

Best bekende prestatie

Maarten Groen Hanzesport 8,18 2002

Beste Seizoenprestatie Heren 2005

	Naam	Achternaam	Vereniging	60 meter
1	John	Peterse	de Keien	8,1
2	Nick	Plokker	A.V. Edam	9,30
3	Daniel	Gerstman	A.V. Venraij	9,5
4	Bjorn	Schouten	Spark	9,5
5	Jan	Ruesink	de Keien	9,6
6	Paul	Ruesink	de Keien	9,7
7	Yoran	Oort v.	A.V. Edam	9,80
8	Frank	Zanten v.	A.V. Edam	10,4
9	Rudy	Reijrink	ASV Eibergen	10,7
10	Ronald	Nes v.	Avantri	11,0
11	Dinant	Vaags	ASV Eibergen	11,2
12	Jeroen	Weernink	ASV Eibergen	11,2
13	Riko	Boer de	A.V. Edam	11,50
14	Selcuk	Elcim	Hellas	12,26
15	Tjerk	Hofstra	Spark	12,1
16	Mitchell	Graaf de	de Keien	12,58
17	Kevin	Kraal	Lycurgus	13,92
18	Sander	Hendriks	Hellas	13,8
19	Timothy	Cambeen	Lycurgus	13,90
20	Albert Jan	Houwelingen	Avantri	14,0
21	Richard	Megens	A.V. Venraij	14,3
22	Julien	Jak	Lycurgus	14,80
23	Sebastian	Jak	Lycurgus	16,70
24	Bart	Gort	A.V. Edam	18,10
25	Arend	Ree de	Hellas	19,1

Best bekende prestatie

Maarten Groen Hanzesport 10,3

2004

Beste Seizoenprestatie Heren 2005**80 meter**

	Voornaam	Achternaam	Vereniging	
1	John	Peterse	de Keien	10,9
2	Alex	Geway	Hellas	11,6
3	Christiaan	Schram	AAA	12,9
4	Paul	Ruesink	de Keien	13,0
5	Erwin	Marechal	Atos	13,2
6	Danny	Veldhuis	Atos	13,6
7	Wesley	Aken v.	Hellas	14,4
8	Machiel	Popken	H.A.C.'63	14,4
9	Mart Jan	Wolterink	AAA	14,6
10	Tobias	Camerijk v.	Hellas	14,7
11	Winus	Benus	Atos	15,3
12	Allesandro	Sanna	de Sperwers	15,7
13	Mitchel	Regts	de Sperwers	17,2
14	Tjerk	Vries	H.A.C.'63	17,2
15	Alwin	Boelema	de Sperwers	17,3
16	Sjaak	Boer de	Atos	17,9
17	Bas	Jonkman	de Sperwers	18,0
18	Kishen	Remesar	de Sperwers	19,2
19	Roel	Smits	de Keien	19,8
20	Leroy	Lasker	de Sperwers	24,5
21	Jurgen	Nijenbanning	de Sperwers	26,4
22	Steffen	Kooi v.d.	A.A.C.'61	28,5

Best bekende prestatie

Maurice Klevringa Spark 11,93 2005

Beste Seizoenprestatie Heren 2005**100 meter**

Handtijden + 0,24

	Voornaam	Achternaam	Vereniging	tijd	Hand tijd	
1	Maurice	Klevringa	Spark	11,93		NR
2	Regilio	Benjamin	Atos	12,48		
3	Maarten	Groen	Hanzesport	12,54		
4	Michael	Tingen	de Sperwers	12,74	12,5	
5	Edgar	Miltenburg	Wieringermeer	13,25		
6	Kurt	Lauret	de Sprint	13,29		
7	Leandro	Jansen	A.A.A.	13,30		
8	John	Peterse	de Keien	13,34	13,1	
9	Michael	Tingen	Sperwers	13,39		
10	Rex	Terry	de Sprint	13,66		
11	Roald	Vermeulen	Spark	13,71		
12	Rens	Haan de	A.V. Edam	13,87		
13	Ralf	Rijswijk	A.V. Edam	13,94		
14	Martin	Waterlaat v.d.	Spark	13,94	13,7	
15	Alex	Geway	Hellas	13,95		
16	Christiaan	Piepenbroeck	Hanzesport	14,04	13,8	
17	Jasper	Schajjk v.	Spado	14,04	13,8	
18	Sander	Valk de	Spirit	14,06		
19	Stan	Dielemans	Achilles	14,24	14,0	
20	Jeffrey	Tomasowa	A.A.V. '36	14,32		
21	Björn	Schouten	Spark	14,44	14,2	
22	Erdin	Visser	A.A.A.	14,46		
23	Machiel	Haan de	Spado	14,54	14,3	
24	John	Wilhelm	Spado	14,64	14,4	
25	Redouan	El Fagloui	Atos	14,68		
26	Arno	Donkers	H.A.C.	14,94	14,7	
27	Rene	Koot v.	Lycurgus	15,04		
28	Simon	Beentjes	A.V. Edam	15,04	14,8	
29	Dick	Tol	A.V. Edam	15,04	14,8	
30	Martijn	Meijer	Spirit	15,09		
31	Sander	Nadort v.	Spark	15,14	14,9	
32	Marc	Peereboom	Lycurgus	15,14		
33	Sudath	Tuytelaars	Spado	15,24	15,0	
34	Rob	Heuvel v.d.	Atilla	15,44	15,2	
35	Ger	Jongenelen	Spado	15,44	15,2	
36	Thom	Lagendijk	de Keien	15,44	15,2	
37	Sebastiaan	Nuy	A.V. Edam	15,52		
38	Wim	Bakels	A.V. Edam	15,54	15,3	
39	Bennie	Jansen	Lycurgus	15,54	15,3	
40	Erik	Speller	de Sperwers	15,64	15,4	
41	Johan	Wijnands	Lycurgus	15,64	15,4	
42	Sebastiaan		A.A.V. '36	15,74	15,5	
43	Christiaan	Schram	A.A.A.	15,81		
44	Marco	Bogaart v.d.	Scheldesport	15,84	15,6	
45	Sjoerd	Heuvel v.d.	Gen.Michaelis	15,91		
46	Gert Jan	Nuyten	Spado	15,94	15,7	
47	Ben	Stolk	Spark	16,04	15,80	
48	Paul	Ruesink	de Keien	16,06		
	<i>Vervolg 100 meter</i>					
49	Bjorn	Gaasbeek	Spark	16,09		
50	Erik Jan	Velde v.d.	Spado	16,23		

51	Jan	Ruesink	de Keien	16,24	16,0
52	Henri	Garming	de Sperwers	16,34	16,1
53	Juni	Kip	Atilla	16,34	16,1
54	Marcel	Jong de	A.V. Edam	16,40	
55	Bertus	Veenstra	de Sperwers	16,44	16,2
56	Joris	Voogd	Spirit	16,63	
57	Dennis	Pruijs	Spirit	16,66	
58	Richard	Holten	H.A.C.'63	16,74	16,5
59	Erwin	Marechal	Atos	16,88	
60	Tim	Selleck	de Sprint	16,94	16,7
61	Ronnie	Tiggelman	de Sprint	16,99	16,9
62	Sebastiaan	Velde v.d.	Lycurgus	17,04	16,8
63	Steven	Dekken	H.A.C.'63	17,14	16,9
64	Sebastiaan	Vel v.d.	Lycurgus	17,14	16,90
65	Ron	Waijop	A.V. Edam	17,20	
66	Donavan	d'Herdt	Scheldesport	17,34	17,1
67	Mark	Meijer	Lycurgus	17,50	
68	Jos	Leemhuis	de Sperwers	17,54	17,3
69	Bhiki	Sham	Atilla	17,74	17,5
70	Timothy	Damen	Atilla	17,84	17,6
71	Ger	Roelofs	Spado	17,84	17,6
72	Frank	Servaas	Lycurgus	18,14	17,9
73	Ruben	Grondhout	Atos	18,22	
74	Tjerk	Bosman	Spark	18,24	18,0
75	Richard	Musters	Spado	18,44	18,2
76	Marco	Pul v.	Spado	18,44	18,2
77	Jeffrey	Weij v.d.	Scheldesport	18,44	18,2
78	Otto	Vriendt	Scheldesport	18,44	18,2
79	Ludo	Hout v.	Scheldesport	18,54	18,3
80	Sven	Hout v.d.	Atilla	18,54	18,3
81	Giel	Krooymans	de Sprint	18,64	18,4
82	Dennis	Tieleman	Scheldesport	18,74	18,5
83	Edwin	Botman	de Sprint	18,76	
84	Ralph	Bruins	de Sperwers	19,04	18,8
85	Elcim	Selcuk	Hellas	19,04	
86	Jurjen	Konijn	Lycurgus	19,24	19,0
87	Gijs	Timmermans	de Sperwers	19,24	19,0
88	Damian	Hoog de	de Sprint	19,54	19,3
89	Ruud	Kock	Gen.Michaelis	19,74	
90	Ruud	Poppelaars	Spado	19,74	19,5
91	Marc	Tonen	Gen.Michaelis	19,74	19,5
92	Christian	Musters	Spado	19,84	19,6
93	Ricardo	Welgraven	de Keien	19,89	
94	Jordin	Kruit	de Sperwers	21,14	20,9
95	Sjaak	Boer de	Atos	21,16	
96	Henk	Dalen v.	Atilla	21,24	21,0
97	Ewout	Heijbroek	Spado	21,66	
98	Nigel	Parzyscek	Hellas	22,02	
99	Timothy	Cambeen	Lycurgus	22,14	21,9
100	Mitchell	Graaf de	de Keien	22,44	22,2
101	Tjerk	Vries de	H.A.C.'63	22,64	22,4
	<i>Vervolg 100 meter</i>				
102	Yunus	Ozden	Scheldesport	23,14	22,9
103	Ton	Schouten	A.A.V. '36	23,67	
104	Aaron	Banton	H.A.C.	23,84	23,6
105	Daan	Korzilius	Spado	23,94	23,7
106	Lars	Ridder de	A.A.V. '36	24,14	23,9

107	Roel	Smits	de Keien	24,17	
108	Arend	Ree de	Hellas	24,21	
109	Jaap	Boer de	A.V. Edam	24,27	
110	Sander	Steen v.d.	Achilles	24,34	24,1
111	Kevin	Kraal	Lycurgus	24,44	24,2
112	Alex	Dieleman	Scheldesport	24,78	
113	Markus	Hoelen	de Sperwers	24,94	24,7
114	Wesley	Aken v.	Hellas	25,04	
115	Remi	Schenk	A.A.V. '36	25,24	25,0
116	Danny	Rijvers	D.A.K.	25,34	25,1
117	Julien	Jak	Lycurgus	26,04	25,8
118	Marco	Reijersen	A.V. Edam	26,24	26,0
119	T homas	Follmer	H.A.C.	26,74	26,5
120	Bernhard	Rijdt v.d.	Gen.Michaelis	26,94	26,7
121	Sebastiaan	Jak	Lycurgus	28,64	28,4
122	Steffen	Kooi v.d.	A.A.C.'61	34,34	34,1
123	Rob	Metselaar	A.A.V. '36	35,04	34,8
124	Harry	Verhoeven	D.A.K.	37,94	37,7
125	Frans	Kralingen v.	Spark	38,34	38,1
126	Michel	Nadort	Spirit	40,10	rolstoel
127	Jeroen	Jaspers	Spark	49,64	49,4
Best bekende prestatie					
	Regilio	Benjamin	Atos	24,43	2001
Beste Seizoenprestatie Heren 2005					200 meter

	Naam	Achternaam	Vereniging	
1	Maurice	Klevringa	Spark	24,64
2	Regilio	Benjamin	Atos	25,87
3	Maarten	Groen	Hanzesport	26,1
4	Marvin	Vermeule	Spark	27,40
5	John	Peterse	de Keien	28,11
6	Alex	Geway	Hellas	28,79
7	Jasper	Schaijk v.	Spado	29,28
8	Kurt	Lauret	de Sprint	30,35
9	Rex	Terry	de Sprint	31,76
10	Erik Jan	Velde v.d.	Spado	33,50
11	Steven	Dekken	H.A.C.'63	37,5
12	Danny	Velhuis	Atos	37,9
13	Erwin	Marechal	Atos	39,0
14	Machiel	Popken	H.A.C.'63	40,2
15	Allesandro	Sanna	de Sperwers	47,6
16	Sven	Kals v.	Achilles	58,8
17	Kishen	Remesar	de Sperwers	1.01,9
18	Sander	Steen v.d.	Achilles	1.05,4
19	Ton	Paauwe	Achilles	1.06,5
20	Jaimy	Nijnenhuis	Achilles	1.07,9
21	Marijn	Rijsdijk	Achilles	1.22,0

Best bekende prestatie

Christian Prijs H.A.C. 54,36 2001
Beste Seizoenprestatie Heren 2005 400 meter

	Naam	Achternaam	Vereniging	
1	Regilio	Benjamin	Atos	57,12
2	Maarten	Groen	Hanzesport	59,26
3	John	Peterse	de Keien	59,82
4	Leandro	Jansen	A.A.A.	1.02,11
5	Roald	Vermeulen	Spark	1.03,64
6	David	Surig	Lycurgus	1.04,59
7	Jasper	Schaijk v.	Spado	1.06,2
8	Bjorn	Schouten	Spark	1.07,2
9	Ralf	Rijswijk	A.V. Edam	1.09,38
10	Jeffrey	Tomasowa	A.A.V. '36	1.09,70
11	Alex	Geway	Hellas	1.09,85
12	Rene	Koot v.	Lycurgus	1.10,70
13	Christiaan	Piepenbrock	Hanzesport	1.11,08
14	John	Wilhelm	Spado	1.11,5
15	Martijn	Meijer	Spirit	1.11,52
16	Sander	Nadort v.	Spark	1.12,9
17	Nick	Plokker	A.V. Edam	1.13,38
18	Wim	Bakels	A.V. Edam	1.13,5
19	Simon	Beentjes	A.V. Edam	1.14,0
20	Johan	Wijnands	Lycurgus	1.14,4
21	Machiel	Haan de	Spado	1.15,2
22	Gert Jan	Nuyten	Spado	1.15,6
23	Eric Jan	Velde v.d.	Spado	1.16,0
24	Bart	Gort	A.V. Edam	1.16,8
25	Joris	Voogd	Spirit	1.17,60
26	Marco	Bogaart v.d.	Scheldesport	1.17,9
27	Jan	Ruesink	de Keien	1.18,5
28	Frank	Zanten v.	A.V. Edam	1.20,15
29	Paul	Ruesink	de Keien	1.20,47
30	Ger	Jongenelen	Spado	1.20,7
31	Sjoerd	Heuvel v.d.	Gen.Michaelis	1.20,71
32	Ruben	Grondhout	Atos	1.21,9
33	Ben	Stolk	Spark	1.23,38
34	Henri	Garming	de Sperwers	1.23,5
35	Bjorn	Gaasbeek	Spark	1.25,8
36	Gijs	Timmermans	de Sperwers	1.26,6
37	Paul	Wiel v.d.	A.A.V. '36	1.28,00
38	Ronnie	Tiggelman	de Sprint	1.29,1
39	Daniel	Gerstman	A.V. Venraij	1.29,3
40	Thom	Lagendijk	de Keien	1.29,33
41	Tjerk	Bosman	Spark	1.32,3
42	Richard	Musters	Spado	1.32,3
43	Frank	Servaas	Lycurgus	1.33,01
44	Bhiki	Sham	Atilla	1.34,3
45	Tobias	Camerijk v.	Hellas	1.35,01
46	Sudath	Tuytelaars	Spado	1.35,2
47	Jurjen	Konijn	Lycurgus	1.36,83
48	Otto	Vriendt	Scheldesport	1.39,4
	<i>Vervolg 400 meter</i>			
49	Dennis	Tieleman	Scheldesport	1.41,3
50	Christiaan	Musters	Spado	1.41,7

51	Ruud	Poppelaars	Spado	1.41,8
52	Timothy	Damen	Atilla	1.42,1
53	Nigel	Parczyscek	Hellas	1.42,64
54	Tim	Szelech	de Sprint	1.43,1
55	Sebastiaan	Velde v.d.	Lycurgus	1.44,1
56	Remi	Schenk	A.A.V. '36	1.44,85
57	Elcim	Selcuk	Hellas	1.47,75
58	Wesley	Aken v.	Hellas	1.48,32
59	Sjaak	Boer de	Atos	1.48,4
60	Ricardo	Welgraven	de Keien	1.48,5
61	Henk	Dalen v.	Atilla	1.54,0
62	Mitchell	Graaf de	de Keien	1.55,4
63	Martin	Waterlaat v.d.	Spark	1.55,4
64	Bas	Jonkman	de Sperwers	1.57,3
65	Giel	Krooymans	de Sprint	2.02,2
66	Timothy	Cambeen	Lycurgus	2.03,1
67	Donovan	d'Herdt	Scheldesport	2.04,0
68	Danny	Rijvers	D.A.K.	2.04,6
69	Ruud	Kock	Gen.Michaelis	2.04,9
70	Ludo	Hout v.	Scheldesport	2.10,3
71	Mitchell	Regts	de Sperwers	2.11,3
72	Aaron	Banton	H.A.C.	2.14,6
73	Marko	Reijersen	A.V. Edam	2.15,8
74	Arend	Ree de	Hellas	2.20,18
75	Kevin	Kraal	Lycurgus	2.20,2
76	Marc	Tonen	Gen.Michaelis	2.20,4
77	Damien	Hoog de	de Sprint	2.22,5
78	Markus	Hoelen	de Sperwers	2.26,5
79	Thomas	Follmer	H.A.C.	2.38,9
80	Daan	Korzilius	Spado	2.39,6
81	Rob	Metselaar	A.A.V. '36	2.42,01
82	Julien	Jak	Lycurgus	2.42,3
83	Sebastian	Jak	Lycurgus	2.50,8
84	Leroy	Lasker	de Sperwers	2.54,6
85	Jeroen	Jaspers	Spark	2.57,9
86	Ton	Schouten	A.A.V. '36	2.58,2
87	Yunus	Ozden	Scheldesport	3,54,3
88	Bennie	Jansen	Lycurgus	3.00,0
89	Richard	Megens	A.V. Venraij	3.01,4
90	Jurgen	Nijenbanning	de Sperwers	3.05,1
91	Bernhard	Rijdt v.d.	Gen.Michaelis	3.15,6

Best bekende prestatie

Leandro Janssen AAA 1.44,5 2004

Beste Seizoenprestatie Heren 2005 600 meter

	Naam	Achternaam	Vereniging	
1	Leandro	Janssen	AAA	1.48,1
2	Maurice	Klevringa	Spark	1.58,7
3	Alex	Geway	Hellas	2.05,9
4	Roald	Vermeulen	Spark	2.06,5
5	Ralf	Rijswijk	A.V. Edam	2.09,4
6	Bjorn	Schouten	Spark	2.09,9
7	Erdin	Visser	AAA	2.11,1
8	Nick	Plokker	A.V. Edam	2.16,0
9	Wim	Bakels	A.V. Edam	2.19,0
10	Gijs	Linders	Spado	2.20,5
11	Maiko	Schouw	ACW '66	2.25,0
12	Georgios	Lambrakis	Spado	2.25,7
13	Ron	Wayop	A.V. Edam	2.25,7
14	Frank	Zanten v.	A.V. Edam	2.26,4
15	Dick	Tol	A.V. Edam	2.30,4
16	Sebastiaan	Nuy	A.V. Edam	2.31,9
17	Sijmen	Roeleven	Spado	2.34,5
18	Marcel	Jong de	A.V. Edam	2.36,6
19	Sijmen	Roeleven	Spado	2.37,3
20	Giel	Krooymans	de Sprint	2.37,6
21	Sjoerd	Heuvel v.d.	Gen.Michaelis	2.38,7
22	Bjorn	Gaasbeek	Spark	2.43,7
23	Ben	Stolk	Spark	2.44,6
24	Christiaan	Schram	AAA	2.44,9
25	Wouter	Schouw	ACW '66	2.46,0
26	Tobias	Camerijk v.	Hellas	2.50,1
27	Rik	Snepvangers	Spado	2.53,8
28	Vincent	Buuron	Spado	2.57,1
29	Rik	Snepvangers	Spado	2.59,8
30	Damien	Hoog de	de Sprint	3.10,8
31	Tjerk	Hofstra	Spark	3.27,5
32	Jeffrey	Weij v.d.	Scheldesport	3.28,8
33	Jamie	Gastel v.	de Sprint	3.39,8
34	Jip	Rijpers	Spado	3.45,7
35	Bram	Dieren v.	ACW '66	3.47,0
36	Wesley	Aken v.	Hellas	3.48,1
37	Jip	Rijpers	Spado	3.49,6
38	Randy	Schijvenaars	Spado	3.59,7
39	Arend	Ree v.d.	Hellas	4.00,0
40	Marco	Reijersen	A.V. Edam	4.09,0
41	Sander	Hendriks	Hellas	4.15,3
42	Harley	Klerks	ACW '66	4.27,0
43	Jaap	Boer de	A.V. Edam	4.31,0
44	Bart	Gort	A.V. Edam	4.35,8
45	Stijn	Rooij de	Spado	4.55,0
46	Rens	Haan de	A.V. Edam	5.00,0

Best bekende prestatie

Christian Prijs H.A.C. 1.59,94 2002
 Handtijd + 0,14 voor rangschikking

Beste Seizoenprestatie Heren 2005**800 meter**

	Naam	Achternaam	Vereniging	
1	John	Peterse	de Keien	2.13,15
2	Marvin	Vermeule	Spark	2.16,97
3	Michael	Tinge	de Sperwers	2.24,3
4	Maarten	Groen	Hanzesport	2.44,2
5	Jeffrey	Tomasowa	A.A.V.'36	2.46,6
6	Sebastiaan		A.A.V.'36	2.50,2
7	Erik Jan	Velde v.d.	Spado	2.51,2
8	Stan	Dielemans	Achilles	2.53,6
9	Erik	Speller	de Sperwers	2.57,9
10	Christian	Piepenbrock	Hanzesport	2.59,2
11	Bertus	Veenstra	de Sperwers	3.18,0
12	Michiel	Haan de	Spado	3.19,6
13	Marco	Bogaert v.d.	Scheldesport	3.24,3
14	Richard	Holten	H.A.C.'63	3.27,4
15	Rik	Leemhuis	de Sperwers	3.29,5
16	Sjoerd	Heuvel v.d.	Gen.Michaelis	3.30,3
17	Remi	Schenk	A.A.V.'36	3.30,9
18	Jordin	Kruit	de Sperwers	3.33,3
19	Jos	Leemhuis	de Sperwers	3.34,8
20	Richard	Musters	Spado	3.42,2
21	Christian	Musters	Spado	4.00,5
22	Lars	Ridder de	A.A.V.'36	4.35,4
23	Ralph	Bruins	de Sperwers	4.38,7
24	Ludo	Hout v.	Scheldesport	4.43,3
25	Rob	Metselaar	A.A.V.'36	6.10,6

Best bekende prestatie

Christian Prijs H.A.C. 4.08,20 2002
 Beste Seizoenprestatie Heren 2005 **1.500 meter**

	Naam	Achternaam	Vereniging	
1	John	Peterse	de Keien	4.31,44
2	Edgar	Miltenburg	Wieringermeer	5.15,07
3	Martin	Waterlaat v.d.	Spark	5.33,62
4	Jasper	Schaik v.	Spado	5.36,4
5	Erik Jan	Velde v.d.	Spado	5.39,49
6	Maarten	Groen	Hanzesport	5.42,75
7	Gert Jan	Nuyten	Spado	5.50,9
8	Alex	Geway	Hellas	6.00,93
9	Stan	Dielemans	Achilles	6.28,6
10	Marco	Bogaart v.d.	Scheldesport	7.16,3
11	Bjorn	Gaasbeek	Spark	7.20,52
12	Ruud	Poppelaars	Spado	7.31,2
13	Richard	Musters	Spado	7.40,7

NR jun

Best bekende prestatie

Christian Prijs H.A.C. 9.25,30 2002

Beste Seizoenprestatie Heren 2005 3.000 meter

	Naam	Achternaam	Vereniging		
1	John	Peterse	de Keien	10.07,24	NR jun
2	Paul	Ruesink	de Keien	12.48,3	

Best bekende prestatie

Henry Vermeer Gen. Michaelis 16.27,40 2001

Beste Seizoenprestatie Heren 2005

	Naam	Achternaam	Vereniging	5.000 meter
1	John	Peterse	de Keien	17.49,5

Best bekende prestatie

Maarten Groen Hanzesport 5,82 2005

Beste Seizoenprestatie Heren 2005 verspringen

	Naam	Achternaam	Vereniging			
1	Maarten	Groen	Hanzesport	5,82	balk	NR
2	Maurice	Klevringa	Spark	5,23	balk	
3	Kurt	Lauret	de Sprint	4,76	balk	
4	John	Peterse	de Keien	4,73	balk	
5	Regilio	Benjamin	Atos	4,54	balk	
6	Alex	Geway	Hellas	4,36	balk	
7	John	Peterse	de Keien	4,18	balk	
8	Roald	Vermeulen	Spark	4,01	balk	
9	Christiaan	Piepenbrock	Hanzesport	3,99	balk	
10	Redouan	El Fagloumi	Atos	3,96	balk	
11	Erdin	Visser	A.A.A.	3,95	balk	
12	Stan	Dielemans	Achilles	3,92	balk	
13	Machiel	Haan de	Spado	3,60	balk	
14	Jasper	Schajjk v.	Spado	3,51	balk	
15	Martijn	Meijer	Spirit	3,49	balk	
16	Rex	Terry	de Sprint	3,49	balk	
17	Sudath	Tuytelaars	Spado	3,42	balk	
18	Paul	Ruesink	de Keien	3,37	balk	
19	Gert Jan	Nuyten	Spado	3,30	balk	
20	Marco	Bogaart v.d.	Scheldesport	3,29	balk	
21	Bjorn	Gaasbeek	Spark	3,16	balk	
22	Dennis	Pruijss	Spirit	3,07	balk	
23	Christiaan	Schram	A.A.A.	3,05	balk	
24	Ronnie	Tiggelman	de Sprint	2,99	balk	
25	Damien	Hoog de	de Sprint	2,96	balk	
26	Mart Jan	Wolterink	A.A.A.	2,92	balk	
27	Richard	Musters	Spado	2,91	balk	
28	Eric Jan	Velden v.d.	Spado	2,89	balk	
29	Jeffrey	Weij v.d.	Scheldesport	2,81	balk	
30	Winus	Benus	Atos	2,80	balk	
31	Christian	Musters	Spado	2,80	balk	
32	Otto	Vriendt	Scheldesport	2,75	balk	
33	Ludo	Hout v.	Scheldesport	2,74	balk	
34	Sjoerd	Heuvel v.d.	Gen.Michaelis	2,63	balk	
35	Joris	Voogd	Spirit	2,62	balk	
	<i>Vervolg verspringen</i>					
36	Ricardo	Welgraven	de Keien	2,62	balk	
37	Giel	Krooymans	de Sprint	2,61	balk	

38	Ruud	Poppelaars	Spado	2,10	balk
39	Yunus	Ozden	Scheldesport	2,06	balk
40	Roel	Smits	de Keien	1,93	balk
41	Sander	Valk de	Spirit	1,83	balk
42	Wesley	Aken v.	Hellas	1,73	balk
43	Ben	Stolk	Spark	1,69	balk
44	Bernard	Rijdt v.d.	Gen.Michaelis	1,68	balk
45	Arend	Ree de	Hellas	1,42	balk
46	Jamie	Gastel v.	de Sprint	1,26	balk
47	Sven	Kals v.	Achilles	1.84	vlak
48	Ton	Paauwe	Achilles	1.64	vlak
49	Jaimy	Nijnenhuis	Achilles	1.44	vlak
50	Marijn	Rijsdijk	Achilles	0.96	vlak
51	Maurice	Klevringa	Spark	5,40	vlak
52	Regilio	Benjamin	Atos	4,80	vlak
53	Martin	Waterlaat v.d.	Spark	4,62	vlak
54	Michael	Tingen	de Sperwers	4,56	vlak
55	Roald	Vermeulen	Spark	4,51	vlak
56	Rens	Haan de	A.V. Edam	4,40	vlak
57	Ralf	Rijswijk	A.V. Edam	4,34	vlak
58	Nick	Plokker	A.V. Edam	4,25	vlak
59	Erdin	Visser	A.A.A.	4,17	vlak
60	Björn	Schouten	Spark	4,08	vlak
61	Nick	Plokker	A.V. Edam	4,00	vlak
62	Ger	Jongenelen	Spado	3,94	vlak
63	Jeffrey	Tomasowa	A.A.V. '36	3,92	vlak
64	Wim	Bakels	A.V. Edam	3,91	vlak
65	Sven	Hout v.d.	Atilla	3,90	vlak
66	Jan	Ruesink	de Keien	3,86	vlak
67	Sebastiaan	Nuy	A.V. Edam	3,78	vlak
68	Marc	Peereboom	Lycurgus	3,77	vlak
69	Rob	Heuvel v.d.	Atilla	3,76	vlak
70	Erik	Speller	de Sperwers	3,72	vlak
71	Juni	Kip	Atilla	3,67	vlak
72	Sander	Nadort v.	Spark	3,63	vlak
73	Dick	Tol	A.V. Edam	3,62	vlak
74	Jos	Gijzen	Unitas	3,60	vlak
75	Daniel	Gerstman	A.V. Venraij	3,55	vlak
76	Yoran	Oort v.	A.V. Edam	3,50	vlak
77	Steven	Dekken	H.A.C.'63	3,47	vlak
78	Winus	Benus	Atos	3,46	vlak
79	Thom	Lagendijk	de Keien	3,42	vlak
80	Frank	Zanten v.	A.V. Edam	3,40	vlak
81	Marcel	Jong de	A.V. Edam	3,36	vlak
82	John	Wilhelm	Spado	3,34	vlak
83	Richard	Holten v.	H.A.C.'63	3,30	vlak
84	Rene	Koot v.	Lycurgus	3,30	vlak
85	Bjorn	Gaasbeek	Spark	3,28	vlak
86	Henri	Garming	de Sperwers	3,28	vlak
87	Danny	Veldhuis	Atos	3,26	vlak
88	Ron	Wayop	A.V. Edam	3,20	vlak
	<i>Vervolg verspringen</i>				
89	Rik	Claessens	Unitas	3,10	vlak
90	Thimothy	Damen	Atilla	3,10	vlak
91	Bennie	Jansen	Lycurgus	3,10	vlak
92	Machiel	Popken	H.A.C.'63	3,08	vlak
93	Dinant	Vaags	ASV Eibergen	3,05	vlak

94	Wil	Meuwissen	Unitas	3,00	vlak
95	Maiko	Schouw	ACW '66	2,95	vlak
96	Raven	Murowski	de Sprint	2,92	vlak
97	Sijmen	Roeleven	Spado	2,91	vlak
98	Christiaan	Schram	A.A.A.	2,88	vlak
99	Ruben	Grondhout	Atos	2,86	vlak
100	Erwin	Marechal	Atos	2,84	vlak
101	Tjerk	Bosman	Spark	2,83	vlak
102	Georgios	Lambrakis	Spado	2,83	vlak
103	Gijs	Linders	Spado	2,82	vlak
104	Ralph	Bruins	de Sperwers	2,80	vlak
105	Jos	Leemhuis	de Sperwers	2,80	vlak
106	Ronald	Nes v.	Avantri	2,75	vlak
107	Rik	Leemhuis	de Sperwers	2,71	vlak
108	Jordin	Kruit	de Sperwers	2,70	vlak
109	Tjerk	Bosma	Hellas	2,62	vlak
110	Bhiki	Sham	Atilia	2,62	vlak
111	Wouter	Schouw	ACW '66	2,60	vlak
112	Tim	Szelech	de Sprint	2,60	vlak
113	Jurjen	Konijn	Lycurgus	2,59	vlak
114	Allesandro	Sanna	de Sperwers	2,59	vlak
115	Tjerk	Hofstra	Lycurgus	2,56	vlak
116	Frank	Servaas	Lycurgus	2,52	vlak
117	Johan	Wijnands	Lycurgus	2,52	vlak
118	Jeroen	Weernink	ASV Eibergen	2,48	vlak
119	Dennis	Tieleman	Scheldesport	2,47	vlak
120	Selcuk	Elcim	Hellas	2,46	vlak
121	Randy	Schijvenaars	Spado	2,43	vlak
122	Riko	Boer de	A.V. Edam	2,42	vlak
123	Timothy	Cambeen	Lycurgus	2,42	vlak
124	Tom	Pepping	Unitas	2,40	vlak
125	Gijs	Timmermans	de Sperwers	2,33	vlak
126	Rudy	Reijrink	ASV Eibergen	2,31	vlak
127	Vincent	Buuron	Spado	2,28	vlak
128	Paul	Wiel v.d.	A.A.V. '36	2,26	vlak
129	Sebastiaan	Velde v.d.	Lycurgus	2,24	vlak
130	Bas	Jonkman	de Sperwers	2,21	vlak
131	Mitchell	Regts	de Sperwers	2,19	vlak
132	Aaron	Banton	H.A.C.	2,14	vlak
133	Danny	Rijvers	D.A.K.	2,14	vlak
134	Kenny	Berksen	Unitas	2,10	vlak
135	Markus	Hoelen	de Sperwers	2,10	vlak
136	Mark	Op de Beke	Unitas	2,10	vlak
137	Marc	Tonen	Gen.Michaelis	2,09	vlak
138	Tim	Steur	A.V. Edam	2,08	vlak
139	Sander	Hendriks	Hellas	2,05	vlak
140	Rik	Snepvangers	Spado	2,05	vlak
141	Ger	Roelofs	Spado	2,04	vlak
	<i>Vervolg verspringen</i>				
142	Wesley	Aken v.	Hellas	2,03	vlak
143	Donovan	d'Herdt	Scheldesport	2,02	vlak
144	Richard	Megens	A.V. Venraij	1,93	vlak
145	Jaap	Boer de	A.V. Edam	1,90	vlak
146	Ruud	Kock	Gen.Michaelis	1,90	vlak
147	Harley	Klerks	ACW '66	1,89	vlak
148	Sjaak	Boer de	Atos	1,85	vlak
149	Bram	Dieren v.	ACW '66	1,84	vlak

150	Albert Jan	Houwelingen	Avantri	1,75	vlak
151	Remi	Schenk	A.A.V. '36	1,75	vlak
152	Kishen	Remesar	de Sperwers	1,74	vlak
153	Remy	Pelzers	Unitas	1,70	vlak
154	Arend	Ree de	Hellas	1,70	vlak
155	Edwin	Botman	de Sprint	1,68	vlak
156	Roel	Smits	de Keien	1,65	vlak
157	Daan	Korzilius	Spado	1,60	vlak
158	Stijn	Rooij de	Spado	1,55	vlak
159	Sander	Steen v.d.	Achilles	1,55	vlak
160	Kevin	Kraal	Lycurgus	1,54	vlak
161	Bart	Gort	A.V. Edam	1,53	vlak
162	Alwin	Boelema	de Sperwers	1,45	vlak
163	Sebastian	Jak	Lycurgus	1,42	vlak
164	Jip	Rijpers	Spado	1,42	vlak
165	Mitchell	Graaf de	de Keien	1,38	vlak
166	Wouter	Pelzers	Unitas	1,30	vlak
167	Julien	Jak	Lycurgus	1,25	vlak
168	Jean	Manfils	Unitas	1,25	vlak
169	Jurgen	Nijenbatting	de Sperwers	1,14	vlak
170	Nickey	Schijvenaars	Spado	1,13	vlak
171	Alex	Dieleman	Scheldesport	1,08	vlak
172	Marco	Reijersen	A.V. Edam	1,00	vlak
173	Jari	Dons	Spado	0,67	vlak
174	Leroy	Lasker	de Sperwers	0,61	vlak

Best bekende prestatie

Leandro Jansen A.A.A. 1,66

2004

Beste Seizoenprestatie Heren 2005**hoogspringen**

	Naam	Achternaam	Vereniging		
1	Leandro	Jansen	A.A.A.	1,69	NR
2	Maarten	Groen	Hanzesport	1,65	Nrjun
3	John	Peterse	de Keien	1,55	
4	Alex	Geway	Hellas	1,50	
5	Rens	Haan de	A.V. Edam	1,40	
6	Sander	Valk de	Spirit	1,35	
7	Paul	Ruesink	de Keien	1,30	
7	Bjorn	Schouten	Spark	1,30	
9	Marvin	Vermeule	Spark	1,25	
10	Arno	Donkers	H.A.C.	1,20	
11	Martijn	Meijer	Spirit	1,15	
12	Ronald	Nes v.	Avantri	1,15	
13	Jeffrey	Tomasowa	A.A.V. '36	1,15	
14	Tobias	Camerijk v.	Hellas	1,10	
14	Thom	Lagendijk	de Keien	1,05	
14	Gijs	Linders	Spado	1,00	
17	Nigel	Parczyscek	Hellas	1,00	
17	Lars	Ridder de	A.A.V. '36	1,00	
19	Ton	Schouten	A.A.V. '36	1,00	
20	Ricardo	Welgraven	de Keien	1,00	
21	Damian	Hoog de	de Sprint	0,95	
22	Ronnie	Tiggelman	de Sprint	0,95	
23	Albert Jan	Houwelingen	Avantri	0,90	
24	Sijmen	Roeleven	Spado	0,90	
25	Remi	Schenk	A.A.V. '36	0,85	
26	Jeffrey	Weij v.d.	Scheldesport	0,85	
27	Vincent	Buuron	Spado	0,80	
28	Georgios	Lambrakis	Spado	0,80	
29	Randy	Schijvenaars	Spado	0,80	
30	Elcim	Selcuk	Hellas	0,80	
31	Jip	Rijpers	Spado	0,55	
32	Stijn	Rooij de	Spado	0,55	
33	Rik	Snepvangers	Spado	0,55	
34	Nickey	Schijvenaars	Spado	0,50	
35	Jari	Dons	Spado	0,40	

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 2005**Kogelstoten**

	Naam	Achternaam	Vereniging		
1	Ger	Jongenelen	Spado	8,49	7,25 kg
2	Martin	Waterlaat v.d.	Spark	7,86	7,25 kg
3	Leandro	Jansen	AAA	7,33	7,25 kg
4	Winus	Benus	Atos	6,90	7,25 kg
5	Ewout	Heijbroek	Spado	6,75	7,25 kg
6	John	Wilhelm	Spado	6,72	7,25 kg
7	Sudath	Tuytelaars	Spado	6,54	7,25 kg
8	Kurt	Lauret	de Sprint	6,52	7,25 kg
9	Bjorn	Gaasbeek	Spark	5,82	7,25 kg
10	Marco	Bogaert v.d.	Scheldesport	5,37	7,25 kg
11	Peter	Stoop	Spado	5,34	7,25 kg
12	Erdin	Visser	AAA	5,34	7,25 kg
13	Dennis	Pruijss	Spirit	4,22	7,25 kg
14	Michel	Nadort	Spirit	2,00	7,25 kg
1	Martin	Waterlaat v.d.	Spark	8,58	6 kg
2	Leandro	Jansen	A.A.A.	8,31	6 kg
3	Winus	Benus	Atos	7,22	6 kg
4	John	Peterse	de Keien	7,14	6 kg
5	Maarten	Groen	Hanzesport	7,08	6 kg
6	Maurice	Klevringa	Spark	6,89	6 kg
7	Bennie	Jansen	Lycurgus	6,58	6 kg
8	Simon	Beentjes	A.V. Edam	6,54	6 kg
9	Erdin	Visser	A.A.A.	6,37	6 kg
10	Christiaan	Piepenbroeck	Hanzesport	6,34	6 kg
11	Machiel	Haan de	Spado	6,06	6 kg
12	Sebastiaan	Nuy	A.V. Edam	6,01	6 kg
13	Johan	Wijnands	Lycurgus	5,91	6 kg
14	Erwin	Marechal	Atos	5,88	6 kg
15	Jasper	Schaik v.	Spado	5,81	6 kg
16	Sebastiaan	Vel v.d.	Lycurgus	5,80	6 kg
17	Ralf	Rijswijk	A.V. Edam	5,61	6 kg
18	Marko	Reijersen	A.V. Edam	5,41	6 kg
19	Eric Jan	Velden v.d.	Spado	5,16	6 kg
20	Gert Jan	Nuyten	Spado	5,10	6 kg
21	Ron	Wayop	A.V. Edam	5,09	6 kg
22	Bernard	Rijdt v.d.	Gen.Michaelis	4,84	6 kg
23	Marc	Peereboom	Lycurgus	4,58	6 kg
24	Paul	Wiel v.d.	A.A.V. '36	4,41	6 kg
25	Ton	Schouten	A.A.V. '36	4,26	6 kg
26	Ger	Roelofs	Spado	4,00	6 kg
27	Mark	Meijer	Lycurgus	3,98	6 kg
28	Ben	Stolk	Spark	3,86	6 kg
29	Jaap	Boer de	A.V. Edam	3,85	6 kg
	<i>Vervolg kogelstoten</i>				
30	Jaap	Boer de	A.V. Edam	3,71	6 kg
31	Sjaak	Boer de	Atos	3,34	6 kg

32	Rob	Metselaar	A.A.V. '36	2,15	6 kg
1	Alex	Geway	Hellas	8,12	5 kg
2	David	Surig	Lycurgus	8,10	5 kg
3	Winus	Benus	Atos	7,44	5 kg
4	Jan	Ruesink	de Keien	6,49	5 kg
5	Marco	Bogaert v.d.	Scheldesport	6,30	5 kg
6	Christiaan	Schram	A.A.A.	5,84	5 kg
7	Maurice	Klevringa	Spark	5,50	5 kg
8	Ruud	Poppelaars	Spado	5,07	5 kg
9	John	Peterse	de Keien	5,03	5 kg
10	Tobias	Camerijk v.	Hellas	4,50	5 kg
11	Wesley	Aken v.	Hellas	4,30	5 kg
12	Jeffrey	Weij v.d.	Scheldesport	4,22	5 kg
13	Ben	Stolk	Spark	3,70	5 kg
14	Ludo	Hout v.	Scheldesport	3,67	5 kg
15	Roel	Smits	de Keien	3,55	5 kg
1	Stan	Dielemans	Achilles	8,50	4 kg
2	Bjorn	Schouten	Spark	8,47	4 kg
3	Christiaan	Piepenbroeck	Hanzesport	8,26	4 kg
4	Winus	Benus	Atos	8,18	4 kg
5	Jan	Ruesink	de Keien	8,14	4 kg
6	Bertus	Veenstra	de Sperwers	7,62	4 kg
7	Marco	Boogaert v.d.	Scheldesport	7,39	4 kg
8	Machiel	Haan de	Spado	7,00	4 kg
9	Marc	Tonen	Gen.Michaelis	6,83	4 kg
10	Richard	Holten v.	H.A.C.'63	6,81	4 kg
11	Erwin	Marechal	Atos	6,69	4 kg
12	Sjoerd	Heuvel v.d.	Gen.Michaelis	5,82	4 kg
13	Terry	Rex	de Sprint	5,72	4 kg
14	Roald	Vermeulen	Spark	5,68	4 kg
15	Frank	Zanten v.	A.V. Edam	5,68	4 kg
16	Danny	Veldhuis	Atos	5,64	4 kg
17	Yoran	Oort v.	A.V. Edam	5,60	4 kg
18	Albert Jan	Houwelingen	Avantri	5,25	4 kg
19	Sjaak	Boer de	Atos	5,20	4 kg
20	Nigel	Parczyscek	Hellas	5,20	4 kg
21	Jeffrey	Weij v.d.	Scheldesport	5,05	4 kg
22	Ronald	Nes v.	Avantri	5,02	4 kg
23	Machiel	Popken	H.A.C.'63	4,99	4 kg
24	Christiaan	Schram	AAA	4,93	4 kg
25	Tim	Szelech	de Sprint	4,78	4 kg
26	Ronnie	Tiggelman	de Sprint	4,67	4 kg
27	Ludo	Hout v.	Scheldesport	4,62	4 kg
28	Bernard	Rijdt v.d.	Gen.Michaelis	4,60	4 kg
29	Ruud	Kock	Gen.Michaelis	4,19	4 kg
30	Daan	Korzilius	Spado	3,94	4 kg
31	Sander	Hendriks	Hellas	3,93	4 kg
32	Tjerk	Bosma	Spark	3,87	4 kg
33	Harry	Verhoeven	D.A.K.	3,76	4 kg
34	MartJan	Wolterink	AAA	3,70	4 kg
35	Frank	Servaas	Lycurgus	3,55	4 kg

Vervolg kogelstoten

36	Alex	Dieleman	Scheldesport	3,50	4 kg
37	Julien	Jak	Lycurgus	3,50	4 kg
38	Steffen	Kooi v.d.	A.A.C.'61	3,16	4 kg
39	Sebastian	Jak	Lycurgus	3,10	4 kg
40	Sander	Steen v.d.	Achilles	3,00	4 kg
41	Remi	Schenk	A.A.V. '36	2,32	4 kg
1	Jan	Ruesink	de Keien	8,05	3 kg
2	Bjorn	Schouten	Spark	7,66	3 kg
3	Paul	Ruesink	de Keien	7,28	3 kg
4	Dennis	Tieleman	Scheldesport	4,99	3 kg
5	Richard	Musters	Spado	4,97	3 kg
6	Celal	Bodoer	Spado	4,60	3 kg
7	Christian	Musters	Spado	4,52	3 kg
8	Alex	Dieleman	Scheldesport	4,14	3 kg
9	Otto	Vriendt	Scheldesport	3,77	3 kg
10	Tjerk	Hofstra	Spark	3,76	3 kg
11	Donovan	d'Herdt	Scheldesport	3,50	3 kg
12	Sander	Hendriks	Hellas	3,36	3 kg
13	Arend	Ree de	Hellas	2,77	3 kg
1	Yunus	Ozden	Scheldesport	5,85	2 kg
2	Otto	Vriendt	Scheldesport	3,73	2 kg
3	Selcuk	Elcim	Hellas	3,58	2 kg
4	Julien	Jak	Lycurgus	2,36	2 kg
	Jos	Gijzen	Unitas	10,50	
	Daniel	Gerstman	A.V. Venraij	8,09	
	Jeroen	Weernink	ASV Eibergen	7,92	
	Mark	Op de Beke	Unitas	7,80	
	Rudy	Reijrink	ASV Eibergen	7,73	
	Wil	Meuwissen	Unitas	7,35	
	Tom	Pepping	Unitas	7,00	
	Sebastiaan	Nuy	A.V. Edam	6,73	
	Wim	Bakels	A.V. Edam	6,67	
	Dick	Tol	A.V. Edam	6,44	
	Sander	Nadort v.	Spark	6,27	
	Ralf	Rijswijk	A.V. Edam	6,26	
	Rens	Haan de	A.V. Edam	6,09	
	Johan	Wijnands	Lycurgus	6,06	
	Marco	Reijersen	A.V. Edam	5,95	
	Ron	Wayop	A.V. Edam	5,93	
	Rik	Claessens	Unitas	5,90	
	Kenny	Berksen	Unitas	5,70	
	Sebastiaan	Velde v.d.	Lycurgus	5,62	
	Richard	Megens	A.V. Venraij	5,55	
	Sebastiaan	Jak	Lycurgus	5,42	
	Rene	Koot	Lycurgus	5,39	
	Marcel	Jong de	A.V. Edam	5,34	
	Jurjen	Konijn	Lycurgus	4,96	
	Dinant	Vaags	ASV Eibergen	4,38	
	Jean	Manfils	Unitas	4,30	
	Jeroen	Jaspers	Spark	4,09	
	Jaap	Boer de	A.V. Edam	3,99	
	Kevin	Kraal	Lycurgus	3,39	
	Remy	Pelzers	Unitas	3,30	
	Timothy	Cambeen	Lycurgus	3,03	
	Frans	Kralingen v.	Spark	2,52	
	Wouter	Pelzers	Unitas	1,65	

Best bekende prestatie

Ger Jongenelen Spado 54,90

2005

Beste Seizoenprestatie Heren 2005**balwerpen**

	Naam	Achternaam	Vereniging	
1	Ger	Jongenelen	Spado	54,90
2	David	Surig	Lycurgus	50,00
3	Bennie	Jansen	Lycurgus	44,06
4	Michael	Tingen	de Sperwers	41,99
5	Dick	Tol	A.V. Edam	39,31
6	Winus	Benes	Atos	33,10
7	Danny	Veldhuis	Atos	32,29
8	Sudath	Tuytelaers	Spado	31,60
9	Steven	Dekken	H.A.C.'63	31,17
10	Paul	Ruesink	de Keien	30,44
11	Thom	Lagendijk	de Keien	28,91
12	Jurjen	Konijn	Lycurgus	27,81
13	Nick	Plokker	A.V. Edam	27,10
14	Ewout	Heijbroek	Spado	24,84
15	Ludo	Hout v.	Scheldesport	24,33
16	Ralph	Bruins	de Sperwers	24,18
17	Bas	Jonkman	de Sperwers	23,34
18	Maiko	Schouw	ACW '66	23,25
19	Bertus	Veenstra	de Sperwers	22,89
20	Rene	Koot v.	Lycurgus	21,97
21	Peter	Stoop	Spado	21,79
22	Allesandro	Sanna	de Sperwers	21,70
23	Jan	Ruesink	de Keien	20,62
24	Henri	Garming	de Sperwers	20,10
25	Jeffrey	Wey v.d.	Scheldesport	19,63
26	Wouter	Schouw	ACW '66	19,45
27	Sebastian	Jak	Lycurgus	19,44
28	Mitchel	Regts	de Sperwers	18,66
29	Richard	Musters	Spado	18,60
30	Johan	Wijnands	Lycurgus	18,50
31	Nigel	Parzyscek	Hellas	18,42
32	Sebastiaan	Vel v.d.	Lycurgus	18,09
33	Frank	Zanten v.	A.V. Edam	17,88
34	Sebastiaan	Velde v.d.	Lycurgus	17,11
35	Tim	Steur	A.V. Edam	16,83
36	Ricardo	Welgraven	de Keien	16,54
37	Sijmen	Roeleven	Spado	16,30
38	Gijs	Timmermans	de Sperwers	15,64
39	Henk	Dalen v.	Atila	15,24
40	Giel	Krooymans	de Sprint	15,00
41	Mark	Meijer	Lycurgus	14,83
42	Gijs	Linders	Spado	14,14
43	Damien	Hoog de	de Sprint	13,95
44	Otto	Vriendt de	Scheldesport	13,70
45	Georgios	Lambrakis	Spado	13,65
46	Bernard	Rijdt v.d.	Gen.Michaelis	13,13
47	Bram	Dieren v.	ACW '66	13,00
48	Jamie	Gastel v.	de Sprint	12,85
49	Kevin	Kraal	Lycurgus	12,73
50	Steffen	Kooi v.d.	A.A.C.'61	12,70
51	Tjerk	Vries de	H.A.C.'63	12,44

Vervolg balwerpen

52	Arend	Ree de	Hellas	12,40
53	Julien	Jak	Lycurgus	12,29
54	Alwin	Boelema	de Sperwers	12,27
55	Kishen	Remesar	de Sperwers	12,24
56	Jos	Leemhuis	de Sperwers	12,09
57	Elcim	Selcuk	Hellas	11,71
58	Timothy	Cambeen	Lycurgus	11,53
59	Mitchel	Graaf de	de Keien	11,31
60	Alex	Dieleman	Scheldesport	10,37
61	Kevin	Kraal	Lycurgus	10,26
62	Vincent	Buuron	Spado	9,97
63	Markus	Hoelen	de Sperwers	9,85
64	Randy	Schijvenaars	Spado	9,76
65	Leroy	Lasker	de Sperwers	9,60
66	Riko	Boer de	A.V. Edam	9,17
67	Stijn	Rooij de	Spado	9,08
68	Jordin	Kruit	de Sperwers	8,94
69	Erik	Speller	de Sperwers	8,71
70	Bart	Gort	A.V. Edam	8,52
71	Frank	Servaas	Lycurgus	8,13
72	Harley	Klerks	ACW '66	7,94
73	Rob	Metselaar	A.A.V. '36	6,98
74	Jip	Rijpers	Spado	6,39
75	Rik	Snepvangers	Spado	6,06
76	Nickey	Schijvenaars	Spado	4,40
77	Jari	Dons	Spado	3,78
78	Ton	Paauwe	Achilles	3,63
79	Sander	Steen v.d.	Achilles	2,99
80	Jaimy	Nijnenhuis	Achilles	2,68
81	Sven	Kals v.	Achilles	2,45
82	Marijn	Rijsdijk	Achilles	2,04

Best bekende prestatie

Paul	Ruesink	de Keien	18,47	2005	400 gr
Rob	Heuvel v.d.	Atilla	30,27	2004	700 gr
Ger	Jongenelen	Spado	30,56	2003	800 gr

Beste Seizoenprestatie Heren 2005**speer**

	Naam	Achternaam	Vereniging		
1	Ger	Jongenelen	Spado	29,93	800 gr
2	John	Wilhelm	Spado	26,37	800 gr
3	Alex	Geway	Hellas	20,66	800 gr
4	Sudath	Tuytelaars	Spado	19,34	800 gr
5	John	Peterse	de Keien	17,27	800 gr
6	Sebastiaan		A.A.V.'36	16,91	800 gr
7	Maarten	Groen	Hanzesport	16,25	800 gr
8	Machiel	Haan de	Spado	15,70	800 gr
9	Eric Jan	Velde v.d.	Spado	13,89	800 gr
10	Jasper	Schajjk v.	Spado	12,92	800 gr
11	Gert Jan	Nuyten	Spado	12,79	800 gr
12	Ger	Roelofs	Spado	11,33	800 gr
13	Ewout	Heybroek	Spado	10,65	800 gr
14	Wesley	Aken v.	Hellas	10,00	800 gr
15	Jeffrey	Tomasowa	A.A.V.'36	9,50	800 gr
16	Rob	Metselaar	A.A.V.'36	7,00	800 gr
17	Lars	Ridder de	A.A.V.'36	5,55	800 gr
18	Ton	Schouten	A.A.V.'36	4,50	800 gr
19	Remi	Schenk	A.A.V.'36	3,12	800 gr
1	Jan	Ruesink	de Keien	15,21	700 gr
1	Richard	Musters	Spado	12,54	600 gr
2	Daan	Korzilius	Spado	12,16	600 gr
3	Christiaan	Musters	Spado	10,28	600 gr
4	Ruud	Poppelaars	Spado	5,02	600 gr
1	Paul	Ruesink	de Keien	18,47	400 gr
2	Jeroen	Jaspers	Spark	10,10	
3	Frans	Kralingen v.	Spark	8,75	

Best bekende prestatie

Ger Jongenelen Spado 22,96 2004

Beste Seizoenprestatie Heren 2005**discus**

	Naam	Achternaam	Vereniging		
1	Ger	Jongenelen	Spado	22,06	2,00 kg
2	John	Wilhelm	Spado	18,03	2,00 kg
3	Jasper	Schajjk v.	Spado	12,10	2,00 kg
4	Machiel	Haan de	Spado	12,65	2,00 kg
5	Gert Jan	Nuyten	Spado	8,73	2,00 kg
6	Sudath	Tuytelaars	Spado	14,93	2,00 kg
7	Eric Jan	Velde v.d.	Spado	7,74	2,00 kg
8	Ewout	Heybroek	Spado	11,33	2,00 kg
1	John	Peterse	de Keien	15,69	1,75 kg
2	Maarten	Groen	Hanzesport	15,66	1,75 kg
3	Alex	Geway	Hellas	14,97	1,75 kg
1	Jan	Ruesink	de Keien	14,71	1,50 kg
1	Celal	Bodoer	Spado	9,73	1,00 kg
2	Richard	Musters	Spado	9,30	1,00 kg
3	Christiaan	Musters	Spado	9,18	1,00 kg
4	Daan	Korzilius	Spado	8,06	1,00 kg