



**Best bekende prestatie**

Maurice Klevringa Spark 12,06 2004

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004 100 meter**

	<b>Voornaam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>		
1	Maurice	Klevringa	Spark	12,1	NR
2	Maarten	Groen	Hanzesport	12,7	
3	Regilio	Benjamin	Atos	12,9	
4	Leandro	Janssen	AAA	13,0	
5	Rens	Haan de	AV Edam	13,1	
6	Michael	Tinge	de Sperwers	13,12	
7	Martin	Waterlaan v.d.	Spark	13,2	
8	Michel	Sijen	Atl. Maastricht	13,2	
9	David	Surig	Lycurgus	13,3	
10	Roald	Vermeulen	Spark	13,30	
11	Jasper	Schaik v.	Spado	13,4	
12	Marvin	Vermeule	Spark	13,42	
13	Kurt	Lauret	de Sprint	13,5	
14	Rex	Terry	de Sprint	13,6	
15	Edgar	Miltenburg	Wieringermeer	13,8	
16	Reduoan	El Faghloumi	Atos	13,8	
17	Erdin	Visser	AAA	13,81	
18	Elmar	Steenbergen	A.V. Gouda	14,0	
19	Simon	Beentjes	AV Edam	14,10	
20	Sander	Valk de	Spirit	14,1	
21	Danny	Hoelbeekx	Atl. Maastricht	14,23	
22	Ger	Jongenelen	Spado	14,3	
23	Jeffrey	Tomasowa	A.A.V.'36	14,38	
24	Gert Jan	Nuijten	Spado	14,47	
25	Arno	Donkers	H.A.C.	14,5	
26	Bjorn	Schouten	Spark	14,60	
27	Kok	Pan Cheng	Gen.Michaelis	14,7	
28	Ralf	Rijswijk	AV Edam	14,70	
29	John	Wilhelm	Spado	14,7	
30	Erik	Speller	de Sperwers	14,9	
31	Pepijn	Schoot v.d.	Hellas	14,96	
32	Rene	Koot	Lycurgus	15,00	
33	Dick	Tol	AV Edam	15,0	
34	Jan	Schneiders	H.A.C.	15,1	
35	Wim	Bakels	AV Edam	15,10	
36	Sebastiaan	Nuy	AV Edam	15,10	
37	Thomas	Dam v.	AV Edam	15,20	
38	Issam	El Achkar	A.V. Gouda	15,21	
39	Rob	Heuvel v.d.	Attila	15,30	
40	Bennie	Jansen	Lycurgus	15,40	
41	Marc	Peereboom	Lycurgus	15,40	
42	Sudath	Tuijtelaars	Spado	15,54	
43	Erik	Backer	Spado	15,58	
44	Eric Jan	Velde v.d.	Spado	15,60	
45	Martijn	Meijer	Spirit	15,64	
46	Ronald	Bruijnesteijn	Lycurgus	15,80	
47	Stefan	Vervoort	H.A.C.	15,81	
48	Lars	Boekhorst	D.A.K.	15,9	
49	Jan	Ruesink	de Keien	16,0	
50	Sjoerd	Heuvel v.d.	Gen.Michaelis	16,1	
51	Rene	Wit de	A.V. Gouda	16,1	
52	Marcel	Jong de	AV Edam	16,2	
53	Juni	Kip	Attila	16,2	
54	Ruud	Meekel	AV Edam	16,2	
55	Christian	Biermans	Atl. Maastricht	16,3	

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004****100 meter**

	<b>Voornaam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>100 meter vervolg</b>
56	Bertus	Veenstra	de Sperwers	16,3
57	Bjorn	Gaasbeek	Spark	16,3
58	Paul	Ruesink	de Keien	16,3
59	Ron	Waijop	AV Edam	16,3
60	Henri	Garming	de Sperwers	16,4
61	Maikel	Roo de	Liduinaschool	16,4
62	Ronny	Tiggelman	de Sprint	16,4
63	Joris	Voogd	Spirit	16,5
64	Shan	Dhiki	Attila	16,5
65	Erwin	Marechal	Atos	16,5
66	Machiel	Popken	HAC '63	16,5
67	Sjaak	Boer de	Atos	16,5
68	Shuvensly	Brandao	AAA	16,6
69	Tim	Szelech	de Sprint	16,6
70	Sven	Hout v.d.	Attila	16,8
71	Ben	Stolk	Spark	16,8
72	Ilje	Hensen	Atos	16,9
73	Sjoerd	Franssen	Atl. Maastricht	17,0
74	Timothy	Damen	Attila	17,3
75	Danny	Driesprong	de Sprint	17,4
76	Bas	Vos de	A.V. Gouda	17,5
77	Nicola	Groot de	Dynamica	17,6
78	Frank	Zanten v.	AV Edam	17,7
79	David	Jooze	Attila	17,7
80	Vincent	Liebert	H.A.C.	17,7
81	Marc	Tonen	Gen.Michaelis	17,8
82	Steve	Dekker	HAC '63	17,9
83	Gijs	Timmermans	de Sperwers	18,0
84	Niels	Schuchner	Spark	18,0
85	Wesley	Aken v.	Hellas	18,1
86	Ralph	Bruins	de Sperwers	18,1
87	Youri	Groot de	Avantri	18,2
88	Mark	Meijer	Lycurgus	18,3
89	Tim	Zonneveld	Avantri	18,5
90	Ruben	Gronthoud	Atos	18,6
91	Vincent	Luytgaarden v.d.	Spark	18,8
92	Bjorn	Lankhuijzen	Spark	19,0
93	Frank	Servaes	Lycurgus	19,3
94	Jack	Gastel v.	Spado	19,4
95	George	Jong de	AV Edam	19,6
96	Jurjen	Konijn	Lycurgus	19,6
97	Alessandro	Sanna	de Sperwers	19,7
98	Rick	Vroemen	Atl. Maastricht	19,84
99	Ronald	Nes v.	Avantri	20,0
100	Robert Jan	Peterse	AAA	20,0
101	Marco	Pul v.	Spado	20,1
102	Jacob	Pompei	Avantri	20,1
103	Ruud	Poppelaars	Spado	20,6
104	Damien	Hoog de	de Sprint	20,8
105	Richard	Heijnen	de Sperwers	21,3
106	Roel	Smits	de Keien	21,6
107	Sjoerd	Baarsen v.	AV Edam	21,6
108	Riny	Groffen	Spado	21,7
109	Mitchel	Regts	de Sperwers	21,9
110	Henk	Daalen v.	Attila	22,9
111	Tim	Steur	AV Edam	23,9
112	Sidi	Mkadmi	Spado	24,3





54	Marc	Peereboom	Lycurgus	1.22,6	
55	Ronnie	Tiggelman	de Sprint	1.22,65	
56	Marcel	Jong de	AV Edam	1.23,04	
57	Stefan	Vervoort	H.A.C.	1.24,15	
58	Sebastiaan	Nuy	A.V. Edam	1.24,5	
59	Christian	Biermans	Atl. Maastricht	1.24,91	
60	Sjoerd	Franssen	Atl. Maastricht	1.25,20	
61	Ruben	Gronthoud	Atos	1.25,6	
62	Ronald	Bruijnesteijn	Lycurgus	1.25,7	
63	Lars	Boekhorst	D.A.K.	1.25,8	
64	Yoran	Oort	AV Edam	1.26,7	
65	David	Jooze	Attila	1.27,3	
66	Shan	Dhiki	Attila	1.27,4	
67	Ger	Jongenelen	Spado	1.27,7	
68	Frank	Zanten v.	AV Edam	1.28,0	
69	Thom	Legendijk	de Keien	1.29,3	
70	Youri	Groot de	Avantri	1.29,30	
71	Gijs	Timmermans	de Sperwers	1.29,51	
72	Timothy	Damen	Attila	1.30,0	
73	Sven	Hout v.d.	Attila	1.30,7	
74	Ralph	Bruins	de Sperwers	1.30,86	
75	Erwin	Marechal	Atos	1.31,2	
76	Bas	Vos de	A.V. Gouda	1.31,24	
77	Vincent	Liebert	H.A.C.	1.31,54	
78	Jan	Ruesink	de Keien	1.32,0	
79	Frank	Servaas	Lycurgus	1.33,0	
80	Bjorn	Lankhuijzen	Spark	1.33,20	
81	Remi	Schenk	A.A.V.'36	1.34,11	
82	Daniel	Hagen	Atos	1.34,2	
83	Mark	Meijer	Lycurgus	1.34,5	
84	Ruud	Poppelaars	Spado	1.37,4	
85	Rick	Vroemen	Atl. Maastricht	1.39,32	
86	Jurjen	Konijn	Lycurgus	1.41,5	
87	Niels	Schuchner	Spark	1.44,96	
88	Alessandro	Sanna	de Sperwers	1.45,79	
89	Damien	Hoog de	de Sprint	1.51,10	
90	Niels	Schuchner	Spark	1.51,7	
91	Richard	Heijnen	de Sperwers	1.52,95	
92	Ricardo	Melgraven	de Keien	1.53,2	
93	Marc	Tonen	Gen.Michaelis	1.54,83	
94	Mitchel	Regts	de Sperwers	2.02,13	
95	Henk	Daalen v.	Attila	2.07,3	
96	Bas	Jonkman	de Sperwers	2.09,33	
97	Aron	Banton	H.A.C.	2.11,0	
98	Roel	Smits	de Keien	2.11,6	
99	Sjoerd	Baarsen	AV Edam	2.23,3	
100	Thomas	Folmer	H.A.C.	2.27,2	
101	Marco	Reijersen	AV Edam	2.27,7	
102	Jaap	Boer de	AV Edam	2.37,47	
103	Frank	Welk v.d.	Attila	2.40,4	
104	Bart	Gort	AV Edam	2.40,7	
105	Jeroen	Jaspers	Spark	2.47,80	rolstoel
106	Patrick	Mobron	AV Edam	2.54,02	
	<b>Beste Seizoenprestatie Heren 2004</b>			<b>400 meter</b>	
	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>vervolg</b>	
107	Michel	Nadort	Spirit	2.54,80	rolstoel
108	Tim	Steur	AV Edam	2.57,6	
109	Harry	Verhoeven	D.A.K.	3.04,0	
110	Bernard	Rijdt v.d.	Gen.Michaelis	3.26,29	

111	Leroy	Lasker	de Sperwers	3.28,85
112	Julien	Jak	Lycurgus	3.29,7

**Best bekende prestatie**

Leandro Janssen AAA 1.44,5 2004

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004**

**600 meter**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>	
1	Leandro	Janssen	AAA	1.44,5
2	Maarten	Groen	Hanzesport	1.44,6
3	David	Surig	Lycurgus	1.50,29
4	Kurt	Lauret	de Sprint	1.52,44
5	Roald	Vermeulen	Spark	2.02,1
6	Rens	Haan de	AV Edam	2.02,6
7	Nick	Plokker	AV Edam	2.04,2
8	Ralf	Rijswijk	AV Edam	2.05,2
9	Alex	Geway	Hellas	2.06,13
10	Erdin	Visser	AAA	2.10,9
11	Simon	Beentjes	AV Edam	2.13,1
12	Rex	Terry	de Sprint	2.13,40
13	Ruud	Meekel	AV Edam	2.15,7
14	Bertus	Veenstra	de Sperwers	2.16,76
15	Tim	Szelech	de Sprint	2.18,89
16	Frank	Zanten v.	AV Edam	2.19,03
17	Hendri	Garming	de Sperwers	2.19,12
18	Jelle	Veen v.	Dynamica	2.24,35
19	Bjorn	Schouten	Spark	2.25,1
20	Stefan	Dam v.	AV Edam	2.26,1
21	Wim	Bakels	AV Edam	2.27,2
22	Ronnie	Tiggelman	de Sprint	2.27,7
23	Ben	Stolk	Spark	2.35,4
24	Marcel	Jong de	AV Edam	2.35,5
25	Sebastiaan	Nuy	AV Edam	2.35,5
26	Bjorn	Gaasbeek	Spark	2.35,6
27	Gijs	Timmermans	de Sperwers	2.39,42
28	Gijs	Linders	Spado	2.42,0
29	Frank	Servaas	Lycurgus	2.45,02
30	Richard	Musters	Spado	2.49,3
31	Timo	Verbeek	Thor	2.49,4
32	Vincent	Luitgarden v.d.	Spark	2.49,5
33	Danny	Driesprong	de Sprint	2.49,64
34	Michiel	Baks	Thor	2.50,2
35	Sijmen	Roeleven	Spado	2.54,6
36	Christiaan	Musters	Spado	2.57,6
37	Vincent	Hopman	HAC '63	2.59,34
38	Jurjen	Konijn	Lycurgus	3.00,88
39	Dennis	Baks	Thor	3.02,6
40	Sacha	Boven v.	Lycurgus	3.04,75
41	Sijmen	Roeleven	Spado	3.06,41
42	Georgios	Lambrakis	Spado	3.09,0
43	Vincent	Buuron	Spado	3.11,60
44	Roy	Gijzen	Spado	3.12,1

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>		<b>600 meter vervolg</b>
45	Christiaan	Schram	AAA	3.14,7	
46	Richard	Heijnen	de Sperwers	3.17,41	
47	Danny	Rijvers	D.A.K.	3.19,69	
48	Quincy	Buuron	Spado	3.20,8	
49	Nigel	Parzsyscek	Hellas	3.28,67	
50	Damien	Hoog de	de Sprint	3.30,04	
51	Neil	Schuurman	Spado	3.34,3	
52	Delano	Gastel v.	Spado	3.38,2	
53	Sander	Hendriks	Hellas	3.44,73	
54	Lorenzo	Hooff v.	Spado	3.46,3	
55	Julien	Jak	Lycurgus	3.52,99	
56	Arend	Ree v.d.	Hellas	3.59,91	
57	Jip	Rypers	Spado	4.05,9	
58	Sebastiaan	Jak	Lycurgus	4.11,61	
59	Tjerk	Vries de	HAC '63	4.12,51	
60	Sjoerd	Baarsen v.	AV Edam	4.13,1	
61	Aart	Evers	AAA	4.15,5	
62	Bart	Gort	AV Edam	4.31,4	
63	Sjaak	Boer de	AV Edam	4.43,4	
	Christian Prijs		H.A.C.	1.59,94	2002

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>800 meter</b>
1	Marvin	Vermeule	Spark	2.24,73
2	Edgar	Miltenburg	Wieringermeer	2.27,15
3	Michael	Tinge	de Sperwers	2.29,89
4	Jasper	Schaik v.	Spado	2.31,1
5	Roald	Vermeulen	Spark	2.36,91
6	Maarten	Groen	Hanzesport	2.40,0
7	Eric Jan	Velde v.d.	Spado	2.44,0
8	Gert Jan	Nuijten	Spado	2.52,2
9	Erik	Speller	de Sperwers	2.53,73
10	Ralf	Rijswijk	AV Edam	2.55,16
11	Pepijn	Schoot v.d.	Hellas	3.07,17
12	Erik	Backer	Spado	3.08,1
13	Simon	Beentjes	AV Edam	3.14,47
14	Sebastiaan	Nuy	AV Edam	3.14,76
15	Ger	Jongenelen	Spado	3.25,8
16	Ronny	Tiggelman	de Sprint	3.26,29
17	Sjoerd	Heuvel v.d.	Gen.Michaelis	3.27,69
18	Marcel	Jong de	AV Edam	3.29,28
19	Richard	Holten v.	HAC '63	3.40,03
20	Tobias	Camerijk v.	Hellas	3.40,04
21	Ruud	Poppelaars	Spado	3.47,7
22	Riny	Groffen	Spado	3.53,0
23	Marco	Pul v.	Spado	3.57,1
24	Ralph	Bruins	de Sperwers	4.10,64
25	Nicola	Groot de	Dynamica	4.17,10
26	Sidi	Mkadmi	Spado	4.23,7
27	Sudath	Tuijelaars	Spado	4.29,3
28	Ewout	Heijbroek	Spado	4.30,1
29	Wesley	Aken v.	Hellas	4.34,71
30	Machiel	Popken	HAC '63	4.39,31
31	Steve	Dekker	HAC '63	4.58,73
32	Jeroen	Struijss	Spado	5.34,3
33	Jack	Gastel v.	Spado	5.37,0

**Best bekende prestatie**

Christian Prijs H.A.C. 4.08,20 2002

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004****1500 meter**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>	
1	Jasper	Schaik v.	Spado	5.06,25
2	Edgar	Miltenburg	Wieringermeer	5.17,58
3	Eric Jan	Velde v.d.	Spado	5.33,99
4	John	Peterse	de Keien	5.41,1
5	Maarten	Groen	Hanzesport	5.48,11
6	Gert Jan	Nuyten	Spado	5.58,99
7	Eric	Backer	Spado	6.14,96
8	Thom	Legendijk	de Keien	7.06,1

**Best bekende prestatie**

Henry Vermeer Gen. Michaelis 16.27,40 2001

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004****5.000 meter**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>	
1	Henry	Vermeer	Gen.Michaelis	18.08,72

**Best bekende prestatie**

Maarten Groen Hanzesport 20,8 2002

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004****110 m. horde**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>	
	Maarten	Groen	Hanzesport	21,3

**Best bekende prestatie**

Maarten Groen Hanzesport 5,84 2003

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004****ver**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>		
1	Maarten	Groen	Hanzesport	5,69	balk
2	Maurice	Klevringa	Spark	5,17	balk
3	Jasper	Schaik v.	Spado	4,04	balk
4	Redouan	Faghloumi	Atos	3,98	balk
5	Erdin	Visser	AAA	3,86	balk
6	David	Surig	Lycurgus	3,85	balk
7	Terry	Rex	de Sprint	3,84	balk
8	Ger	Jongenelen	Spado	3,81	balk
9	Marco	Pul v.	Spado	3,42	balk
10	Bjorn	Gaasbeek	Spark	3,41	balk
11	Gert Jan	Nuijten	Spado	3,35	balk
12	Sudath	Tuijtelaars	Spado	3,28	balk
13	Bennie	Jansen	Lycurgus	3,22	balk
14	Erik	Backer	Spado	3,15	balk
15	Eric Jan	Velde v.d.	Spado	2,96	balk
16	Marc	Tonen	Gen.Michaelis	2,65	balk
17	Jack	Gastel v.	Spado	2,63	balk
18	Riny	Groffen	Spado	2,48	balk
19	Sjoerd	Heuvel v.d.	Gen.Michaelis	2,42	balk
20	Kok Pan	Cheng	Gen.Michaelis	1,92	balk
21	Ruud	Poppelaars	Spado	1,89	balk
1	Maurice	Klevringa	Spark	5,62	vlak
2	David	Surig	Lycurgus	4,52	vlak
3	Roald	Vermeulen	Spark	4,50	vlak
4	Regilio	Benjamin	Atos	4,44	vlak
5	Edgar	Miltenburg	Wieringermeer	4,43	vlak
6	Rens	Haan de	AV Edam	4,42	vlak
7	Kurt	Lauret	de Sprint	4,42	vlak
8	Michel	Sijen	Atl. Maastricht	4,30	vlak
9	Martin	Waterlaan v.d.	Spark	4,30	vlak
10	Erdin	Visser	AAA	4,22	vlak

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004****ver**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>		<b>vervolg</b>
11	Jeffrey	Tomasowa	A.A.V.'36	4,17	vlak
12	Ralf	Rijswijk	AV Edam	4,15	vlak
13	John	Peterse	de Keien	4,10	vlak
14	Rex	Terry	de Sprint	4,08	vlak
15	Nick	Plokker	AV Edam	4,00	vlak
16	Bjorn	Schouten	Spark	3,93	vlak
17	Jan	Schneiders	H.A.C.	3,91	vlak
18	Martijn	Meijer	Spirit	3,90	vlak
19	Redouan	El Faghloomi	Atos	3,85	vlak
20	Yoran	Oort	AV Edam	3,85	vlak
21	Dick	Tol	AV Edam	3,84	vlak
22	Arno	Donkers	H.A.C.	3,81	vlak
23	Danny	Hoelbeekx	Atl. Maastricht	3,80	vlak
24	Erik	Speller	de Sperwers	3,78	vlak
25	Wim	Bakels	AV Edam	3,72	vlak
26	Rob	Heuvel v.d.	Atilla	3,71	vlak
27	Juni	Kip	Atilla	3,71	vlak
28	Sven	Hout v.d.	Atilla	3,67	vlak
29	Marc	Peereboom	Lycurgus	3,57	vlak
30	Simon	Beentjes	AV Edam	3,54	vlak
31	Bjorn	Gaasbeek	Spark	3,53	vlak
32	Pepijn	Schoot v.d.	Hellas	3,51	vlak
33	Jan	Ruesink	de Keien	3,50	vlak
34	Stefan	Vervoort	H.A.C.	3,47	vlak
35	Rene	Koot	Lycurgus	3,45	vlak
36	Ronald	Bruijnesteijn	Lycurgus	3,44	vlak
37	Sebastiaan	Nuy	AV Edam	3,41	vlak
38	Joris	Voogd	Spirit	3,40	vlak
39	Tim	Szelech	de Sprint	3,39	vlak
40	Issam	El Achkar	A.V. Gouda	3,35	vlak
41	Steve	Dekker	HAC '63	3,32	vlak
42	Thom	Lagendijk	de Keien	3,28	vlak
43	Paul	Ruesink	de Keien	3,28	vlak
44	Timothy	Damen	Atilla	3,26	vlak
45	Marcel	Jong de	AV Edam	3,22	vlak
46	Jaimy	Koursarou	Thor	3,20	vlak
47	Shevensly	Brandao	AAA	3,19	vlak
48	Ronnie	Tiggelman	de Sprint	3,18	vlak
49	Ruud	Meekel	AV Edam	3,17	vlak
50	Ronald	Nes v.	Avantri	3,12	vlak
51	Danny	Driesprong	de Sprint	3,07	vlak
52	Ruben	Gronthoud	Atos	3,03	vlak
53	Ilje	Hensen	Atos	3,02	vlak
54	Vincent	Hopman	HAC '63	3,01	vlak
55	Frank	Zanten v.	AV Edam	3,01	vlak
56	Stefan	Dam v.	AV Edam	2,97	vlak
57	Ron	Waijop	AV Edam	2,92	vlak
58	Marc	Tonen	Gen.Michaelis	2,85	vlak
59	Damien	Hoog de	de Sprint	2,82	vlak
60	Dennis	Baks	Thor	2,80	vlak
61	Lars	Boekhorst	D.A.K.	2,80	vlak
62	Thomas	Dam v.	AV Edam	2,80	vlak
63	Marvin		Thor	2,78	vlak
64	David	Joore	Atilla	2,75	vlak
65	Ralph	Bruins	de Sperwers	2,70	vlak
66	Neil	Schuurman	Spado	2,70	vlak
67	Timo	Verbeek	Thor	2,70	vlak
68	Frank	Servaas	Lycurgus	2,63	vlak

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>		<b>ver vervolg</b>
69	Erwin	Marechal	Atos	2,62	vlak
70	Sjoerd	Heuvel v.d.	Gen.Michaelis	2,59	vlak
71	Machiel	Popken	HAC '63	2,56	vlak
72	Sijmen	Roeleven	Spado	2,56	vlak
73	Michiel	Baks	Thor	2,55	vlak
74	Jurjen	Konijn	Lycurgus	2,50	vlak
75	Richard	Musters	Spado	2,50	vlak
76	Gijs	Linders	Spado	2,49	vlak
77	Rowshan	Pershad	Spado	2,47	vlak
78	Mitchel	Regts	de Sperwers	2,42	vlak
79	Christiaan	Musters	Spado	2,37	vlak
80	Vincent	Buuron	Spado	2,35	vlak
81	Roel	Smits	de Keien	2,33	vlak
82	Henk	Daalen v.	Atilla	2,31	vlak
83	Niels	Schuchner	Spark	2,30	vlak
84	Ben	Stolk	Spark	2,29	vlak
85	Kok	Pan Cheng	Gen.Michaelis	2,27	vlak
86	Delano	Gastel v.	Spado	2,25	vlak
87	Georgios	Lambrakis	Spado	2,18	vlak
88	Robert Jan	Peterse	AAA	2,17	vlak
89	Albert Jan	Houwelingen v.	Avantri	2,06	vlak
90	Quincy	Buuron	Spado	2,02	vlak
91	Sjaak	Boer de	Atos	2,01	vlak
92	Danny	Rijvers	D.A.K.	1,97	vlak
93	Lorenzo	Hooff v.	Spado	1,95	vlak
94	Tim	Steur	AV Edam	1,93	vlak
95	Sjaak	Boer de	AV Edam	1,90	vlak
96	Sacha	Boven v.	Lycurgus	1,86	vlak
97	Rick	Vroemen	Atl. Maastricht	1,80	vlak
98	Roy	Gijzen	Spado	1,77	vlak
99	Nicola	Groot de	Dynamica	1,76	vlak
100	Jaap	Boer de	AV Edam	1,73	vlak
101	Daniel	Hagen	Atos	1,66	vlak
102	Bernard	Rijdt v.d.	Gen.Michaelis	1,50	vlak
103	Mark	Meijer	Lycurgus	1,45	vlak
104	Sjoerd	Baarsen v.	AV Edam	1,43	vlak
105	Aart	Evers	AAA	1,41	vlak
106	Mitchel	Graaff v.d.	de Keien	1,36	vlak
107	Marco	Reijersen	AV Edam	1,35	vlak
108	Richard	Heijnen	de Sperwers	1,30	vlak
109	Bart	Gort	AV Edam	1,27	vlak
110	Julien	Jak	Lycurgus	1,23	vlak
111	Frank	Welk v.d.	Atilla	1,05	vlak
112	Stijn	Rooij de	Spado	1,04	vlak
113	Jip	Rypers	Spado	1,02	vlak
114	Wilfred	Bril	Spado	0,82	vlak
115	Rogier	Hout v.d.	Spado	0,82	vlak
116	Jeroen	Struijss	Spado	0,80	vlak
117	Rob	Enschot v.d.	Spado	0,60	vlak
118	Edwin	Noordermeer	Spado	0,24	vlak

**Best bekende prestatie**

Leandro	Jansen	A.A.A.	1,66	2004
---------	--------	--------	------	------

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004****hoog**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>		
1	Leandro	Janssen	AAA	1,66	NR
2	Maarten	Groen	Hanzesport	1,60	
3	Rens	Haan de	AV Edam	1,55	
4	Alex	Geway	Hellas	1,45	
5	John	Peterse	de Keien	1,45	
6	Sander	Valk de	Spirit	1,40	
7	Jan	Ruesink	de Keien	1,35	
8	Maurice	Klevringa	Spark	1,30	
9	Pepijn	Schoot v.d.	Hellas	1,25	
10	Bjorn	Schouten	Spark	1,25	
11	Marvin	Vermeule	Spark	1,25	
12	Ronald	Nes v.	Avantri	1,20	
13	Lars	Boekhorst	D.A.K.	1,15	
14	Shuvensly	Brandao	AAA	1,15	
15	Paul	Ruesink	de Keien	1,15	
16	Jasper	Schajjk v.	Spado	1,15	
17	Rene	Wit de	A.V. Gouda	1,15	
18	Eric	Backer	Spado	1,10	
19	Thomas	Folmer	H.A.C.	1,10	
20	Youri	Groot de	Avantri	1,05	
21	Christiaan	Schram	AAA	1,05	
22	Shan	Dhiki	Attila	1,00	
23	Frank	Zanten v.	AV Edam	1,00	
24	Gijs	Linders	Spado	0,95	
25	Ronnie	Tiggelman	de Sprint	0,95	
26	Remi	Schenk	A.A.V.'36	0,85	
27	Roel	Smits	de Keien	0,85	
28	Albert Jan	Houwelingen v.	Avantri	0,80	
29	Sijmen	Roeleven	Spado	0,80	
30	Georgios	Lambrakis	Spado	0,70	
31	Quincy	Buuron	Spado	0,65	
32	Vincent	Buuron	Spado	0,65	
33	Stijn	Rooij de	Spado	0,55	

**Best bekende prestatie**

Roy in 't Zandt		Scopias	11,99	2002	2 kg
Mart Jan Wolterink		AAA	4,39	2003	3 kg
Roy in 't Zandt		Scopias	8,50	2003	4 kg
Alex Geway		Hellas	7,94	2004	5 kg
Martin Waterlaat v.		Spark	8,09	2004	6 kg
Ger Jongenelen		Spado	9,73	2002	7,25 kg

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004****Kogelstoten**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>		
1	Marco	Pul v.	Spado	2,13	7,25 kg
2	Jeroen	Struijss	Spado	2,55	7,25 kg
3	Robert Jan	Peterse	AAA	2,65	7,25 kg
4	Wilfred	Bril	Spado	2,88	7,25 kg
5	Rob	Enschot v.d.	Spado	3,08	7,25 kg
6	Rogier	Hout v.	Spado	3,11	7,25 kg
7	Aart	Evers	AAA	3,37	7,25 kg
8	Sidi	Mkadmi	Spado	3,54	7,25 kg
9	Ben	Stolk	Spark	3,69	7,25 kg
10	Riny	Groffen	Spado	4,36	7,25 kg
11	Eric Jan	Velde v.d.	Spado	4,9	7,25 kg
12	Ruud	Poppelaars	Spado	5,26	7,25 kg
13	Jasper	Schaik v.	Spado	5,54	7,25 kg

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004****Kogelstoten**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>		<b>vervolg</b>
14	Erik	Backer	Spado	5,82	7,25 kg
15	Erdin	Visser	AAA	5,91	7,25 kg
16	Ewout	Heijbroek	Spado	6,04	7,25 kg
17	Bennie	Jansen	Lycurgus	6,04	7,25 kg
18	Bjorn	Gaasbeek	Spark	6,31	7,25 kg
19	John	Wilhelm	Spado	6,73	7,25 kg
20	Sudath	Tuijelaars	Spado	6,75	7,25 kg
21	Eric	Beekers	Gen.Michaelis	6,87	7,25 kg
22	Leandro	Janssen	AAA	7,14	7,25 kg
23	Vincent	Liebert	H.A.C.	7,73	7,25 kg
24	Ger	Jongenelen	Spado	8,08	7,25 kg
25	Martin	Waterlaan v.d.	Spark	8,29	7,25 kg
1	Sjoerd	Baarsen v.	AV Edam	2,55	6 kg
2	Frank	Servaas	Lycurgus	2,76	6 kg
3	Ben	Stolk	Spark	3,01	6 kg
4	Thomas	Dam v.	AV Edam	3,06	6 kg
5	Sjaak	Boer de	Atos	3,71	6 kg
6	Mark	Meijer	Lycurgus	4,19	6 kg
7	Sebastiaan	Nuy	AV Edam	4,49	6 kg
8	Marc	Peereboom	Lycurgus	4,50	6 kg
9	Marcel	Jong de	AV Edam	4,60	6 kg
10	Wim	Bakels	AV Edam	4,71	6 kg
11	Gert Jan	Nuijten	Spado	4,88	6 kg
12	Ruud	Meekel	AV Edam	4,89	6 kg
13	Regilio	Benjamin	Atos	4,95	6 kg
14	Redouan	El Faghloumi	Atos	5,06	6 kg
15	Rene	Koot	Lycurgus	5,13	6 kg
16	Marco	Reyersen	AV Edam	5,40	6 kg
17	Rens	Haan de	AV Edam	5,43	6 kg
18	Ralf	Rijswijk	AV Edam	5,50	6 kg
19	Dick	Tol	AV Edam	5,50	6 kg
20	Erwin	Marechal	Atos	5,72	6 kg
21	Bjorn	Gaasbeek	Spark	5,74	6 kg
22	Roald	Vermeulen	Spark	5,81	6 kg
23	Maurice	Klevringa	Spark	5,91	6 kg
24	Pepijn	Schoot v.d.	Hellas	5,95	6 kg
25	Simon	Beentjes	AV Edam	6,14	6 kg
26	David	Surig	Lycurgus	6,97	6 kg
27	Martin	Waterlaan v.d.	Spark	8,09	6 kg
1	Frank	Servaes	Lycurgus	3,73	5 kg
2	Jack	Gastel v.	Spado	4,20	5 kg
3	Bernard	Rijdt v.d.	Gen.Michaelis	4,50	5 kg
4	Marc	Tonen	Gen.Michaelis	5,48	5 kg
5	Roald	Vermeulen	Spark	5,97	5 kg
6	Kok Pan	Cheng	Gen.Michaelis	6,08	5 kg
7	Maarten	Groen	Hanzesport	7,52	5 kg
8	Maurice	Klevringa	Spark	7,73	5 kg
9	David	Surig	Lycurgus	7,85	5 kg
10	Alex	Geway	Hellas	7,94	5 kg
1	Edwin	Noordermeer	Spado	3,07	4 kg
2	Roel	Smits	de Keien	3,55	4 kg
3	Harry	Verhoeven	D.A.K.	3,64	4 kg
4	Jacob	Pompei	Avantri	3,88	4 kg
5	Ben	Stolk	Spark	4,01	4 kg
6	Michel	Nadort	Spirit	4,06	4 kg
7	Frank	Welk v.d.	Attila	4,66	4 kg
8	Bas	Vos de	A.V. Gouda	4,96	4 kg

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004****Kogelstoten**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>		<b>Kogelstoten vervolg</b>	
9	Sjoerd	Franssen	Atl. Maastricht	5,07	4 kg	
10	Ronald	Nes v.	Avantri	5,16	4 kg	
11	Bjorn	Lankhuijzen	Spark	5,29	4 kg	
12	Albert Jan	Houwelingen v.	Avantri	5,45	4 kg	
13	Bernard	Rijdt v.d.	Gen.Michaelis	5,52	4 kg	
14	Shuvensly	Brandao	AAA	5,60	4 kg	
15	Rex	Terry	de Sprint	5,62	4 kg	
16	Sjoerd	Heuvel v.d.	Gen.Michaelis	5,97	4 kg	
17	David	Jooze	Atilla	6,10	4 kg	
18	Ruud	Meekel	AV Edam	6,10	4 kg	
19	Elmar	Steenbergen	A.V. Gouda	6,39	4 kg	
20	Ron	Waijop	AV Edam	6,67	4 kg	
21	Jan	Ruesink	de Keien	6,82	4 kg	
22	Eric	Beekers	Gen.Michaelis	6,88	4 kg	
23	Sebastiaan	Nuy	AV Edam	6,92	4 kg	
24	Marco	Reijersen	AV Edam	7,13	4 kg	
25	Bertus	Veenstra	de Sperwers	7,16	4 kg	
26	Bjorn	Gaasbeek	Spark	7,29	4 kg	
27	Wim	Bakels	AV Edam	7,48	4 kg	
28	Christian	Biermans	Atl. Maastricht	7,67	4 kg	
29	Vincent	Liebert	H.A.C.	7,67	4 kg	
30	Danny	Driesprong	de Sprint	7,94	4 kg	
31	George	Jong de	AV Edam	7,98	4 kg	
32	Tim	Zonneveld	Avantri	8,37	4 kg	
33	Kurt	Lauret	de Sprint	8,48	4 kg	
1	Ben	Stolk	Spark	5,37	3 kg	
2	Christiaan	Schram	AAA	5,65	3 kg	
1	Michiel	Baks	Thor	2,30	2 kg	
2	Dennis	Baks	Thor	2,55	2 kg	
3	Marvin		Thor	2,99	2 kg	
4	Frans	Kralingen v.	Spark	3,29	2 kg	rolstoel
5	Timo	Verbeek	Thor	3,48	2 kg	
6	Frank	Welk v.d.	Atilla	3,69	2 kg	
7	Jeroen	Jaspers	Spark	3,94	2 kg	rolstoel
8	Damien	Hoog de	de Sprint	4,48	2 kg	
9	Timothy	Damen	Atilla	4,59	2 kg	
10	Jaimy	Koursarou	Thor	4,79	2 kg	
11	Tim	Szelech	de Sprint	5,13	2 kg	
12	Lars	Boekhorst	D.A.K.	5,18	2 kg	
13	Ronnie	Tiggelman	de Sprint	5,36	2 kg	
14	Henk	Daalen v.	Atilla	5,41	2 kg	
15	David	Joore	Atilla	5,59	2 kg	
16	Rob	Heuvel v.d.	Atilla	6,35	2 kg	
17	Vincent	Luitgarden v.d.	Spark	6,64	2 kg	
18	Juni	Kip	Atilla	6,83	2 kg	
19	Sven	Hout v.d.	Atilla	7,21	2 kg	
20	Bjorn	Schouten	Spark	8,33	2 kg	

**Best bekende prestatie**

David Surig AV Lycurgus 49,23 2004

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004****bal**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>	
1	David	Surig	Lycurgus	49,23
2	Michael	Tinge	de Sperwers	48,01
3	Dick	Tol	AV Edam	42,35
4	Bennie	Jansen	Lycurgus	40,20
5	Redouan	Faghloumi	Atos	36,35
6	Maikel	Rooij de	Liduinaschool	35,81
7	Rens	Haan de	AV Edam	34,53
8	Ronald	Bruijnesteijn	Lycurgus	31,25
9	Bjorn	Schouten	Spark	28,95
10	Jurjen	Konijn	Lycurgus	26,94
11	Stefan	Vervoort	H.A.C.	25,59
12	Ron	Wayop	AV Edam	25,58
13	Yoran	Oort v.	AV Edam	25,04
14	Henri	Garming	de Sperwers	24,20
15	Simon	Beentjes	AV Edam	23,89
16	Regilio	Benjamin	Atos	23,71
17	Sebastiaan	Nuy	AV Edam	23,44
18	Sebastiaan	Jak	Lycurgus	22,63
19	Ruud	Meekel	AV Edam	22,62
20	Arno	Donkers	H.A.C.	22,16
21	Richard	Holten v.	HAC '63	21,98
22	Gijs	Timmermans	de Sperwers	21,66
23	Rene	Koot v.	Lycurgus	21,58
24	Sjaak	Boer de	Atos	21,54
25	Henk	Daalen v.	Attila	20,77
26	Jaap	Boer de	AV Edam	19,84
27	Marcel	Jong de	AV Edam	19,70
28	Richard	Musters	Spado	19,57
29	Christiaan	Musters	Spado	19,23
30	Nick	Plokker	AV Edam	18,51
31	Wim	Bakels	AV Edam	18,50
32	Ronnie	Tiggelman	de Sprint	18,31
33	Alessandro	Sanna	de Sperwers	17,41
34	Bas	Jonkman	de Sperwers	17,10
35	Frank	Zanten	AV Edam	16,83
36	Tim	Szelech	de Sprint	15,63
37	Sjoerd	Baarsen v.	AV Edam	15,56
38	Ricardo	Melgraven	de Keien	15,34
39	Jeroen	Jaspers	Spark	14,87 rolstoel
40	Mark	Meijer	Lycurgus	14,74
41	Gijs	Linders	Spado	14,50
42	Neil	Schuurman	Spado	14,34
43	Frank	Servaas	Lycurgus	13,81
44	Marco	Reijersen	AV Edam	13,29
45	Sijmen	Roeleven	Spado	12,90
46	Roy	Gijzen	Spado	11,82
47	Georgios	Lambrakis	Spado	11,37
48	Rowshan	Pershad	Spado	10,99
49	Aron	Banton	H.A.C.	10,98
50	Vincent	Buuron	Spado	10,68
51	Ruben	Gronthoud	Atos	10,65
52	Arend	Ree v.d.	Hellas	10,38
53	Tjerk	Vries de	HAC '63	10,19
54	Julien	Jak	Lycurgus	10,16
55	Damien	Hoog de	de Sprint	10,03

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>bal</b> <b>vervolg</b>
56	Hugo	Kwakman	AV Edam	9,34
57	Sander	Hendriks	Hellas	9,03
58	Delano	Gastel v.	Spado	8,94
59	Frans	Kralingen v.	Spark	8,68 rolstoel
60	Quincy	Buuron	Spado	8,34
61	Mitchell	Graaff v.d.	de Keien	8,16
62	Bart	Gort	AV Edam	7,33
63	Lorenzo	Hooff v.	Spado	6,98
64	Leroy	Lasker	de Sperwers	6,63
65	Richard	Heijnen	de Sperwers	6,60
66	Stijn	Rooij de	Spado	6,32
67	Patrick	Mobron	AV Edam	6,10
68	Jip	Rypers	Spado	3,42

**Best bekende prestatie**

Rob	Heuvel v.d.	Atila	30,27	2004	700 gr
Ger	Jongenelen	Spado	30,56	2003	800 gr

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>speer</b>	
1	Ger	Jongenelen	Spado	30,56	NR 800 gr
2	Leandro	Jansen	AAA	27,79	800 gr
3	John	Wilhelm	Spado	27,47	800 gr
4	Sudath	Tuytelaars	Spado	19,51	800 gr
5	Eric	Beekers	Gen.Michaelis	17,59	800 gr
6	Maarten	Groen	Hanzesport	15,54	800 gr
7	Erdin	Visser	AAA	14,57	800 gr
8	Jasper	Schaik v.	Spado	14,27	800 gr
9	Eric Jan	Velde v.d.	Spado	14,20	800 gr
1	Rob	Heuvel v.d.	Atila	30,27	700 gr
2	David	Joore	Atila	25,05	700 gr
3	Timothy	Damen	Atila	23,34	700 gr
4	Juni	Kip	Atila	23,34	700 gr
5	Sven	Hout v.d.	Atila	21,40	700 gr
6	Henk	Daalen v.	Atila	17,52	700 gr
7	Frank	Welk v.d.	Atila	17,15	700 gr
8	Maarten	Groen	Hanzesport	15,90	700 gr
9	Marc	Tonen	Gen.Michaelis	12,67	700 gr
10	Sjoerd	Heuvel v.d.	Gen.Michaelis	7,09	700 gr

**Best bekende prestatie**

Ger	Jongenelen	Spado	22,96	2004
-----	------------	-------	-------	------

**Beste Seizoenprestatie Heren 2004**

	<b>Naam</b>	<b>Achternaam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Discus</b>
1	Ger	Jongenelen	Spado	22,96
2	Eric	Beekers	Gen.Michaelis	19,13
3	Sudath	Tuytelaars	Spado	18,33
4	John	Wilhelm	Spado	17,82
5	Maarten	Groen	Hanzesport	15,96
6	Aaron	Renner	Spado	13,00
7	Jasper	Schaik v.	Spado	12,17
8	Ewout	Heijbroek	Spado	9,72
9	Gert Jan	Nuijten	Spado	9,59
10	Erik Jan	Velde v.d.	Spado	8,96
11	Ruud	Poppelaars	Spado	6,60