

## WEGRECORDS MANNEN

### Opmerkingen:

- Oranje gemarkeerde prestaties zijn een verbetering van het huidige Nederlandse record en worden beoordeeld.
- Schuin gedrukte records zijn behaald in het lopende kalenderjaar

### 1 mijl (1609 meter)

<b>SEN</b>	3:58.8h min	Jesse Fokkenrood	Scorpio Oosterhout	Düsseldorf (GER)	1-9-2024
<b>U23</b>	3:58.8h min	Jesse Fokkenrood	Scorpio Oosterhout	Düsseldorf (GER)	1-9-2024

### 5 km

<b>SEN</b>	13:26 min	Niels Laros	Scorpio Oosterhout	Monaco (MON)	11-2-2024
<b>SEN</b>	13:26 min	Mike Foppen	Cifla Nijmegen	Nijmegen	5-4-2025
<b>SEN</b>	13:25 min	Tim Verbaandert	Eindhoven Atletiek	Monaco (MON)	15-2-2026
<b>U23</b>	14:04 min	Nathan Houwaard	AV Triathlon Amersfoort	Lille (FRA)	16-3-2025
<b>U23</b>	13:28 min	Juan Zijderlaan	Scorpio Oosterhout	Monaco (MON)	15-2-2026

### 10 km

<b>SEN</b>	27:39 min	Mike Foppen	Cifla Nijmegen	Valencia (ESP)	11-1-2026
<b>SEN</b>	27:39 min	Tim Verbaandert	Eindhoven Atletiek	Castellón (ESP)	22-2-2026
<b>U23</b>	28:13 min	Juan Zijderlaan	Scorpio Oosterhout	Schoorl	9-2-2025
<b>U23</b>	27:54 min	Juan Zijderlaan	Scorpio Oosterhout	Castellón (ESP)	22-2-2026
<b>M35</b>	28:35 min	Khalid Choukoud	Haag Atletiek	Manchester (GBR)	22-5-2022
<b>M40</b>	29:44 min	Aart Stigter	Loopgroep AS	Oldenzaal	22-8-1999
<b>M45</b>	31:01 min	Abraham Zewdie	Loopgroep AS	Rijsbergen	19-6-2010
<b>M50</b>	31:49 min	John van der Wansem	LADB Hilvarenbeek	Rijsbergen	16-6-2001
<b>M55</b>	32:27 min	Peter van der Velden	Eindhoven Atletiek	Valencia (ESP)	12-1-2025
<b>M60</b>	34:53 min	John van der Wansem	LADB Hilvarenbeek	Vught	3-10-2010
<b>M65</b>	36:13 min	Alex Stienstra	LAAC Twente	Göteborg (SWE)	18-8-2024
<b>M70</b>	38:45 min	Cees Stolwijk	Altis Amersfoort	Schoorl	12-2-2023
<b>M75</b>	39:31 min	Cees Stolwijk	Altis Amersfoort	Utrecht	5-10-2025
<b>M80</b>	50:57 min	Joop Rüter	PAC Rotterdam	Rijsbergen	20-6-2015
<b>M80</b>	49:25 min	Wim Oudejans	AV Nijkerk	Alphen a/d Rijn	1-3-2026
<b>M85</b>	1:03:54 uur	Joop Rüter	PAC Rotterdam	Utrecht	5-6-2019
<b>M85</b>	59:21 min	Walter van Gelderen	Loopgroep PK	Schoorl	8-2-2026
<b>M90</b>	*	vacant			

### ½ marathon

<b>SEN</b>	1:00:21 uur	Abdi Nageeye	Cifla Nijmegen	Den Haag	10-3-2024
<b>U23</b>	1:29:34 uur	Martijn Hendriks	NTB	Breda	6-10-2024
<b>M35</b>	1:00:21 uur	Abdi Nageeye	Cifla Nijmegen	Den Haag	10-3-2024
<b>M40</b>	1:04:46 uur	Aart Stigter	Running De Meern	Linschoten	20-12-1997
<b>M45</b>	1:06:51 uur	Aart Stigter	Loopgroep AS Alkemade	Best	26-1-2003
<b>M50</b>	1:07:10 uur	Piet van Alphen	AAC Amsterdam	Den Haag	19-3-1983
<b>M55</b>	1:12:30 uur	Peter van der Velden	Eindhoven Atletiek	Eindhoven	13-10-2024
<b>M60</b>	1:16:20 uur	Willem Ravensbergen	De Bataven Leiden	Den Haag	28-3-1992
<b>M65</b>	1:16:25 uur	Wil van der Lee	DAK Drunen	Rosmalen	6-4-1997
<b>M70</b>	1:23:53 uur	Jo Schoonbroodt	Maasrunners	Maastricht	14-11-2021
<b>M75</b>	1:27:14 uur	Cees Stolwijk	Altis Amersfoort	Den Haag	9-3-2025
<b>M80</b>	1:57:11 uur	Willem Landman	Spirit Lelystad	Amsterdam	15-10-2017
<b>M80</b>	1:46:49 uur	Wim Oudejans	AV Nijkerk	Alphen a/d Rijn	1-3-2026
<b>M85</b>	*	vacant			
<b>M90</b>	*	vacant			

### Marathon

<b>SEN</b>	2:04:20 uur	Abdi Nageeye	Cifla Nijmegen	Londen (GBR)	27-4-2025
<b>U23</b>	2:25.03 uur	Mees de Ridder	AV '40 Delft	Malaga (ESP)	15-12-2024

<b>M35</b>	2:04:20 uur	Abdi Nageeye	Cifla Nijmegen	Londen (GBR)	27-4-2025
<b>M40</b>	2:16:31 uur	Aart Stigter	Loopgroep AS Alkemade	Rotterdam	20-4-1997
<b>M45</b>	2:22:57 uur	Aart Stigter	Loopgroep AS Alkemade	Almere	4-5-2003
<b>M50</b>	2:22:14 uur	Piet van Alphen	AAC Amsterdam	Rotterdam	9-4-1983
<b>M55</b>	2:27:54 uur	Piet van Alphen	AAC Amsterdam	Chicago (USA)	20-10-1985
<b>M60</b>	2:38:32 uur	Wil van der Lee	DAK Drunen	Amsterdam	15-9-1991
<b>M65</b>	2:44:25 uur	Wil van der Lee	DAK Drunen	Rotterdam	23-4-1995
<b>M70</b>	2:54:19 uur	Jo Schoonbroodt	AV Maasrunners	Visé (BEL)	8-5-2022
<b>M75</b>	3:07:07 uur	Cees Stolwijk	Altis Amersfoort	Rotterdam	13-4-2025
<b>M80</b>	4:04:27 uur	Willem Landman	Spirit Lelystad	Amsterdam	15-10-2017
<b>M85</b>	*	vacant			
<b>M90</b>	*	vacant			

**50 km**

<b>SEN</b>	4:44:49 uur	Martijn Hendriks	NTB	Winschoten	14-9-2024
<b>U23</b>	4:44:49 uur	Martijn Hendriks	NTB	Winschoten	14-9-2024

**100 km**

<b>SEN</b>	6:18:47 uur	Piet Wiersma	Jahn II Stadskanaal	Berlijn (GER)	27-8-2022
<b>U23</b>	*	vacant			

**10 km snelwandelen**

<b>U20</b>	46:53 min	Frank van Ravensberg	AV Haarlem	Cadenazzo (SUI)	10-6-1979
<b>M35</b>	44:27 min	Henk Plasman	OLAT Sint-Oedenrode	Rotterdam	2-2-1997
<b>M40</b>	43:50 min	Rick Liesting	OLAT Sint-Oedenrode	Rotterdam	3-12-2017
<b>M45</b>	45:10 min	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Rotterdam	4-1-2009
<b>M50</b>	46:30 min	Jan Cornelis	AV Holten Nijverdal	Rotterdam	4-3-2007
<b>M55</b>	51:37 min	Tjabel Ras	RWV Rotterdam	Rotterdam	17-11-1991
<b>M55</b>	51:37 min	Remco de Bruin	RWV Rotterdam	Tilburg	1-10-2023
<b>M60</b>	51:47 min	Remco de Bruin	RWV Rotterdam	Tilburg	5-10-2025
<b>M65</b>	58:25 min	Henk Plasman	Generaal Michaelis Best	Tilburg	2-10-2022
<b>M70</b>	1:02:12 uur	Tjabel Ras	RWV Rotterdam	Rotterdam	4-2-2007
<b>M75</b>	1:08:26 uur	Bauke te Nijenhuis	RWV Rotterdam	Rotterdam	7-11-2010
<b>M80</b>	1:11:16 uur	Bauke te Nijenhuis	RWV Rotterdam	Rotterdam	3-1-2016
<b>M85</b>	1:21:45 uur	Koos van Rijn	RWV Rotterdam	Rotterdam	1-12-2013
<b>M90</b>	*	vacant			

**20 km snelwandelen**

<b>SEN</b>	1:24:52 uur	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Vigneulles (FRA)	1-5-1992
<b>U23</b>	1:35:08 uur	Frank van Ravensberg	AV Haarlem	Malungfors (SWE)	25-6-1982
<b>M35</b>	1;29:50 uur	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Naumburg (GER)	25-5-1997
<b>M40</b>	1:29:18 uur	Rick Liesting	Daventria Deventer	Tilburg	23-6-2018
<b>M45</b>	1:35:02 uur	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Lugano (SUI)	8-3-2009
<b>M50</b>	1:40:38 uur	Remco de Bruin	De LAT Amsterdam	Naumburg (GER)	13-4-2019
<b>M55</b>	1:43:46 uur	Remco de Bruin	De LAT Amsterdam	Amsterdam	26-1-2020
<b>M60</b>	1:49:08 uur	Remco de Bruin	RWV Rotterdam	Göteborg (SWE)	25-8-2024
<b>M65</b>	1:59:19 uur	Nico Schroten	RWV Rotterdam	Sint-Oedenrode	12-3-2000
<b>M70</b>	2:12:33 uur	Jaap Visser	RWV Rotterdam	Olland	9-3-2008
<b>M75</b>	2:19:49 uur	Nico Schroten	RWV Rotterdam	Tilburg	4-10-2009
<b>M80</b>	2:28:51 uur	Bauke te Nijenhuis	RWV Rotterdam	Tilburg	27-8-2017
<b>M85</b>	2:57:40 uur	Koos van Rijn	RWV Rotterdam	Schiedam	7-6-2014
<b>M90</b>	*	vacant			

**35 km snelwandelen**

<b>SEN</b>	3:14:52 uur	Edwin van Wijngaarden	DAK Drunen	Tilburg	6-10-2024
<b>U23</b>	*	vacant			

## 50 km snelwandelen

<b>SEN</b>	3:58:21 uur	Harold van Beek	RWV Rotterdam	Békéscsaba (HUN)	5-4-1992
<b>U23</b>	4:55:39 uur	Jan Cortenbach	OLAT Sint-Oedenrode	Sint Oedenrode	15-6-1980
<b>M35</b>	4:11:37 uur	Henk Plasman	OLAT Sint-Oedenrode	Podebrady (CZE)	19-4-1997
<b>M40</b>	4:18:11 uur	Henk Plasman	Generaal Michaëlis Best	Dudince (SVK)	25-4-1998
<b>M45</b>	4:43:35 uur	Paul Jansen	DAK Drunen	Tilburg	4-10-2020
<b>M50</b>	4:58:== uur	Anton Toscani	AAC Amsterdam	Amsterdam	28-10-1951
<b>M55</b>	4:58:19 uur	Remco de Bruin	De LAT Amsterdam	Tilburg	4-10-2020
<b>M60</b>	5:04:20 uur	Nico Schroten	RWV Rotterdam	Barendrecht	6-10-1996
<b>M65</b>	5:34:53 uur	Rob Frielink	RWV Rotterdam	Tilburg	27-3-2011
<b>M70</b>	5:52:30 uur	Jaap Visser	RWV Rotterdam	Olland	9-3-2008
<b>M75</b>	6:16:44 uur	Bauke te Nijenhuis	RWV Rotterdam	Tilburg	27-3-2011
<b>M80</b>	6:41:31 uur	Bauke te Nijenhuis	RWV Rotterdam	Schiedam	14-5-2016
<b>M85</b>	8:12:30 uur	Koos van Rijn	RWV Rotterdam	Schiedam	7-6-2014
<b>M90</b>		* vacant			

## Ekiden

<b>SEN</b>		* nationaal team	Nederland		
		vacant zonder limiet			
<b>SEN</b>	2:06:30 uur	club team	Schuurmans Vught	Vught	20-3-1994
			Simon Vroemen * Armand van der Smissen * Jan van Rijthoven * Tonnie Dirks * Henk Gommer * Greg van Hest		
<b>U23</b>		* vacant zonder limiet			