

# RECORDS



# MASTERS HEREN

	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75
<b>100m</b>		12"7				14"29			
		Emmanuel DE BOECK				Jos HERINCKX 13/09/2014 Huizingen			
<b>200m</b>		25"7			28"73	28"82			
		Emmanuel DE BOECK			Jos HERINCKX 06/05/2011 Vilvoorde	Jos HERINCKX 25/08/2016 Oordegem			
<b>300m</b>					44"45	45"27			
					Jos HERINCKX 28/06/2011 Vilvoorde	Jos HERINCKX 09/06/2014 Vilvoorde			
<b>400m</b>		57"0	57"8	57"30	60"33	61"73			
		Emmanuel DE BOECK	Willy VAN DEN BROECK	Willy VAN DEN BROECK 05/06/1991 Kessel-Lo	Jos HERINCKX 12/06/2011 Ninove	Jos HERINCKX 04/08/2015 Oordegem			
<b>600m</b>						1'41"36			
						Jos HERINCKX 24/05/2014 Vilvoorde			
<b>800m</b>		2'04"1	2'07"0	2'06"51	2'16"34	2'19"35			

		Emmanuel DE BOECK 14/09/1985	Emmanuel DE BOECK 17/08/1986	Willy VAN DEN BROECK 24/05/1992 Lebbeke	Jos HERINCKX 11/06/2011 Ninove	Jos HERINCKX 29/06/2014 Huizingen	
<b>1000m</b>		2'43"08	2'47"3	2'50"30	3'02"25	3'05"69	
		Emmanuel DE BOECK	Willy VAN DEN BROECK	Willy VAN DEN BROECK 16/09/1992	Jos HERINCKX 18/09/2010 Machelen	Jos HERINCKX 22/07/2015 Dilbeek	
<b>1500m</b>		4'12"0	4'19"7	4'24"86	4'46"80	4'56"80	6'15"92
		Emmanuel DE BOECK	Emmanuel DE BOECK 07/07/1985	Willy VAN DEN BROECK 26/07/1992	Jan DE MARS 06/07/2013 Oordegem	Jos HERINCKX 19/05/2013 Lokeren	Herman JANSSENS 18/06/2017 Ninove
<b>1 mijl</b>		4'37"1	4'58"46	4'54"2	5'15"19	5'35"49	
		Emmanuel DE BOECK 06/06/1984	Kris DE MARS 12/08/2008 Vilvoorde	Willy VAN DEN BROECK 1993	Jos HERINCKX 30/07/2011 Alken	Jos HERINCKX 09/08/2017 Ninove	
<b>2000m</b>		5'58"2	6'17"1	6'37"26	7'13"80	7'20"72	
		Emmanuel DE BOECK	Willy VAN DEN BROECK 1989	Jan DE MARS 12/09/2009 Edegem	Jos HERINCKX 03/07/2012 Vilvoorde	Jos HERINCKX 21/05/2016 Gooik	
<b>3000m</b>		9'08"7	9'10"0	9'43"0	10'25"29		
		Emmanuel DE BOECK	Emmanuel DE BOECK	Willy VAN DEN BROECK 14/09/1991	Jan DE MARS 22/06/2013 Vilvoorde		
<b>5000m</b>		15'50"7	16'56"03	17'30"3			21'51"89
		Emmanuel DE BOECK	Kris DE MARS 17/05/2009 Neerpelt	Willy VAN DEN BROECK 18/09/1991			Herman JANSSENS 12/06/2016 Deinze

<b>10 000m</b>		34'33"4		36'22"5			48'48"30	48'47"16	46'56"37
		Jean-Pierre BOBER 1993		Willy VAN DEN BROECK 28/09/1991			Herman JANSSENS 29/07/2009 Machelen	Herman JANSSENS 07/05/2011 Ninove	Herman JANSSENS 06/05/2017 Ninove
<b>3000m steeple</b>		10'45"00	11'40"03						
		Wim VAN DEN BROECK 23/07/2005	Kris DE MARS 02/09/2011 Vilvoorde						
<b>Kogel</b>		6m25	6m26	6m74					
		Wim VAN DEN BROECK 11/05/2008 Lier	Kris DE MARS 13/05/2007 Lommel	Rolland ZEGERS 17/05/2009 Neerpelt					
<b>Discus</b>		14m10	18m77	15m21					
		Wim VAN DEN BROECK 11/05/2008 Lier	Kris DE MARS 13/05/2007 Lommel	Rolland ZEGERS 17/05/2009 Neerpelt					
<b>4 X 800m</b>			9'21"26						
			Jan DE MARS Jos HERINCKX Marc LAUWERS Kris DE MARS 21/09/2008 Vilvoorde						
<b>4 X 1500m</b>			19'41"65						
			Jan DE MARS Jos HERINCKX Marc LAUWERS Kris DE MARS 24/08/2008 Braine						

½ Marathon		1u24'32						
		Koen VERDOODT 27/09/2015 Buggenhout						
Marathon	2u54'58	2u49'49"	2u56'31"		3u15'20	4u12'26		
	Koen VERDOODT 28/09/2014 Berlijn	Koen VERDOODT 15/10/2017 Amsterdam		Wim VAN DEN BROECK 08/10/2017 Eindhoven		Jef VAN THIENEN 14/10/2012 Eindhoven		Herman JANSSENS 25/03/2012 Lier

Voor opmerkingen in verband met de clubrecords kan je terecht bij [webmaster@acgrimbergen.be](mailto:webmaster@acgrimbergen.be)