

Best bekende prestatie **35 meter**
John Peterse de Keien 5,3 2003

Beste Seizoenprestatie Heren 2003/2004

	Voornaam	Achternaam	Vereniging	
1	John	Peterse	de Keien	5,3
2	Erdin	Visser	A.A.A.	5,7
3	Jan	Ruesink	de Keien	6,3
4	MartJan	Wolterink	A.A.A.	6,6
5	Roel	Smits	de Keien	8,0

Best bekende prestatie **60 meter**
Maurice Klevingra Spark 7,44 2004

Beste Seizoenprestatie Heren 2003/2004

	Voornaam	Achternaam	Vereniging		
1	Maurice	Klevingra	Spark	7,44	NR
2	Regilio	Benjamin	Atos	7,9	
3	Maarten	Groen	Hanzesport	7,91	
4	Roald	Vermeulen	Spark	8,54	
5	Leandro	Jansen	AAA	8,75	
6	Sander	Valk de	AV Spirit	9,00	
7	John	Peterse	de Keien	9,02	
8	Gerard	Dingemans	DAK	9,16	
9	Rens	Haan de	AV Edam	9,24	
10	Erwin	Visser	AAA	9,25	
11	Ralf	Rijswijk	AV Edam	9,34	
12	Pepijn	Schoot v.d.	Hellas	9,35	
13	Sebastiaan	Nuij	AV Edam	9,66	
14	Dick	Tol	AV Edam	9,70	
15	Alex	Geway	Hellas	9,75	
16	Martijn	Meijer	AV Spirit	9,75	
17	Wim	Bakels	AV Edam	9,84	
18	Lars	Boekhorst	DAK	9,96	
19	Joris	Voogd	AV Spirit	10,17	
20	Dennis	Pruijss	AV Spirit	10,28	
21	Jan	Ruesink	de Keien	10,32	
22	Paul	Ruesink	de Keien	10,33	
23	Bjorn	Schouten	Spark	10,34	
24	Ron	Waijop	AV Edam	10,42	
25	Marco	Reijerse	AV Edam	10,48	
26	Chevensly	Brandao	AAA	10,55	
27	Bjorn	Gaasbeek	Spark	10,77	
28	Mart Jan	Wolterink	AAA	11,08	
29	Frank	Zanten v.	AV Edam	11,12	
30	Tobias	Camerijk v.	Hellas	11,19	
31	Benny	Goedgeluk	Hellas	11,20	
32	Wesley	Aken v.	Hellas	11,27	
33	Vincent	Luitgaarden v.d	Spark	11,42	
34	Rens	Stroo	Hellas	12,81	
35	Nigel	Parzyscek	Hellas	12,85	
36	Roel	Smits	de Keien	12,97	
37	Jerry	Berg v.d.	Hellas	13,95	
38	Sander	Hendriks	Hellas	14,35	
39	Jaap	Boer de	AV Edam	15,18	
40	Danny	Rijvers	DAK	15,79	

Best bekende prestatie **200 meter**
Regilio Benjamin Atos 24,89 2000

Beste Seizoenprestatie Heren 2003/2004

	Voornaam	Achternaam	Vereniging		
1	Maurice	Klevingra	Spark	25,00	NR jun
2	Regilio	Benjamin	Atos	25,18	
3	Maarten	Groen	Hanzesport	26,24	

Best bekende prestatie **400 meter**
Christian Prijs H.A.C. 55,43 2001

Beste Seizoenprestatie Heren 2003/2004

	Voornaam	Achternaam	Vereniging		
1	Regilio	Benjamin	Atos	58,33	
2	Maurice	Klevingra	Spark	1.03,29	
3	Leandro	Jansen	AAA	1.08,05	
4	Maarten	Groen	Hanzesport	1.10,62	
5	Roald	Vermeulen	Spark	1.12,57	
6	John	Peterse	de Keien	1.13,90	
7	Erwin	Visser	AAA	1.17,14	
8	Rens	Haan de	AV Edam	1.18,10	
9	Ralf	Rijswijk	AV Edam	1.19,83	
10	Gerard	Dingemans	DAK	1.21,97	
11	Martijn	Meijer	AV Spirit	1.22,73	
12	Bjorn	Schouten	Spark	1.22,78	
13	Wim	Bakels	AV Edam	1.24,82	
14	Jan	Ruesink	de Keien	1.26,18	
15	Alex	Geway	Hellas	1.26,33	
16	Sebastiaan	Nuij	AV Edam	1.26,62	
17	Paul	Ruesink	de Keien	1.27,30	
18	Sander	Valk de	AV Spirit	1.27,39	
19	Ron	Waijop	AV Edam	1.28,53	
20	Pepijn	Schoot v.d.	Hellas	1.30,03	
21	Dick	Tol	AV Edam	1.31,74	
22	Benny	Goedgeluk	Hellas	1.36,90	
23	Frank	Zanten v.	AV Edam	1.37,54	
24	Tobias	Camerijk v.	Hellas	1.42,51	
25	Vincent	Luitgaarden v.d	Spark	1.44,44	
26	Chevensly	Brandao	AAA	1.44,61	
27	Joris	Voogd	AV Spirit	1.46,12	
28	Lars	Boekhorst	DAK	1.56,12	
29	Bjorn	Gaasbeek	Spark	1.57,05	
30	Wesley	Aken v.	Hellas	2.02,77	
31	Danny	Rijvers	DAK	2.04,99	
32	Dennis	Pruijss	AV Spirit	2.06,15	
33	Roel	Smits	de Keien	2.11,72	
34	Rens	Stroo	Hellas	2.13,27	
35	Mart Jan	Wolterink	AAA	2.16,96	
36	Sander	Hendriks	Hellas	2.20,89	
37	Nigel	Parzyscek	Hellas	2.23,05	
38	Marco	Reijerse	AV Edam	2.53,16	
39	Jerry	Berg v.d.	Hellas	2.54,89	
40	Jaap	Boer de	AV Edam	3.06,59	

Best bekende prestatie **Ver**
 Maarten Groen Hanzesport 5,79 2004

Beste Seizoenprestatie Heren 2003/2004

	Voornaam	Achternaam	Vereniging		
1	Maarten	Groen	Hanzesport	5,79	NR
2	Maurice	Klevingra	Spark	5,45	vlak
3	Sander	Valk de	AV Spirit	5,13	vlak
4	Roald	Vermeulen	Spark	4,96	vlak
5	Erwin	Visser	AAA	4,30	vlak
6	Gerard	Dingemans	DAK	4,28	vlak
7	Dick	Tol	AV Edam	4,16	vlak
8	Ralf	Rijswijk	AV Edam	4,15	vlak
9	Wim	Bakels	AV Edam	4,00	vlak
10	Joris	Voogd	AV Spirit	3,66	vlak
11	Pepijn	Schoot v.d.	Hellas	3,60	vlak
12	Bjorn	Gaasbeek	Spark	3,58	vlak
13	Martijn	Meijer	AV Spirit	3,55	vlak
14	Sebastiaan	Nuij	AV Edam	3,55	vlak
15	Ron	Waijop	AV Edam	3,36	vlak
16	Dennis	Pruijss	AV Spirit	2,80	vlak
17	Mart Jan	Wolterink	AAA	2,53	vlak
18	Nigel	Parzyscek	Hellas	2,20	vlak
19	Roel	Smits	de Keien	2,00	vlak
20	Sander	Hendriks	Hellas	1,90	vlak
21	Jaap	Boer de	AV Edam	1,89	vlak
22	Jerry	Berg v.d.	Hellas	1,50	vlak
23	Marco	Reijerse	AV Edam	1,00	vlak

Best bekende prestatie **Hoog**
 Maarten Groen Hanzesport 1,60 2003

Beste Seizoenprestatie Heren 2003/2004

	Voornaam	Achternaam	Vereniging		
1	Maarten	Groen	Hanzesport	1,55	
2	Rens	Haan de	AV Edam	1,55	
3	Leandro	Jansen	AAA	1,55	
4	John	Peterse	de Keien	1,50	
5	Alex	Geway	Hellas	1,35	
6	Erdin	Visser	AAA	1,35	
7	Jan	Ruesink	de Keien	1,25	
8	Vincent	Luitgaarden v.d	Spark	1,10	
9	Bjorn	Schouten	Spark	1,10	
10	Paul	Ruesink	de Keien	1,05	
11	Lars	Boekhorst	DAK	1,00	
12	Frank	Zanten v.	AV Edam	1,00	
13	Benny	Goedgeluk	Hellas	0,95	
14	Tobias	Camerijk v.	Hellas	0,90	
15	Rens	Stroo	Hellas	0,90	
16	MartJan	Wolterink	AAA	0,90	
17	Wesley	Aken v.	Hellas	0,80	
18	Roel	Smits	de Keien	0,80	
19	Danny	Rijvers	DAK	0,75	

	Best bekende prestatie				Kogel
2 kg	Arno	Donkers	HAC Helmond	7,62	2003
3 kg	Jan	Schneiders	Gen. Michaelis	10,35	2002
4 kg	Maikel	Mourik	Atl. Maastricht	9,98	2002
5 kg	Leandro	Jansen	A.A.A.	8,57	2003
6 kg	John	Peterse	de Keien	5,04	2003
7,25 kg	Leandro	Jansen	AAA	7,38	2004

Beste Seizoenprestatie Heren 2003/2004

	Voornaam	Achternaam	Vereniging		
1	Leandro	Jansen	AAA	7,38	7,25 kg
2	Rens	Haan de	AV Edam	5,80	7,25 kg
3	Bjorn	Gaasbeek	Spark	5,79	7,25 kg
4	Wim	Bakels	AV Edam	5,57	7,25 kg
5	Erwin	Visser	AAA	5,30	7,25 kg
6	Dick	Tol	AV Edam	5,16	7,25 kg
7	Sebastiaan	Nuij	AV Edam	4,96	7,25 kg
8	Ron	Waijop	AV Edam	4,89	7,25 kg
9	Gerard	Dingemans	DAK	4,83	7,25 kg
10	Sander	Valk de	AV Spirit	4,76	7,25 kg
11	Marco	Reijerse	AV Edam	4,46	7,25 kg
12	Roald	Vermeulen	Spark	4,44	7,25 kg
13	Joris	Voogd	AV Spirit	4,42	7,25 kg
14	Lars	Boekhorst	DAK	4,29	7,25 kg
15	Dennis	Pruijss	AV Spirit	3,56	7,25 kg
16	Chevensly	Brandao	AAA	3,47	7,25 kg
1	John	Peterse	de Keien	5,04	6 kg
1	Alex	Geway	Hellas	8,18	5 kg
2	Maarten	Groen	Hanzesport	8,14	5 kg
3	Maurice	Klevingra	Spark	7,43	5 kg
4	Ralf	Rijswijk	AV Edam	7,06	5 kg
5	John	Peterse	de Keien	6,14	5 kg
6	Pepijn	Schoot v.d.	Hellas	5,73	5 kg
7	Martijn	Meijer	AV Spirit	4,96	5 kg
8	Tobias	Camerijk v.	Hellas	4,76	5 kg
9	Jaap	Boer de	AV Edam	4,22	5 kg
10	Mart Jan	Wolterink	AAA	4,01	5 kg
11	Wesley	Aken v.	Hellas	3,78	5 kg
12	Roel	Smits	de Keien	3,10	5 kg
1	Erdin	Visser	AAA	6,80	4 kg
2	John	Peterse	de Keien	6,61	4 kg
3	Jan	Ruesink	de Keien	6,54	4 kg
4	Bjorn	Schouten	Spark	5,84	4 kg
5	Vincent	Luitgaarden v.d	Spark	5,70	4 kg
6	Paul	Ruesink	de Keien	5,53	4 kg
7	Benny	Goedgeluk	Hellas	5,39	4 kg
8	Rens	Stroo	Hellas	4,13	4 kg
9	Nigel	Parzyscek	Hellas	4,01	4 kg
10	Frank	Zanten v.	AV Edam	3,64	4 kg
11	Jerry	Berg v.d.	Hellas	3,36	4 kg
12	Roel	Smits	de Keien	3,03	4 kg
13	Danny	Rijvers	DAK	2,88	4 kg
14	Sander	Hendriks	Hellas	2,68	4 kg
1	Jan	Ruesink	de Keien	6,99	3 kg