

Clubrecords heren Masters 45				
onderdeel	prestatie	naam	plaats	datum
Baan				
100 meter h.t.	14.0	Dick Laning	Winterswijk	11.09.94
100 meter e.t.	14.77	Ronald de Rooy	Someren	23.06.01
200 meter	vacant			
400 meter h.t.				
400 meter e.t.	68.64	Ronald de Rooy	Someren	23.06.01
800 meter	2.22.38	Wim Helmink	Winterswijk	25.06.06
1000 meter	vacant			
1500 meter	6.04.01	Jan Vreemann	Winterswijk	11.09.94
1 Eng. Mijl (1609 m)	vacant			
2000 meter	7.33.31	Jan Ruesink	Winterswijk	26.06.03
3000 meter	vacant			
5000 meter	vacant			
10.000 meter	vacant			
20.000 meter				
25.000 meter				
30.000 meter				
1 uur				
110 m horden	vacant			
400 m horden	vacant			
3000 m hindernis/steepchase	vacant			
4 x 100 m	vacant			
4 x 200 m	vacant			
4 x 400m	vacant			
4 x 800m	vacant			
Zweeds estafette	vacant			
Olypische estafette	vacant			
hoogspringen	1.35	Bert Bijker	Winterswijk	12.09.93
polstokhoogspringen	vacant			
verspringen	4.22	Bert Bijker	Winterswijk	12.09.93
hink-stap-springen	vacant			
kogelstoten				
discuswerpen	21.05	Ronald de Rooy	Enschede	26.08.98
kogelslingeren	9.32	Bert Bijker	Winterswijk	12.09.93
speerwerpen	33.96	Bert Bijker	Gendringen	15.05.94

gewichtwerpen	vacant			
5-kamp	vacant			
7-kamp	vacant			
10-kamp	vacant			
werp 5-kamp	vacant			
Weg				
1 Eng. Mijl (1609 m)	vacant			
2 km	vacant			
3km	11.41	Henk Lammers	Eibergen	18.04.12
2 Eng. Mijl (3219 m)	12.50.4	Jos Bongers	Winterswijk	25.06.06
5 km	18.56.5	Ronald de Rooy	Doetinchem	17.06.01
5 Eng. Mijl (8047 m)				
10 km	36.53.0	Wim Helmink	Meddo	26.12.05
15 km	56.21.0	Wim Helmink	Nijmegen	18.11.07
10eng. mijl (16090 meter)	1.04.31	Ronald de Rooy	Winterswijk	03.03.01
20 km				
21096 meter (½ marathon)	1.19.45	Wim Helmink	Enschede	23.04.06
25 km				
30 km				
42195 meter (marathon)	3.07.01	Ronald de Rooy	Rotterdam	22.04.01
50 km	vacant			
100 km	vacant			
24 uur	vacant			
Ekiden (marathonestafete)	vacant			
Indoor				
50 meter	vacant			
60 meter	vacant			
200 meter	vacant			
400 meter	vacant			
800 meter	vacant			
1000 meter	vacant			
1500 meter	vacant			
1 Eng. Mijl (1609 m)	vacant			
2000 meter	vacant			
3000 meter	vacant			
5000 meter	vacant			

50 m horden	vacant			
60 m horden	vacant			
4 x 200 m	vacant			
4 x 400m	vacant			
4 x 800m	vacant			
hoogspringen	vacant			
polstokhoogspringen	vacant			
verspringen	vacant			
hink-stap-springen	vacant			
kogelstoten	vacant			
5-kamp	vacant			
7-kamp	vacant			