 meter	Remco de Bruin	De LAT Amsterdam	Dordrecht	17-03-2019
<b>M55</b>	21.596 meter	Richard Leijenaar	RWV Rotterdam	Rotterdam	06-09-2014
<b>M60</b>	20.985 meter	Nico Schroten	RWV Rotterdam	Spijkennisse	27-07-1996
<b>M65</b>	19.876 meter	Nico Schroten	RWV Rotterdam	Spijkennisse	21-08-1999
<b>M70</b>	17.995 meter	Tjabel Ras	RWV Rotterdam	Rotterdam	02-09-2006
<b>M75</b>	16.933 meter	Bauke Te Nijenhuis	RWV Rotterdam	Rotterdam	07-09-2013
<b>M80</b>	16.253 meter	Bauke te Nijenhuis	RWV Rotterdam	Drunen	21-10-2017
<b>M85</b>	13.543 meter	Koos van Rijn	RWV Rotterdam	Rotterdam	07-09-2013

## 4 x 100 meter (per 1 januari 2022)

<b>SEN</b>	37.99 sec	clubteam	Rotterdam Atletiek	Londen (GBR)	21-07-2019
			Christopher Garia * Taymir e Burnet * Hensley Paulina * Churandy Martina		
<b>U20</b>	41.17 sec	clubteam	AAC'61 Assen	Lisse	27-04-1996
			Timothy Beck * Martin Luinge * Edwin van Calker * Bart Bennema		
<b>M35</b>	48.82 sec	nationaal team	Nederland	Aarhus (DEN)	05-08-2017
			Jeroen van Riel * Arnout Smit * Jeroen Vis * Tim van der Monde		
<b>M40</b>	45.29 sec	clubteam	ARV Ilion Zoetermeer	Amstelveen	16-09-2006
			Marc van de Krogt * Koos Wubs * René Moor * Alje Kuiper		
<b>M45</b>	46.13 sec	clubteam	ARV Ilion Zoetermeer	Amstelveen	27-09-2008
			Marc van de Krogt * Koos Wubs * René Moor * Alje Kuiper		
<b>M50</b>	49.17 sec	clubteam	Dem Beverwijk	Amstelveen	29-09-2018
			Robert Moen * Erik Langeveld * Ben Bakker * Bart van Rookhuizen		
<b>M55</b>	53.34 sec	clubteam	PAC Rotterdam	Amstelveen	17-09-2005
			Hans Rodermond * Wim Beindorff * Fred van der Steenhoven * Karel Moltzer		
<b>M60</b>	58.44 sec	clubteam	GAC Hilversum	Utrecht	07-08-1998
			Pieter Schouten * Frans Buijs * Kees van Giezen * Jeltjo Doornbosch		
<b>M65</b>	58.02 sec	clubteam	GAC Hilversum	Amsterdam	14-07-2002
			Pieter Schouten * Kees van Giezen * Jan Slootbeek * Jeltjo Doornbosch		
<b>M70</b>	1:08.11 min	clubteam	GAC Hilversum	Amstelveen	29-09-2007
			Pieter Schouten * Jan Slootbeek * Kees van Giezen * Frans Buijs		

## 4 x 200 meter (per 1 januari 2022)

<b>SEN</b>	1:25.29 min	clubteam	AV Haarlem	Zwolle	23-05-1982
			Jan van der Wal * Nilo Emerenciana * Mike Bienfait * Mario Westbroek		
<b>U23</b>	1:35.40 min	nationaal team	Nederland	Amstelveen	19-09-2004
			Selmar Smit * Haico Koopstra * Bart Breddels * Sjoerd Knevel		

## 4 x 200 meter (per 1 januari 2020)

<b>M40</b>	1:38.50 min	nationaal team	Nederland	Barendrecht	11-05-1996
			Kees Bakx * Wim Scholtes * Arie Sluimer * Wout van Drunen		
<b>M50</b>	1:45.82 min	nationaal team	Nederland	Barendrecht	26-04-1997
			Onno Waalewijn * Ton Peters * Frank Larsen * Peter Blommestijn		
<b>M55</b>	1:45.94 min	nationaal team	Nederland	Amstelveen	29-09-2018
			Bert van Lith * Adry van den Wijngaard * Dolf Smid * Kees van Pelt		
<b>M60</b>	1:48.68 min	nationaal team	Nederland	Amstelveen	30-09-2007
			Dirk Klanker * Jelle van der Schaaf * Wim Scholtes * Wim Schreuder Goedheijt		
<b>M65</b>	1:54.27 min	nationaal team	Nederland	Amstelveen	30-09-2012
			Roelf Akkerman * Wim Scholtes * Jelle van der Schaaf * Jan Ties		
<b>M70</b>	1:58.04 min	Nationaal team	Nederland	Amstelveen	23-09-2017
			Roelf Akkerman * Wim Schreuder Goedhijt * Jelle van der Schaaf * Jan Ties		

## 4 x 200 meter (per 1 januari 2020)

<b>M35</b>	1:40.78 min	clubteam	VAV Veenendaal	Amstelveen	25-09-2011
			Rodger Hulsebos * Dik van de Weerdhof * Gene Noordpool * Anne Wiersma		
<b>M40</b>	1:38.09 min	clubteam	Prins Hendrik Vught	Amstelveen	17-09-2006
			Kees van Pelt * Jeroen Bronwasser * Gerard Kitselaar * Bert van Lith		
<b>M45</b>	1:44.82 min	clubteam	AV '23 Amsterdam	Amstelveen	30-09-2007
			Rob de Weger * Helmut Drabben * Huib Leijssen * Vincent Heetvelt		
<b>M50</b>	1:48.8= min	clubteam	PAC Rotterdam	Naaldwijk	08-06-2000
			Hans Rodermond * Wim Beindorff * Fred van der Steenhoven * Wim Rietdijk		
<b>M55</b>	1:52.88 min	clubteam	PAC Rotterdam	Gouda	05-09-2003
			Hans Rodermond * Wim Beindorff * Fred van der Steenhoven * Han Ruigrok		
<b>M60</b>	2:25.42 min	clubteam	AV '23 Amsterdam	Amstelveen	25-09-2011
			Peter Groen * Onno Waalewijn * Theo de Haan * Frits Wegenwijs		
<b>M65</b>	2:28.84 min	clubteam	AV '23 Amsterdam	Amstelveen	27-09-2015
			Peter Groen * Onno Waalewijn * Hans Hofstede * Ko van der Weijden		

## 4 x 400 meter (per 1 januari 2022)

<b>SEN</b>	3:08.97 min	clubteam	AAC Amsterdam	Den Haag	10-07-1988
			Dave Elderenbosch * Oscar Terol * Eelco Wapstra * Arjen Visserman		
<b>U20</b>	3:16.99 min	clubteam	AAC Amsterdam	Luik (BEL)	29-09-1984
			Koen Zuurbier * Emiel Mellaard * Enno Tjepkema * Oscar Terol		
<b>M35</b>	3:33.87 min	clubteam	Achilles Top Kerkrade	Amstelveen	27-09-2008
			Eugene Martineau * Ludrick Berrenstein * Kevin Callemeijn * Lennert Elands		
<b>M40</b>	3:37.90 min	clubteam	Prins Hendrik Vught	Amstelveen	18-09-2004
			Kees van Pelt * Jeroen Bronwasser * Bert van Lith * Gerard Kitselaar		
<b>M45</b>	3:52.49 min	clubteam	Startbaan Amstelveen	Amstelveen	28-09-2013
			André Verweij * Johan Nieuwhof * Frank Fokkens * Chris van der Neut		
<b>M50</b>	4:04.02 min	clubteam	PAC Rotterdam	Amstelveen	16-09-2006
			Martin Knoops * Ton van Spronsen * Henk Maas * Nico Alberts		
<b>M55</b>	4:19.61 min	clubteam	Hera Heerhugowaard	Amstelveen	18-09-2004
			Anne Lenis * Arie Snoek * Ted Kruijer * Jelle van der Schaaf		
<b>M60</b>	4:52.10 min	clubteam	PAC Rotterdam	Amstelveen	16-09-2006
			Han Ruigrok * Harry Heeke * Hans Kanselaar * Peter van Tilburg		

## 4 x 800 meter (per 1 januari 2022)

<b>M50</b>	9:23.37 min	clubteam	Eindhoven Atletiek	Amstelveen	25-09-2016
			Arnold van Putten * Peter Mijsberg * Ad Peeters * Falco Rademaker		
<b>M55</b>	11:15.34 min	clubteam	Passaat Papendrecht	Amstelveen	30-09-2007
			Alex Halter * Arie van der Leun * Albert Stehouwer * Cor Terlouw		

## 4 x 1500 meter (per 1 januari 2020)

<b>M50</b>	19:55.43 min	nationaal team	Nederland	Tessengerlo (BEL)	28-08-1996
			Kees Steijn * Cor Terlouw * Gerard Blom * Alex Halter		

## 4 x 1500 meter (per 1 januari 2020)

<b>M35</b>	16:51.98 min	clubteam	Prins Hendrik Vught	Amstelveen	29-09-2007
			Frans Roelofs * Cor Datema * Michiel Otten * Ronald Weevers		
<b>M40</b>	17:03.81 min	clubteam	De Spartaan Lisse	Amsterdam	19-08-1992
			Hans Righolt * Piet van der Poel * Anton Hens * Jan Laan		
<b>M45</b>	18:43.9= min	clubteam	PAC Rotterdam	Naaldwijk	11-05-2000
			Ton van Spronsen * Jan Oltshoorn * Fred Walop * Nico Alberts		
<b>M50</b>	19:39.59 min	clubteam	Altis Amersfoort	Amstelveen	27-09-2008
			Cees Stolwijk * Frank Schneiderberg * Luuk Gijssels * Izaak de Bruyne		
<b>M55</b>	21:20.10 min	clubteam	Leiden Atletiek	Amstelveen	21-09-2002
			Chris Hop * Bertus Kerkvliet * Arnold Schipper * Arie van Tol		
<b>M60</b>	24:47.91 min	clubteam	Passaat Papendrecht	Amstelveen	27-09-2008
			Alex Halter * Cor Terlouw * John Geres * Frans Bouter		

## 4 x 1500 meter (per 1 januari 2022)

<b>SEN</b>	15:12.00 min	clubteam	WAV Tartlétos Wageningen	Dordrecht	02-06-1991
			Frank Wiegman * Henk Gommer * Simon Vroemen * Casper Vroemen		

**Zweedse estafette** (400-300-200-100) (per 1 januari 2022)

<b>SEN</b>	1:52.82 min	clubteam	Rotterdam Atletiek	Amstelveen	18-09-2005
			Rikkert van Rhee * Daniël de Wild * Michael Mathew * Patrick van Luijk		
<b>U23</b>	2:04.77 min	clubteam	Startbaan Amstelveen	Amstelveen	30-09-2007
			Edo Lambregts * Bart Cortjens * Bas Mulder * Ivo Bouwman		
<b>U20</b>	1:56.70 min	clubteam	Rotterdam Atletiek	Emmen	28-09-2003
			Daniel de Wild * Steven de Jesus * Michael Mathew * Miguel van Dillenburg		

## Baan vrouwen

### 1.000 meter (per 1 januari 2020)

V35	2:47.23 min	Ingrid Grutters	Atverni Nieuwegein	Leiden	04-07-2012
V40	2:54.06 min	Anne-Mieke van der Pol	AV Nijmegen	Utrecht	16-07-2004
V45	2:52.57 min	Nicole Weijling Dissel	AAC Amsterdam	Lisse	13-05-2017
V50	3:00.91 min	Nicole Weijling-Dissel	AAC Amsterdam	Gouda	24-08-2018
V55	3:24.79 min	Corrie Keijsers	AV Weert	Helmond	29-06-1999
V60	3:31.75 min	Riet Jonkers	Attila Tilburg	Tessenderlo (BEL)	10-09-2004
V65	3:43.02 min	Riet Jonkers	Atledo Dongen	Oordegem (BEL)	02-05-2010
V70	4:03.03 min	Riet Jonkers	Atledo Dongen	Tielt (BEL)	23-08-2014
V75	4:17.11 min	Riet Jonkers	Atledo Dongen	Lebbeke (BEL)	30-04-2019

### 2.000 meter (per 1 januari 2020)

U20	6:07.35 min	Susan Kuijken	SHRT Nijmegen	Leiden	11-05-2005
V35	6:26.8= min	Barbara Kamp	PAC Rotterdam	Leiden	03-05-2000
V40	6:36.55 min	Marlien van Beek	LADB Hilvarenbeek	Vught	01-04-2007
V45	6:24.89 min	Nicole Weijling	AAC Amsterdam	Huizen	27-05-2016
V50	6:57.8= min	Gerda van Kooten	Sprint Breda	Breda	16-04-1989
V55	7:22.27 min	Mirjam de Boer	SAV Grootebroek	Edam	14-05-2019
V60	8:07.06 min	Riet Jonkers	Attila Tilburg	Huizingen (BEL)	21-08-2004
V65	8:15.2= min	Els Raap	Kombijsport Badhoevedorp	Zaandam	07-09-2012
V70	9:28.01 min	Riet Jonkers	Atledo Dongen	Gooik (BEL)	07-09-2014

### 20.000 meter (per 1 januari 2020)

SEN	1:42:04.0 uur	Ria Buiten	AV VN Hilversum	Nantes (FRA)	28-09-1996
V40	1:42:04.0 uur	Ria Buiten	AV VN Hilversum	Nantes (FRA)	28-09-1996
V45	1:25:56.0 uur	Ineke Stofmeel	THOR Roosendaal	Roosendaal	28-09-2000
V50	1:26:14.= uur	Ineke Stofmeel	THOR Roosendaal	Roosendaal	14-09-2006

### 30.000 meter (per 1 januari 2020)

SEN	2:32:12.0 uur	Ria Buiten	AV VN Hilversum	Nantes (FRA)	28-09-1996
V40	2:32:12.0 uur	Ria Buiten	AV VN Hilversum	Nantes (FRA)	28-09-1996

### 1 uur (per 1 januari 2020)

V35	15.529 meter	Marlien van Beek	LADB Hilvarenbeek	Roosendaal	28-09-2000
V40	15.180 meter	Marlien van Beek	LADB Hilvarenbeek	Herentals (BEL)	07-09-2007
V45	15.288 meter	Ineke Stofmeel	THOR Roosendaal	Roosendaal	23-09-2004
V50	15.052 meter	Greet Warnaar	Hera Heerhugowaard	Roosendaal	16-09-1993
V55	13.365 meter	Marianne Knapen	LPK Dodewaard	Roosendaal	14-09-2006

### 80 meter horden (per 1 januari 2000)

V60	-.762m	13.89 sec	Corrie Roovers	Sprint Breda	Barendrecht	15-06-1996
-----	--------	-----------	----------------	--------------	-------------	------------

### 300 meter horden (per 1 januari 2000)

V60	-.762m	53.05 sec	Corrie Roovers	Sprint Breda	Buffalo (USA)	16-07-1995
-----	--------	-----------	----------------	--------------	---------------	------------

### 3.000 meter snelwandelen (per 1 januari 2020)

U20	16:45.0= min	Brigitte Genders	Unitas Sittard	Zaandam	29-01-1995
-----	--------------	------------------	----------------	---------	------------

### 5.000 meter snelwandelen (per 1 januari 2020)

SEN	23:52.6= min	Marica Zethof	AVA'64 Aalsmeer	Sittard	22-05-1983
U23	26:23.6= min	Marica Zethof	AVA'64 Aalsmeer	Schoonhoven	15-07-1978
U20	28:26.3= min	Jelly van de Velde	Spartacus Franeker	Rotterdam	07-06-1986

### 10.000 meter snelwandelen (per 1 januari 2020)

V40	56:33.2 min	Marica Zethof	RWV Rotterdam	Zaandam	28-01-2001
V45	59:01.6 min	Marleen Radder	RWV Rotterdam	Zaandam	07-07-2000
V50	59:08.6 min	Marleen Radder	RWV Rotterdam	Rotterdam	18-03-2001
V55	59:43.0 min	Marleen Radder	RWV Rotterdam	Zaandam	21-04-2006
V60	1:04:18.2 uur	Marleen Radder	RWV Rotterdam	Dordrecht	13-03-2011
V65	1:08:53.6 uur	Riet Jonkers	Attila Tilburg	Dordrecht	12-09-2009

## 20.000 meter snelwandelen (per 1 januari 2020)

<b>V35</b>	2:26:24.2 uur	Yvonne Grootswagers	DAK Drunen	Rotterdam	18-10-2015
<b>V40</b>	2:22:24.0 uur	Adrie van Dirven	Achilles Etten-Leur	Rotterdam	04-08-1976
<b>V50</b>	2:04:11.0 uur	Marleen Radder	RWV Rotterdam	Tilburg	07-04-2002
<b>V55</b>	2:12:04.2 uur	Marleen Radder	RWV Rotterdam	Rotterdam	02-09-2006
<b>V60</b>	2:32:28.9 uur	Anita Bakker	RWV Rotterdam	Drunen	04-09-2016

## heptathlon ... 7-kamp

<b>V55</b>	5.789 punten	Corrie Roovers	Sprint Breda	Turku (FIN)	19-07-1991
		13.54 * 1.30 * 10.30 * 29.13 * 3.94 * 30.12 * 2:50.15			

## 4 x 100 meter (vanaf 1 januari 2022)

<b>SEN</b>	44.44 sec	clubteam	Phanos Amsterdam	Assen	20-05-2012
		Madiea Ghafoor * Kadene Vassell * Janice Babel * Jamile Samuel			
<b>U23</b>	*	vacant			
		*			
<b>U20</b>	45.25 sec	clubteam	Phanos Amsterdam	Lisse	08-06-2008
		Kadene Vassell * Loreanne Kuhurima * Nicky van Leuveren * Jamile Samuel			
<b>V35</b>	51.79 sec	clubteam	DEM Beverwijk	Tilburg	11-09-1995
		Delia Appelman * Anja Akkerman * Lida Berkhout * Mariet Thomas			
<b>V40</b>	54.63 sec	clubteam	Ciko '66 Arnhem	Sateenwijk	08-05-2016
		Rebekka Bersee * Alet Ludwig * Angelique Luijpen * Ingrid Smit			
<b>V45</b>	56.53 sec	clubteam	Startbaan Amstelveen	Amstelveen	28-09-2013
		Ingrid van der Eijk * Karen Zwerver * Anna den Hartog * Clarissa van Vlijmen			
<b>V50</b>	58.26 min	clubteam	GAC Hilversum	Emmen	13-05-2018
		Ilona Mulder * Brigitte van de Kamp * Denise van der Linden * Pauline Manni			
<b>V55</b>	1:01.57 min	clubteam	GAC Hilversum	Amersfoort	11-06-2016
		Ilona Mulder * Brigitte van de Kamp * Inez Veldmeijer * Rietje Dijkman			

## 4 x 200 meter (per 1 januari 2020)

<b>V35</b>	1:46.16 min	nationaal team	Nederland	Barendrecht	11-05-1996
		Sonja Oost * Rini Hagenaars * Joke Torbijn * Tilly Jacobs			
<b>V40</b>	1:57.46 min	nationaal team	Nederland	Barendrecht	11-05-1996
		Diny Klomp * Rietje Dijkman * Janny Kuper * Lena Jansen			
<b>V45</b>	1:49.08 min	nationaal team	Nederland	Amstelveen	28-09-2014
		Valérie Klosterman * Ingrid Smit * Anna den Hartog * Angelique Hogeveen			
<b>V50</b>	1:59.06 min	nationaal team	Nederland	Amstelveen	25-09-2011
		Tilly Jacobs * Sonja Oost * Marja Mulder * Hermine Roggeband			
<b>V55</b>	2:01.15 min	nationaal team	Nederland	Amstelveen	30-09-2012
		Marja Mulder * Anja Akkerman * Sonja Oost * Tilly Jacobs			
<b>V60</b>	2:18.09 min	nationaal team	Nederland	Amstelveen	28-09-2008
		Laura Blommestijn * Riet Jonkers * Rietje Dijkman * Els Raap			
<b>V65</b>	2:25.36 min	nationaal team	Nederland	Rotterdam	06-07-2012
		Riet Jonkers * Laura Blommestijn * Rietje Dijkman * Els Raap			

## 4 x 200 meter (per 1 januari 2020)

<b>V35</b>	1:58.91 min	clubteam	Pallas '67 Wageningen	Amstelveen	27-09-2009
		Janine Holshuijsen * Christy van Beek * Nynke Groendijk * Khardiata Diedhiou			
<b>V40</b>	1:59.08 min	clubteam	GAC Hilversum	Amstelveen	27-09-2009
		Ilona Mulder * Brigitte van de Kamp * Inez Veldmeijer * Ellen Tromp			
<b>V45</b>	1:59.04 min	clubteam	GAC Hilversum	Amstelveen	29-09-2013
		Ilona Mulder * Brigitte van de Kamp * Pauline Manni * Denise van der Linden			
<b>V50</b>	2:22.57 min	clubteam	AV '23 Amsterdam	Amstelveen	30-09-2012
		Rietje Dijkman * Antoinette Bolte * Henny Woering * Joke Schenk			

## 4 x 200 meter (per 1 januari 2022)

<b>SEN</b>	1:36.8= min	clubteam	Sparta Den Haag	Leiden	06-10-1979
		Lilian van der Ham * Martha Derby * Conny Vermazen * Tilly Jacobs			

## 4 x 400 meter (per 1 januari 2022)

<b>SEN</b>	3:41.4= min	clubteam	Olympia'48 Den Haag	Den Haag	06-09-1978
			Truus van Amstel * Elly Henzen * Liliane Mandema * Monique Jansen		
<b>U20</b>	3:46.81 min	clubteam	AV' 34 Apeldoorn	Lisse	03-05-1997
			Inge Hoogeveen * Saskia Meijer * Thelma Joziassie * Astrid Joziassie		
<b>V35</b>	4:46.73 min	clubteam	Parthenon Dordrecht	Amstelveen	29-09-2012
			Viviën Pusic * Monique Raaijmakers * Carine Banga * Marieke Prince		
<b>V40</b>	4:32.77 min	clubteam	Hera Heerhugowaard	Amstelveen	18-09-2004
			Afra Kruijer * Corina Dekker * Gon Pater * Jacqueline Koenis		

## 4 x 800 meter (per 1 januari 2022)

<b>SEN</b>	8:45.20 min	clubteam	ADA Amsterdam	Roosendaal	16-09-1984
			Margriet de Graaf * Desirée de Leeuw * Maïke Persoons * Olga Commandeur		
<b>V35</b>	10:46.67 min	clubteam	Holland Haarlem	Amstelveen	19-09-2004
			Ineke Dieperink * Martine Bodemann * Anja Matakana * Mascha Kunst		
<b>V40</b>	10:19.85 min	clubteam	THOR Roosendaal	Amstelveen	18-09-2005
			Ineke Stofmeel * Marianne de Schipper * Jeanine van Overveld * Florence van Rijsbergen		
<b>V45</b>	12:47.07 min	clubteam	Passaat Papendrecht	Amstelveen	30-09-2012
			Jeannet Oussoren * Christa Duk * Corrie de Keizer * Cora Goudswaard		

## Zweedse estafette (400-300-200-100) (per 1 januari 2022)

<b>SEN</b>	2:09.07 min	clubteam	Sprint Breda	Heerhugowaard	04-07-2021
			Femke Frijters * Marit Dopheide * Myke van der Wiel * Anne van der Wiel		
<b>U20</b>	2:16.23 min	clubteam	Sparta Den Haag	Amstelveen	24-09-2011
			Vera van den Haak * Sjoera Tjin A-Lim * Verena de Roo * Céline van der Kruk		

## Werp-vijfkamp

<b>V60 *</b>	4.861 punten	Annie van Anholt	Attila Tilburg	Eindhoven	21-04-2007
		* speerwerpen 400gr 41.69 * 10.28 * 33.32 * 24.15 * 17.57			

## Baan Mixed

### 4 x 400 meter

SEN	3:50.32 min	clubteam	Lycurgus Assendelft	Utrecht	01-08-2021
		Shanna Mol * Nora Winter * Symen Dobber * Daan Molleman			

## Para mannen

### 100 meter

<b>T20</b>	11.00 sec	Ranki Oberoi	Rotterdam Atletiek	Amsterdam	16-06-2016
<b>T20(U20)</b>	12.03 sec	Uberto Druiventak	Sprint Breda	Tessemderlo (BEL)	25-04-2010
<b>T42</b>	14.18 sec	Joël de Jong	Hollandia Hoorn	Hoorn	22-09-2017
<b>T43</b>	12.67 sec	Olivier Hendriks	AV '40 Delft	Utrecht	02-06-2017
<b>T64</b>	11.46 sec	Ronald Hertog	Rotterdam Atletiek	Rio de Janeiro (BRA)	08-09-2016

### 200 meter

<b>T20</b>	23.00 sec	Ranki Oberoi	Rotterdam Atletiek	Sharjah (UAE)	15-03-2016
<b>T20(U20)</b>	24.41 sec	Uberto Druiventak	Sprint Breda	Venray	06-06-2010
<b>T42</b>	30.28 sec	Joël de Jong	Hollandia Hoorn	Berlijn (GER)	18-06-2017
<b>T43</b>	25.26 sec	Olivier Hendriks	AV '40 Delft	Utrecht	01-09-2017

### 400 meter

<b>T20(U20)</b>	55.34 sec	Christian Prijs	HAC Helmond	Helmond	29-06-1999
<b>T43</b>	59.35 sec	Olivier Hendriks	AV '40 Delft	Terneuzen	20-05-2017
<b>T44</b>	56.17 sec	Tom Fugers	TION Enschede	Arnhem	18-06-2008

### 800 meter

<b>T20(U20)</b>	2:13.15 min	John Peterse	De Keien Uden	Helmond	30-08-2005
-----------------	-------------	--------------	---------------	---------	------------

### 1.500 meter

<b>T20(U20)</b>	4:31.44 min	John Peterse	De Keien Uden	Dongen	26-08-2005
<b>T64</b>	9:30.18 min	Luuk van der Duim	Groningen Atletiek	Breda	21-05-2016

### 3.000 meter

<b>T20(U20)</b>	10.07.24 min	John Peterse	De Keien Uden	Gouda	02-09-2005
-----------------	--------------	--------------	---------------	-------	------------

### 110 meter horden

<b>T20</b>	91.4 cm	15.72 sec	Ranki Oberoi	Rotterdam Atletiek	Bergen op Zoom	15-06-2014
------------	---------	-----------	--------------	--------------------	----------------	------------

### hoogspringen

<b>T20</b>	1.81 meter	Leandro Jansen	Spark Spijkenisse	Gouda	02-06-2011
<b>T20(U20)</b>	1.78 meter	Björn Schouten	Spark Spijkenisse	Terneuzen	12-06-2010
<b>T42</b>	1.74 meter	Jeroen Teeuwen	De Spartaan Lisse	Rio de Janeiro (BRA)	09-09-2016

### verspringen

<b>T20(U20)</b>	5.82 meter	Maarten Groen	Hanzesport Zutphen	Breda	27-08-2005
<b>T42</b>	5.14 meter	Joël de Jong	Hollandia Hoorn	Hoorn	22-09-2017
<b>T64</b>	7.53 meter	Ronald Hertog	Rotterdam Atletiek	Leverkusen (GER)	05-06-2010

### hink-stap-springen

<b>T20(U20)</b>	11.40 meter	Björn Schouten	Spark Spijkenisse	Gouda	21-05-2009
-----------------	-------------	----------------	-------------------	-------	------------

### kogelstoten

<b>F20(U20)</b>	6.00 kg	9.56 meter	Yunus Özden	Scheldesport Terneuzen	Hulst	28-05-2012
<b>F42</b>	6.00 kg	10.83 meter	Egon Nieuwendijk	Groningen Atletiek	Hamburg (GER)	20-07-2001
<b>F64</b>	6.00 kg	11.36 meter	Toon van der Heijden	DES Eersel	Bergen op Zoom	29-05-2004

### discuswerpen

<b>F20</b>	2.00 kg	25.77 meter	Jeffrey Lodewijkx	Spado Bergen op Zoom	Roosendaal	14-06-2013
<b>F42</b>	1.50 kg	38.09 meter	Egon Nieuwendijk	Groningen Atletiek	Helmond	17-06-2000
<b>F64</b>	1.50 kg	39.32 meter	Egon Nieuwendijk	Groningen Atletiek	Durban (RSA)	28-03-2004

### speerwerpen

<b>F20</b>	800 gr	35.56 meter	Stan Dielemans	Sprint Breda	Breda	25-06-2017
<b>F42</b>	800 gr	50.41 meter	Jos van der Donk	Atverni Nieuwegein	Lisse	08-05-2004

### pentathlon ... 5-kamp

<b>P20(U20)</b>	1.604 punten	Maarten Groen	Hanzesport Zutphen	Emmeloord	14-05-2005
		5.46 * 16.25 * 26.46 * 15.66 * 5:42.75			

**4 x 400 meter**

<b>T20</b>	3:49.58 min	nationaal team Maarten Groen * John Peterse * Björn Schouten * Leandro Jansen	Nederland	Manchester (GBR)	29-06-2008
------------	-------------	--	-----------	------------------	------------

**½ marathon**

<b>T20</b>	2:04.43 uur	Bertus Veenstra	EAC De Sperwers	Emmen	30-05-2018
------------	-------------	-----------------	-----------------	-------	------------

**marathon**

<b>T20</b>	4:59.58 uur	Erik Speller	De Sperwers Emmen	Klazienaveen	26-05-2018
------------	-------------	--------------	-------------------	--------------	------------

## Para vrouwen

### 100 meter

<b>T20</b>	13.07 sec	Marianne Verdonk Salima Rozema	Generaal Michaëlis Best Groningen Atletiek	Liberec (CZE) Vught	09-07-2009 30-05-2019
<b>T20(U20)</b>	13.48 sec	Marianne Verdonk	Scheldesport Terneuzen	Canberra (AUS)	27-09-2005
<b>T42</b>	16.48 sec	Annette Roozen	U-track Utrecht	Emmeloord	01-06-2008
<b>T43</b>	12.79 sec	Marlou van Rijn	Phanos Amsterdam	Nottwil (SUI)	28-05-2016

### 200 meter

<b>T20</b>	27.26 sec	Marianne Verdonk	Generaal Michaëlis Best	Lier (BEL)	28-06-2009
<b>T20(U20)</b>	28.32 sec	Marianne Verdonk	Scheldesport Terneuzen	Tunis (TUN)	08-07-2003
<b>T42</b>	34.46 sec	Annette Roozen	U-track Utrecht	Stadskanaal	17-06-2007
<b>T43</b>	25.64 sec	Marlou van Rijn	Phanos Amsterdam	Parijs (FRA)	09-06-2015

### 400 meter

<b>T20(U20)</b>	1:04.74 min	Marianne Verdonk	Scheldesport Terneuzen	Lelystad	27-05-2005
<b>T43</b>	1:00.15 min	Marlou van Rijn	Phanos Amsterdam	Naaldwijk	02-06-2013
<b>T64</b>	1:14.63 min	Marlène van Ganswinkel	Attila Tilburg	Swansea (GBR)	22-08-2014

### 800 meter

<b>T20(U20)</b>	2:33.97 min	Shirley Kerkhove	Scheldesport Terneuzen	Imperia (ITA)	02-10-2011
-----------------	-------------	------------------	------------------------	---------------	------------

### 1.500 meter

<b>T20(U20)</b>	5:21.27 min	Shirley Kerkhove	Scheldesport Terneuzen	Lier (BEL)	03-10-2010
-----------------	-------------	------------------	------------------------	------------	------------

### 3.000 meter

<b>T12</b>	17:51.48 min	Minke Geraerts	Sprint Breda	Breda	16-05-2014
<b>T20</b>	11:22.03 min	Shirley Kerkhove	Scheldesport Terneuzen	Terneuzen	11-09-2010
<b>T20(U20)</b>	11:22.03 min	Shirley Kerkhove	Scheldesport Terneuzen	Terneuzen	11-09-2010

### 5.000 meter

<b>T20</b>	20:36.92 min	Shirley Kerkhove	Scheldesport Terneuzen	Terneuzen	19-09-2009
------------	--------------	------------------	------------------------	-----------	------------

### 100 meter horden

<b>T20</b>	83.8 cm	16.96 sec	Vanessa Lutonto	Phanos Amsterdam	Tilburg	13-06-2011
<b>T20(U20)</b>	83.8 cm	17.01 sec	Vanessa Lutonto	AAC Amsterdam	Bergen op Zoom	02-07-2006

### 400 meter horden

<b>T20</b>	76.2 cm	1:08.88 min	Marianne Verdonk	Generaal Michaëlis Best	Liberec (CZE)	08-07-2009
<b>T20(U20)</b>	76.2 cm	1:10.51 min	Marianne Verdonk	Scheldesport Terneuzen	Bollnäs (SWE)	28-07-2004

### hoogspringen

<b>T20</b>	1.54 meter	Salima Rozema	Groningen Atletiek	Guaranda (ECU)	26-09-2015
<b>T20(U20)</b>	1.51 meter	Salima Rozema	Groningen Atletiek	's-Hertogenbosch	02-06-2012

### verspringen

<b>T20(U20)</b>	4.70 meter	Vanessa Lutonto	AAC Amsterdam	Fortaleza (BRA)	19-09-2007
<b>T42</b>	3.74 meter	Marije Smits	Holland Haarlem	Stadskanaal	27-06-2012

### hink-stap-springen

<b>T20(U20)</b>	10.11 meter	Vanessa Lutonto	AAC Amsterdam	Utrecht	07-07-2007
-----------------	-------------	-----------------	---------------	---------	------------

### kogelstoten

<b>F20(U20)</b>	4.00 kg	8.17 meter	Vanessa Lutonto	AAC Amsterdam	Amstelveen	18-06-2006
<b>F42</b>	4.00 kg	5.43 meter	Marije Smits	Hollandia Hoorn	Stoke Mandeville (GBR)	06-07-2005
<b>F64</b>	4.00 kg	5.80 meter	Daisy Bosch	ATV Venray	Utrecht	11-08-2017

### discuswerpen

<b>F20</b>	1.00 kg	20.47 meter	Nathalie Wijsevelde	Scheldesport Terneuzen	Goes	02-09-2006
<b>F20(U20)</b>	1.00 kg	19.95 meter	Salima Rozema	Groningen Atletiek	Groningen	07-06-2013
<b>F64</b>	1.00 kg	13.14 meter	Anita de Graaf	Sprint Breda	Emmen	11-09-1999

**speerwerpen**

<b>F20</b>	600 gr	20.08 meter	Nathalie Wijsevelde	Scheldesport Terneuzen	Vlissingen	23-06-2006
<b>F42</b>	600 gr	12.78 meter	Marije Smits	Hollandia Hoorn	Durban (RSA)	28-03-2004

**pentathlon ... 5-kamp**

<b>P20</b>	1.616 punten	Vanessa Lutonto	AAC Amsterdam	Canberra (AUS)	27-09-2005
		4.12 * 14.19 * 30.14 * 14.11 * 2:51.08			
<b>P20(U20)</b>	1.616 punten	Vanessa Lutonto	AAC Amsterdam	Canberra (AUS)	27-09-2005
		4.12 * 14.19 * 30.14 * 14.11 * 2:51.08			

**heptathlon ... 7-kamp**

<b>P20</b>	2.833 punten	Marianne Verdonk	Generaal Michaëlis Best	Best	07-07-2013
		18.28 * 1.17 * 7.12 * 29.64 * 4.57 * 16.16 * 2:39.93			

**4 x 100 meter**

<b>T42-47</b>	1:04.29 min	nationaal team	Nederland	Amstelveen	29-09-2007
		Marijke Mettes * Marije Smits * Agnes Zijl * Annette Roozen			

## Indoor Mannen

### 50 meter (per 1 januari 2020)

<b>U20</b>	5.86 sec	Henk Venema	Jahn II Stadskanaal	Zwolle	24-01-1987
<b>M35</b>	5.95 sec	Dennis Tilburg	AAC Amsterdam	Zuidbroek	31-01-2004
<b>M40</b>	5.96 sec	Troy Douglas	Haag Atletiek	Zuidbroek	25-01-2003
<b>M45</b>	6.40 sec	Ricardo Hill	Hercules Dordrecht	Zuidbroek	19-01-2002
<b>M50</b>	6.51 sec	Ricardo Hill	Parthenon Dordrecht	Dordrecht	28-01-2006
<b>M55</b>	6.72 sec	Ricardo Hill	Parthenon Dordrecht	Dordrecht	08-01-2011
<b>M60</b>	6.91 sec	Ruud Wieles	Typhoon Gorinchem	Dordrecht	13-01-2018
<b>M65</b>	7.22 sec	Ko Florusse	Fortius Dordrecht	Dordrecht	13-01-2018
<b>M70</b>	7.65 sec	Jelle van der Schaaf	Hylas Alkmaar	Utrecht	23-12-2017
<b>M75</b>	8.70 sec	Christiaan Mettrop	Spark Spijkenisse	Utrecht	20-01-2018

### 1.000 meter (per 1 januari 2020)

<b>M40</b>	2:36.72 min	Marijn van der Putten	AV Haarlemmermeer	Gent (BEL)	24-02-2018
<b>M45</b>	2:38.35 min	Frank Wiegman	Leiden Atletiek	Gent (BEL)	11-02-2012
<b>M50</b>	2:43.4= min	Piet Majoor	AAC Amsterdam	Dortmund (GER)	23-01-1983
<b>M55</b>	2:54.66 min	Alex Stienstra	LAAC Twente Oldenzaal	Gent (BEL)	02-01-2016
<b>M60</b>	3:00.22 min	Corné Haast	Spado Bergen op Zoom	Gent (BEL)	28-12-2019
<b>M65</b>	3:08.50 min	Cees Stolwijk	Altis Amersfoort	Apeldoorn	06-01-2019
<b>M70</b>	3:15.63 min	Hans Smeets	Achilles Top Kerkrade	Gent (BEL)	29-12-2018

### 5.000 meter (per 1 januari 2020)

<b>M65</b>	21:22.28 min	Wim Threels	GAC Hilversum	Helsinki (FIN)	14-04-2018
------------	--------------	-------------	---------------	----------------	------------

### 50 meter horden (per 1 januari 2020)

<b>U20</b>	0,991 m	6.84 sec	Mike van Kruchten	Phanos Amsterdam	Sittard	22-01-2006
<b>M35</b>	0,991 m	6.72 sec	James Sharpe	PSV Eindhoven	Boedapest (HUN)	05-02-1999
<b>M40</b>	0,991 m	7.45 sec	Wan Bakx	TION Enschede	Utrecht	07-12-2008
<b>M45</b>	0,991 m	7.53 sec	Wan Bakx	TION Enschede	Utrecht	12-12-2010
<b>M50</b>	0,914 m	7.45 sec	Oscar Sinke	Caesar Beek	Utrecht	21-12-2019
<b>M55</b>	0,914 m	8.45 sec	Jan Huijbers	GAC Gemert	Utrecht	10-12-2006
<b>M60</b>	0,838 m	10.40 sec	Gert Velthuizen	AV Voorschoten '97	Utrecht	22-12-2018
<b>M65</b>	0,838 m	10.08 sec	Kees van Giezen	GAC Hilversum	Dordrecht	26-01-2002
<b>M70</b>	0,762 m	9.89 sec	Frans van Boven	THOR Roosendaal	Utrecht	18-12-2015
<b>M75</b>	0,762 m	10.76 sec	Frans van Boven	THOR Roosendaal	Utrecht	22-12-2018

### 3.000 m snelwandelen (per 1 januari 2020)

<b>U20</b>	13:31.59 min	Edwin Holwerda	Zaanland Zaandam	Den Haag	03-02-1989
------------	--------------	----------------	------------------	----------	------------

### 5.000 m snelwandelen (per 1 januari 2020)

<b>M35</b>	21:14.75 min	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Den Haag	14-02-1998
<b>M40</b>	21:15.84 min	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Gent (BEL)	21-02-2004
<b>M45</b>	22:06.97 min	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Apeldoorn	27-02-2011
<b>M50</b>	24:12.13 min	Jan Cornelis	AV Holten	Gent (BEL)	27-01-2007
<b>M55</b>	26:16.71 min	Theo Koenis	De LAT Amsterdam	Gent (BEL)	27-01-2007
<b>M60</b>	26:48.30 min	Nico Schroten	RWV Rotterdam	Gent (BEL)	24-01-1998
<b>M65</b>	30:06.34 min	Klaas Bakker	OLAT Sint-Oedenrode	Düsseldorf (GER)	22-01-2006
<b>M70</b>	32:14.39 min	Willem van der Bijl	RWV Rotterdam	Gent (BEL)	31-01-2010
<b>M75</b>	33:45.42 min	Bauke te Nijenhuis	RWV Rotterdam	Gent (BEL)	21-02-2015
<b>M80</b>	36:41.6= min	Koos van Rijn	RWV Rotterdam	Capelle aan den IJssel	25-10-2008

**4 x 200 meter** (per 1 januari 2020)

<b>U20</b>	1:29,86 min	nationaal team	Nederland	Düsseldorf (GER)	11-03-1995
		Martijn Ungerer * Edwin van Calker * Martin Luinge * Christoph Kempen			
<b>U20</b>	1:30.72 min	clubteam	Leiden Atletiek	Apeldoorn	24-01-2015
		Jamiro Elabeydi * Royce Zaadnoordijk * Maurice de Haan * Jeroen Reijman			

**4 x 200 meter** (per 1 januari 2022)

<b>SEN</b>	1:29,86 min	nationaal team	Nederland	Düsseldorf (GER)	11-03-1995
		Martijn Ungerer * Edwin van Calker * Martin Luinge * Christoph Kempen			
<b>M35</b>	1:43,40 min	nationaal team	Nederland	Clermont-Ferrand (FRA)	22-03-2008
		Ron Schijfs * Wan Bakx * Hans van der Linden * Richard Janssens			
<b>M40</b>	1:48,05 min	nationaal team	Nederland	Eskilstuna (SWE)	13-03-2005
		Hans Peeters * Jan Huijbers * Jan Jansen * Theo Peeters			
<b>M45</b>	1:45,45 min	clubteam	U-Track	Apeldoorn	08-02-2020
		Patrick Schoo * Juul Acton * Bart Roth * Joris van Zoelen			

**4 x 400 meter** (per 1 januari 2020)

<b>U20</b>	3:36.91 min	clubteam	DAK Drunen	Apeldoorn	11-03-2017
		Antoine van der Sanden * Harry van Ham * Geert de Gouw * Stijn van Nierop			

**4 x 400 meter** (per 1 januari 2022)

<b>SEN</b>	3:17.04 min	clubteam	Hellas Utrecht	Den Haag	03-02-1991
		Jeroen Prent * Michael Visser * Hans Veurink * Eric Roeske			

## Indoor Vrouwen

### 50 meter

<b>U20</b>	6.48 sec	Jacqueline Poelman	Argo'77 Groningen	Eelde	04-01-1992
<b>V35</b>	6.91 sec	Tilly Jacobs	Sparta Den Haag	Den Haag	10-12-1995
<b>V40</b>	6.77 sec	Tilly Jacobs	Sparta Den Haag	Den Haag	25-01-1998
<b>V45</b>	7.03 sec	Tilly Jacobs	Sparta Den Haag	Dordrecht	26-01-2002
<b>V50</b>	7.25 sec	Tilly Jacobs	PEC 1910 Zwolle	Dordrecht	09-01-2010
<b>V55</b>	7.36 sec	Tilly Jacobs	PEC 1910 Zwolle	Dordrecht	19-02-2012
<b>V60</b>	7.78 sec	Tilly Jacobs	AV '34 Apeldoorn	Dordrecht	13-01-2018
<b>V65</b>	8.33 sec	Riet Jonkers	Atledo Dongen	Dordrecht	09-01-2010
<b>V70</b>	8.59 sec	Riet Jonkers	Atledo Dongen	Utrecht	20-12-2013
<b>V75</b>	8.80 sec	Riet Jonkers	Atledo Dongen	Utrecht	21-12-2019

### 1.000 meter

<b>V35</b>	2:54.51 min	Ingrid Grutters	Atverni Nieuwegein	Gent (BEL)	11-02-2012
<b>V40</b>	3:07.29 min	Ingrid Grutters	Atverni Nieuwegein	Gent (BEL)	23-02-2019
<b>V60</b>	3:44.72 min	Riet Jonkers	Attila Tilburg	Gent (BEL)	17-12-2006
<b>V65</b>	3:43.41 min	Riet Jonkers	Attila Tilburg	Gent (BEL)	15-03-2009
<b>V70</b>	4:09.00 min	Riet Jonkers	Atledo Dongen	Gent (BEL)	28-12-2013
<b>V75</b>	4:18.38 min	Riet Jonkers	Atledo Dongen	Gent (BEL)	29-12-2018

### 50 meter horden

<b>U20</b>	0,838 m	7.21 sec	Petra Huybrechtse	DEM Beverwijk	Zwolle	14-01-1989
<b>V35</b>	0,838 m	8.84 sec	Rian Peeters	Atledo Dongen	Dordrecht	31-01-2004
<b>V40</b>	0,762 m	8.46 sec	Tinka Smith	Leiden Atletiek	Utrecht	13-12-2009
<b>V45</b>	0,762 m	8.07 sec	Aafke van Daalen	AV '47 Boskoop	Utrecht	23-12-2017
<b>V50</b>	0,762 m	8.74 sec	Hanny Barnhoorn	Trias Heiloo	Utrecht	12-12-2010
<b>V55</b>	0,762 m	9.28 sec	Brigitte van de Kamp	GAC Hilversum	Utrecht	18-12-2015
<b>V60</b>	0,686 m	9.30 sec	Rietje Dijkman	AV'23 Amsterdam	Dordrecht	26-01-2002
<b>V65</b>	0,686 m	10.12 sec	Riet Jonkers	Attila Tilburg	Utrecht	07-12-2008
<b>V70</b>	0,686 m	10.47 sec	Riet Jonkers	Atledo Dongen	Utrecht	20-12-2013
<b>V75</b>	0,686 m	10.90 sec	Riet Jonkers	Atledo Dongen	Utrecht	21-12-2019

### 3.000 m snelwandelen

<b>U20</b>	16:52.19 min	Brigitte Genders	Unitas Sittard	Den Haag	24-02-1996
------------	--------------	------------------	----------------	----------	------------

### 4 x 200 meter (per 1 januari 2020)

<b>U20</b>	1:38.42 min	nationaal team	Nederland	Düsseldorf (GER)	08-03-2008
<b>U20</b>	1:41.38 min	clubteam	DEM Beverwijk	Den Haag	12-02-1995
			Maaïke Olsthoorn * Ottelien Olsthoorn * Marja Verheul * Janneke Hulshof		

### 4 x 200 meter (per 1 januari 2022)

<b>SEN</b>	1:40.77 min	nationaal team	Nederland	Chemnitz (GER)	08-03-1997
			Rinske Daniëls * Henriëke Popken * Gerja Everts * Frenke Bolt		

## Weg mannen

### 15 km (per 1 januari 2019)

<b>SEN</b>	43:25 min	Abdi Nageeye	Cifla Nijmegen	Tilburg	03-09-2017
<b>M35</b>	44:06 min	Kamiel Maase	Leiden Atletiek	Nijmegen	19-11-2006
<b>M40</b>	46:23 min	John van der Wansem	Phoenix Utrecht	Dordrecht	20-05-1991
<b>M45</b>	47:10 min	Aart Stigter	Loopgroep AS Alkemade	's Heerenberg	09-12-2001
<b>M50</b>	47:32 min	Piet van Alphen	AAC Amsterdam	Alphen a/d Rijn	12-03-1983
<b>M55</b>	49:36 min	Piet van Alphen	AAC Amsterdam	Nijmegen	17-11-1985
<b>M60</b>	52:14 min	Willem Ravensbergen	De Bataven Leiden	Noordwijkerhout	07-10-1989
<b>M65</b>	55:20 min	Siem Herlaar	DEM Beverwijk	Rhoon	17-12-1994
<b>M70</b>	1:02:55 uur	Siem Herlaar	DEM Beverwijk	Velsen	24-10-1999
<b>M75</b>	1:12:08 uur	Walter van Gelderen	AV VN Hilversum	Nijmegen	15-11-2015
<b>M80</b>	1:15:41 uur	Joop Rüter	PAC Rotterdam	Nijmegen	16-11-2014

### 20 km (per 1 januari 2019)

<b>SEN</b>	58:04 min	Greg van Hest	Tilburg Road Runners	Alphen a/d Rijn	13-03-1999
<b>M35</b>	59:41 min	Marti ten Kate	TION Enschede	Alphen a/d Rijn	11-03-1995
<b>M40</b>	1:03:26 uur	John van der Wansem	Phoenix Utrecht	Dordrecht	23-03-1991
<b>M45</b>	1:04:31 uur	Piet van Alphen	AAC Amsterdam	Leiden	05-04-1980
<b>M50</b>	1:04:53 uur	Piet van Alphen	AAC Amsterdam	Hilversum	25-04-1982
<b>M55</b>	1:06:28 uur	Piet van Alphen	AAC Amsterdam	Leiden	05-04-1986
<b>M60</b>	1:11:50 uur	Willem Ravensbergen	De Bataven Leiden	Rijpwetering	30-03-1991
<b>M65</b>	1:13:18 uur	Wil van der Lee	DAK Drunen	Beverwijk	22-10-1995
<b>M70</b>	1:31:29 uur	Rob Boddeke	AV VN Hilversum	Alphen a/d Rijn	01-03-2015
<b>M75</b>	1:39:18 uur	Walter van Gelderen	AV VN Hilversum	Den Haag	06-03-2016
<b>M80</b>	1:51:14 uur	Willem Landman	Spirit Lelystad	Amsterdam	15-10-2017

### 25 km (per 1 januari 2019)

<b>SEN</b>	1:14:15 uur	Gerard Nijboer	Daventria Deventer	Eersel	03-07-1982
<b>M35</b>	1:16:33 uur	John van der Wansem	Sparta Den Haag	Winschoten	25-07-1987
<b>M40</b>	1:19:17 uur	Marius de Snaayer	Fortuna Vlaardingingen	Grootebroek	23-01-1983
<b>M45</b>	1:21:32 uur	Rom Jansen	THOR Roosendaal	Grootebroek	31-01-1982
<b>M50</b>	1:20:58 uur	Piet van Alphen	AAC Amsterdam	Brugge (BEL)	27-06-1982
<b>M55</b>	1:26:37 uur	Piet van Alphen	AAC Amsterdam	Brugge (BEL)	28-06-1987
<b>M60</b>	1:32:30 uur	Wil van der Lee	DAK Drunen	Zevenbergen	02-09-1990
<b>M65</b>	1:39:36 uur	Jo Schoonbroodt	Maasrunners Eijsden	Eindhoven	09-10-2016
<b>M70</b>	1:54:05 uur	Karel Leeuwangh	Fortuna Vlaardingingen	Brielle	06-03-2011
<b>M75</b>	2:05:29 uur	Karel Leeuwangh	Fortuna Vlaardingingen	Rotterdam	13-04-2014
<b>M80</b>	2:19:25 uur	Willem Landman	Spirit Lelystad	Amsterdam	15-10-2017

### 30 km (per 1 januari 2019)

<b>SEN</b>	1:30:20 uur	Kamiel Maase	Leiden Atletiek	Schoorl	16-02-2003
<b>M35</b>	1:36:44 uur	Luc Krotwaar	Prins Hendrik Vught	Schoorl	12-02-2006
<b>M40</b>	1:39:42 uur	Erik Negerman	GAC Hilversum	Schoorl	08-02-2015
<b>M45</b>	1:37:07 uur	Aart Stigter	Loopgroep AS Alkemade	Schoorl	16-02-2003
<b>M50</b>	1:41:43 uur	Victor Maliy	Haag Atletiek	Schoorl	18-02-2001
<b>M55</b>	1:45:30 uur	Aart Stigter	Loopgroep Aart Stigter	Schoorl	12-02-2012
<b>M60</b>	1:55:04 uur	Cees Stolwijk	Altis Amersfoort	Amsterdam	08-09-2013
<b>M65</b>	2:01:00 uur	Jo Schoonbroodt	Maasrunners Eijsden	Eindhoven	09-10-2016
<b>M70</b>	2:22:23 uur	Karel Leeuwangh	Fortuna Vlaardingingen	Schoorl	08-02-2009
<b>M75</b>	2:31:44 uur	Karel Leeuwangh	Fortuna Vlaardingingen	Rotterdam	13-04-2014
<b>M80</b>	2:48:36 uur	Willem Landman	Spirit Lelystad	Amsterdam	15-10-2017

## 100 km (per 1 januari 2020)

<b>M35</b>	6:38:12 uur	Bruno Joppen	GVAV Groningen	Rodenbach (BRD)	23-04-1988
<b>M40</b>	6:43:38 uur	Henk Bronswijk	Olympus'70 Naaldwijk	Torhout (BEL)	23-06-1984
<b>M45</b>	6:55:10 uur	Pascal van Norden	AV Gouda	Winschoten	09-09-2017
<b>M50</b>	6:56:58 uur	Jan Albert Lantink	MPM Hengelo	Rodenbach (GER)	06-10-2012
<b>M55</b>	7:07:26 uur	Jan Albert Lantink	MPM Hengelo	Belfast (GBR)	25-06-2016
<b>M60</b>	7:29:35 uur	Jan Albert Lantink	MPM Hengelo	Sveti Martin na Muri (CRO)	08-09-2018
<b>M65</b>	8:07:22 uur	Wil van der Lee	DAK Drunen	Winschoten	16-09-1995

## 10 km snelwandelen (per 1 januari 2020)

<b>SEN</b>	42:57 min	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Rotterdam	03-02-1991
------------	-----------	-----------------	---------------	-----------	------------

## 30 km snelwandelen (per 1 januari 2020)

<b>SEN</b>	2:17:57 uur	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Arhus (DEN)	17-06-1995
<b>M35</b>	2:24:19 uur	Henk Plasman	OLAT Sint-Oedenrode	Sint-Oedenrode	09-03-1997
<b>M40</b>	2:20:14 uur	Rick Liesting	Daventria Deventer	Amsterdam	18-02-2018
<b>M45</b>	2:35:15 uur	Nico Schroten	Holland Leiden	Barendrecht	03-05-1980
<b>M50</b>	2:39:31 uur	Remco de Bruin	De Lat Amsterdam	Amsterdam	17-02-2019
<b>M55</b>	2:50:58 uur	Remco de Bruin	De Lat Amsterdam	Tilburg	06-10-2019
<b>M60</b>	2:53:40 uur	Nico Schroten	RWV Rotterdam	Barendrecht	06-10-1996
<b>M65</b>	3:15:08 uur	Rob Frielink	RWV Rotterdam	Tilburg	27-03-2011
<b>M70</b>	3:18:03 uur	Jac Heidendaal	RWV Rotterdam	Rotterdam	10-04-1983
<b>M75</b>	3:37:35 uur	Bauke te Nijenhuis	RWV Rotterdam	Thionville (FRA)	15-05-2011
<b>M80</b>	3:52:33 uur	Bauke te Nijenhuis	RWV Rotterdam	Schiedam	14-05-2016
<b>M85</b>	4:36:32 uur	Koos van Rijn	RWV Rotterdam	Schiedam	07-06-2014

## Ekiden (per 1 januari 2020)

<b>M35</b>	2:25:01 uur	club team	BB-Lopers	Zwolle	25-03-2018
		Mark Hakbijl * Falco Oliver * Dick van Os * Joep Emmen * Retse van der Berg * Maarten Nieuwenhuis			
<b>M40</b>	2:22:24 uur	clubteam	Rotterdam Atletiek	Naaldwijk	01-10-2005
		Jan Cammeraat * Gerard Droog * Amriet Oemraw * Rob van der Want * Evert de Graaf * Don Jassies			
<b>M45</b>	2:31:28 uur	club team	AV Veluwe Apeldoorn	Zwolle	03-04-2016
		Nils van Elzelingen * Tonnie Stouten * Eric Baten * Ronald Derksen * Ton Smit * Dick Elzenga			
<b>M50</b>	2:37:44 uur	club team	Altis Amersfoort	Rotterdam	06-07-2013
		Willem de Ruiters * Hans van Dijk * Izaak de Bruyne * Rubert Rietkerk * Frank Schneijderberg * Cees Stolwijk			
<b>M55</b>	2:45:39 uur	club team	PAC Rotterdam	Rotterdam	06-07-2012
		Nico Alberts * Paul Streep * Jan Olsthoorn * Nico Vlaar * Piet Stroek * Rob Prins			
<b>M60</b>	3:01:44 uur	club team	PAC Rotterdam	Rotterdam	10-10-2015
		Jos van den Berg * Leo van Hoorn * Rob Verhorst * Paul Streep * Nico Alberts * Ben Ellenbroek			
<b>M65</b>	3:05:47 uur	club team	PAC Rotterdam	Rotterdam	01-07-2017
		Bram Harder * Paul Streep * Rob van Kempen * Leo van Hoorn * Jos van den Berg * Ben Ellenbroek			
<b>M70</b>	4:13:12 uur	clubteam	PAC Rotterdam	Rotterdam	01-07-2017
		Ron de Kruijff * Hans Schrammeijer * Han Ruigrok * Ger Bosman * Ton Selders * Anton Wustrow			

## Weg vrouwen

### 15 km (per 1 januari 2019)

<b>SEN</b>	46:59 min	Lornah Kiplagat	Hylas Alkmaar	Udine (ITA)	14-10-2007
<b>V35</b>	49:26 min	Carla Beurskens	Festina Venlo	Winschoten	25-07-1987
<b>V40</b>	50:56 min	Carla Beurskens	Scopias Venlo	Wolphaartsdijk	14-08-1993
<b>V45</b>	52:10 min	Carla Beurskens	Scopias Venlo	Alphen a/d Rijn	08-03-1997
<b>V50</b>	57:09 min	Manna Kwak	Zuidwal Huizen	Wageningen	19-09-1998
<b>V55</b>	1:00:04 uur	Carla Ophorst	Olympus '70 Naaldwijk	Vlaardingenvlaarding	14-09-2014
<b>V60</b>	1:03:33 uur	Cecile Jumelet van Heijningen	NSL Noordwijkerhout	Nijmegen	19-11-2017
<b>V65</b>	1:08:16 uur	Anne van Dijk	AV Gouda	Nijmegen	16-11-2014
<b>V70</b>	1:17:37 uur	Martha van Hal	Energie Barendrecht	's Hertogenbosch	21-05-2017

### 20 km (per 1 januari 2019)

<b>SEN</b>	1:02:57 uur	Lornah Kiplagat	Hylas Alkmaar	Udine (ITA)	14-10-2007
<b>V35</b>	1:07:12 uur	Nadja Wijenberg	Tilburg Road Runners	Alphen a/d Rijn	12-03-2000
<b>V40</b>	1:10:05 uur	Anne van Schuppen	Haag Atletiek	Alphen a/d Rijn	09-03-2003
<b>V45</b>	1:14:23 uur	Nadja Wijenberg	Unitas Sittard	Alphen a/d Rijn	06-03-2011
<b>V50</b>	1:19:06 uur	Carla Ophorst	Olympus'70 Naaldwijk	Alphen a/d Rijn	08-03-2009
<b>V55</b>	1:21:03 uur	Carla Ophorst	Olympus '70 Naaldwijk	Den Haag	06-03-2016
<b>V60</b>	1:31:07 uur	Gonny Houtman	Artemis Winsum	Den Haag	11-03-2012
<b>V65</b>	1:38:07 uur	Martha van Hal	Energie Barendrecht	Alphen a/d Rijn	04-03-2012
<b>V70</b>	1:58:18 uur	Ria van Weezep	Spirit Lelystad	Amsterdam	15-10-2017

### 25 km (per 1 januari 2019)

<b>SEN</b>	1:27:10 uur	Carla Beurskens	Festina Venlo	Berlijn (BRD)	07-05-1989
<b>V35</b>	1:25:35 uur	Lornah Kiplagat	Hylas Alkmaar	Amsterdam	16-10-2011
<b>V40</b>	1:37:16 uur	Irene Wentzel	Hellas Utrecht	Vleuten	26-01-1986
<b>V45</b>	1:38:48 uur	Els Bloemen	The Haque Road Runners	Brugge (BEL)	26-06-1988
<b>V50</b>	1:42:17 uur	Carla Ophorst	Olympus '70 Naaldwijk	Brielle	06-03-2011
<b>V55</b>	1:48:11 uur	Cecile Jumelet	NSL Noordwijkerhout	Rotterdam	12-04-2015
<b>V60</b>	1:49:25 uur	Cecile Jumelet	NSL Noordwijkerhout	Amsterdam	21-10-2018
<b>V65</b>	2:15:45 uur	Gonny Houtman	Artemis Winsum	Valencia (ESP)	20-11-2016
<b>V70</b>	2:28:21 uur	Ria van Weezep	Spirit Lelystad	Amsterdam	15-10-2017

### 30 km (per 1 januari 2019)

<b>SEN</b>	1:46:24 uur	Irma Heeren	Cialfo Epe	Schoorl	16-02-2003
<b>V35</b>	1:42:44 uur	Lornah Kiplagat	Hylas Alkmaar	Amsterdam	16-10-2011
<b>V40</b>	1:51:37 uur	Mieke Pullen	PSV Eindhoven	Schoorl	18-02-2001
<b>V45</b>	1:57:23 uur	Manna Kwak	Zuidwal Huizen	Beekbergen	04-04-1994
<b>V50</b>	2:02:11 uur	Manna Kwak	Zuidwal Huizen	Schoorl	21-02-1999
<b>V55</b>	2:10:24 uur	Cecile Jumelet	NSL Noordwijkerhout	Rotterdam	12-04-2015
<b>V60</b>	2:11:01 uur	Cecile Jumelet	NSL Noordwijkerhout	Amsterdam	21-10-2018
<b>V65</b>	2:43:55 uur	Ria van Weezep	Spirit Lelystad	Schoorl	10-02-2013
<b>V70</b>	2:59:37 uur	Ria van Weezep	Spirit Lelystad	Amsterdam	15-10-2017

### 100 km (per 1 januari 2020)

<b>V35</b>	8:51:47 uur	Mareike Bestenbreur	AV VN Hilversum	Grantham (GBR)	23-06-1985
<b>V40</b>	7:35:44 uur	Irene Kinnevigim	NTB	Amiens (FRA)	13-10-2018
<b>V45</b>	8:57:43 uur	Ida Verduin	TAS '82 Schagen	Winschoten	16-09-2006
<b>V50</b>	8:36:10 uur	Ida Verduin	AV VN Hilversum	Winschoten	13-09-2008
<b>V55</b>	9:56:07 uur	Silvia Verhoeven	Achilles Etten-Leur	Winschoten	14-09-2019
<b>V60</b>	11:17:21 uur	Ineke Plant	Loopgroep gRun Groningen	Winschoten	14-09-2019

### 10 km snelwandelen (per 1 januari 2020)

<b>SEN</b>	49:46 min	Marica Onos	AVA '64 Aalsmeer	Rotterdam	10-04-1983
------------	-----------	-------------	------------------	-----------	------------

**Ekiden** (per 1 januari 2020)

<b>V35</b>	3:01:56 uur	club team	Ciko '66 Arnhem	Rotterdam	01-07-2017
			Jannemien Bosman * Sandra de Jonge * Berna Brandts * Lia Wijnberger * Josan Tielen * Judith Creemers		
<b>V40</b>	2:58:11 uur	clubteam	AV '56 Goes	Rotterdam	10-10-2015
			Monique Allefs * Carolien van de Kreeke * Saskia Goole * Marianne de Kok * Ingrid IJsebaert * Paula van Gilst		
<b>V45</b>	3:16:53 uur	clubteam	AV Athlos Harderwijk	Rotterdam	06-07-2019
			Alice Poel * Sandra van Delft * Therese Doppenburg * Hilde Tempel * Marolien van Mourik * Dineke Bos		
<b>V50</b>	3:53:41 uur	clubteam	PAC Rotterdam	Rotterdam	01-07-2017
			Conny Lie-A-Lien * Mieke Louwman * Ada Visser * Jacqueline Schuurman * Wilma Wemelsfelder * Els Verkerk		