

## Bestenlijst Mannen M45 outdoor

<b>100m</b>			<b>200m</b>			<b>400m</b>			<b>800m</b>			<b>1.000m</b>							
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	Rob Haver	27,9	2006	2	Rob Haver	1.00,43	2007	2	Jan Ummels	2.15,9	1983	2	Carel Jonkers	3.02,0	1983
3	Jos Verbakel	13,25	2019	3	Martien vd Velden	28,1	1984	3	Cor Bosma	1.01,67	1997		Carel Jonkers	2.15,9	1976	3	Camiel vd Broek	3.03,0	1983
4	Koos Ummels	13,1	1992	4	Cor Bosma	29,29	1997	4	Jan Ummels	1.02,8	1984	4	Cor Bosma	2.17,6	1997	4	Piet Nooijen	3.25,0	1982
5	Rob Haver	13,54	2007	5	Henk v Os	29,33	2011	5	Piet van Boven	1.04,5	1992	5	Jan Boetzkjes	2.22,2	1980	5	Sjeng Timmermans	3.46,0	1973
6	Piet van Boven	13,5	1992	6	Camiel vd Broek	29,9	1984	6	Camiel vd Broek	1.05,6	1984	6	Lau Joosten	2.25,2	1995				
	Jan Ummels	13,5	1982	7	Carel Jonkers	30,4	1986	7	Lau Joosten	1.06,3	1993	7	Jimmy Venema	2.25,29	2008				
8	Martien vd Velden	13,9	1986		Piet Nooijen	30,4	1986		Piet Nooijen	1.06,3	1985	8	Martien vd Velden	2.25,9	1986				
9	Cor Bosma	14,26	1997	9	Sjeng Timmermans	32,8	1976	9	Henk v Os	1.09,00	2010	9	Tiny Coolen	2.26,4	1995				
10	Michael Bron	14,35	2018					10	Carel Jonkers	1.09,1	1986	10	Rob Haver	2.32,0	2008				

<b>1.500m</b>			<b>3.000m</b>			<b>5.000m</b>			<b>10.000m</b>			<b>3.000m steeple</b>							
1	Lau Joosten	4.38,2	1993	1	Lau Joosten	9.39,4	1992	1	Christ Beekmans	16.35,9	1997	1	Hein Gilsing	34,03	2001				
2	Jan Ummels	4.39,5	1982	2	Christ Beekmans	9.50,56	1998	2	Lau Joosten	16.42,5	1992	2	Jan Sanders	36.41,5	1993				
3	Jan Sanders	4.46,5	1992	3	Jan Ummels	9.53,4	1982	3	Jan Sanders	17.14,8	1992	3	Jan Ummels	37.04,7	1983				
4	Cor Bosma	4.47,23	1997	4	Camiel vd Broek	9.56,1	1982	4	Jan Ummels	17.22,1	1982	4	Ben Boumans	37,13	2001				
5	Camiel vd Broek	4.49,1	1984	5	Jan Sanders	10.14,3	1992	5	Camiel vd Broek	17.37,1	1985	5	Camiel vd Broek	37.17,0	1984				
6	Carel Jonkers	4.56,9	1985	6	Cor Bosma	10.27,7	1998	6	Tiny Coolen	17.43,3	1995	6	Crist Beekmans	37,35	2001				
7	Martien vd Velden	5.01,9	1986	7	Carel Jonkers	10.35,0	1982	7	Jan Boetzkjes	18.08,4	1980	7	Carel Jonkers	38.35,0	1986				
8	Henk ter Hart	5.15,0	1995	8	Wim Verstappen	10.48,34	1998	8	Mart Stokmans	18.14,46	2011	8	Twan Peters	39,06	2003				
9	Antoon van Lieshout	5.19,2	1995	9	Coen Sloterdijk	11.23,9	1986	9	Ben Snijders	18.26,1	1996	9	Coen Sloterdijk	39.50,0	1986				
10	Piet van Bokhoven	5.21,5	1995	10	Sjeng Timmermans	11.34,0	1971	10	Twan Peters	18.34,71	2003	10	Lau Joosten	40.28,8	1992				

<b>110m horden</b>			<b>200m horden</b>			<b>400m horden</b>			<b>1 Engelse mijl</b>			<b>2 Engelse mijlen</b>						
				1	Jos Verbakel	33,86	2017				1	Jan Ummels	4.58,4	1982	1	Lau Joosten	10.12,6	1992
											2	Jan Sanders	5.12,4	1992	2	Jan Ummels	10.47,8	1982
											3	Camiel vd Broek	5.16,4	1983	3	Cor Bosma	10.57,4	1997
											4	Carel Jonkers	5.17,9	1983	4	Jan Sanders	10.59,0	1992
											5	Wim Verstappen	5.31,8	1997	5	Carel Jonkers	11.01,3	1984
											6	Piet Nooijen	5.38,0	1987	6	Camiel vd Broek	11.16,7	1982
											7	Ger Jan Onrust	5.53,68	2009	7	Twan Peters	11.17,36	2003
											8	Henk v Os	5.57,49	2011	8	Jimmy Venema	11.37,91	2008
											9	Sjeng Timmermans	6.04,2	1974	9	Wim Verstappen	11.47,4	1997
											10	Wim Verstappen	6.25,88	2009	10	Christ Beekmans	12.25,3	2005

**BAC Bestenlijst Mannen M45 outdoor****verspringen**

1	Jos Verbakel	5,04	2019
2	Rob Haver	4,89	2006
3	Wil Verhees	4,38	1985
4	Michael Bron	4,23	2018
5	Ger Jan Onrust	3,98	2010
6	Hans Remmerswaal	3,94	1992
7	Camiel vd Broek	3,92	1983
8	Piet van Boven	3,87	1992
9	Peter Manders	3,68	2009
10	Coen Sloterdijk	3,56	1985

**hink-stap-springen**

1	Jos Verbakel	10,68	2019
2	Piet van Boven	8,83	1992
3	Hans Remmerswaal	8,20	1994
4	Lau Joosten	8,03	1993
5	Piet Nooijen	5,00	1992

**hoogspringen**

1	Jan Nijssen	1,57	1982
2	Jos Verbakel	1,40	2017
3	Rob Haver	1,30	2008
	Lau Joosten	1,35	1993
5	Hans Remmerswaal	1,15	1994
6	Dick Eleveld	1,10	2016
7	Camiel vd Broek	1,05	1994

**polstok-hoogspringen**

1	Niek de Groot	3,20	2009
2	Jos Verbakel	3,00	2017
3	Michael Bron	2,50	2017
4	Jan Nijssen	2,40	1982

**speerwerpen**

1	Peter Manders	35,41	2009
2	Laurens Schouten	35,10	1996
3	Michael Bron	32,89	2017
4	Piet van Boven	28,24	1992
5	Ger Jan Onrust	27,31	2009
6	Jan Ummels	26,96	1983
7	Rob Haver	24,78	2008
8	Tiny Coolen	20,96	1995
9	Hans Steijaert	19,16	2019
10	Piet Nooijen	18,64	1983

**discuswerpen**

1	Theo Goossens	39,29	2008
2	Maarten v Berlo	29,95	2013
3	Laurens Schouten	25,30	1994
4	Lau Joosten	23,86	1992
5	Rob Haver	22,44	2008
6	Camiel vd Broek	19,08	1982
7	Piet Nooijen	18,22	1979
8	Hans Remmerswaal	13,64	1992

**kogelstoten**

1	Theo Goossens	11,87	2008
2	Maarten v Berlo	10,34	2012
3	Laurens Schouten	8,99	1994
4	Michael Bron	8,93	2018
5	Rob Haver	7,71	2008
6	Jan Ummels	7,41	1983
7	Ger Jan Onrust	7,34	2009
8	Lau Joosten	7,32	1992
9	Coen Sloterdijk	7,16	1985
10	Camiel vd Broek	7,03	1982

**kogelslingeren**

1	Theo Goossens	37,56	2008
2	Michael Bron	27,16	2019

**tienkamp****speerwerpen t/m 1986****gewichtwerpen**