

 **Bestenlijst Mannen M45 - outdoor**

100m					200m			400m			800m			1.000m						
1	Wil Verhees	12,2	1985		1	Wil Verhees	25,3	1985	1	Wil Verhees	54,1	1985	1	Wil Verhees	2.08,2	1985	1	Jan Ummels	2.52,1	1983
2	Jan Nijssen	12,5	1982		2	Jos Verbakel	27,02	2023	2	Rob Haver	1.00,43	2007	2	Rik van Laarhoven	2.10,98	2024	2	Carel Jonkers	3.02,0	1983
3	Jos Verbakel	13,09	2023	18-06-2023 Uden	3	Rob Haver	27,9	2006	3	Cor Bosma	1.01,67	1997	3	Jan Ummels	2.15,9	1983	3	Camiel vd Broek	3.03,0	1983
4	Koos Ummels	13,1	1992		4	Martien vd Velden	28,1	1984	4	Jan Ummels	1.02,8	1984		Carel Jonkers	2.15,9	1976	4	Rik van Laarhoven	3.10,42	2024
5	Rob Haver	13,54	2007		5	Cor Bosma	29,29	1997	5	Piet van Boven	1.04,5	1992	5	Cor Bosma	2.17,6	1997	5	Piet Nooijen	3.25,0	1982
6	Piet van Boven	13,5	1992		6	Henk v Os	29,33	2011	6	Camiel vd Broek	1.05,6	1984	6	Jan Boetzkes	2.22,2	1980	6	Sjeng Timmermans	3.46,0	1973
	Jan Ummels	13,5	1982		7	Camiel vd Broek	29,9	1984	7	Lau Joosten	1.06,3	1993	7	Lau Joosten	2.25,2	1995				
8	Martien vd Velden	13,9	1986		8	Carel Jonkers	30,4	1986		Piet Nooijen	1.06,3	1985	8	Jimmy Venema	2.25,29	2008				
9	Cor Bosma	14,26	1997			Piet Nooijen	30,4	1986	9	Henk v Os	1.09,00	2010	9	Martien vd Velden	2.25,9	1986				
10	Michael Bron	14,35	2018	29-09-2018 Helmond	10	Sjeng Timmermans	32,8	1976	10	Carel Jonkers	1.09,1	1986	10	Tiny Coolen	2.26,4	1995				

1.500m					3.000m			5.000m			10.000m			3.000m steeple						
1	Rik van Laarhoven	4.26,42	2024	25-05-2024 Hilversum	1	Lau Joosten	9.39,4	1992	1	Christ Beekmans	16.35,9	1997	1	Hein Gilsing	34,03	2001				
2	Lau Joosten	4.38,2	1993		2	Christ Beekmans	9.50,56	1998	2	Lau Joosten	16.42,5	1992	2	Jan Sanders	36.41,5	1993				
3	Jan Ummels	4.39,5	1982		3	Jan Ummels	9.53,4	1982	3	Jan Sanders	17.14,8	1992	3	Jan Ummels	37.04,7	1983				
4	Jan Sanders	4.46,5	1992		4	Camiel vd Broek	9.56,1	1982	4	Jan Ummels	17.22,1	1982	4	Ben Boumans	37,13	2001				
5	Cor Bosma	4.47,23	1997		5	Jan Sanders	10.14,3	1992	5	Camiel vd Broek	17.37,1	1985	5	Camiel vd Broek	37.17,0	1984				
6	Camiel vd Broek	4.49,1	1984		6	Cor Bosma	10.27,7	1998	6	Tiny Coolen	17.43,3	1995	6	Crist Beekmans	37,35	2001				
7	Carel Jonkers	4.56,9	1985		7	Carel Jonkers	10.35,0	1982	7	Jan Boetzkes	18.08,4	1980	7	Carel Jonkers	38.35,0	1986				
8	Martien vd Velden	5.01,9	1986		8	Wim Verstappen	10.48,34	1998	8	Mart Stokmans	18.14,46	2011	8	Twan Peters	39,06	2003				
9	Henk ter Hart	5.15,0	1995		9	Coen Sloterdijk	11.23,9	1986	9	Ben Snijders	18.26,1	1996	9	Coen Sloterdijk	39.50,0	1986				
10	Antoon van Lieshout	5.19,2	1995		10	Sjeng Timmermans	11.34,0	1971	10	Twan Peters	18.34,71	2003	10	Lau Joosten	40.28,8	1992				

110m horden					200m horden			400m horden			1 Engelse mijl			2 Engelse mijlen		
					1	Jos Verbakel	33,86	2017								
													1	Lau Joosten	10.12,6	1992
													2	Jan Ummels	10.47,8	1982
													3	Cor Bosma	10.57,4	1997
													4	Jan Sanders	10.59,0	1992
													5	Carel Jonkers	11.01,3	1984
													6	Camiel vd Broek	11.16,7	1982
													7	Twan Peters	11.17,36	2003
													8	Jimmy Venema	11.37,91	2008
													9	Wim Verstappen	11.47,4	1997
													10	Christ Beekmans	12.25,3	2005

Bestenlijst Mannen M45 - outdoor

verspringen					hink-stap-springen			hoogspringen			polsstok-hoogspringen			150m							
1	Jos Verbakel	5,23	2023	10-04-2023	Helmond	1	Jos Verbakel	11,35	2023	1	Jan Nijssen	1,57	1982	1	Niek de Groot	3,20	2009	1	Jos Verbakel	20,40	2024
2	Rob Haver	4,89	2006			2	Piet van Boven	8,83	1992	2	Jos Verbakel	1,40	2017	2	Jos Verbakel	3,00	2017	2			
3	Wii Verhees	4,38	1985			3	Hans Remmerswaal	8,20	1994	3	Rob Haver	1,30	2008	3	Michael Bron	2,50	2017	3			
4	Michael Bron	4,23	2018	29-09-2018	Helmond	4	Lau Joosten	8,03	1993		Lau Joosten	1,35	1993	4	Jan Nijssen	2,40	1982	4			
5	Ger Jan Onrust	3,98	2010			5	Piet Nooijen	5,00	1992	5	Hans Remmerswaal	1,15	1994								
6	Hans Remmerswaal	3,94	1992							6	Dick Eleveld	1,10	2016								
7	Camiel vd Broek	3,92	1983							7	Camiel vd Broek	1,05	1994								
8	Piet van Boven	3,87	1992																		
9	Peter Manders	3,68	2009																		
10	Coen Sloterdijk	3,56	1985																		

speerwerpen					discuswerpen			kogelstoten			kogelslingeren						
1	Peter Manders	35,41	2009			1	Theo Goossens	39,29	2008	1	Theo Goossens	11,87	2008	1	Theo Goossens	37,56	2008
2	Laurens Schouten	35,10	1996			2	Maarten v Berlo	29,95	2013	2	Maarten v Berlo	10,34	2012	2	Michael Bron	27,16	2019
3	Michael Bron	32,89	2017	01-10-2017	Helmond	3	Michael Bron	25,44	2020	3	Laurens Schouten	8,99	1994				
4	Piet van Boven	28,24	1992			4	Laurens Schouten	25,30	1994	4	Michael Bron	8,93	2018				
5	Ger Jan Onrust	27,31	2009			5	Lau Joosten	23,86	1992	5	Rob Haver	7,71	2008				
6	Jan Ummels	26,96	1983			6	Rob Haver	22,44	2008	6	Jan Ummels	7,41	1983				
7	Rob Haver	24,78	2008			7	Camiel vd Broek	19,08	1982	7	Ger Jan Onrust	7,34	2009				
8	Tiny Coolen	20,96	1995			8	Piet Nooijen	18,22	1979	8	Lau Joosten	7,32	1992				
9	Hans Steijaert	19,16	2019	28-09-2019			Hans Remmerswaal	13,64	1992	9	Coen Sloterdijk	7,16	1985				
10	Piet Nooijen	18,64	1983							10	Camiel vd Broek	7,03	1982				

tienkamp
