

## CLUBRECORDS ATLETIEK HELDEN PER 1 MAART 2019

---

### Jongens pupillen C

40 m (AC)	7,40	Edwin Heuvelmans	Venlo	10-09-95
	7,40	Frank Lenders	Venlo	05-04-98
<b>40 m horden –AC</b>	<b>8,4</b>	<b>Stan Willemsen</b>	<b>Gemert</b>	<b>13-01-18</b>
600 m	2:15,5	Rik Heijnen	Roermond	05-09-98
1000 m	4:00,10	Edwin Heuvelmans	Venlo	10-09-95
Meters m.(4m)-AC	775 m	Stan Willemsen	Roermond	21-05-17
Verspringen (AC)	3,22 m	Edwin Heuvelmans	Venlo	10-09-95
Hoogspringen (AC)	0,95 m	Guus van Riel	Roermond	23-02-13
		Guus van Riel	Helmond	26-05-13
<b>Hurkhoogs. –AC</b>	<b>0,80 m</b>	<b>Stan Willemsen</b>	<b>Gemert</b>	<b>13-01-18</b>
	<b>0,80 m</b>	<b>Stan Willemsen</b>	<b>Roermond</b>	<b>03-03-18</b>
Bal/Vortex w. (AC)	25,20 m	Frank Lenders	Roermond	04-07-98
Kogelstoten (AC)	4,21 m	Paul Wilms	Maastricht	17-01-98
B.Slingeren –AC	7,0 m	Stan Willemsen	Roermond	21-05-17

### Jongens Pupillen B

40 m (AC)	7,00	Edwin Heuvelmans	Deurne	22-06-96
40 m Horden –AC	9,3	Mathijs Ottemheim	Venray	02-07-17
1000 m	3:50,0	Rik Heijnen	Panningen	26-09-99
	3:50,0	Edwin Heuvelmans	Deurne	22-06-96
Meters m.(4m) –AC	850 m	Levi Vissers	Roermond	22-05-16
Verspringen (AC)	3,42 m	Edwin Heuvelmans	Deurne	22-06-96
Hoogspringen (AC)	1,05 m	Kai van Megen	Venlo	10-09-95
	1,05 m	Stan Gommans	Weert	05-06-99
<b>Hurkhoogs. –AC</b>	<b>0,90 m</b>	<b>Stan Willemsen</b>	<b>Roermond</b>	<b>23-02-19</b>
Bal/vortex w. (AC)	25,10 m	Frank Lenders	Venlo	05-04-99
Kogelstoten (AC)	5,45 m	Stan Gommans	Roermond	04-09-99
B.Slingeren –AC	8,5 m	Mathijs Ottemheim	Venray	02-07-17

### Jongens Pupillen A

60 m (AC)	9,2	Tom van de Pasch	Venlo	03-04-11
<b>60 m horden –AC</b>	<b>10,1</b>	<b>Simon Goossens</b>	<b>Helmond</b>	<b>03-06-18</b>
1000 m	3:28,5	Rik Heijnen	Venlo	08-04-01
1500 m	5:27	Rik Heijnen	Deurne	25-03-01
Meters m.(6m) –AC	1500 m	Guus van Riel	Someren	23-05-15
<b>Verspringen –AC</b>	<b>3,90 m</b>	<b>Simon Goossens</b>	<b>Dortmund</b>	<b>18-03-18</b>
<b>Hoogspringen –AC</b>	<b>1,35 m</b>	<b>Simon Goossens</b>	<b>Someren</b>	<b>22-04-18</b>
Polstokvers. –AC	3,45 m	Nate Sillekens	Roermond	21-05-17
Vortexwerpen –AC	35,0 m	Simon Goossens	Weert	10-09-17
Kogelstoten (AC)	7,20 m	Bram Hermans	best	19-06-05
D.Slingeren –AC	21,5 m	Simon Goossens	Weert	10-09-17

### Jongens Junioren D

<b>60 m (indoor)</b>	<b>9,22</b>	<b>Simon Goossens</b>	<b>Sittard</b>	<b>16-12-18</b>
<b>60 m H. (indoor)</b>	<b>12,39</b>	<b>Simon Goossens</b>	<b>Sittard</b>	<b>16-12-17</b>
80 m	11,69	Jordy Aendekerck	Kerkrade	09-06-13
80 m H.	15,40	Mark Bruynen	Venlo	08-09-96
1000 m	3.10,80	Rik Heijnen	Kerkrade	18-05-03

## CLUBRECORDS ATLETIEK HELDEN PER 1 MAART 2019

---

<b>Verspringen</b>	<b>4,36 m</b>	<b>Simon Goossens</b>	<b>Sittard</b>	<b>16-12-18</b>
Hoogspringen	1,50 m	Michiel Verstraten	Panningen	27-09-98
Speerwerpen	27,06 m	Luuk van Lier	Panningen	23-09-95
Discus werpen	21,85 m	Freek Lemmen	Gemert	17-66-06
Kogelstoten	9,51 m	Michiel Verstraten	Panningen	27-09-98
4x80 m	47.61	Luke, Freek, Jarvin, Mark	Gemert	17-06-06

### Jongens Junioren C

<b>60 m (indoor)</b>	<b>8,08</b>	<b>Milan Sonnemans</b>	<b>Dortmund</b>	<b>18-03-18</b>
<b>100 m</b>	<b>12,09</b>	<b>Milan Sonnemans</b>	<b>Venray</b>	<b>09-09-18</b>
100 m H.	20,30	Fons Steegh	Roermond	23-05-98
<b>150 m</b>	<b>18,31</b>	<b>Milan Sonnemans</b>	<b>Roermond</b>	<b>06-07-18</b>
800 m	2:16,7	Kees v. d. Munckhof	Sittard	10-09-95
1000 m	2:53,8	Luuk van Lier	Valkenswaard	08-07-97
1500 m	4:51,08	Michiel Verstraten	Sittard	02-05-99
3000 m	10:38,86	Michiel Verstraten	Sittard	14-08-99
Verspringen	4,78 m	Luke Heynen	Roermond	10-06-07
Hoogspringen	1,65 m	Fons Steegh	Panningen	27-09-98
Discuswerpen	32,82 m	Fons Steegh	Roermond	23-05-98
Speerwerpen	34,30 m	Fons Steegh	Panningen	27-09-98
Kogelstoten	11,2 m	Fons Steegh	Beek	11-07-98
4x100 m	66,73	Mark, Bram, Job, Luke	Helmond	21-04-07

### Jongens Junioren B

<b>60 m (indoor)</b>	<b>7,57</b>	<b>Milan Sonnemans</b>	<b>Sittard</b>	<b>16-12-18</b>
60 m H. (indoor)	11,26	Noud van Heijst	Dusseldorf	06-02-99
100 m	12,26	Johan Hermans	Kerkrade	30-05-99
110 m H.	20,30	Noud van Heijst	Sittard	02-05-99
200 m	24,96	Johan Hermans	Venlo	10-06-99
400 m	55,39	Johan Hermans	Sittard	10-07-99
800 m	2:02,1	Mark Bruynen	Deurne	18-05-00
1000 m	2:51,60	Luke Heijnen	Oedt	30-06-10
1500 m	4:19,25	Rik Heijnen	Kerkrade	11-08-07
2000m SC	6:43,88	Rik Heijnen	Utrecht	06-07-07
3000 m	9:10,77	Abdi Wieland	Helmond	26-05-98
5000 m	16:40	Mark Bruynen	Venlo	26-03-00
Hoogspringen	1,70 m	Rik Heijnen	Weert	22-04-07
<b>Verspringen</b>	<b>5,43</b>	<b>Arjen Kassteen</b>	<b>Best</b>	<b>01-09-18</b>
Hinkstapsprong	11,35 m	Johan Hermans	Sittard	02-05-99
Speerwerpen	39,54 m	Tom Bemmelmans	Panningen	23-09-95
<b>Kogelstoten</b>	<b>9,93 m</b>	<b>Tom van de Pasch</b>	<b>Dortmund</b>	<b>18-03-18</b>
Discus werpen	22,11 m	Rik Heijnen	Kerkrade	17-06-07
4x100 m	54,07	Paul, Rik, Luke, Mark	Roermond	10-06-07
<b>4x400 m</b>	<b>3:59.64</b>	<b>Tom, Loek, Arjen, Milan</b>	<b>Panningen</b>	<b>01-10-18</b>

### Jongens Junioren A

<b>60 m (indoor)</b>	<b>7.98</b>	<b>Arjen Kassteen</b>	<b>Sittard</b>	<b>16-12-18</b>
100 m	12,2	Johan Hermans	Deurne	18-05-00
200 m	25,22	Johan Hermans	Vught	03-06-01

## CLUBRECORDS ATLETIEK HELDEN PER 1 MAART 2019

---

400 m	54,89	Rik Heijnen	Vught	20-06-08
800 m	1:59,16	Rik Heijnen	Kerkrade	05-07-09
1000 m	2:33,94	Rik Heijnen	Oedt	24-06-09
1500 m	4:13,07	Rik Heijnen	Groningen	01-06-08
3000 m	9:13,26	Mark Bruynen	Dusseldorf	03-02-01
5000 m	15:59,80	Rik Heijnen	Wageningen	03-06-09
Hoogspringen	1,65 m	Rik Heijnen	Tilburg	09-07-08
Verspringen	5,63 m	Johan Hermans	Roermond	28-08-01
Hink-stap-sprong	10.94 m	Johan Hermans	Dusseldorf	05-02-00
Discuswerpen	17,48 m	Anton Peeters	Someren	08-06-95
Speerwerpen	32,20 m	Rik Heijnen	Tilburg	09-07-08
Kogelstoten	8,60 m	Mathijs Janssen	Venlo	13-05-9

### Heren Senioren

60 m (indoor)	7.60	Johan Hermans	Dortmund	08-02-04
100 m	11.80	Johan Hermans	Venlo	20-05-04
100 m H.	20.04	Har Bos	Veldhoven	19-06-94
200 m	23.80	Johan Hermans	Sittard	18-06-05
400 m	50.50	Johan Hermans	Vught	16-05-05
400 m H.	1:04.43	Johan Hermans	Kerkrade	23-05-06
800 m	1:57,7	Leon van Ravenstein	Valkenswaard	21-06-96
1000 m	2:32,74	Rik Heijnen	Oedt	24-06-14
1500 m	3:59:49	Sjoerd Engels	Apeldoorn	06-02-10
1 E.M.	4:36	Rik Heijnen	Helmond	19-04-14
<b>3000 m</b>	<b>8:43,67</b>	<b>Rik Heijnen</b>	<b>Vught</b>	<b>10-05-18</b>
5000 m	15:25,27	Rik Heijnen	Wageningen	13-05-16
10000 m	32:49	Henk Janssen	Tilburg	11-10-96
15 km	50:06	Henk Janssen	Stiphout	06-10-96
10 E.M.	54:28	Henk Janssen	Heythuysen	06-09-96
½ marathon	1:13:19	Leon van Ravenstein	Weert	25-03-01
Marathon	2:43:12	Hans Peeters	Berlijn	29-09-96
Verspringen	5.90	Johan Hermans	Kerkrade	17-06-07
Hoogspringen	1.60	Rik Heijnen	Gemert	12-09-14
Hinstapsprong	11.49	Johan Hermans	venlo	15-06-03
<b>Kogelstoten</b>	<b>8.30</b>	<b>Rik Heijnen</b>	<b>Helmond</b>	<b>08-05-18</b>
discuswerpen	24.18	Luuk Driessen	Someren	08-06-95
speerwerpen	36.96	Luuk Driessen	Someren	08-06-95
4x100m estafette	49:02	Sjoerd, Johan, Rik, Luke	Maastricht	31-05-09

### Mannen 35+

800 m	1.59.06	Job Dusch	Vught	29-05-17
1000 m	2:40.16	Job Dusch	Oedt	05-07-17
3000 m	9:41,20	Leon van Ravenstein	Oedt	13-06-07
5000 m	16:01,2	Leon van Ravenstein	Venlo	25-05-06
15 km	53:59	Peter paul Verreusel	Nijmegen	18-11-06
10 E.M.	57:11	Ron Koster	Roermond	23-04-17
½ marathon	1:15:20	Leon van Ravenstein	Eindhoven	13-10-07
Marathon	2:43:16	Peter Paul Verreusel	Etten-Leur	29-10-06

## CLUBRECORDS ATLETIEK HELDEN PER 1 MAART 2019

---

### Mannen 40+

1000 m	2:55,15	Leon van Ravenstein	Oedt	30-06-10
<b>1500 m</b>	<b>4:31.91</b>	<b>Ron Koster</b>	<b>Gouda</b>	<b>01-06-18</b>
5000 m	16:11	Nico Verstraten	Helmond	21-06-96
10000 m	36:06:80	Hans Peeters	Kerkrade	17-08-01
15 km	56:16	Maurice Bastings	Venlo	03-03-13
10 E.M.	57:02	Nico Verstraten	Heythuysen	06-09-96
<b>½ marathon</b>	<b>1:16:27</b>	<b>Ron Koster</b>	<b>Venlo</b>	<b>25-03-18</b>
Marathon	2:57:17	Hans Peeters	New York	01-11-04

### Mannen 45+

3000 m	10:43,68	Wim Janssen	Weert	28-04-09
5000 m	17:52,16	Kees Kompier	Venlo	01-05-08
10000 m	35:19.8	Wim Ebisch	Oedt	16-05-97
15 km	53:37	Wim Ebisch	Nijmegen	13-11-97
½ marathon	1:16:51	Wim Ebisch	Gennep	15-06-97
marathon	2:48:00	Wim Ebisch	Rotterdam	20-04-97

### Mannen 50+

3000 m	11:11,10	Hans Peeters	Roermond	12-06-11
10000 m	40:28	Martin van Leuven	Venlo	28-08-96
15 km	58:46	Wim Ebisch	Maastricht	24-04-05
10 E.M.	1:03:13	Wim Janssen	Roermond	26-04-16
½ marathon	1:22:00	Wim Janssen	Posterholt	17-01-16
Marathon	2:58:08	Kees Kompier	Rotterdam	15-04-12

### Mannen 55+

60 m	9.11	Frans Marcellissen	Apeldoorn	27-02-11
200 m	28,90	Frans Marcellissen	Apeldoorn	27-02-11
5000 m	20:53,42	Frans Marcellissen	Venlo	01-05-08
15 km	1:00.18	Kees Kompier	Venlo	28-02-16
½ marathon	1:24:40	Wim Ebisch	Venlo	25-03-07
Marathon	3:07:52	Wim Ebisch	Amsterdam	15-10-06

### Mannen 60+

60 m	8.70	Frans Marcellissen	Apeldoorn	14-02-15
100 m	14.06	Frans Marcellissen	Terneuzen	10-06-12
200 m	27,46	Frans marcellissen	Apeldoorn	15-02-15
400 m	1:02,50	Frans Marcellissen	Apeldoorn	13-02-16
<b>2000m SC</b>	<b>8:50,64</b>	<b>Nico Verstraten</b>	<b>Gouda</b>	<b>01-06-18</b>
15 km	1:01:52	Nico Verstraten	Venlo	01-03-15
<b>10 E.M.</b>	<b>1:13.22</b>	<b>Wiel van Lier</b>	<b>Lanaken</b>	<b>30-09-18</b>
½ marathon	1:33.37	Wiel van Lier	Ell	26-11-17

### Mannen 65+

200 m	27,63	Frans Marcellissen	Gouda	10-06-17
400 m	1:03.34	Frans Marcellissen	Aarhus	31-07-17
1000 m	3:34.39	Frans Marcellissen	Oedt	05-07-17
<b>15 km</b>	<b>1:05.55</b>	<b>Wiel van Lier</b>	<b>Venlo</b>	<b>24-02-19</b>

## CLUBRECORDS ATLETIEK HELDEN PER 1 MAART 2019

---

**½ marathon** **1:34:54** **Wiel van Lier** **Ell** **25-11-18**  
Marathon 3:49:42 Ton Teuwsen Oss 09-06-13

### **Mannen 70+**

15 km 1:20.38 Ton Teuwsen Nijmegen 19-11-17  
½ Marathon 2:07.16 Ton Teuwsen Venlo 24-03-17

### **Meisjes Pupillen C**

40 m (AC) 7,37 Judith Verleak Venray 24-06-07  
600 m 2:18,87 Judith Verleak Venray 24-06-07  
1000 m 4:07:54 Marlieke Verstraten Sittard 26-08-95  
Verspringen (AC) 3,00 m Judith Verleak Venray 24-06-07  
Hoogspringen (AC) 0,80 m Marlieke Verstraten Roermond 05-05-95  
Bal/vortex w. (AC) 19,94 m Judith Verleak Venray 24-06-07  
Kogelstoten (AC) 6,78 m Marlieke Verstraten Roermond 05-05-95

### **Meisjes Pupillen B**

40 m (AC) 6,70 Judith Verlaek Venlo 01-09-08  
40 m horden –AC 7,4 Floor van Riel Someren 23-05-15  
1000 m 3:55,00 Marlieke Verstraten Deurne 22-06-96  
Meters m.(4m)-AC 850m Floor van Riel Someren 23-05-15  
Verspringen (AC) 3,46 m Judith Verlaek Venlo 01-06-08  
Hoogspringen (AC) 1,05 m Judith Verlaek Venlo 01-06-08  
Hurkhoogs. –AC 0,85 m Floor van Riel Roermond 28-02-15  
**Kogelstoten (AC) 5,40 m Pien Janssen Roermond 23-02-19**  
Bal/vortex w. (AC) 23,24 Judith Verlaek Helmond 06-09-08  
B.slingeren –AC 9,50 Floor van Riel Someren 23-05-15

### **Meisjes Pupillen A**

60 m (AC) 9,07 Jose van Beers Venlo 10-09-95  
60 m horden –AC 11,1 Floor van Riel Roermond 22-05-16  
1000 m 3:40,8 Marlieke Verstraten Roermond 05-09-98  
Meters m.(6m)-AC 1225 m Lynn van Sleuwen Someren 23-05-15  
1225 m Floor van Riel Roermond 22-05-16  
Verspringen (AC) 3,63 m Marlieke Verstraten Venlo 05-04-98  
3,63 m Judith Verlaek Roermond 17-04-10  
Hoogspringen (AC) 1,15 m Judith Verlaek Roermond 27-02-10  
Polstokvers. –AC 2,95 m Celine Woltering Roermond 21-05-17  
Vortex werpen –AC 19,0 m Celine Woltering Deurne 11-06-17  
Kogelstoten (AC) 7,57 m Marlieke Verstraten Roermond 04-07-98  
D.slingeren –AC 11,0 m Lynn van Sleuwen Weert 13-09-15

### **Meisjes Junioren D**

60 m 8,57 Judith Verlaek Venlo 10-06-12  
60 m H. 12,70 Maartje Ghielen Venlo 10-09-95  
600 m 1:51:49 Saskia Tilburgs Dusseldorf 04-02-06  
1000 m 3:17,57 Saskia Tilburgs Nijmegen 24-05-06  
1500 m 5:53 Inge Bruynen Venlo 23-03-97

## CLUBRECORDS ATLETIEK HELDEN PER 1 MAART 2019

Verspringen	4,29 m	Judith Verlaek	Venlo	10-06-12
<b>Hoogspringen</b>	<b>1,35 m</b>	<b>Floor van Riel</b>	<b>Dortmund</b>	<b>03-02-19</b>
	1,35 m	Jolanda Verstraten	Venlo	14-04-96
Speerwerpen	25,26 m	Silke van Nieuwenhoven	Venlo	10-06-12
Discuswerpen	14,66 m	Inge Bruijnen	Weert	05-05-98
Kogelstoten	10,30 m	Maartje Ghielen	Sittard	03-06-95

### Meisjes Junioren C

60 m (indoor)	9,29 i	Imke Reijnders	Dusseldorf	02-01-05
60 m H. (indoor)	12,26	Maud Verschuuren	Dusseldorf	05-02-00
80 m	11,1	Bo Koopmans	Uden	22-04-06
80 m H.	16,5	Doreen Manders	Venlo	03-06-07
100 m	13,97	Bo Koopmans	Roermond	11-06-06
400 m	60,46	Bo Koopmans	Roermond	11-06-06
600 m	1:42,74	Bo Koopmans	Kerkrade	07-05-06
800 m	2:26,05	Bo Koopmans	Oedt (D)	12-05-06
1000 m	3:09,36	Bo Koopmans	Nijmegen	24-05-06
1500 m	5:11,66	Saskia Tilburgs	Utrecht	08-07-07
3000 m	11:10,4	Saskia Tilburgs	Deurne	05-06-07
Verspringen	4,36 m	Judith Verlaek	Kerkrade	09-06-13
Hoogspringen	1,40 m	Jolanda Verstraten	Venlo	10-05-98
Discuswerpen	26,19	Lieke Keunen	Venray	07-06-09
Speerwerpen	31,17 m	Silke van Nieuwenhoven	Venlo	06-07-14
Kogelstoten	8,43 m	Lieke Keunen	Venray	07-06-09
4x80 m	46,7	Lieke, Doreen, Bo, Saskia	Uden	22-04-06

### Meisjes Junioren B

60 m (indoor)	9,02	Steffie Joosten	Dusseldorf	03-02-01
100 m	13,61	Bo Koopmans	Weert	22-04-07
100 m H.	18,94	Imke reinders	Roermond	11-06-06
200 m	27,91	Bo Koopmans	Kerkrade	20-05-07
400 m	1:00, 82	Bo Koopmans	Venlo	17-05-07
400 m H.	1:15,49	Imke Reinders	Kerkrade	20-05-07
800 m	2:22,23	Bo Koopmans	Kerkrade	20-05-07
1000 m	03:50,7	Judith Stammen	Valkenswaard	08-07-97
1500 m	5:06,80	Jolanda Verstraten	Valkenswaard	28-08-99
3000 m	11:13,57	Jolanda Verstraten	Sittard	14-08-99
Verspringen	4,54 m	Karen Heuvelmans	Weert	22-04-07
Hoogspringen	1,50 m	Jolanda Verstraten	Sittard	02-05-99
Discuswerpen	15,54 m	Robin Timmermans	Roermond	11-06-06
Kogelstoten	9,16 m	Jolanda Verstraten	Sittard	02-05-99
Speerwerpen	28,32	Silke van Nieuwenhoven	Someren	21-05-15
4X100 m	54,48	Bo, Imke, Karen, Lian	Roermond	11-06-06

### Meisjes Junioren A

60 m (indoor)	8,94	Judith Verlaek	Sittard	11-12-16
100 m	14,14	Winnie van de Pasch	Someren	14-04-16
<b>100 m H.</b>	<b>21,71</b>	<b>Judith Verlaek</b>	<b>Veldhoven</b>	<b>06-04-18</b>
400 m	65,48	Imke Reinders	Roermond	11-06-08

## CLUBRECORDS ATLETIEK HELDEN PER 1 MAART 2019

---

400 m H.	1:15,49	Imke Reinders	Kerkrade	20-05-07
800 m	2:46,56	Joke Broekmans	Dusseldorf	02-02-02
1500 m	6:02	Joke Broekmans	Venlo	25-03-01
Verspringen	4.30	Judith Verlaek	Dortmund	05-03-17
<b>Hoogspringen</b>	<b>1.30</b>	<b>Silke van Nieuwenhoven</b>	<b>Helmond</b>	<b>08-05-18</b>
Hink-stap-sprong	8,33 m	Robin Timmermans	Kerkrade	20-05-07
Discuswerpen	25,25 m	Judith Stammen	Kerkrade	21-05-00
<b>Speerwerpen</b>	<b>30.96</b>	<b>Silke van Nieuwenhoven</b>	<b>Veldhoven</b>	<b>06-04-18</b>
<b>Kogelstoten</b>	<b>9,12 m</b>	<b>Silke van Nieuwenhoven</b>	<b>Veldhoven</b>	<b>06-04-18</b>
4x100 m	54,99	Bo, Imke, Karen, Robin	Kerkrade	20-05-07
Zweedse estafette	2:30,49	Bo, Karen, Imke, Robin	Weert	22-04-07

### **Dames Senioren**

100 m	13:90	Marion Nijssen	Veldhoven	19-06-94
100 m H.	19:50	Wil Peeters	Valkenswaard	15-05-94
200 m	30,25	Wil Peeters	Helmond	17-05-94
400 m	64,70	Wil Peeters	Eindhoven	15-05-94
800 m	2:22,13	An Lenders	Dortmund	08-01-12
1000 m	3:29,79	Judith de Bruin	Helmond	20-06-96
1500 m	4:43,63	An Lenders	Nijmegen	14-05-10
1 E.M.	5:58	Ine Jacobs	Best	10-09-96
3000 m	10:40,30	An Lenders	Apeldoorn	26-08-11
5000 m	17:51,46	An Lenders	Utrecht	18-06-10
10000 m	0:40:50	An Lenders	Oedt	22-05-13
15 km	1:00:58	Sabine Zelen	Nijmegen	16-11-08
10 E.M.	1:04.18	Jolanda Verstraten	Roermond	23-04-17
½ marathon	1:29:58	Sabine Zelen	Eindhoven	13-10-07
Discuswerpen	22,26 m	Petra Peeters	Valkenswaard	15-05-94
Kogelstoten	8,84 m	Carla Korsten	Someren	08-06-95
Speerwerpen	29,24 m	Carla Korsten	Veldhoven	19-06-94
Verspringen	4,24 m	Petra Peeters	Veldhoven	19-06-94
Hoogspringen	1,35 m	Petra Peeters	Valkenswaard	15-05-94
4x100 m	61:60	Carla,Petra,Walra,Marion	Veldhoven	19-06-94

### **Vrouwen 35+**

800 m	2:36.58	Rinie Ebisch	Venlo	08-05-97
1500 m	5:19,11	Rinie Ebisch	Uden	23-05-97
3000 m	11:15,1	Toos Arts	Venlo	26-06-97
5000 m	19:25,6	Toos Arts	Venlo	28-08-97
15 km	1:04:05	Judith de Bruin	Heythuysen	20-10-07
½ marathon	1:31:07	Sabine Zelen	Egmond	11-01-15
Marathon	3:13:03	Sabine Zelen	Eindhoven	13-10-13

### **Vrouwen 40+**

3000 m	12:27,8	Dorrie Smets	Deurne	20-05-08
15 km	1:08:57	Judith de Bruin	Venlo	03-03-13
10 EM	1:15:17	Judith de Bruin	Roermond	30-04-13
½ marathon	1:38:16	Judith de Bruin	Venlo	24-03-13

## **CLUBRECORDS ATLETIEK HELDEN PER 1 MAART 2019**

---

Marathon	3:44.31	Judith de Bruin	Eindhoven	13-10-13
<b>Vrouwen 45+</b>				
3000 m	12:23,83	Ine Jacobs	Kerkrade	13-08-10
5000 m	22:21,22	Ine Jacobs	Venlo	01-05-08
15 km	1:08.33	Tanja Wanten	Nijmegen	19-11-17
½ marathon	1:38.14	Judith de Bruin	Ell	26-11-17
<b>Vrouwen 50+</b>				
<b>60 m (indoor)</b>	<b>9.23</b>	<b>Lilian van Rijt</b>	<b>Apeldoorn</b>	<b>02-02-19</b>
15 km	1:11:06	Rinie Ebisch	Nijmegen	19-11-04
½ marathon	1:43.52	Rinie Ebisch	Enschede	08-05-05
Marathon	3:50.40	Rinie Ebisch	Eindhoven	09-10-05
<b>Vrouwen 55+</b>				
15 km	1:15:24	Rinie Ebisch	Nijmegen	21-11-10
½ marathon	1:40:46	Rinie Ebisch	Venlo	27-03-11
Marathon	3:54:54	Rinie Ebisch	Rotterdam	11-04-10
<b>Vrouwen 60+</b>				
3000m	13:38,40	Rinie Ebisch	Venlo	09-06-16
15 km	1:14.52	Rinie Ebisch	Vleuten	21-05-17
10 EM	1:18.20	Rinie Ebisch	Ballycotton	06-03-16
½ marathon	1:41.02	Rinie Ebisch	Venlo	22-03-16
Marathon	3:46.53	Rinie Ebisch	Rotterdam	22-04-16