

Hoeveel noteringen zijn er in welke jaren gevestigd?



Tienbestenlijst 2011 indoor / outdoor / baanrecords / kampioenen

samenstelling> lennart teunissen > cees stolwijk > martijn visscher > harald gijtenbeek
online versie> wim slangewal ontwerp> hans bulthuis

1962	4
1963	3
1964	7
1965	11
1966	9
1967	10
1968	6
1969	5
1970	3
1971	7
1972	9
1973	6
1974	4
1975	13
1976	28
1977	19
1978	18
1979	22
1980	16
1981	24
1982	52
1983	119
1984	69
1985	87
1986	75
1987	150
1988	153
1989	194
1990	165
1991	160
1992	230
1993	214
1994	268
1995	212
1996	136
1997	98
1998	64
1999	133
2000	159
2001	80
2002	121
2003	108
2004	134
2005	189
2006	197
2007	189
2008	249
2009	258
2010	295
2011	375

Welkom bij de Altis tienbestenlijst editie 2011! Uiteraard zijn alle lijstjes met records, topprestaties en kampioenen weer aangevuld met de successen van het afgelopen jaar. Bij het samenstellen zijn uitslagen t/m november 2011 nog meegenomen.

Vanaf deze editie zal de gedrukte tienbestenlijst elk jaar aan het einde van het outdoor- i.p.v. het indoorseizoen verschijnen. Hierin vinden de meeste wedstrijden en dus ook de meeste ranglijstwijzigingen plaats. Het tijdstip van uitbrengen van een nieuwe up-to-date editie is zo logischer.

Vanwege het 50-jarig jubileum van Altis is de speciale uitgave dit jaar op een groter dan normaal formaat.

Hoewel de lijst zorgvuldig is samengesteld zitten er zeker nog enkele kleine fouten in. Wanneer je fouten hebt gevonden, laat het ons weten! Ook aanvullingen gedurende het nieuwe seizoen zijn welkom, vooral als je prestatie niet in het clubblad verschijnt. Geef de onjuistheden en/of aanvullingen door aan recordcommissie@altis.nl.

Vermeld datum en naam of plaats van de wedstrijd ivm het achterhalen van de prestaties. Crossen tellen niet mee. Baanwedstrijden gaan t/m 10.000 m, wegwedstrijden vanaf 15 km.

Clubrecords en baanrecords zijn ook te vinden op het recordbord in de kantine en op www.altis.nl. Ook kan je sinds kort online de up-to-date lijsten vinden op www.10bestenlijst.nl.

Veel leesplezier!

Recordcommissie:

- Lennart Teunissen (jeugd en senioren)
- Cees Stolwijk (looponderdelen senioren en masters vanaf 800 meter)
- Harald Gijtenbeek (masters technische onderdelen en looponderdelen tot 800m)
- Martijn Visscher (masters technische onderdelen en looponderdelen tot 800m)
- Wim Slangewal (technische beheerder van de online 10bestenlijst: www.10bestenlijst.nl)
- Hans Bulthuis (vormgeving papieren tienbestenlijst)

Altis 
 1961 2011 **50 jaar** Atletiekvereniging
 Amersfoort

OUTDOOR

VROUWEN SENIOREN	4
MANNEN SENIOREN	7
MEISJES JUNIOREN A	12
JONGENS JUNIOREN A	14
MEISJES JUNIOREN B	17
JONGENS JUNIOREN B	19
MEISJES JUNIOREN C	21
JONGENS JUNIOREN C	23
MEISJES JUNIOREN D	25
JONGENS JUNIOREN D	26
MEISJES PUPILLEN A	28
JONGENS PUPILLEN A	29
MEISJES PUPILLEN B	29
JONGENS PUPILLEN B	30
MEISJES PUPILLEN C	31
JONGENS PUPILLEN C	32
VROUWEN MASTERS 35	33
MANNEN MASTERS 35	34
VROUWEN MASTERS 40	36
MANNEN MASTERS 40	37
VROUWEN MASTERS 45	40
MANNEN MASTERS 45	40
VROUWEN MASTERS 50	42
MANNEN MASTERS 50	43
VROUWEN MASTERS 55	45
MANNEN MASTERS 55	45
VROUWEN MASTERS 60	46
MANNEN MASTERS 60	46
VROUWEN MASTERS 65	47
MANNEN MASTERS 65	48
MANNEN MASTERS 70	48
MANNEN MASTERS 75	48

BAANRECORDS 50

INDOOR

VROUWEN SENIOREN	52
MANNEN SENIOREN	53
MEISJES JUNIOREN A	54
JONGENS JUNIOREN A	55
MEISJES JUNIOREN B	57
JONGENS JUNIOREN B	58
MEISJES JUNIOREN C	59
JONGENS JUNIOREN C	60
MEISJES JUNIOREN D	61
JONGENS JUNIOREN D	61
MEISJES PUPILLEN A	62
JONGENS PUPILLEN A	63
MEISJES PUPILLEN B	63
JONGENS PUPILLEN B	64
MEISJES PUPILLEN C	64
JONGENS PUPILLEN C	65
MANNEN MASTERS 35	66
MANNEN MASTERS 40	66
MANNEN MASTERS 45	66
MANNEN MASTERS 50	66
MANNEN MASTERS 60	66

KAMPIOENEN & MEDAILLEWINNAARS 68

ATLETEN IN ALLERTIJDEN RANGLIJST 73

OUTDOOR

VROUWEN SENIOREN

100 meter

12.13	Esther Jaspers Focks	1992
11.9	Monique Steennis (MA)	1987
12.2	Marieke Beekman (MA)	1987
12.49	Kitty Ekelboom	1992
12.52	Joëlle de Goede	2007
12.3	Irene Lommerse	1984
12.4	Anja Mulder	1991
12.6	Tineke de Bruin (MB)	1975
12.6	Nadine de Goede	2006
12.7	Eveline Noortman	1989

Rugwind: +4.5 m/sec

12.07	Monique Steennis (MA)	1987
-------	-----------------------	------

150 meter

19.0	Joëlle de Goede	2010
19.78	Marloes Verwoerd	2004
19.6	Ingrid v Dooren (MC)	1994
19.7	Birgit Creusen (MB)	2009
19.99	Jessy v Ee (MC)	2011
20.07	Esther v Ginkel	1999
20.17	Aletta Verwoerd	2005
20.44	Bente vd Lucht (MC)	2007
20.2	Suzie Mullers (MC)	1995
20.2	Laura v Zetten (MC)	2009
20.2	Katja Slangewal (MC)	2010

Rugwind: +5.0 m/sec

18.69	Joëlle de Goede	2008
-------	-----------------	------

200 meter

24.15	Monique Steennis (MA)	1987
24.63	Esther Jaspers Focks	1989
25.55	Irene Lommerse (MA)	1983
25.70	Joëlle de Goede	2007
26.14	Anja Mulder	1991
26.18	Kitty Ekelboom	1992
26.4	Sandra v Essen	1986
26.65	Esther v Sluijs (MA)	1994
26.86	Marja vd Harst (MA)	1991
26.93	Nadine de Goede	2006

300 meter

42.64	Joëlle de Goede	2009
42.72	Esther Jaspers Focks (MA)	1985
42.6	Esther v Sluijs	1994
42.88	Marja vd Harst	1991
43.54	Lisa Rodenburg (MB)	2011
43.61	Esther v Ginkel	2001
44.51	Milou Smellink	2009
44.69	Birgit Creusen (MA)	2011
44.81	Suzie Mullers (MB)	1998
45.15	Jessy v Ee (MC)	2011

400 meter

53.71	Monique Steennis	1992
57.89	Marja vd Harst (MA)	1992
58.5	Sandra v Essen	1987
58.69	Esther Jaspers Focks	1991

59.63	Joëlle de Goede	2007
59.6	Ria Berg	1971
59.6	Irene Lommerse	1984
59.8	Andrea Spierenburg (MB)	1983
60.3	Esther v Sluijs (MA)	1994
60.57	Esther v Ginkel	2002

600 meter

1.35.4	Monique Steennis	1994
1.40.3	Tess Wegman (MC)	2010
1.40.5	Hanne Hofmans (MC)	1990
1.41.0	Andrea Spierenburg (MC)	1982
1.41.9	Katja Slangewal (MC)	2010
1.42.6	Elles Mullers (MC)	1992
1.43.2	Monique Reesink (MC)	1982
1.45.86	Pien Stadman Robaard (MC)	2011
1.45.9	Noëlle v Lottum (MC)	1985
1.46.1	Irma Zwartkruis (MC)	1972

800 meter

2.05.5	Monique Steennis	1992
2.14.2	Sandra v Essen	1987
2.16.1	Hanne Hofmans (MB)	1992
2.16.7	Kristijna Loonen	1991
2.17.0	Ria Berg	1971
2.18.0	Elisabeth de Nooijer	1995
2.18.4	Karin Neelen	1984
2.19.8	Irma Zwartkruis (MA)	1976
2.20.5	Tess Wegman (MC)	2010
2.20.7	Monique Reesink (MB)	1983

1000 meter

2.52.44	Kristijna Loonen	1992
2.57.9	Sandra v Essen	1988
3.03.19	Hanne Hofmans (MB)	1993
3.06.62	Tess Wegman (MC)	2010
3.08.1	Karin Neelen	1984
3.11.8	Ella Witjes (V50)	2007
3.13.6	Trix vd Kar	1989
3.14.1	Kiaya Knoop (MC)	2008
3.15.1	Noëlle v Lottum (MC)	1986
3.15.53	Annemarie Slangewal (MD)	2011

1500 meter

4.28.29	Kristijna Loonen	1992
4.43.61	Hanne Hofmans (MB)	1993
4.46.1	Ria Berg	1971
4.48.43	Elisabeth de Nooijer	1996
4.51.8	Sandra v Essen	1988
4.55.42	Ella Witjes (V50)	2007
4.56.41	Eline Rijkenberg	2004
4.56.7	Tess Wegman (MC)	2010
4.56.9	Karin Neelen	1984
4.57.2	Ieke Wagemakers	1991

1 Engelse mijl (1609m)

5.19.68	Hanne Hofmans (MA)	1994
5.29.76	Elisabeth de Nooijer (V40)	2006
5.36.28	Ella Witjes (V45)	2006
5.39.32	Willemijn Broeze	2006
5.42.71	Eline Rijkenberg	2005
5.49.27	Eefke Schneiders	2001
5.49.52	Mira Blokland	2001

5.54.14	Maaïke Meijer	2001	1.02.47	Ella Witjes (V45)	2006
6.13.74	Melanie Spruyt	2005	1.09.24	Melanie Spruyt	2007
2000 meter			1.09.40	Eline Rijkenberg	2005
6.16.5	Kristijna Loonen	1992	1.10.27	Gre Reinderts vd Broek (V40)	2004
6.59.3	Hanne Hofmans (MA)	1994	1.11.20	Lies Smit (V50)	2002
7.22.42	Eefke Schneiders	2001	1.12.00	Jettie Koers (V40)	2005
7.33.8	Ria Weerts	1994	1.14.50	Willemijn Broeze	2004
7.42.7	Willemijn Broeze (MB)	1994	1.15.13	Gerry Dumont-Visser	1997
7.58.7	Elles Mullers (MB)	1994	20 kilometer		
8.03.1	Lieke Huits (MA)	2003	1.12.25	Kristijna Loonen	1992
8.21.2	Barbara Clute (MA)	2003	1.20.32	Ella Witjes (V50)	2007
3000 meter			1.24.05	Sabine de Vries (V40)	2010
9.26.89	Kristijna Loonen	1992	1.27.55	Marie Anne Vos	1988
9.56.94	Erica vd Bilt	1992	1.31.56	Anita vd Bogert	1994
10.17.72	Elisabeth de Nooijer	1996	1.32.42	Lies Smit (V40)	1994
10.27.34	Anita vd Bogert	1998	1.32.51	Elly Visser (V50)	2011
10.29.16	Hanne Hofmans (MA)	1995	1.41.22	Sophie Wisman (V65)	1994
10.37.4	Melanie Spruyt	2009	1.46.39	Annette v Veen (V45)	2011
10.37.45	Eline Rijkenberg	2004	1.51.16	Trees Maat (V55)	1994
10.39.85	Ella Witjes (V50)	2007	halve marathon		
10.42.0	Sandra v Essen	1990	1.13.29	Kristijna Loonen	1992
10.43.9	Maaïke Meijer	1999	1.19.07	Erica vd Bilt	1990
5000 meter			1.21.04	Anita vd Bogert	1999
16.33.50	Kristijna Loonen	1992	1.24.29	Ella Witjes (V45)	2005
18.10.20	Ella Witjes (V50)	2007	1.26.28	Elisabeth de Nooijer (V40)	2009
18.48.51	Elisabeth de Nooijer	1996	1.27.15	Marie Anne Vos	1988
19.21.78	Willemijn Broeze	2000	1.29.00	Sabine de Vries (V40)	2010
19.29.4	Anita vd Bogert (V40)	2010	1.29.02	Maaïke Meijer	1999
19.30.1	Eline Rijkenberg	2003	1.31.40	Lies Smit (V45)	1997
19.45.67	Mira Blokland	2001	1.33.20	Willemijn Broeze	2005
19.54.2	Karin Bijleveld	1988	25 kilometer		
20.04.4	Melanie Spruyt	2007	1.46.05	Sabine de Vries (V40)	2010
20.33.4	Rosa Meijer	2011	2.00.33	Elly Visser (V50)	2011
10000 meter			2.08.12	Sanny Broeze (V45)	2000
35.31.6	Erica vd Bilt	1992	2.13.32	Annette v Veen (V45)	2011
37.20.0	Kristijna Loonen (MA)	1987	2.20.45	Gonnie Slijkhuis (V40)	1996
37.41	Anita vd Bogert	1998	30 kilometer		
38.43.06	Ella Witjes (V50)	2007	2.04.31	Ella Witjes (V50)	2007
40.36.49	Sabine de Vries (V40)	2010	2.08.09	Sabine de Vries (V40)	2010
42.04.0	Karin Bijleveld	1988	2.24.04	Willemijn Broeze	2006
43.27	Lies Smit (V40)	1994	2.25.14	Elly Visser (V50)	2011
44.14.0	Gerry Dumont-Visser	1997	2.30.56	Lies Smit (V50)	2002
44.59	Elisabeth de Nooijer (V35)	2000	2.30.56	Gré Reinderts vd Broek (V45)	2009
45.19	Ellen Abbringh (V35)	1997	2.31.37	Gonnie Slijkhuis (V45)	2002
15 kilometer			2.37.15	Maria v Loenen (V50)	2004
53.01	Kristijna Loonen	1992	2.39.48	Lizzie Belt (V40)	2003
57.01	Erica vd Bilt	1992	2.40.54	Nancy Kwakernaak (V45)	2009
57.22	Ella Witjes (V45)	2005	marathon		
57.58	Anita vd Bogert	1998	2.56.39	Ella Witjes (V50)	2007
1.02.42	Melanie Spruyt	2007	3.04.03	Sabine de Vries (V40)	2010
1.02.54	Sabine de Vries (V40)	2010	3.07.16	Marie Anne Vos	1988
1.03.45	Eline Rijkenberg	2005	3.14.46	Anita vd Bogert (V40)	2010
1.06.12	Ineke Abbink (V45)	2001	3.16.31	Desiree Lobel	1988
1.07.18	Willemijn Broeze	2000	3.18.38	Jettie Koers (V40)	2005
1.07.19	Marie Anne Vos	1987	3.25.32	Elly Visser (V50)	2011
10 engelse mijl			3.40.16	Willemijn Broeze	2005
56.03	Kristijna Loonen	1992	3.44.11	Andrea Grevengoed	2007
1.02.28	Anita vd Bogert	1999	3.45.27	Idelette Sleurink (V40)	2008

100 meter horden (83.8cm)

14.03	Esther Jaspers Focks	1989
15.23	Esther v Sluijs (MA)	1994
15.1	Marja vd Harst (MA)	1989
15.3	Kitty Ekkelboom	1992
15.61	Nadine de Goede	2006
15.61	Nienke v Ijken	2006
15.75	Joëlle de Goede	2006
15.8	Irene Lommerse	1984
16.0	Leonoor Butoh (MA)	1989
16.3	Aranka Wiechman	1994

Rugwind: +2.8 m/sec

13.82	Esther Jaspers Focks	1991
-------	----------------------	------

200 meter horden (76.2cm)

30.03	Marja vd Harst	2002
31.31	Esther v Sluijs (MA)	1993
32.14	Nienke v Ijken	2005
32.52	Lisa Rodenburg (MC)	2009
32.81	Nadine de Goede	2009
33.2	Katja Slangewal (MC)	2010
34.0	Jessy v Ee (MD)	2010

400 meter horden (76.2cm)

63.01	Marja vd Harst (MA)	1992
63.18	Irene Lommerse (MA)	1983
64.0	Esther Jaspers Focks	1991
66.03	Katja Slangewal (MB)	2011
66.44	Esther v Sluijs (MA)	1994
69.12	Esther v Ginkel	2002
69.53	Milou Smellink	2009
69.78	Elles Mullers (MA)	1995
70.57	Lisa Rodenburg (MB)	2010
70.6	Lisa vd Beek (MA)	1983

3000 meter steeple

12.33.51	Willemijn Broeze	2006
----------	------------------	------

hoogspringen

1.73	Nienke v Ijken	2005
1.70	Claudia Aernauids (MA)	2011
1.67	Katja Slangewal (MB)	2011
1.66	Kitty Ekkelboom	1991
1.65	Karin Kiers (MA)	1987
1.63	Esther Jaspers Focks	1991
1.63	Nadine de Goede	2006
1.60	Maria Boersma (MA)	1996
1.60	Myrte Verstaple (MB)	2003
1.60	Aletta Verwoerd (MB)	2005

polsstokhoogspringen

3.40	Esther vd Pol	2008
2.80	Marieke Griffioen (MA)	2002
2.45	Katja Slangewal (MB)	2011
2.10	Willemijn Broeze	2001
1.90	Tamara vd Bij	2010

verspringen

5.99	Anja Mulder	1991
5.63	Esther vd Pol	2008
5.55	Sandra v Essen	1986
5.44	Daniëlle Volbers	1990
5.43	Kitty Ekkelboom	1992

5.42	Esther Jaspers Focks	1992
5.40	Marja vd Harst (MA)	1992
5.30	Aletta Verwoerd (MA)	2006
5.28	Suzie Mullers (MA)	2000
5.18	Nadine de Goede	2006

hinkstapspringen

11.40	Marsha Steenbeek	2007
11.02	Elles Mullers (MA)	1995
10.89	Bente vd Lucht (MB)	2010
10.57	Marita Schouten	2000
10.56	Cinthia Meerzorg (MA)	1992
10.46	Daniëlle Volbers	1992
10.43	Suzie Mullers (MA)	2000
10.08	Katja Slangewal (MB)	2011
10.06	Nadine de Goede	2011
9.77	Robbin v Ee (MB)	2011

kogelstoten (4kg)

15.13	Monique Jansen	2010
12.72	Tamara vd Bij	2011
11.57	Nadine de Goede	2007
11.24	Yvonne Postma	1999
10.67	Kitty Ekkelboom	1992
10.55	Esther Jaspers Focks	1987
10.30	Karin Bijleveld	1983
10.22	Elles Mullers	1999
10.08	Judith Fauth (MA)	1984
10.00	Joëlle de Goede	2008

discuswerpen (1kg)

62.22	Monique Jansen	2011
42.15	Tamara vd Bij	2010
37.83	Nadine de Goede	2007
36.34	Patricia Kaspers	1991
35.16	Karin Bijleveld	1983
35.16	Astrid Gijtenbeek	1997
33.64	Daniëlle Volbers	1991
31.98	Judith Fauth (MA)	1984
29.43	Elles Mullers	2005
29.34	Lydia Tan	1987

kogelslingeren (4kg)

57.03	Tamara vd Bij	2011
39.69	Monique Jansen	2010
35.60	Esther Slager	1999
24.15	Astrid Gijtenbeek	2002
22.47	Wieke Bruinsma (MA)	2003
17.75	Esther vd Pol	2009

speerwerpen (600g)

39.76*	Sandra v Essen	1987
37.98	Yvonne Postma	1999
37.70	Nadine de Goede	2006
37.50	Tamara vd Bij	2009
35.52*	Maria Boersma (MC)	1993
35.02*	Miriam Eleveld	1987
34.34*	Annemarie Arns	1978
34.22*	Daniëlle Volbers	1990
33.94	Myrte Verstaple (MB)	2003
33.86	Elles Mullers	2006

* oude speer (voor 1999)

gewichtwerpen (9.08kg)

16.10	Tamara vd Bij	2011
13.47	Monique Jansen	2010
9.69	Esther Slager	1998

werp 5-kamp

kogelsl (4kg) / kogel (4kg) / discus (1kg) /

speer (600gr) / gewichtw (9.08kg)

3648	Monique Jansen	2010
	(39.69/14.92/58.80/23.49/13.47)	
1713	Esther Slager	1998
	(28.24/7.39/19.16/13.06/9.69)	

club 5-kamp

100m / ver / kogel (4kg) / speer (600gr) / 800m

3385	Sandra v Essen	1987
	(13.1/5.23/8.72/38.52/2.19.6)	
3349	Nadine de Goede	2006
	(12.6/5.10/11.14/37.70/2.42.3)	
3169	Esther Jaspers Focks	1990
	(12.3/5.29/9.61/29.72/2.47.1)	
3129	Monique Steennis (MA)	1988
	(12.3/5.00/7.91/22.56/2.19.6)	
3107	Kitty Ekkelboom	1992
	(12.9/5.18/10.41/27.90/2.41.0)	
3095	Daniëlle Volbers	1990
	(13.1/5.44/9.72/34.22/2.52.5)	
3071	Marja vd Harst (MA)	1992
	(13.1/4.92/8.30/32.36/2.28.5)	
3038	Joëlle de Goede	2011
	(13.26/4.90/9.85/30.69/2.40.37)	
3025	Yvonne Postma	1999
	(13.2/4.92/10.61/35.83/2.54.6)	
2966	Anja Mulder	1991
	(12.6/5.31/8.53/26.06/2.47.6)	

7-kamp

100mH (83.8cm) / hoog / kogel (4kg) / 200m /

ver / speer (600gr) / 800m

4820	Esther Jaspers Focks	1991
	(14.28/1.63/9.50/25.02/ 5.03/27.14/2.26.49)	
4640	Nadine de Goede	2006
	(15.61/1.60/10.56/26.95/ 5.18/36.23/2.33.05)	
4520	Kitty Ekkelboom	1992
	(15.3/1.60/10.67/26.1/ 5.31/28.40/2.39.4)	
4437	Sandra v Essen	1986
	(17.4/1.54/7.90/26.4/ 5.50/36.56/2.21.1)	
4151	Joëlle de Goede	2006
	(15.75/1.54/9.27/26.22/ 4.79/28.40/2.43.75)	
3909	Esther v Sluijs (MA)	1994
	(15.1/1.53/8.29/27.5/ 4.66/23.58/2.40.9)	
3879	Nienke v Ijken (MA)	2003
	(16.29/1.65/9.55/27.86/ 4.82/22.91/2.55.45)	
3876	Marja vd Harst (MA)	1991
	(16.29/1.30/8.81/26.86/ 4.75/31.54/2.36.43)	

3583	Yvonne Postma	1999
	(17.65/1.44/10.07/28.76/ 4.42/33.94/2.53.1)	
3470	Evelien Schotman	1988
	(18.1/1.40/7.96/27.8/ 4.93/25.08/2.41.6)	

4 x 100 meter

47.68	Kitty Ekkelboom	1992
	Esther Jaspers Focks	
	Monique Steennis	
	Marja vd Harst	

4 x 200 meter

1.47.9	Kitty Ekkelboom	1989
	Esther Jaspers Focks	
	Eveline Noortman	
	Monique Steennis	

4 x 400 meter

4.04.4	Ivonne Allers	1988
	Annemiek de Crom	
	Sandra v Essen	
	Monique Steennis	

zweedse estafette

2.23.30	Milou Smellink	2007
	Joëlle de Goede	
	Nienke v Ijken	
	Nadine de Goede	

MANNEN SENIOREN**100 meter**

10.80	Hans Bulthuis	1997
10.88	Werner Andrea	2001
10.93	Marcel Roorda	1993
10.99	Bart Hogendoorn	1993
10.8	Richard v Sintemaartensdijk (JA)	1989
10.9	Dick Wapstra	1963
10.9	Greco Steenmetz (JA)	1981
10.9	Cor Schmidt (JA)	1982
10.9	Hans Veurink	1986

Handtijd

10.4	Hans Bulthuis	1998
------	---------------	------

150 meter

16.18	Bart Hogendoorn	1993
16.20	Hans Bulthuis	1998
16.29	Marcel Roorda	1993
16.51	Werner Andrea	2003
16.9	Lennart Teunissen	2010
17.61	Richard v Sintemaartensdijk	1995
17.83	Oscar Coonen	1999
17.84	Dennis de Groot	2011
17.93	Sijmen de Bruijn (JB)	2007
17.9	Martijn Aerts	2010

Rugwind: +2.7 m/sec

16.07	Hans Bulthuis	1999
-------	---------------	------

200 meter

21.64	Werner Andrea	2001
21.72	Hans Bulthuis	1999
21.73	Bart Hogendoorn	1993
22.27	Marcel Roorda	1993
22.41	Richard v Sintemaartensdijk	1994
22.2	Cor Schmidt (JA)	1982
22.2	Frank Dirkx	1983
22.54	Wilco Fauth	1985
22.72	Lennart Teunissen	2010
22.73	Marnix Hebly (JA)	2006

300 meter

34.09	Bart Hogendoorn	1993
34.63	Werner Andrea	2001
34.71	Hans Bulthuis	1998
35.83	Marnix Hebly (JA)	2006
35.86	Richard v Sintemaartensdijk	1994
36.08	Wilco Fauth	1985
36.10	Marcel Roorda	1992
36.29	Stefan de Vries (JB)	2009
36.39	Lennart Teunissen	2011
36.67	Harald Gijtenbeek	1993

400 meter

48.05	Bart Hogendoorn	1993
49.06	Richard v Sintemaartensdijk (JA)	1989
49.20	Marnix Hebly (JB)	2004
49.70	Hans Veurink	1995
49.71	Stefan de Vries (JB)	2009
49.7	Hans Bulthuis	1998
50.1	Frank Dirkx	1983
50.1	Wilco Fauth	1985
50.1	Werner Andrea	2003
50.2	Harald Gijtenbeek	1990

600 meter

1.25.0	Robin vd Mast	1994
1.27.54	Jeroen Rodenburg (JA)	2009
1.29.2	Niels Elkerbout	1994
1.29.49	Ron Kuper	2009
1.29.59	Frank v Es	2011
1.30.20	Dennis de Groot	2011
1.31.6	Marijn Bogels (JA)	1994
1.33.1	Wil Beijlenveld	1964
1.34.0	Jacques v Drumpt (JB)	1994
1.35.3	Peter Spierenburg	1964

800 meter

1.51.82	Michael Stiemer	1992
1.53.4	Jimmy Wind	1991
1.54.2	Armando Houtveen	1979
1.55.0	Harry v Ruitenbeek	1982
1.55.04	Ronald Weevers	1997
1.55.5	Peter Visscher	1987
1.55.94	Willem vd Worp	1992
1.56.6	Wim de Heij	1983
1.56.7	Robin vd Mast	1994
1.56.93	Marcel Hoiting	1997

1000 meter

2.25.81	Michael Stiemer	1991
2.26.5	Willem vd Worp	1990
2.27.29	Jimmy Wind	1991

2.28.8	Armando Houtveen (JA)	1978
2.29.4	Wim de Heij	1983
2.30.10	Herman Couperus	1996
2.30.4	Gerjo Spans	1970
2.30.77	Harry v Ruitenbeek	1982
2.33.0	Bert v Hamersveld	1975
2.34.0	Evert Pijpers	1975

1500 meter

3.42.20	Michael Stiemer	1995
3.46.9	Armando Houtveen	1980
3.52.9	Peter Visscher	1987
3.54.6	Wim de Heij	1983
3.55.03	Herman Couperus	1996
3.56.3	André v Kesteren	1992
3.56.3	Willem vd Worp	1992
3.56.4	Bert v Hamersveld	1977
3.56.8	Han Wolsing	1993
3.56.88	Roeland vd Waerdt	1995

1 Engelse mijl (1609m)

4.14.3	Michael Stiemer	1989
4.19.0	Wim de Heij	1983
4.20.5	Jimmy Wind	1990
4.24.3	Harry v Ruitenbeek	1982
4.30.8	Peter Visscher	1984
4.37.4	Ton Duits	1976
4.43.0	Piet Majoor	1976
4.46.9	Ties ter Horst	1979
4.47.3	Jos Hofmans	1976
4.52.30	Marijn Michels (M45)	2009

2000 meter

5.19.4	Michael Stiemer	1992
5.27.0	Gerjo Spans	1970
5.35.8	Willem vd Worp	1992
5.40.9	Roeland vd Waerdt (JA)	1992
5.41.37	Han Wolsing	1995
5.45.2	Jonathan Hebly (JA)	2002
5.54.7	Hank Weerts	1994
5.54.71	Jaap Vallentgoed (M45)	1996
5.57.2	Niels v Mechelen	1973
6.03.7	Rene vd Berg	1963

3000 meter

7.54.56	Armando Houtveen	1982
8.09.6	Michael Stiemer	1994
8.21.2	Bert v Hamersveld	1977
8.25.9	Han Wolsing	1993
8.26.9	Peter Visscher	1987
8.28.41	Roeland vd Waerdt	1995
8.30.44	Herman Couperus	1996
8.31.7	Evert Pijpers	1973
8.37.1	Aart Bakker	1992
8.37.6	André v Kesteren	1992

5000 meter

13.56.0	Armando Houtveen	1980
14.32.1	Michael Stiemer	1993
14.43.68	Han Wolsing	1993
14.46.2	Aart Bakker	1992
14.55.23	Herman Couperus	1998
14.57.2	Peter Visscher	1987
14.58.87	André v Kesteren	1992

15.03.2	Lou Simons	1977
15.08.7	Henk v Velzen (M40)	1989
15.11.4	Bert v Driesten	1992

10000 meter

30.10.09	Armando Houtveen	1981
30.31.32	Aart Bakker	1992
31.13.0	Jaap Vallentgoed (M40)	1989
31.21.0	Bert v Driesten	1992
31.27.0	Herman Couperus	1998
31.29.0	Han Wolsing	1994
31.45.8	Rudy Mol	1965
31.47.0	Rene v Zee	1975
31.48.1	Rob de Vries	1990
31.57.4	Farah Jabril	1997

15 kilometer

46.21.3	Michael Stiemer	1995
47.12.0	Armando Houtveen	1983
47.38	Hans v Wegen (M40)	1994
47.56	Jaap Vallentgoed (M40)	1989
48.04	Gerard Hol (M35)	1994
48.10.3	Paul Vos	1984
48.16.1	Rudy Mol	1965
48.20.0	Hank Weerts	1991
48.21.0	Jan vd Waerdt	1975
48.26.0	Bert v Driesten	1994

10 engelse mijl

49.55	Gerard Hol (M40)	1995
51.03.2	Aart Bakker	1992
51.05.4	Armando Houtveen	1979
52.10	Jaap Vallentgoed (M45)	1993
52.29.1	Paul Vos	1985
52.31.7	Edo v Uchelen	1995
52.37.0	Hans v Wegen (M35)	1993
52.47.0	Lou Simons	1977
53.10.0	Harald Herzog	1977
53.13.0	Niels v Mechelen	1975

20 kilometer

1.03.54	Armando Houtveen	1979
1.04.32	Gerard Hol (M35)	1994
1.04.54	Rudy Mol	1965
1.05.18	Jaap Rijlaarsdam	1985
1.05.42	Jan vd Waerdt (M35)	1983
1.05.42	Paul Vos	1984
1.06.27	Hans v Velzen	1988
1.06.37	Chris Klee	1985
1.06.54	Harry v Ruitenbeek	1982
1.06.58	Harald Herzog	1977

halve marathon

1.06.29	Paul Vos	1984
1.06.29	Armando Houtveen	1984
1.06.37	Michael Stiemer	1993
1.06.57	Gerard Hol (M35)	1993
1.07.48	Han Wolsing	1993
1.08.11	Jaap Rijlaarsdam	1985
1.08.44	Hans v Wegen (M35)	1993
1.09.18	Chris Klee	1985
1.09.20	Hans v Dijk	1985
1.09.22	Henk v Velzen (M35)	1987

uurloop

18581	Rudy Mol	1964
18404	Harald Herzog	1977
18240	Paul Vos	1984
18184	Lou Simons	1977
18169	Ed Hardeman	1977
17936	Jan vd Waerdt	1979
17695	Wies v Houte (M35)	1986
17329	Hans v Dijk	1986
17087	Gerjo Spans	1969
16927	Richard v Egdom	1976

25 kilometer

1.20.50	Rudy Mol	1965
1.23.31	Paul Vos	1984
1.24.51	Henk v Velzen (M40)	1989
1.25.07	Jaap Vallentgoed (M45)	1991
1.25.55	Rob de Vries	1992
1.26.04	Jaap Rijlaarsdam	1983
1.26.38	Wies v Houte (M35)	1986
1.27.20	Jos Hofmans	1978
1.27.37	Mik Borsten	1984
1.27.44	Richard v Egdom	1978

30 kilometer

1.40.17	Paul Vos	1985
1.40.24	Gerard Hol (M35)	1994
1.42.26	Rudy Mol	1965
1.45.23	Harm Fledderus (M40)	1992
1.46.19	Wies v Houte (M35)	1986
1.46.34	Jaap Rijlaarsdam	1986
1.49.10	Mik Borsten	1983
1.51.01	Jan vd Waerdt	1976
1.52.18	Theo Jaegers	1967
1.52.29	Wim Hoogendorp	1967

marathon

2.23.42	Gerard Hol (M35)	1993
2.25.19	Paul Vos	1985
2.26.23	Jaap Rijlaarsdam	1989
2.28.32	André v Kesteren	1997
2.29.37	Wies v Houte (M35)	1986
2.31.08	Jaap Vallentgoed (M40)	1991
2.31.28	Henk v Velzen (M40)	1988
2.31.42	Rudy Mol	1965
2.34.15	Hans v Dijk (M35)	1991
2.34.50	Adriaan Ligtoet	1984

100 kilometer

8.00.14	Adriaan Ligtoet	1985
8.35.06	Richard v Egdom	1977
8.35.30	Wim Hoogendorp	1980
10.52.30	Henk Doornekamp (M55)	1980
11.13.52	Wim de Graaf (M45)	2009

110 meter horden (106.7cm)

14.73	Wouter Eilers	2008
14.6	Marcel Roorda	1990
14.8	Mike Visser	1989
15.17	Ronald Meijer	2007
15.21	Jurgen Cools	2007
15.0	Hans v Enkhuizen (M35)	1983
15.6	Ton v Veen	1976
15.6	Dennis Magermans	1998

15.7	Joop Smeets	1973	3.75	Wilco Fauth	1988
15.7	Maarten v Essen	1984	3.70	Maarten Roos (JA)	1988
15.7	Wilco Fauth	1989	3.70	Dennis Magermans	1998

200 meter horden (76.2cm)

25.87	Ronald Meijer	2010
26.0	Frank Dirkx	1983
26.33	Lennart Teunissen	2009
26.5	Wilco Fauth	1985
26.7	Maarten v Essen	1982
27.51	Martijn Visscher	2003
27.6	Ton v Veen (JA)	1972
28.4	Rob v Putten	1979
28.6	Erwin vd Weij	1985
29.21	Stefan de Vries (JA)	2008

Rugwind: +2.1 m/sec

27.09	Rens v Dijk	2009
-------	-------------	------

400 meter horden (91.4cm)

54.7	Frank Dirkx	1984
55.92	Martijn Visscher	2004
56.1	Wilco Fauth	1989
56.56	Koen Wagmakers	1991
56.7	André Dirkx	1986
57.00	Harald Gijtenbeek	1993
57.42	Lennart Teunissen	2011
57.4	Frank v Dorp	1988
57.8	Ronald Meijer	2002
58.0	Oscar Coonen	2000

3000 meter steeple

8.59.47	Han Wolsing	1994
9.25.29	Hank Weerts	1991
9.28.6	Rene v Zee	1975
9.31.49	Bert v Driesten	1995
9.41.03	Farah Jabril	1997
9.42.0	Frank v Ede	1984
9.51.3	Michael Stierner	1994
9.57.72	Roeland vd Waerd (JA)	1991
10.14.0	Jan vd Waerd	1975
10.21.80	André v Kesteren	1996

hoogspringen

2.01	Marcel Roorda	1995
2.01	Ronald Meijer	2007
2.00	Cor Schmidt (JA)	1982
2.00	Jeanot v Doorn (JA)	1989
1.95	Marten Dijkman	1993
1.94	Quincy v Driesten (JB)	2010
1.91	Rens v Dijk (JB)	2008
1.90	Siebrand Hengst	1991
1.90	Jeremy Robbmond	1993
1.88	Wouter Groeneweg	1992

polsstokhoogspringen

4.50	Ronald Meijer	2007
4.10	Mike Russchen (JA)	2000
4.00	Wouter Groeneweg	1992
4.00	Marc v Ee	1994
3.90	Jurren Valkenburg (JA)	1995
3.90	Lennart Teunissen	2011
3.80	Mark Slager	1997
3.80	Tim Mout	2010

verspringen

7.53	Marcel Roorda	1990
7.27	Jurgen Cools	2006
7.09	Stefan de Vries (JA)	2010
6.96	Wouter Eilers	2008
6.93	Bart Hogendoorn	1993
6.87	Hans v Enkhuizen (M35)	1983
6.84	Cor Schmidt	1985
6.78	Lennart Teunissen (JA)	2000
6.71	Jos v Odijk	1983
6.71	Wilco Fauth	1990

hinkstapspringen

14.95	Lennart Teunissen	2009
14.13	Jurgen Cools	2007
13.61	Jos v Odijk	1983
13.35	Wim v Barneveld	1966
13.00	Jeremy Robbmond	1993
12.81	Mike Visser	1990
12.66	Greco Steenmetz	1984
12.66	Marten Dijkman	1993
12.58	Gilbert d'Mattos	1962
12.41	Derk Bremmer	1966

kogelstoten (7.26kg)

13.87	Ronald Meijer	2009
13.08	Bart Berkhout	2001
13.05	Wim v Barneveld	1965
12.95	Willem Ypma	1993
12.67	Marcel Roorda	1993
12.52	Wilco Fauth	1990
12.51	Nol Schrijver	1968
12.26	Derk Bremmer	1966
12.01	Wouter Groeneweg	1992
11.84	Dirk Doornbos	1973

discuswerpen (2kg)

40.76	Peter Mohr	1995
40.68	Ronald Meijer	2009
37.68	Wouter Groeneweg	1992
36.65	Peter de Jonge	2011
36.56	Wim v Barneveld	1964
36.40	Jos v Odijk	1984
35.90	Evert v Essen	1984
35.80	Bart Sterrenburg	1990
35.68	Steven vd Maas	1989
35.45	Bart Berkhout	2002

kogelslingeren (7.26kg)

40.68	Teus v Ee	2000
40.51	Harald Gijtenbeek (M35)	2010
34.36	Wilco Fauth	1995
29.08	Marcel Wessels	1993
22.23	Peter de Jonge	2011
22.02	Peter Mohr	1995
20.44	Wouter Groeneweg	1993
19.69	Martijn Visscher (M35)	2010
18.85	Lennart Teunissen	2011

speerwerpen (800g)

57.73	Erik Mulderij	2002	6342	Wilco Fauth	1988
56.24	Edwin Schimmel	1990		(11.3/6.52/12.14/1.70/51.4/ 16.2/32.44/3.75/47.40/4.37.5)	
55.60*	Werner Mohr	1968	5949	Frank Dirx	1983
55.16*	Derk Bremmer	1965		(11.3/6.47/10.80/1.70/51.9/ 16.4/29.30/3.20/39.58/4.27.9)	
55.06*	Maarten v Essen	1984			
54.64	Wouter Groeneweg	1992	5870	Tim Mout	2009
54.62	Wouter Eilers	2005		(11.66/5.90/10.73/1.80/54.00/ 16.64/32.71/3.60/41.24/4.46.41)	
54.36	Hans v Enkhuizen (M40)	1986			
52.26*	Wim Baijens	1964	5706	Lennart Teunissen	2009
51.91	Mark Griffioen (JA)	2004		(11.66/6.71/10.01/1.60/53.74/ 16.53/26.71/3.80/36.75/4.51.39)	

* oude speer (voor 1986)

gewichtwerpen (15.88kg)

12.76	Harald Gijtenbeek (M40)	2011	5552	Martijn Visscher	2004
10.58	Teus v Ee	1999		(11.91/6.11/10.18/1.70/52.84/ 16.96/26.18/3.00/42.15/4.37.34)	
8.50	Peter de Jonge	2011			
6.86	Martijn Visscher (M35)	2010	5470	Dennis Magermans	1997
6.41	Lennart Teunissen	2011		(11.7/6.05/10.86/1.63/53.7/ 16.8/25.42/3.60/37.44/4.51.3)	

werp 5-kamp

kogelsl (7.26kg) / kogel (7.26kg) / discus (2kg) /

speer (800gr) / gewichtw (15.88kg)

2549	Harald Gijtenbeek (M35)	2010			
	(38.68/10.99/32.74/37.65/12.39)				
1960	Peter de Jonge	2011			
	20.31/9.72/35.42/33.81/8.50				
1954	Teus v Ee	1999			
	(34.25/9.16/20.52/32.46/10.58)				
1878	Martijn Visscher (M35)	2010			
	(19.69/10.17/28.43/42.84/6.86)				

club 5-kamp

100m / ver / kogel (7.26kg) / speer (800gr) / 1500m

3136	Wilco Fauth	1987			
	(11.2/6.29/11.69/44.60/4.24.3)				
3066	Wouter Groeneweg	1991			
	(11.8/6.76/11.75/47.56/4.37.4)				
3025	Jurgen Cools	2005			
	(10.8/7.26/11.00/44.64/5.28.5)				
2956	Marcel Roorda	1994			
	(11.1/7.01/12.25/49.50/5.51.8)				
2906	Bart Hogendoorn	1997			
	(11.0/6.74/10.44/39.34/4.57.7)				
2881	Harald Gijtenbeek	1990			
	(11.2/6.03/10.23/39.90/4.28.3)				
2798	Koen Wagemakers	1990			
	(11.0/6.18/8.73/41.62/4.39.7)				
2787	Peter Mohr	1991			
	(11.8/6.40/10.27/50.40/5.00.8)				
2783	Hans Veurink	1986			
	(11.1/6.41/8.69/39.58/4.41.0)				
2763	Dennis Magermans	1997			
	(11.4/6.31/10.47/38.08/4.47.8)				

10-kamp

100m / ver / kogel (7.26kg) / hoog / 400m /

110mH (106.7cm) / discus (2kg) / polshoog / speer (800gr) / 1500m

6882	Ronald Meijer	2009			
	(11.96/6.66/13.32/1.98/51.91/ 15.48/37.47/4.40/45.42/4.48.04)				
6413	Wouter Groeneweg	1992			
	(12.10/6.51/12.01/1.88/54.24/ 16.63/37.68/3.70/54.64/4.40.89)				

20-kamp

100m / ver / 200mH / kogel / 5000m /

800m / hoog / 400m / kogelsl / 3000mst /

110mH / discus / 200m / polshoog / 3000m /

400mH / speer / 1500m / hinkstap / 10000m

10048	Martijn Visscher	2003			
	(12.39/6.07/27.51/10.40/19.06.58/ 2.12.27/1.63/55.15/18.49/12.24.22/ 17.55/29.40/25.02/2.85/11.28.05/ 61.49/43.60/5.09.02/11.02/43.42.33)				

4 x 100 meter

41.82	Marcel Roorda	1993			
	Bart Hogendoorn				
	Richard v Sintemaartensdijk				
	Hans Bulthuis				

4 x 200 meter

1.29.06	Marcel Roorda	1992			
	Hans Bulthuis				
	Richard v Sintemaartensdijk				
	Koen Wagemakers				

4 x 400 meter

3.24.28	Harald Gijtenbeek	1995			
	Robin vd Mast				
	Michael Stiemer				
	Hans Bulthuis				

4 x 800 meter

8.17.55	Harald Gijtenbeek (JB)	1987			
	Jeroen Hesp (JA)				
	Robin vd Mast (JB)				
	Jimmy Wind (JA)				

4 x 1500 meter

15.45.65	André v Kesteren	1992			
	Michael Stiemer				
	Aart Bakker				
	Willem vd Worp				

4 x 15 kilometer

3.16.45	Michael Stiemer Han Wolsing Bert v Driesten Andre v Kesteren	1992
---------	---	------

olympische estafette

3.35.1	André Dirkx Maarten v Essen Wilco Fauth Armando Houtveen	1985
--------	---	------

zweedse estafette

1.58.01	Richard v Sintemaartensdijk Marcel Roorda Hans Bulthuis Bart Hogendoorn	1993
---------	--	------

ekiden

2.10.36	Michael Stiemer Roeland vd Waerdt Bert v Driesten Andre v Kesteren Edo v Uchelen Han Wolsing	1994
---------	---	------

24 uurs estafette 10 atleten

369700	Pim v Asch Peter Mohr Andre vd Bedem Patrick Romeijn Joska Eelsingh Eric Snijders Hans Lamme Koen Wagemakers Peter v Manen Jan Witlam	1987
--------	--	------

24 uurs estafette 24 atleten

497065	André vd Bedem Jaap Rijlaarsdam Ron Blom Berry Santegoets Mik Borsten Edwin Schimmel Hans v Dijk Michael Scholler Wilco Fauth Wally Sen Ron Gouw Jaap Vallentgoed Bert v Hamersveld Henk v Velzen Jos Hofmans Peter Visscher Wies v Houte Paul Vos Armando Houtveen Koen Wagemakers Ron Meinema Don Zagt Hans Lamme Rob de Vries	1987
--------	---	------

MEISJES JUNIOREN A

100 meter

11.9	Monique Steennis	1987
12.2	Marieke Beekman	1987
12.4	Irene Lommerse	1983
12.6	Tineke de Bruin (MB)	1975
12.6	Esther Jaspers Focks	1986
12.8	Esther v Sluijs	1994
12.8	Esther v Ginkel	1996
12.8	Suzie Mullers	1999
13.13	Marja vd Harst	1991
12.9	Leonoor Butoh (MB)	1990

Rugwind: +4.5 m/sec

12.07	Monique Steennis	1987
-------	------------------	------

200 meter

24.15	Monique Steennis	1987
25.55	Irene Lommerse	1983
26.65	Esther v Sluijs	1994
26.5	Esther Jaspers Focks	1985
26.86	Marja vd Harst	1991
27.10	Marloes Verwoerd (MB)	2004
27.11	Andrea Spierenburg (MB)	1983
27.0	Anja Mulder	1990
27.1	Suzie Mullers	2000
27.36	Esther v Ginkel	1996

400 meter

54.19	Monique Steennis	1987
57.89	Marja vd Harst	1992
59.8	Andrea Spierenburg (MB)	1983
60.3	Esther v Sluijs	1994
60.6	Irene Lommerse	1983
61.0	Hanne Hofmans (MB)	1993
61.57	Hanneke Voskuilen	1997
61.58	Katja Slangewal (MB)	2011
61.5	Natasja Beumer	1990
61.6	Esther Jaspers Focks	1985

800 meter

2.16.1	Hanne Hofmans (MB)	1992
2.18.2	Kristijna Loonen	1989
2.19.6	Monique Steennis	1988
2.19.8	Irma Zwartkruis	1976
2.20.5	Tess Wegman (MC)	2010
2.20.7	Monique Reesink (MB)	1983
2.22.5	Ariane Meeder (MB)	1983
2.22.7	Katja Slangewal (MB)	2011
2.24.7	Cynthia Meerzorg	1993
2.25.3	Ida vd Bremer	1971

1000 meter

2.58.7	Kristijna Loonen	1989
3.03.19	Hanne Hofmans (MB)	1993
3.06.62	Tess Wegman (MC)	2010
3.14.1	Kiaya Knoop (MC)	2008
3.15.1	Noëlle v Lottum (MC)	1986
3.15.53	Annemarie Slangewal (MD)	2011
3.15.9	Elles Mullers (MC)	1991
3.16.8	Birgit Creusen (MC)	2007
3.19.30	Annabelle Kraanen (MC)	2000
3.19.55	Janita Sluurman (MB)	2004

1500 meter

4.40.06	Kristijna Loonen	1989
4.43.61	Hanne Hofmans (MB)	1993
4.56.7	Tess Wegman (MC)	2010
4.58.7	Irma Zwartkruis	1976
5.01.0	Katja Slangewal (MB)	2011
5.06.0	Ida vd Bremer	1971
5.13.5	Annemarie Slangewal (MD)	2011
5.15.0	Willemijn Broeze (MB)	1995
5.19.8	Kiaya Knoop (MC)	2008
5.24.4	Demi vd Stoep (MC)	2011

2000 meter

6.59.3	Hanne Hofmans	1994
7.42.7	Willemijn Broeze (MB)	1994
7.58.7	Elles Mullers (MB)	1994
8.03.1	Lieke Huits	2003
8.21.2	Barbara Clute	2003

3000 meter

10.05.4	Erica vd Bilt	1990
10.13.8	Kristijna Loonen	1989
10.29.16	Hanne Hofmans	1995
10.53.6	Maaïke Meijer	1999
11.44.2	Katja Slangewal (MB)	2011
12.05.6	Monique Reesink	1985
12.07.0	Tess Wegman (MD)	2009
12.18.49	Lieke Huits (MB)	2003
12.28.9	Demi vd Stoep (MB)	2011
13.14.6	Arianne Meeder	1986

5000 meter

17.43.0	Kristijna Loonen	1988
20.44.9	Tess Wegman (MC)	2010
20.59.7	Katja Slangewal (MB)	2011

10000 meter

37.20.0	Kristijna Loonen	1987
38.42.9	Erica vd Bilt	1989

100 meter horden (83.8cm)

15.23	Esther v Sluijs	1994
15.1	Marja vd Harst	1989
15.70	Esther Jaspers Focks	1986
16.16	Nienke v Ijken	2003
16.0	Irene Lommerse	1983
16.0	Leonoor Butoh	1989
16.99	Lisa Rodenburg (MB)	2010
16.9	Anneke vd Niet	2000
17.45	Katja Slangewal (MB)	2011
17.4	Monique Reesink	1984
17.4	Maria Boersma	1995

400 meter horden (76.2cm)

63.01	Marja vd Harst	1992
63.18	Irene Lommerse	1983
66.03	Katja Slangewal (MB)	2011
66.44	Esther v Sluijs	1994
69.78	Elles Mullers	1995
70.57	Lisa Rodenburg (MB)	2010
70.6	Lisa vd Beek	1983

hoogspringen

1.71	Nienke v Ijken	2004
1.70	Claudia Aernaudts	2011
1.67	Katja Slangewal (MB)	2011
1.65	Karin Kiers	1987
1.60	Maria Boersma	1996
1.60	Myrte Verstappe (MB)	2003
1.60	Aletta Verwoerd (MB)	2005
1.55	Lisa vd Beek	1983
1.55	Sandra v Essen	1983
1.55	Leonoor Butoh (MC)	1988
1.55	Willemijn Broeze (MB)	1995

polsstokhoogspringen

2.80	Marieke Griffioen	2002
2.45	Katja Slangewal (MB)	2011

verspringen

5.63	Anja Mulder	1990
5.40	Marja vd Harst	1992
5.30	Aletta Verwoerd	2006
5.28	Suzie Mullers	2000
5.18	Sandra v Essen	1983
5.17	Maria Boersma (MB)	1995
5.16	Elles Mullers	1996
5.14	Leonoor Butoh (MC)	1988
5.14	Claudia Aernaudts	2011
5.09	Monique Steennis (MB)	1986

hinkstapspringen

11.02	Elles Mullers	1995
10.89	Bente vd Lucht (MB)	2010
10.75	Marsha Steenbeek	2005
10.56	Cinthia Meerzorg	1992
10.43	Suzie Mullers	2000
10.08	Katja Slangewal (MB)	2011
9.77	Robbin v Ee (MB)	2011
9.74	Hanne Hofmans (MB)	1992
9.70	Willemijn Broeze (MB)	1995
9.65	Marita Schouten (MB)	1994

kogelstoten (4kg)

10.70	Yvonne Postma	1997
10.08	Judith Fauth	1984
9.80	Anneke Eitjes	1962
9.58	Astrid Gijtenbeek	1995
9.57	Alexandra Landman	1985
9.55	Nienke v Ijken	2003
9.17	Jeske Smink	1993
9.06	Christie v Tol	1998
9.01	Elles Mullers	1997
8.94	Kim Borsen	2006

discuswerpen (1kg)

31.98	Judith Fauth	1984
30.64	Astrid Gijtenbeek	1994
28.48	Elles Mullers	1996
27.56	Yvonne Postma	1997
27.18	Marja vd Harst	1992
27.14	Manon Hoefsloot (MC)	1992
26.86	Patricia Kaspers	1989
26.48	Esther Slager (MB)	1996
25.30	Monique Osendarp (MB)	1990
25.28	Annika vd Bedem (MC)	2011

kogelslingeren (4kg)

30.01	Esther Slager	1998
22.47	Wieke Bruinsma	2003

speerwerpen (600g)

35.52*	Maria Boersma (MC)	1993
34.78*	Sandra v Essen	1982
33.94	Myrte Verstappe (MB)	2003
33.34*	Marja vd Harst	1991
33.10*	Evelien Jehée	1983
33.02*	Manon Hoefsloot (MC)	1993
31.44*	Yvonne Postma (MB)	1996
31.42*	Monique Reesink (MB)	1984
31.22*	Ieke Wagemakers	1988
31.20*	Karin Bijleveld	1980

* oude speer (voor 1999)

club 5-kamp

100m / ver / kogel (4kg) / speer (600gr) / 800m

3129	Monique Steennis (12.3/5.00/7.91/22.56/2.19.6)	1988
3071	Marja vd Harst (13.1/4.92/8.30/32.36/2.28.5)	1992
3036	Esther Jaspers Focks (12.6/7.74/8.30/28.18/2.29.0)	1986
2934	Anja Mulder (13.0/5.40/8.30/26.04/2.43.6)	1990
2793	Katja Lindeman (13.4/4.78/8.24/30.58/2.48.1)	1988
2714	Claudia Aernaudts (13.34/5.14/8.29/20.04/2.45.40)	2011
2708	Ieke Wagemakers (13.8/4.66/7.73/29.60/2.37.4)	1987
2690	Cynthia Meerzorg (13.2/4.65/6.75/22.56/2.27.7)	1992
2668	Anneke vd Niet (13.3/4.84/7.71/26.21/2.47.9)	2001
2630	Suzie Mullers (13.0/4.93/8.14/20.87/2.52.2)	1999

7-kamp

100mH (83.8cm) / hoog / kogel (4kg) / zoom / ver / speer (600gr) / 800m

3909	Esther v Sluijs (15.1/1.53/8.29/27.5/ 4.66/23.58/2.40.9)	1994
3879	Nienke v Ijken (16.29/1.65/9.55/27.86/ 4.82/22.91/2.55.45)	2003
3876	Marja vd Harst (16.29/1.30/8.81/26.86/ 4.75/31.54/2.36.43)	1991
3794	Esther Jaspers Focks (15.8/1.30/8.78/26.9/ 4.64/26.44/2.33.2)	1986
3450	Yvonne Postma (18.27/1.42/10.27/28.48/ 4.78/28.16/2.59.30)	1997
3441	Sandra v Essen (20.0/1.40/7.69/28.4/ 4.82/20.50/2.30.3)	1983

3112	Monique Reesink (20.0/1.40/7.65/29.6/ 4.32/29.88/2.36.9)	1985
------	--	------

3022	Astrid Gijtenbeek (19.4/1.35/8.59/28.9/ 4.27/22.12/2.54.9)	1995
------	--	------

2942	Esther v Ginkel (MB) (18.2/1.40/6.74/27.5/ 4.48/16.90/3.00.3)	1995
------	---	------

2814	Marsha Steenbeek (18.48/1.39/7.47/38.34/ 4.87/22.13/3.11.69)	2005
------	--	------

4 x 100 meter

50.7	Marieke Beekman Esther Jaspers Focks Monique Steennis Ieke Wagemakers	1986
------	--	------

4 x 400 meter

4.10.86	Sandra v Essen Esther Jaspers Focks Irene Lommerse Andrea Spierenburg	1983
---------	--	------

JONGENS JUNIOREN A

100 meter

10.8	Richard v Sintemaartensdijk	1989
10.9	Greco Steenmetz	1981
10.9	Cor Schmidt	1982
11.19	Hans Bulthuis	1991
11.29	Jurren Valkenburg	1995
11.1	Peter Butzelaar	1964
11.53	Wouter Eilers	2004
11.2	Ronald Prent (JB)	1967
11.2	Urvan Jamanika	1989
11.2	Marnix Hebly (JB)	2004

200 meter

21.97	Hans Bulthuis	1991
22.2	Cor Schmidt	1982
22.73	Richard v Sintemaartensdijk	1989
22.73	Marnix Hebly	2006
23.09	Stefan de Vries (JB)	2009
22.9	Wilco Fauth	1983
22.9	Jurren Valkenburg	1995
23.23	Menno Rodenburg	2002
23.26	Lennart Teunissen	2000

400 meter

49.06	Richard v Sintemaartensdijk	1989
49.20	Marnix Hebly (JB)	2004
49.71	Stefan de Vries (JB)	2009
51.0	Kees de Kruif	1968
51.51	Jurren Valkenburg	1995
51.5	Harald Gijtenbeek	1989
51.88	Menno Rodenburg	2002
51.9	Jeroen Rodenburg (JB)	2008
52.0	Bram v Kooij (JB)	1992
52.1	Wilco Fauth	1983
52.1	Jimmy Wind	1987

800 meter

1.55.4	Armando Houtveen	1978
1.57.3	Jimmy Wind	1987
1.57.60	Jeroen Rodenburg	2009
1.57.61	Harald Gijtenbeek	1989
1.58.28	Jonathan Hebly	2002
1.59.1	Wim de Heij	1981
1.59.5	Robin vd Mast	1989
2.00.6	Kees de Kruijff	1968
2.01.6	Tjako de Jong	1980
2.01.9	Marco de Ruyter (JB)	1981

1000 meter

2.28.8	Armando Houtveen	1978
2.35.2	Roeland vd Waerdt	1992
2.38.3	Harald Gijtenbeek	1989
2.41.2	Jeroen Rodenburg (JB)	2008
2.44.17	Otto Hermkens	1993
2.44.2	Marijn Bögels	1994
2.45.9	Marnix Hebly (JC)	2002
2.47.4	Gerjo Spans	1967
2.47.5	Glein vd Laan	1968
2.47.8	Ben Kleverwal	1967

1500 meter

3.50.7	Armando Houtveen	1978
3.59.14	Wim de Heij	1981
4.02.2	Roeland vd Waerdt	1992
4.02.76	Jonathan Hebly	2002
4.06.05	Jeroen Rodenburg	2009
4.08.9	Jimmy Wind	1987
4.11.6	Tjako de Jong	1980
4.15.2	Marijn Bögels	1995
4.17.2	Harald Gijtenbeek	1989
4.17.4	Bert v Hamersveld	1973

1 Engelse mijl (1609m)

4.29.3	Wim de Heij	1981
4.58.88	Dennis v Middelaar	1994
4.59.0	Peter v Manen	1984
5.07.58	Marnix Hebly	2002
5.11.69	Erik vd Harst	2005
5.20.56	Erwin Holterhues	2002
5.22.95	Nik Schneiderberg (JC)	2002
5.24.07	Frank v Es	2002

2000 meter

5.40.9	Roeland vd Waerdt	1992
5.45.2	Jonathan Hebly	2002
6.12.6	Marijn Bögels	1995
6.22.8	Dennis v Middelaar	1994
6.31.5	Samson Beraki (JB)	1994
6.43.9	Frank v Es	2003
6.57.8	Ramon Duits	1994

3000 meter

8.13.3	Armando Houtveen	1978
8.46.6	Wim de Heij	1981
8.56.17	Jonathan Hebly	2002
8.57.1	Roeland vd Waerdt	1991
9.13.0	Rolf Griffioen	1977
9.14.0	Otto Hermkens	1993
9.14.4	Bert v Hamersveld	1973
9.16.9	Tjako de Jong	1980

9.22.0	Gerjo Spans	1967
9.25.48	Jeroen Schuurman (JB)	1987

5000 meter

14.20.6	Armando Houtveen	1978
15.13.08	Jonathan Hebly	2002
15.54.28	Jeroen Rodenburg	2009
16.35.5	Frank v Ede	1977
16.37.69	Dennis v Middelaar	1995
17.07.2	Samson Beraki	1995
17.13.0	Ties ter Horst	1977
17.15.0	Roeland vd Waerdt	1990
17.26.3	Joeri Jakobsen	2008
17.27.7	Bradley Groenestein (JB)	2011

10000 meter

32.21.58	Jonathan Hebly	2001
----------	----------------	------

15 kilometer

53.53.0	Jaap vd Sijs	1977
58.21.0	Ties ter Horst	1976

10 engelse mijl

51.24.3	Armando Houtveen	1978
---------	------------------	------

110 meter horden (99.1cm)

14.81	Mike Visser	1989
15.34	Wouter Eilers	2004
15.58	Jurren Valkenburg	1995
15.76	Ronald Meijer	2000
15.7	Ton v Veen	1972
15.9	Dennis Magermans	1995
16.25	Lennart Teunissen	2000
16.2	Sander Bos	1997
16.49	Nico vd Harst	1991
16.54	Gert-Jan Procee	2009

400 meter horden (91.4cm)

57.5	Harald Gijtenbeek	1989
58.7	André Dirkx	1984
59.2	Stefan de Vries	2008
59.4	Ronald Meijer	2000
60.1	Wilco Fauth	1983
60.63	Rens v Dijk	2009
60.5	Ton v Veen	1972
63.36	Mike Russchen	2000
65.14	Berry de Groot	2004
70.2	Johan Trip	1979

2000 meter steeple

6.11.5	Armando Houtveen	1978
6.32.69	Roeland vd Waerdt (JB)	1990
7.10.26	Bradley Groenestein (JB)	2010
7.24.0	Stefan de Vries (JB)	2008

3000 meter steeple

9.57.72	Roeland vd Waerdt	1991
10.46.3	Harald Gijtenbeek	1989
10.59.57	Bradley Groenestein (JB)	2010

hoogsprongen

2.00	Cor Schmidt	1982
2.00	Jeanot v Doorn	1989
1.94	Quincy v Driesten (JB)	2010

1.91	Rens v Dijk (JB)	2008	35.18	Ronald Meijer	2000
1.90	Marten Dijkman	1987	35.18	Rick vd Bedem (JB)	2010
1.90	Ronald Meijer	2000	35.08	Pavel Hudecek	1966
1.86	Marnix Hebly (JB)	2003	34.54	Jurren Valkenburg	1995
1.85	Jos Biegstraaten	1963	33.40	Mike Visser	1989
1.85	Ton v Veen	1972	33.28	Arnold Uytendenbogaard	1995
1.85	Mike Visser	1989			
1.85	Sander Bos	1997			

polstokhoogspringen

4.10	Ronald Meijer	2000
4.10	Mike Russchen	2000
3.90	Jurren Valkenburg	1995
3.70	Maarten Roos	1988
3.60	Lennart Teunissen (JB)	1997
3.60	Arno Mulderij	2001
3.50	Dennis Magermans	1996
3.50	Robin Zijlstra	1997
3.50	Berry de Groot	2005
3.40	Mark Slager (JB)	1994
3.40	Wouter Eilers (JB)	2002

verspringen

7.09	Stefan de Vries	2010
6.78	Lennart Teunissen	2000
6.58	Marnix Hebly	2005
6.57	Cor Schmidt	1981
6.55	Ton v Veen	1972
6.52	Dennis Magermans	1995
6.48	Henk te Roller	1970
6.48	Hans Bulthuis	1991
6.46	Jurren Valkenburg (JB)	1994
6.42	Wout v Kooij	1965
6.42	Cees Vinke	1985

hinkstapspringen

13.38	Lennart Teunissen	2000
12.53	Mike Visser	1988
12.36	Jeanot v Doorn	1988
12.28	Stefan de Vries (JB)	2008
12.18	Roland Visser	1997
12.13	Cees Vinke	1984
12.10	Ton v Veen	1974
11.95	Marco Geerse	1990
11.94	Marijn Bögels	1994
11.80	Ronald Meijer (JB)	1999

kogelstoten (6kg)

14.02	Jurren Valkenburg	1995
12.81	Bart Berkhout	1994
12.79	Mark Slager	1996
12.73	Wouter Eilers	2004
12.63	Sander Bosch	1998
12.14	Pavel Hudecek	1966
12.03	Ben Echten	1969
12.03	Dennis Magermans	1996
12.01	Ronald Meijer	2000
11.90	Marten Dijkman	1987

discuswerpen (1.75kg)

36.65	Wouter Eilers	2004
35.30	Steven vd Maas	1981
35.29	Sander Bosch	2000
35.22	Mark Slager	1996

kogelslingeren (6kg)

20.84	Wilco Fauth	1983
-------	-------------	------

speerwerpen (800g)

55.47	Erik Mulderij	2000
51.91	Mark Griffioen	2004
51.64	Jurren Valkenburg	1994
51.62	Mark Slager	1996
49.12*	Maarten v Essen	1964
49.12*	Frank Dirx	1979
48.56	Wouter Eilers	2004
48.12	Gert-Jan Procee	2010
46.52	Peter Mohr	1986
46.38*	Pavel Hudecek	1966
46.38	Bart Berkhout	1994

* oude speer (voor 1986)

club 5-kamp

100m / ver / kogel (6kg) / speer (800gr) / 1500m		
2929	Marnix Hebly	2005
	(11.1/6.58/9.09/41.21/4.32.7)	
2833	Harald Gijtenbeek	1989
	(11.5/5.66/11.07/39.10/4.20.6)	
2726	Mark Slager	1995
	(11.8/6.16/12.66/48.42/5.30.2)	
2712	Lennart Teunissen	2000
	(11.5/6.78/9.97/36.59/5.00.4)	
2709	Mark Griffioen	2005
	(11.8/5.66/10.75/49.58/4.49.3)	
2706	Cor Schmidt	1982
	(11.3/6.37/11.82/37.28/5.20.6)	
2674	Wouter Eilers	2003
	(11.5/6.14/11.47/45.55/5.28.3)	
2673	Menno Rodenburg	2002
	(11.1/5.85/10.25/33.88/4.43.2)	
2668	Bart Berkhout	1994
	(12.4/6.01/12.09/45.48/4.56.4)	
2664	Rens v Dijk	2010
	(12.10/6.25/10.85/41.21/4.58.92)	

10-kamp

100m / ver / kogel (6kg) / hoog / 400m /		
110mH (99.1cm) / discus (1.75kg) / pols / speer (800gr) / 1500m		
6755	Jurren Valkenburg	1995
	(11.29/6.44/14.02/1.80/51.51/	
	15.58/34.20/3.90/49.66/4.42.0)	
6150	Ronald Meijer	2000
	(12.02/6.31/11.85/1.83/52.72/	
	16.36/35.18/3.80/39.32/4.44.83)	
5638	Stefan de Vries	2010
	(11.65/6.58/11.06/1.79/51.27/	
	16.62/26.49/2.75/31.59/4.54.2)	
5543	Wouter Eilers	2003
	(11.85/6.09/11.65/1.75/56.99/	
	15.63/33.37/3.30/40.69/5.34.70)	

5439	Lennart Teunissen (11.91/6.09/10.04/1.70/53.23/ 16.61/26.34/3.50/34.31/5.00.05)	2000	27.3	Jessy v Ee (MC)	2011
			27.60	Hanneke Voskuilen	1996
			27.63	Lisa Rodenburg	2010
5392	Harald Gijtenbeek (11.7/5.85/10.69/1.72/52.0/ 18.9/24.88/2.80/42.66/4.22.6)	1989	27.67	Esther v Sluijs	1991
			27.5	Esther v Ginkel	1995
			27.6	Maria Boersma	1995
5232	Mike Russchen (12.50/5.51/9.90/1.71/56.00/ 16.97/28.06/3.90/34.73/4.54.31)	2000		<i>Rugwind: +3.6m/sec</i>	
			25.4	Monique Steennis	1985
5126	Rens v Dijk (12.07/5.85/11.23/1.84/59.28/ 16.99/31.05/2.90/36.41/5.21.44)	2009		400 meter	
			59.1	Monique Steennis	1985
5119	Dennis Magermans (12.0/5.95/9.97/1.48/56.8/ 16.4/30.48/3.30/35.20/4.50.2)	1995	59.8	Andrea Spierenburg	1983
			61.0	Hanne Hofmans	1993
			61.58	Katja Slangewal	2011
5109	Mark Slager (12.1/5.63/11.74/1.65/57.6/ 16.5/33.12/2.80/43.60/5.20.9)	1995	62.0	Kiaya Knoop (MC)	2008
			62.2	Esther v Sluijs	1992
			62.63	Bente vd Lucht	2010
			62.6	Marja vd Harst	1989
			63.1	Lisa vd Beek	1981
			63.55	Birgit Creusen	2009
4 x 100 meter				800 meter	
44.2	Frank Dirx Paul Kemmeren Cor Schmidt Greco Steenmetz	1980	2.16.1	Hanne Hofmans	1992
			2.20.5	Tess Wegman (MC)	2010
			2.20.6	Irma Zwartkruis	1974
			2.20.7	Monique Reesink	1983
			2.22.5	Arianne Meeder	1983
			2.22.7	Katja Slangewal	2011
			2.25.8	Sandra v Essen	1981
			2.28.4	Andrea Spierenburg	1984
			2.28.4	Kiaya Knoop (MC)	2008
			2.28.97	Birgit Creusen (MC)	2007
4 x 200 meter				1000 meter	
1.33.8	Harald Gijtenbeek Urvan Jamanika Robin vd Mast Mike Visser	1989	3.03.19	Hanne Hofmans	1993
			3.06.62	Tess Wegman (MC)	2010
			3.14.1	Kiaya Knoop (MC)	2008
			3.15.1	Noëlle v Lottum (MC)	1986
			3.15.53	Annemarie Slangewal (MD)	2011
			3.15.9	Elles Mullers (MC)	1991
			3.16.8	Birgit Creusen (MC)	2007
			3.19.30	Annabelle Kraanen (MC)	2000
			3.19.55	Janita Sluurman	2004
			3.20.8	Mariska Duffels (MC)	1988
4 x 400 meter				1500 meter	
3.30.09	Harald Gijtenbeek Robin vd Mast Richard v Sintemaartensdijk Mike Visser	1989	4.43.61	Hanne Hofmans	1993
			4.56.7	Tess Wegman (MC)	2010
			5.01.0	Katja Slangewal	2011
			5.13.5	Annemarie Slangewal (MD)	2011
			5.15.0	Willemijn Broeze	1995
			5.19.8	Kiaya Knoop (MC)	2008
			5.24.4	Demi vd Stoep (MC)	2011
			5.34.3	Birgit Creusen (MC)	2007
			5.40.3	Miriam Kleverwal	1995
			5.45.18	Janita Sluurman	2005
4 x 800 meter				3000 meter	
8.17.55	Harald Gijtenbeek (JB) Jeroen Hesp Robin vd Mast (JB) Jimmy Wind	1987	11.44.2	Katja Slangewal	2011
			12.07.0	Tess Wegman (MD)	2009
			12.18.49	Lieke Huits	2003
			12.28.9	Demi vd Stoep	2011

MEISJES JUNIOREN B

100 meter					
12.71	Monique Steennis	1985			
12.6	Tineke de Bruin	1975			
12.9	Janneke Govaert	1966			
12.9	Esther Jaspers Focks	1983			
12.9	Leonoor Butoh	1990			
13.16	Marloes Verwoerd	2004			
13.18	Katja Slangewal	2011			
13.20	Cinthia Meerzorg	1990			
13.20	Marja vd Harst	1990			
13.23	Hanneke Voskuilen	1996			
200 meter					
25.71	Monique Steennis	1985			
27.10	Marloes Verwoerd	2004			
27.11	Andrea Spierenburg	1983			
27.52	Ingrid v Dooren	1996			

100 meter horden (76.2cm)

14.6	Esther v Sluijs	1992
15.1	Marja vd Harst	1989
15.65	Lisa Rodenburg	2011
15.80	Nienke v Ijken	2002
15.9	Maria Boersma	1995
16.0	Leonoor Butoh	1989
16.49	Katja Slangewal	2011
16.4	Monique Reesink	1983
16.76	Nienke Ruepert	1999
16.6	Willemijn Broeze	1995

300 meter horden (76.2cm)

47.52	Andrea Spierenburg	1983
47.7	Esther v Sluijs	1992
48.02	Jessy v Ee (MC)	2011
48.3	Katja Slangewal	2011
49.36	Monique Reesink	1984
49.89	Kiaya Knoop (MC)	2008
51.58	Lisa Rodenburg (MC)	2008
53.65	Nienke Ruepert	1999
58.1	Astrid Gijtenbeek (MC)	1991
59.8	Madeleine vd Hoek	1987

400 meter horden (76.2cm)

66.03	Katja Slangewal	2011
70.57	Lisa Rodenburg	2010

hoogspringen

1.69	Nienke v Ijken	2002
1.67	Katja Slangewal	2011
1.60	Myrte Verstappe	2003
1.60	Aletta Verwoerd	2005
1.55	Karin Kiers (MC)	1983
1.55	Leonoor Butoh (MC)	1988
1.55	Maria Boersma (MC)	1994
1.55	Willemijn Broeze	1995
1.51	Esther v Sluijs	1991

polsstokhoogspringen

2.45	Katja Slangewal	2011
2.40	Marieke Griffioen	2001

verspringen

5.26	Marja vd Harst	1990
5.17	Maria Boersma	1995
5.14	Leonoor Butoh (MC)	1988
5.14	Aletta Verwoerd	2005
5.09	Monique Steennis	1986
5.06	Linda Snijders	1987
5.02	Marsha Steenbeek	2002
4.98	Katja Slangewal	2011
4.97	Lisa Rodenburg	2011
4.93	Elles Mullers	1993

hinkstapspringen

10.89	Elles Mullers	1994
10.89	Bente vd Lucht	2010
10.41	Suzie Mullers	1998
10.08	Katja Slangewal	2011
9.77	Robbin v Ee	2011
9.74	Hanne Hofmans	1992
9.70	Willemijn Broeze	1995
9.65	Marita Schouten	1994

9.62	Marsha Steenbeek	2002
9.22	Ilse Meesterburrie	1994

kogelstoten (3kg)

11.66	Yvonne Postma	1996
11.50	Judith Fauth	1983
11.29	Jeske Smink	1992
11.14	Manon Hoefsloot (MC)	1993
10.80	Monique Reesink	1984
10.79	Nienke v Ijken	2002
10.42	Jessy v Ee (MC)	2011
10.39	Christie v Tol	1998
10.23	Joke vd Laan (MC)	1962
10.19	Elisabeth v Til (MC)	1988

discuswerpen (1kg)

30.18	Judith Fauth	1983
28.52	Astrid Gijtenbeek	1993
27.56	Elles Mullers	1993
27.14	Manon Hoefsloot (MC)	1992
26.50	Yvonne Postma	1995
26.48	Esther Slager	1996
25.30	Monique Osendarp	1990
25.28	Annika vd Bedem (MC)	2011
24.58	Jeske Smink	1992
24.56	Esther Jaspers Focks	1984

kogelslingeren (3kg)

30.82	Esther Slager	1996
28.70	Wieke Bruinsma	2002

speerwerpen (600g)

35.52*	Maria Boersma (MC)	1993
33.94	Myrte Verstappe	2003
33.02*	Manon Hoefsloot (MC)	1993
31.78*	Sandra v Essen	1981
31.44*	Yvonne Postma	1996
31.42*	Monique Reesink	1984
31.30*	Marja vd Harst	1990
29.88*	Evelien Jehée	1982
29.81	Renske Gillissen (MC)	2008
29.40*	Hannah Coonen (MC)	1993

* oude speer (voor 1999)

club 5-kamp

100m / ver / kogel (3kg) / speer (600gr) / 800m		
3017	Monique Reesink (14.3/4.76/10.80/31.42/2.27.0)	1984
2990	Marja vd Harst (13.3/4.74/9.55/31.30/2.35.4)	1990
2820	Yvonne Postma (13.6/4.69/10.88/28.50/2.51.3)	1996
2739	Nienke v Ijken (13.3/4.65/10.79/24.13/2.55.0)	2002
2734	Esther v Sluijs (13.7/4.67/9.29/25.54/2.40.3)	1992
2725	Jeske Smink (14.2/4.66/10.41/27.62/2.45.5)	1992
2710	Lisa Rodenburg (13.48/4.83/8.58/24.00/2.46.62)	2010
2679	Katja Slangewal (13.18/4.60/8.74/19.53/2.40.39)	2011

2661	Astrid Gijtenbeek (14.0/4.58/9.47/25.96/2.43.0)	1992	11.5	Glein vd Laan	1966
2616	Birgit Creusen (15.63/4.15/7.12/25.35/3.02.16)	2010	11.5	Cor Schmidt	1980
7-kamp					
100mH (76.2cm) / hoog / kogel (3kg) / zoom / ver / speer (600gr) / 800m					
4119	Katja Slangewal (16.49/1.67/9.00/27.97/ 4.80/18.93/2.23.70)	2011	22.79	Richard v Sintemaartensdijk	1987
4052	Maria Boersma (15.9/1.50/8.53/27.6/ 5.17/32.40/2.43.9)	1995	23.00	Marnix Hebly	2004
3716	Nienke v Ijken (15.80/1.57/9.65/28.46/ 4.65/21.27/2.56.89)	2002	23.09	Stefan de Vries	2009
3669	Esther v Sluijs (15.31/1.51/8.55/27.91/ 4.36/20.88/2.49.82)	1991	23.4	Bram v Kooij	1992
3477	Yvonne Postma (17.7/1.40/10.36/28.5/ 4.56/28.24/2.50.6)	1995	23.4	Jurren Valkenburg	1994
3463	Elles Mullers (18.7/1.44/9.14/28.8/ 4.74/22.92/2.33.1)	1994	23.5	Marco Kleijweg	1992
3432	Hanne Hofmans (17.8/1.34/7.60/28.1/ 4.64/21.58/2.26.4)	1992	23.7	Jan Willem Mulder	1984
3326	Willemijn Broeze (16.6/1.55/6.43/30.1/ 4.22/20.30/2.35.8)	1995	24.14	Haïke Hanemeijer	1994
3142	Aletta Verwoerd (19.20/1.60/7.46/28.59/ 5.08/13.37/3.03.18)	2005	24.21	Sijmen de Bruijn	2007
3044	Jeske Smink (19.4/1.34/10.39/30.0/ 4.45/25.68/2.53.2)	1992	24.0	Joery Schenk	1995
4 x 100 meter					
51.54	Bente vd Lucht Lisa Rodenburg Birgit Creusen Laura v Zetten	2010			
4 x 400 meter					
4.14.53	Pien Stadman Robaard (MC) Jessy van Ee (MC) Tess Wegman (MC) Katja Slangewal	2011			
200 meter					
400 meter					
800 meter					
1000 meter					
1500 meter					

JONGENS JUNIOREN B

100 meter

11.29	Richard v Sintemaartensdijk	1987
11.2	Ronald Prent	1967
11.2	Marnix Hebly	2004
11.52	Jurren Valkenburg	1994
11.3	Greco Steenmetz	1979
11.61	Jan Willem Mulder	1984
11.66	Stefan de Vries	2009
11.66	Jacco Kremers	2011

4.01.3	Armando Houtveen	1976
4.11.63	Jeroen Rodenburg	2008
4.12.2	Wim de Heij	1979
4.16.0	Tjako de Jong	1979
4.17.5	Harald Gijtenbeek	1987
4.18.0	Roeland vd Waardt	1990
4.19.0	Marco de Ruyter	1981
4.19.7	Patrick v Hoegee	1997
4.24.5	Berry Mosterd	1995
4.26.2	Marijn Bögels	1993

3000 meter

8.38.8	Armando Houtveen	1976
9.03.9	Roeland vd Waerd	1990
9.25.48	Jeroen Schuurman	1987
9.26.3	Harald Gijtenbeek	1987
9.28.1	Wim de Heij	1979
9.29.9	Frank v Ede	1976
9.32.8	Berry Mosterd	1995
9.34.6	Maikel Luiking	1982
9.39.0	Tjako de Jong	1979
9.39.7	Jeroen Rodenburg	2008

5000 meter

16.16.87	Jeroen Rodenburg	2008
17.27.7	Bradley Groenestein	2011
17.46.6	Stefan de Vries	2008
18.32.6	Tshego Epema	2011
18.50.2	Leon Gillissen (JC)	2011
19.16.9	Fabian Raaijman	2011
19.40.8	Rick vd Bedem (JC)	2009
21.48.0	Tommie vd Bedem (JD)	2007
21.50.9	Sven Jakobsen (JC)	2009
22.12.7	Justin Rademaker	2011

110 meter horden (91.4cm)

14.91	Jurren Valkenburg	1994
15.5	Mark Slager	1993
15.5	Wouter Eilers	2002
15.81	Dennis Magermans	1994
16.08	Marnix Hebly	2003
15.9	Jan Willem Mulder	1984
16.19	Mike Russchen	1999
16.23	Gert-Jan Procee	2008
16.33	Lennart Teunissen	1998
16.43	Ronald Meijer	1999

300 meter horden (83.8cm)

42.39	Dennis Magermans	1994
43.2	Lennart Teunissen	1998
43.49	Ronald Meijer	1999
43.8	Mike Russchen	1998
45.5	Harald Gijtenbeek	1987
45.91	Arno Mulderij	1999
47.2	Peter Mohr	1983
47.2	Bart Berkhout	1991
50.2	Casper Schouten	1987
55.2	Jeroen Hermkens	1987

2000 meter steeple

6.32.69	Roeland vd Waerd	1990
7.10.26	Bradley Groenestein	2010
7.24.0	Stefan de Vries	2008

hoogspringen

1.94	Quincy v Driesten	2010
1.91	Rens v Dijk	2008
1.90	Cor Schmidt	1979
1.88	Jeanot v Doorn (JC)	1984
1.86	Marnix Hebly	2003
1.83	Ronald Meijer	1998
1.80	Jurren Valkenburg	1993
1.80	Sander Bos	1995

polsstokhoogspringen

4.00	Ronald Meijer	1999
3.90	Mike Russchen	1999
3.60	Lennart Teunissen	1997
3.50	Jurren Valkenburg	1994
3.50	Arno Mulderij	2000
3.40	Mark Slager	1994
3.40	Robin Zijlstra	1997
3.40	Wouter Eilers	2002
3.20	Joery Schenk	1994
3.20	Dennis Magermans	1994

verspringen

7.08	Stefan de Vries	2009
6.53	Cor Schmidt	1980
6.46	Jurren Valkenburg	1994
6.46	Lennart Teunissen	1999
6.41	Arno Mulderij	2000
6.20	Bart Berkhout	1993
6.16	Henk te Roller	1968
6.13	Mark Slager (JC)	1992
6.11	Richard v Sintemaartensdijk	1987
6.11	Wouter Eilers	2002

hinkstapspringen

12.47	Lennart Teunissen	1998
12.28	Stefan de Vries	2008
11.80	Ronald Meijer	1999
11.60	Roland Visser	1995
11.55	Marco Geerse	1988
11.54	Jeanot v Doorn	1986
11.53	Joep v Ooijen	1989
11.48	Peter Mohr	1984
11.46	Sijmen de Bruijn	2007
11.40	Maarten Roos	1987

kogelstoten (5kg)

14.70	Jurren Valkenburg	1994
14.10	Sander Bosch	1998
13.83	Ben Echten	1967
13.42	Bart Berkhout	1993
13.02	Mark Slager	1994
12.75	Wouter Eilers	2002
12.60	Glein vd Laan	1967
12.57	Rogier Miltenburg	1990
12.52	Bas v Loenen	1997
12.28	Gert-Jan Procee	2008

discuswerpen (1.5kg)

39.96	Mark Slager	1994
38.04	Jurren Valkenburg	1994
37.44	Joery Schenk	1995
36.60	Rogier Miltenburg	1990
36.11	Rick vd Bedem	2010
35.88	Sander Bosch	1998
35.82	Ronald Meijer	1999
35.48	Robin Zijlstra	1997
35.18	Peter Mohr	1984
34.60	Ben Echten	1967

kogelslingeren (5kg)

38.26	Rick vd Bedem	2010
18.89	Marco v Dam	1998

speerwerpen (700g)

54.70	Jurren Valkenburg	1994	4576	Arno Mulderij	2000
50.03	Gert-Jan Procee	2007		(12.56/5.90/9.92/3.50/ 18.43/27.83/1.72/40.79/4.56.07)	
49.38	Mark Slager	1994	4515	Joery Schenk	1995
47.36	Erik Mulderij	1998		(11.85/5.33/11.29/2.50/ 18.22/37.44/1.59/40.36/5.06.58)	
46.79	Mark Griffioen	2003			
46.49	Wouter Eilers	2002			
45.66	Peter Mohr	1984			
45.60	Menno de Bruijn	2008			
45.25	Bradley Groenestein	2010			
44.90	Joery Schenk	1995			

club 5-kamp

100m / ver / kogel (5kg) / speer (700gr) / 1500m

3217	Jurren Valkenburg	1994			
	(11.5/6.35/14.21/54.70/4.50.0)				
2762	Bart Berkhout	1993			
	(11.7/6.20/13.21/42.06/5.17.3)				
2760	Marnix Hebly	2004			
	(11.1/6.18/10.20/33.00/4.38.3)				
2687	Arno Mulderij	2000			
	(12.0/6.41/10.86/40.84/4.55.3)				
2632	Robin Zijlstra	1997			
	(12.1/5.73/11.19/43.52/4.46.2)				
2610	Harald Gijtenbeek	1987			
	(12.2/5.31/10.91/39.18/4.19.0)				
2605	Ronald Meijer	1999			
	(11.9/6.05/12.24/35.67/5.02.1)				
2591	Mark Slager	1993			
	(11.9/5.78/12.12/45.56/5.20.5)				
2579	Wouter Eilers	2002			
	(11.7/5.74/12.75/46.49/5.42.3)				
2550	Mark Griffioen	2003			
	(12.0/5.47/10.67/45.22/4.51.0)				

9-kamp

100m / ver / kogel (5kg) / pols /

110mH (91.4cm) / discus (1.5kg) / hoog / speer (700gr) / 1500m

5847	Jurren Valkenburg	1994			
	(11.59/6.46/12.59/3.20/ 14.91/37.34/1.77/50.72/4.36.18)				
5088	Ronald Meijer	1999			
	(12.38/5.96/11.58/4.00/ 16.75/33.02/1.74/39.31/5.01.61)				
4916	Mark Slager	1993			
	(12.2/5.67/12.63/2.50/ 15.6/38.58/1.68/42.30/5.00.9)				
4740	Marnix Hebly	2003			
	(11.53/5.92/10.97/3.00/ 16.08/--/1.86/35.81/4.30.80)				
4685	Mike Russchen	1999			
	(12.49/5.38/10.96/3.90/ 16.48/25.29/1.74/37.48/5.10.48)				
4661	Rens v Dijk	2008			
	(12.66/5.66/11.53/2.95/ 17.02/31.53/1.85/39.67/5.15.70)				
4625	Dennis Magermans	1994			
	(12.1/5.84/11.59/3.00/ 16.4/31.48/1.47/35.24/4.44.7)				
4583	Robin Zijlstra	1997			
	(12.2/5.53/11.40/3.40/ 19.4/35.48/1.56/39.08/4.38.8)				

4 x 100 meter

46.07	Sijmen de Bruijn	2007
	Rens v Dijk	
	Gert-Jan Procee	
	Wouter Koerselman	

MEISJES JUNIOREN C**80 meter**

10.2	Marloes Verwoerd	2002
10.4	Monique Steennis	1983
10.5	Leonoor Butoh	1987
10.5	Laura v Zetten	2009
10.6	Manon Hoefsloot	1993
10.6	Hanneke Voskuilen	1994
10.84	Roos Beune	2007
10.90	Ingrid v Dooren	1993
10.93	Bente vd Lucht	2007
10.93	Jessy v Ee	2011

150 meter

19.6	Ingrid v Dooren	1994
19.99	Jessy v Ee	2011
20.44	Bente vd Lucht	2007
20.2	Suzie Mullers	1995
20.2	Laura v Zetten	2009
20.2	Katja Slangewal	2010
20.3	Leonoor Butoh	1988
20.58	Kiaya Knoop	2008
20.71	Birgit Creusen	2007

600 meter

1.40.3	Tess Wegman	2010
1.40.5	Hanne Hofmans	1990
1.41.0	Andrea Spierenburg	1982
1.41.9	Katja Slangewal	2010
1.42.6	Elles Mullers	1992
1.43.2	Monique Reesink	1982
1.45.86	Pien Stadman Robaard	2011
1.45.9	Noëlle v Lottum	1985
1.46.1	Irma Zwartkruis	1972
1.46.3	Marja vd Harst	1988

800 meter

2.20.5	Tess Wegman	2010
2.28.4	Kiaya Knoop	2008
2.28.97	Birgit Creusen	2007
2.30.2	Katja Slangewal	2010
2.33.2	Annemarie Slangewal (MD)	2011
2.35.4	Demi vd Stoep	2011
2.42.8	Annika vd Bedem (MD)	2009

1000 meter

3.06.62	Tess Wegman	2010
3.06.8	Hanne Hofmans	1990
3.14.1	Kiaya Knoop	2008
3.15.1	Noëlle v Lottum	1986
3.15.53	Annemarie Slangewal (MD)	2011
3.15.9	Elles Mullers	1991
3.16.8	Birgit Creusen	2007
3.19.30	Annabelle Kraanen	2000
3.20.8	Mariska Duffels	1988
3.21.63	Janita Sluurman	2003

1500 meter

4.56.7	Tess Wegman	2010
5.13.5	Annemarie Slangewal (MD)	2011
5.19.8	Kiaya Knoop	2008
5.24.4	Demi vd Stoep	2011
5.34.3	Birgit Creusen	2007
5.52.3	Katja Slangewal (MD)	2007
5.53.4	Robbin v Ee (MD)	2007
5.53.9	Pien Stadman Robaard (MD)	2009
5.54.2	Lisa Rodenburg	2009
6.09.3	Liesbeth de Goeij (MD)	2007

80 meter horden (76.2cm)

12.75	Jessy v Ee	2011
12.6	Marja vd Harst	1988
12.91	Lisa Rodenburg	2009
12.9	Esther Welp	1984
12.9	Maria Boersma	1993
13.0	Leonoor Butoh	1988
13.0	Esther v Sluijs	1990
13.0	Suzie Mullers	1996
13.1	Katja Slangewal	2010
13.2	Nienke v Ijken	2000

300 meter horden (76.2cm)

48.02	Jessy v Ee	2011
49.89	Kiaya Knoop	2008
51.04	Katja Slangewal	2009
51.58	Lisa Rodenburg	2008
58.1	Astrid Gijtenbeek	1991

hoogspringen

1.60	Nienke v Ijken	2000
1.55	Karin Kiers	1983
1.55	Leonoor Butoh	1988
1.55	Maria Boersma	1994
1.55	Katja Slangewal	2010
1.50	Marja vd Harst	1988
1.50	Esther v Sluijs	1990
1.50	Anneke vd Niet	1996
1.50	Aletta Verwoerd	2002
1.50	Jessy v Ee (MD)	2010

polsstokhoogspringen

2.21	Marieke Griffioen	1999
------	-------------------	------

verspringen

5.14	Leonoor Butoh	1988
4.96	Marja vd Harst	1988
4.94	Maria Boersma	1993
4.82	Bente vd Lucht	2007
4.77	Monique Heins	1990

4.77	Marsha Steenbeek	2001
4.76	Aletta Verwoerd	2003
4.74	Elles Mullers	1992

hinkstapspringen

9.72	Katja Slangewal	2010
9.38	Robbin v Ee	2010
9.13	Tess Wegman (MD)	2009
9.06	Jessy v Ee (MD)	2010
8.99	Pien Stadman Robaard	2011
8.82	Demi vd Stoep	2010
8.81	Silvana Riphagen	2010
8.71	Karliën vd Lucht	2009
8.69	Annika vd Bedem	2011
8.20	Kim Schoenmakers	2011

kogelstoten (3kg)

11.14	Manon Hoefsloot	1993
10.42	Jessy v Ee	2011
10.40	Judith Fauth	1981
10.27	Yvonne Postma	1994
10.23	Joke vd Laan	1962
10.19	Elisabeth v Til	1988
10.02	Esther Slager	1994
9.95	Marieke de Waal	2006
9.86	Christie v Tol	1997
9.80	Myrte Verstaple	2001

discuswerpen (1kg)

27.52	Elles Mullers	1992
27.14	Manon Hoefsloot	1992
25.28	Annika vd Bedem	2011
24.37	Birgit Creusen	2008
24.18	Maria Boersma	1994
23.14	Astrid Gijtenbeek	1991
22.88	Eva v Rheede	1996
22.70	Christie v Tol	1996
22.56	Karin Scholte	1996
22.52	Marjolein Gielen	1982

speerwerpen (500g)

35.52*	Maria Boersma	1993
33.02*	Manon Hoefsloot	1993
29.81**	Renske Gillissen	2008
29.40*	Hannah Coonen	1993
28.79	Jessy v Ee	2011
28.48*	Maaïke ten Hove	1991
28.24*	Joyce Steyger	1983
28.07**	Annabelle Kraanen	2000
27.40*	Elisabeth v Til	1988
27.08*	Marja vd Harst	1988

* oude speer 600g (voor 1999)

** nieuwe speer 600g (1999-2008)

club 5-kamp

80m / ver / kogel (3kg) / speer (500/600gr) / 600m		
2598	Maria Boersma (11.0/4.87/9.10/30.72/1.58.8)	1994
2563	Marja vd Harst (11.0/4.86/8.08/26.20/1.51.2)	1987
2559	Jessy v Ee (10.93/4.46/10.00/23.82/1.53.42)	2011

2509	Leonor Butoh (10.5/5.14/6.48/18.80/1.48.8)	1988	11.9	Jeanot v Doorn	1984
2483	Hanne Hofmans (10.8/4.72/7.70/24.98/1.54.6)	1990	11.9	Marco Kleijweg	1990
2479	Annabelle Kraanen (10.9/4.55/7.80/27.01/1.54.0)	2000	11.9	Jurren Valkenburg	1992
2458	Astrid Gijtenbeek (11.2/4.65/9.08/23.08/1.53.6)	1991	11.9	Joery Schenk	1993
2445	Manon Hoefsloot (11.4/4.36/10.40/28.27/1.59.9)	1992	11.9	Wouter Koerselman	2005
2444	Elles Mullers (11.3/4.74/9.10/18.28/1.48.1)	1992			
2379	Katja Slangewal (11.32/4.69/7.53/16.94/1.46.42)	2010			
7-kamp					
80mH (76.2cm) / hoog (3kg) / 150m / ver / speer (500/600gr) / 600m					
3931	Maria Boersma (13.1/1.55/9.68/20.6/4.94/30.08/1.49.1)	1994			
3848	Marja vd Harst (12.6/1.50/8.18/20.5/4.85/27.00/1.46.3)	1988			
3709	Jessy v Ee (13.04/1.50/8.74/20.74/4.12/27.16/1.46.38)	2011			
3573	Hanne Hofmans (13.6/1.40/7.79/21.4/4.69/25.38/1.42.0)	1991			
3438	Manon Hoefsloot (15.3/1.40/10.04/20.9/4.58/27.70/1.53.7)	1992			
3358	Lisa Rodenburg (13.0/1.25/8.86/20.7/4.34/24.58/1.55.8)	2009			
3323	Danne Valkenburg (14.7/1.40/8.30/20.9/4.51/23.78/1.53.2)	1989			
3323	Suzie Mullers (13.0/1.20/8.27/20.2/4.40/18.48/1.48.6)	1996			
3318	Marita Schouten (14.2/1.40/7.80/20.5/4.45/18.34/1.48.6)	1992			
3312	Elles Mullers (14.2/1.40/8.22/20.9/4.38/15.14/1.42.6)	1992			
4 x 80 meter					
41.4	Sofie Heij Kiaya Knoop Lisa Rodenburg Birgit Creusen	2008			
JONGENS JUNIOREN C					
100 meter					
11.89	Marnix Hebly	2002			
11.7	Dirck Molenaar	1977			
11.7	Jacco Kremers	2010			
11.99	Melchior Keijdener	2009			
11.8	Robert Bos	1994			
				200 meter	
			23.9	Stefan de Vries	2007
			25.7	Melchior Keijdener	2008
			26.20	Jasper Moelker	1999
			26.69	Mere Middel	1998
			26.9	Tommie vd Bedem	2009
			27.6	Rick vd Bedem	2008
			28.6	Leon Renkema	1997
			29.46	Frank v Es	1999
			31.7	Leon Gillissen (JD)	2009
			34.4	Martijn Leusink	2008
				600 meter	
			1.44.4	Jeroen Rodenburg (JD)	2004
			1.46.9	Sander Groenhart (JD)	2004
			1.47.4	Bram v Kleef (JD)	2004
			1.50.51	Ryan Jong	2010
			1.50.92	Vincent Bosboom	2011
			1.51.51	Tijmen Brand (JD)	2011
			1.52.69	Leon Gillissen	2010
			1.53.70	Tshego Epema	2009
			1.54.70	Sven v Essen (JD)	2006
			1.54.8	Bradley Groenestein (JD)	2006
				800 meter	
			2.03.43	Marnix Hebly	2002
			2.06.6	Wim v Kessel	1979
			2.07.8	Robert Bos	1994
			2.07.9	Stefan de Vries	2007
			2.08.7	Armando Houtveen	1974
			2.11.9	Frans Zuiderhoek	1969
			2.12.6	Bart Berkhout	1991
			2.13.1	Jasper Moelker	2000
			2.13.5	Jeroen Toonstra	1994
			2.13.6	Erwin de Bruin	1983
				1000 meter	
			2.45.9	Marnix Hebly	2002
			2.49.8	Jasper Moelker	2000
			2.51.45	Stefan de Vries	2007
			2.52.6	Jurren Valkenburg	1992
			2.54.0	Robert Bos	1994
			2.56.2	Berto Eelsingh (JD)	1982
			2.57.05	Bart Berkhout	1991
			2.57.2	Oscar Coonen	1992
			2.58.3	Robin Zijlstra	1995
			2.58.7	Vincent Vink	2002
				1500 meter	
			4.16.8	Armando Houtveen	1974
			4.30.6	Marnix Hebly	2002
			4.30.8	Marcel vd Ploeg	1972
			4.34.4	Frans Zuiderhoek	1969
			4.38.8	Peter Paul Wekking	1983
			4.39.6	Roland Visser	1993
			4.40.5	Theo Becker	1971
			4.40.84	Stefan de Vries	2007
			4.42.2	Bradley Groenestein	2009
			4.42.9	Robert Bos	1994

100 meter horden (83.8cm)

14.38	Melchior Keijdener	2009
14.58	Mark Slager	1992
14.5	Jurren Valkenburg	1991
14.88	Marnix Hebly	2002
15.2	Santino Liauw	1995
15.2	Mike Russchen	1997
15.49	Rens v Dijk	2006
15.53	Ryan Jong	2011
15.3	Dennis Magermans	1992
15.67	Stefan de Vries	2007

300 meter horden (76.2cm)

43.21	Melchior Keijdener	2009
43.29	Ryan Jong	2011
44.4	Jeanot v Doorn	1984
45.64	Gert-Jan Procee	2006
46.09	Ronald Meijer	1997
46.0	Mark Slager	1991
46.2	Nico vd Harst	1987
46.3	Marcel Gerritsen	1983
46.3	Wilfred Pieters	1984
47.2	Steven Berkhout	1991

hoogspringen

1.88	Jeanot v Doorn	1984
1.80	Marnix Hebly	2002
1.75	Cor Schmidt	1978
1.75	Jurren Valkenburg	1992
1.75	Ronald Meijer	1997
1.75	Mike Jong	2011
1.73	Stefan de Vries	2007

polstokhoogspringen

3.40	Ronald Meijer	1997
3.00	Mike Russchen	1996
2.80	Joery Schenk	1993
2.60	Lennart Teunissen	1996
2.60	Jasper Moelker	2000
2.20	Robin Zijlstra	1994

verspringen

6.13	Mark Slager	1992
5.95	Jurren Valkenburg	1992
5.94	Stefan de Vries	2007
5.92	Cor Schmidt	1978
5.89	Melchior Keijdener	2009
5.85	Marnix Hebly	2002
5.84	Jacco Kremers	2010
5.83	Patrick v Duijn	1990
5.77	Eldrice Antersijn	2001
5.76	Bart Berkhout	1991

hinkstapspringen

10.98	Ryan Jong	2011
9.79	Bradley Groenestein	2009
9.35	Mike Jong	2011

kogelstoten (4kg)

14.20	Mark Slager	1992
13.74	Jurren Valkenburg	1992
13.49	Bart Berkhout	1991
12.95	Nathan Leijenhorst	2004
12.50	Ben Echten	1965

12.40	Hans Simon	1969
12.31	Sven v Essen	2008
12.25	Arjan Schnieders	1989
12.25	Dennis Magermans	1992
12.25	Melchior Keijdener	2009

discuswerpen (1kg)

44.65	Rick vd Bedem	2009
44.40	Mark Slager	1992
40.68	Paul Duits	1984
38.82	Ben Echten	1965
38.74	Rogier Miltenburg	1988
37.90	Bert v Drie	1977
36.36	Joery Schenk	1993
36.28	Ronald Meijer	1997
36.10	Erik Mulderij	1996
35.99	Melchior Keijdener	2009

kogelslingeren (5kg)

32.18	Rick vd Bedem	2009
-------	---------------	------

speerwerpen (600g)

47.90	Jurren Valkenburg	1992
46.69	Menno de Bruijn	2007
46.00	Joery Schenk	1993
45.34	Mark Slager	1992
45.32	Bradley Groenestein	2009
45.20	Erik Mulderij	1996
44.94	Gert-Jan Procee	2006
43.86*	Maarten v Essen	1975
43.38	Bart Berkhout	1991
42.58*	Erwin de Bruin	1983

* oude speer (voor 1986)

club 5-kamp

100m / ver / kogel (4kg) / speer (600gr) / 800m

3688	Jurren Valkenburg	1992
	(12.2/5.95/13.74/47.98/2.16.3)	
3556	Bart Berkhout	1991
	(12.4/5.76/13.49/43.38/2.16.2)	
3540	Marnix Hebly	2002
	(11.2/5.85/10.57/34.16/2.14.5)	
3505	Mark Slager	1992
	(12.6/5.85/13.75/41.52/2.18.2)	
3322	Stefan de Vries	2007
	(12.42/5.85/11.54/29.58/2.16.63)	
3276	Wouter Koerselman	2005
	(11.9/5.27/10.16/33.73/2.15.1)	
3266	Melchior Keijdener	2009
	(11.99/5.88/10.14/33.64/2.28.62)	
3229	Gert-Jan Procee	2006
	(12.2/5.30/11.25/37.68/2.25.1)	
3201	Joery Schenk	1993
	(12.4/5.21/11.43/42.70/2.30.7)	
3171	Arnold Uytendbogaard	1991
	(12.2/4.82/11.74/36.92/2.18.5)	

8-kamp

100m / ver / kogel (4kg) / hoog /

100mH (83.8cm) / discus (1kg) / speer (600gr) / 1000m

5752	Mark Slager	1992
	(12.3/5.84/14.06/1.60/ 14.4/44.40/45.34/3.01.5)	

5625	Jurren Valkenburg (12.0/5.59/12.68/1.65/ 14.6/34.36/42.58/2.52.6)	1992	600 meter 1.44.20 Tess Wegman 1.47.2 Hanne Hofmans 1.47.7 Birgit Creusen 1.47.9 Annabelle Kraanen 1.48.56 Annemarie Slangewal 1.48.78 Katja Slangewal 1.50.3 Sandra Koch 1.51.0 Noortje Iserief 1.51.1 Jannemiek v Kleef 1.51.4 Jessy v Ee	2009 1989 2006 1999 2011 2008 1997 1987 2006 2009
5365	Marnix Hebly (11.89/5.33/9.52/1.75/ 14.88/31.35/29.13/2.48.45)	2002	1000 meter 3.10.68 Tess Wegman 3.15.0 Hanne Hofmans 3.15.53 Annemarie Slangewal 3.21.9 Annabelle Kraanen 3.24.7 Miriam Kleverwal 3.25.5 Liesbeth v Mispelaar 3.25.8 Elles Mullers 3.26.7 Noortje Iserief 3.27.4 Sandra Kooi 3.28.8 Suzie Mullers	2009 1989 2011 1999 1991 1988 1990 1988 1996 1994
5247	Melchior Keijdener (12.26/5.75/12.25/1.65/ 15.14/33.63/26.99/3.06.26)	2009	60 meter horden (76.2cm) 10.4 Jessy v Ee 10.6 Maria Boersma 11.06 Lisa Rodenburg 10.9 Suzie Mullers 11.0 Anneke vd Niet 11.29 Katja Slangewal 11.2 Evelien ter Weijden 11.2 Tess Wegman 11.3 Hanne Hofmans	2010 1992 2007 1994 1995 2008 1993 2009 1989
5235	Bart Berkhout (12.60/5.43/11.82/1.60/ 16.09/31.18/41.50/2.57.1)	1991		
5139	Ronald Meijer (12.9/5.43/10.43/1.75/ 15.6/36.28/34.36/3.05.8)	1997		
5081	Joery Schenk (11.9/5.29/11.29/1.50/ 16.2/35.28/45.52/3.21.8)	1993		
5064	Stefan de Vries (12.55/5.83/9.88/1.73/ 15.67/22.33/26.64/2.51.45)	2007		
5023	Arjan Schnieders (12.7/5.30/11.61/1.70/ 16.5/29.15/35.70/3.11.2)	1989		
4930	Santino Liauw (12.0/5.62/10.31/1.55/ 15.5/25.44/36.52/3.16.9)	1995		
4 x 100 meter				
47.61	Joery Schenk Mark Slager Dennis Magermans Jurren Valkenburg	1992		

MEISJES JUNIOREN D

60 meter			hoogspringen		
8.0	Jessy v Ee	2010	1.50	Maria Boersma	1992
8.3	Annabelle Kraanen	1999	1.50	Jessy v Ee	2010
8.4	Monique Heins	1989	1.45	Marieke Corba	1995
8.4	Suzie Mullers	1994	1.45	Anneke vd Niet	1995
8.4	Sytske de Vringer	1998	1.40	Evelien ter Weijden	1993
8.4	Karlijn Wevers	1999	1.40	Esther Mathot	1994
8.4	Esther Kloet	1999	1.40	Myrte Verstappe	1999
8.4	Birgit Creusen	2006	1.40	Nienke v Ijken	1999
8.4	Jannemiek v Kleef	2006	1.40	Aletta Verwoerd	2001
8.4	Brendelies Plantijn	2006	1.40	Annika vd Bedem	2010
8.4	Bente vd Lucht	2006		verspringen	
8.4	Annika vd Bedem	2010	4.74	Bente vd Lucht	2006
			4.72	Maria Boersma	1992
			4.58	Ilse vd Haar (MPA)	2011
			4.55	Elles Mullers	1990
			4.46	Ingrid v Dooren	1992
			4.45	Leonoor Butoh	1985
			4.41	Marja vd Harst	1985
			4.41	Machteld v Vulpen	1988
			4.39	Manon Hoefsloot	1991
			4.39	Aletta Verwoerd	2001
			kogelstoten (2kg)		
			11.50	Jessy v Ee	2010
			11.30	Manon Hoefsloot	1990
			10.74	Elianne Pasker	2010
			10.32	Evelien ter Weijden	1993

10.21	Myrte Verstappe	1999	2763	Evelien ter Weijden	1993
10.02	Jannemiek v Kleef	2006		(11.2/1.35/9.46/	
9.86	Marieke Staal	1982		4.06/25.28/1.54.7)	
9.82	Hannah Coonen	1992	2713	Jessy v Ee	2010
9.82	Maria Boersma	1992		(10.71/1.35/10.30/	
9.73	Marieke de Waal	2004		3.83/23.18/2.02.79)	

discuswerpen (750g)

28.56	Manon Hoefsloot	1991		Tess Wegman	2009
28.02	Elianne Pasker	2010	2518	(11.2/1.25/7.94/	
26.12	Elles Mullers	1990		4.32/17.07/1.48.4)	
22.41	Jannemiek v Kleef	2006		Annabelle Kraanen	1999
22.07	Annika vd Bedem	2010	2497	(12.3/1.10/8.63/	
21.11	Jessy v Ee	2010		4.28/22.78/1.47.9)	
21.08	Eva v Rheede	1995		Robbin v Ee	2008
20.64	Lisa Rodenburg	2007	2496	(12.23/1.35/9.46/	
19.90	Tess Wegman	2009		4.17/15.53/1.56.61)	
19.52	Bente vd Lucht	2005		Ingrid v Dooren	1992
				(11.5/1.35/8.58/	
				3.79/19.02/1.56.6)	

speerwerpen (400g)

31.56	Manon Hoefsloot	1991		Anneke vd Niet	1995
29.56	Maria Boersma	1992	2444	(11.0/1.35/7.89/	
28.30	Evelien ter Weijden	1993		4.10/16.36/2.01.0)	
27.94	Annabelle Kraanen	1999		Annika vd Bedem	2010
27.70	Elianne Pasker	2010		(12.17/1.35/9.15/	
26.58	Myrte Verstappe	1999		3.95/20.09/2.05.00)	
26.57	Renske Gillissen	2006			
26.22	Machteld v Vulpen	1988		4 x 60 meter	
26.16	Hannah Coonen	1992		32.6	Maaïke Groenouwe
25.80	Jeske Smink	1988			Monique Heins
					Hanne Hofmans
					Elles Mullers

club 5-kamp

60m / ver / kogel (2kg) / speer (400gr) / 600m

2531	Bente vd Lucht	2006			
	(8.5/4.74/9.48/21.38/1.52.4)				
2472	Evelien ter Weijden	1993			
	(8.7/4.31/10.32/28.30/1.59.5)				
2462	Manon Hoefsloot	1991			
	(8.7/4.22/11.30/24.48/1.57.7)				
2388	Jessy v Ee	2010			
	(8.82/3.92/9.90/25.19/1.56.38)				
2348	Annabelle Kraanen	1999			
	(8.7/4.02/8.98/27.94/1.59.5)				
2340	Birgit Creusen	2006			
	(8.5/4.11/8.12/18.53/1.47.7)				
2331	Jannemiek v Kleef	2006			
	(8.5/4.15/9.50/16.93/1.51.9)				
2325	Machteld v Vulpen	1988			
	(8.6/4.06/9.01/21.30/1.54.2)				
2319	Elles Mullers	1990			
	(8.8/4.55/9.60/17.00/1.55.2)				
2312	Tess Wegman	2009			
	(9.00/4.29/7.33/20.15/1.47.83)				

6-kamp

60mH (76.2cm) / hoog / speer (400gr) / ver / kogel (2kg) / 600m

2988	Maria Boersma	1992			
	(11.1/1.20/8.44/				
	4.72/29.56/2.02.0)				
2784	Manon Hoefsloot	1991			
	(12.1/1.30/9.95/				
	4.24/31.56/1.55.7)				

zweedse estafette

2.48.5	Katja Slangewal	2008			
	Myrte de Bruin				
	Robbin v Ee				
	Karliën vd Lucht				

JONGENS JUNIOREN D

80 meter

10.50	Sven v Essen	2006			
10.3	Wilfred Pieters	1982			
10.3	Arnold Uytendbogaard	1989			
10.3	Jurren Valkenburg	1990			
10.3	Mark Slager	1990			
10.73	Melchior Keijdener	2007			
10.5	Patrick Heins	1991			
10.5	Sven v Essen	2006			

Handtijd

9.9	Sven v Essen	2006			
-----	--------------	------	--	--	--

150 meter

19.8	Melchior Keijdener	2007			
21.1	Tommie vd Bedem	2007			
21.3	Rick vd Bedem	2007			
22.0	Fabian Raaijman	2007			
22.93	Ryan Jong	2008			
23.0	Paul Deen	1996			
23.24	Tycho Bloemendaal	1999			
23.0	Leon Gillissen	2009			
23.34	Gian Oerlemans	2011			
23.6	Mike Jong	2008			

600 meter

1.44.4	Jeroen Rodenburg	2004
1.46.9	Sander Groenhart	2004
1.47.4	Bram v Kleef	2004
1.51.51	Tijmen Brand	2011
1.54.70	Sven v Essen	2006
1.54.8	Bradley Groenestein	2006
1.56.6	Gert-Jan Procee	2004
1.57.1	Wayne Roest	2005
1.57.81	Bas Baartmans	2010
1.58.3	Menno de Bruijn	2004

1000 meter

2.56.2	Berto Eelsingh	1982
3.00.1	Peter Paul Wekking	1981
3.02.6	Armando Houtveen	1972
3.04.5	Wim v Kessel	1977
3.05.9	Jasper Moelker	1998
3.07.4	Bart Berkhout	1989
3.09.0	Arnold Uytendbogaard	1989
3.09.4	Bob Mohr	1982
3.10.0	Robin Zijlstra	1993
3.10.94	Jeroen Rodenburg	2004

80 meter horden (76.2cm)

12.3	Mark Slager	1990
12.6	Jurren Valkenburg	1990
13.2	Ronald Meijer	1995
13.4	Daan Iserief	1992
13.92	Melchior Keijdens	2007
13.7	Rik Klement	1993
13.95	Mike Russchen	1995
14.00	Gert-Jan Procee	2004
13.8	Joery Schenk	1991
13.8	Koen Idema	1995

hoogspringen

1.60	Jeanot v Doorn	1982
1.60	Ronald Meijer	1995
1.56	Jurren Valkenburg	1990
1.50	Kees Schilder	1977
1.50	Joery Schenk	1991
1.50	Daan Iserief	1992
1.50	Maik Suter	1997
1.50	Menno de Bruijn	2005

verspringen

5.25	Mark Slager	1990
5.12	Melchior Keijdens	2007
5.09	Jurren Valkenburg	1990
5.08	Sven v Essen	2006
5.00	Jeanot v Doorn	1982
5.00	Wilfred Pieters	1982
4.97	Bart Berkhout	1989
4.94	Koen Idema	1995
4.91	Ronald Meijer	1995
4.86	Steven Berkhout	1990

kogelstoten (3kg)

12.52	Michiel Dekker	1992
12.29	Mark Slager	1990
11.65	Sven v Essen	2006
11.54	Joery Schenk	1991
11.48	Arnold Uytendbogaard	1989
11.20	Gert-Jan Procee	2004

11.04	Bart Berkhout	1989
10.99	Melchior Keijdens	2007
10.80	Jurren Valkenburg	1990
10.67	Mere Middel	1997

discuswerpen (1kg)

35.44	Mark Slager	1990
29.80	Steven Berkhout	1990
28.14	Wilfred Pieters	1982
28.00	Paul Duits	1982
27.81	Rick vd Bedem	2007
25.24	Jeanot v Doorn	1982
25.04	Maxim Annink	2011
24.50	Rob v Kessel	1976
24.29	Melchior Keijdens	2007
24.00	Theo Kok	1980

speerwerpen (400g)

42.22	Mark Slager	1990
41.42	Jurren Valkenburg	1990
40.98	Steven Berkhout	1990
39.58	Joery Schenk	1991
38.70	Gert-Jan Procee	2004
36.50	Sven v Essen	2006
36.34	Erik Mulderij	1994
34.38	Bas Blok	1989
34.10	Bradley Groenestein	2007
33.92	Arnold Uytendbogaard	1989

club 5-kamp**80m / ver / kogel (3kg) / speer (400gr) / 1000m**

3231	Mark Slager	1990
	(10.3/5.23/12.15/41.88/3.17.5)	
3108	Sven v Essen	2006
	(9.9/5.08/11.65/31.08/3.13.9)	
3095	Jurren Valkenburg	1990
	(10.3/4.93/10.80/41.42/3.16.4)	
2948	Steven Berkhout	1990
	(10.9/4.86/10.60/40.98/3.18.7)	
2921	Joery Schenk	1991
	(10.6/4.82/11.54/37.28/3.27.6)	
2876	Bart Berkhout	1989
	(11.0/4.72/11.04/33.54/3.10.9)	
2824	Arnold Uytendbogaard	1989
	(10.8/4.35/11.36/31.18/3.09.2)	
2742	Mike Russchen	1995
	(10.7/4.99/10.14/26.98/3.24.1)	
2722	Gert-Jan Procee	2004
	(10.8/4.50/9.59/33.27/3.20.4)	
2680	Melchior Keijdens	2007
	(10.73/4.72/10.99/18.97/3.15.26)	

7-kamp**80m / ver / kogel (3kg) / hoog /****80mH (76.2cm) / speer (400gr) / 1000m**

4093	Mark Slager	1990
	(10.7/4.66/10.97/1.45/	
	12.7/36.30/3.15.3)	
3971	Joery Schenk	1991
	(10.7/4.66/10.85/1.50/	
	13.8/38.30/3.26.0)	
3842	Bart Berkhout	1989
	(11.0/4.97/10.11/1.40/	
	14.9/29.32/3.07.4)	

3821	Melchior Keijdener (10.85/4.84/10.79/1.40/ 13.92/27.60/3.21.56)	2007
3737	Ronald Meijer (11.0/4.91/8.78/1.55/ 13.7/26.56/3.27.5)	1995
3718	Jurren Valkenburg (11.0/4.89/8.29/1.40/ 14.8/32.16/3.16.4)	1989
3645	Michiel Dekker (10.6/4.68/11.59/1.25/ 14.4/25.62/3.17.0)	1992
3592	Arnold Uytendenbogaard (11.0/4.61/9.60/1.40/ 17.0/29.58/3.09.0)	1989
3545	Mike Russchen (10.6/4.73/9.61/1.35/ 13.5/19.26/3.25.7)	1995
3492	Koen Idema (11.1/4.73/9.16/1.40/ 13.8/17.52/3.51.0)	1995
4 x 80 meter		
41.4	Jeanot v Doorn Paul Duits Berto Eelsingh Wilfred Pieters	1982

MEISJES PUPILLEN A

60 meter

8.8	Maria Boersma	1990
9.07	Ilse vd Haar	2011
9.17	Josephine Achuko	2007
9.22	Malu v Turnhout	2007
9.24	Anouk de Brabander	2003
9.0	Ingrid v Dooren	1990
9.0	Annabelle Kraanen	1997
9.0	Aletta Verwoerd	1999
9.0	Lisanne Steenbeek	2000
9.29	Annika vd Bedem	2008

1000 meter

3.32.10	Ilse vd Haar	2011
3.35.3	Rowena Wijnands	1984
3.36.5	Maria Boersma	1990
3.37.9	Tosca Campati	1996
3.38.1	Cynthia Hessing	1992
3.40.4	Pien Stadman Robaard	2008
3.40.7	Birgit Creusen	2004
3.40.8	Miriam Kleverwal	1990
3.40.8	Annemarie Slangewal	2009
3.41.0	Annika vd Bedem	2007

hoogspringen

1.30	Nienke v Ijken	1995
1.30	Myrte Verstappe	1997
1.30	Annika vd Bedem	2008
1.30	Jessy v Ee	2008
1.25	Marieke Griffioen	1995
1.25	Aletta Verwoerd	1999
1.25	Floortje v Visser	2000
1.25	Inge vd Wekken	2003

verspringen

4.58	Ilse vd Haar	2011
4.34	Maria Boersma	1990
4.29	Aletta Verwoerd	1999
4.26	Annika vd Bedem	2008
4.16	Eline Kloet	2003
4.16	Femke Kuiper	2009
4.15	Lotte v Beek	2009
4.13	Cyanne vd Houten	2005
4.06	Katja Slangewal	2006
4.05	Bente vd Lucht	2004

kogelstoten (2kg)

8.73	Elianne Pasker	2008
8.50	Jessy v Ee	2008
8.11	Annika vd Bedem	2008
7.69	Marieke de Waal	2002
7.66	Denise Achterberg	2011
7.62	Manon Hoefsloot	1989
7.62	Maria Boersma	1990
7.60	Eline Kloet	2003
7.55	Joëlle Willemse	2010
7.52	Cyanne vd Houten	2005

balwerpen

37.80	Manon Hoefsloot	1989
36.94	Hannah Coonen	1991
35.32	Evelien ter Weijden	1991
35.20	Maria Boersma	1990
32.06	Myrte Verstappe	1997
31.24	Nynke vd Bedem	2011
31.06	Ilse vd Haar	2011
30.50	Eline Kloet	2003
30.13	Elianne Pasker	2008
28.38	Marieke Griffioen	1995

club 5-kamp

60m / ver / kogel (2kg) / bal (170-200) / 1000m		
2694	Ilse vd Haar	2011
	(9.25/4.49/6.75/31.06/3.32.10)	
2658	Maria Boersma (8.8/4.34/7.61/35.20/3.57.0)	1990
2541	Annika vd Bedem (9.29/4.07/8.11/25.33/3.43.69)	2008
2467	Manon Hoefsloot (9.3/3.95/7.62/34.50/4.00.3)	1989
2435	Eline Kloet (9.1/4.12/7.33/30.50/4.09.3)	2003
2404	Cyanne vd Houten (9.2/4.13/6.66/24.31/3.49.0)	2005
2389	Madelief Kok	2011
	(9.62/3.88/7.02/28.20/3.49.73)	
2364	Diane Gierveld	2001
	(9.2/3.95/7.23/23.89/3.55.3)	
2358	Jessy v Ee (9.46/3.71/8.19/22.80/3.53.89)	2008
2350	Jannemiek v Kleef (9.4/3.70/7.06/24.33/3.41.3)	2004

4 x 60 meter

35.91	Brendelies Plantijn Jannemiek v Kleef Birgit Creusen Bente vd Lucht	2004
-------	--	------

JONGENS PUPILLEN A**60 meter**

8.6	Arnold Uytendbogaard	1987
8.6	Bart Berkhout	1987
8.6	Patrick Heins	1989
8.6	Daan Iserief	1990
8.7	Mark Florusse	1988
8.7	Mark Slager	1988
9.04	Jeroen Wery	2005
8.8	Marc v Doorn	1984
9.07	Tijmen Brand	2010

1000 meter

3.16.6	Peter Paul Wekking	1979
3.20.2	Berto Eelsingh	1981
3.21.3	Jasper Moelker	1996
3.21.5	Martijn Berkhout	1990
3.21.7	Bas Sperling	1985
3.21.9	Bart Berkhout	1987
3.24.2	Roeland vd Waerd	1984
3.24.8	Bob Mohr	1979
3.24.9	Georges Peperzak	1993
3.25.3	Erwin de Bruin	1979

hoogspringen

1.35	Nico vd Harst	1983
1.35	Bas Sperling	1985
1.35	Marc v Doorn	1985
1.35	Martin Buist	2000
1.35	Menno de Bruijn	2003

verspringen

4.60	Jeroen Wery	2005
4.50	Daan Iserief	1990
4.45	Marc v Doorn	1985
4.45	Bart Berkhout	1987
4.43	Patrick Heins	1989
4.41	Mark Slager	1988
4.39	Berto Eelsingh	1981
4.39	Lennart Teunissen	1992
4.39	Koen Idema	1993
4.38	Martin Buist	2000
4.38	Menno de Bruijn	2003

kogelstoten (2kg)

10.87	Mark Slager	1988
10.61	Sven v Essen	2004
9.85	Jurren Valkenburg	1988
9.82	Joost Iserief	1985
9.59	Mike Houtveen	2001
9.39	Martin Buist	2000
9.30	Frank Uytendbogaard	1992
9.26	Jasper de Wijs	1993
9.23	Theo Kok	1978
9.18	Reinoud Siezen	1981

balwerpen

50.46	Didier Peters	1990
48.68	Jurren Valkenburg	1988
47.40	Jeroen Kingmans	1978
45.48	Mark Slager	1988

45.00	Paul Duits	1980
44.50	Peter Mohr	1978
43.08	Mark Griffioen	1997
42.80	Theo Kok	1978
42.24	Steven Berkhout	1988
42.05	Bart Berkhout	1987

club 5-kamp**60m / ver / kogel (2kg) / bal (170-200) / 1000m**

3002	Mark Slager	1988
	(8.7/4.41/10.39/45.48/3.44.0)	
2981	Jurren Valkenburg	1988
	(8.9/4.13/9.34/48.68/3.28.2)	
2917	Bart Berkhout	1987
	(9.1/4.42/9.16/39.24/3.26.2)	
2867	Daan Iserief	1990
	(8.6/4.50/7.41/39.82/3.38.2)	
2848	Patrick Heins	1989
	(8.8/4.43/8.06/36.87/3.33.2)	
2752	Jeroen Rodenburg	2002
	(8.9/4.10/7.65/34.63/3.27.7)	
2729	Menno de Bruijn	2003
	(8.9/4.38/7.38/33.16/3.35.6)	
2729	Tijmen Brand	2010
	(9.07/4.09/8.51/29.23/3.30.95)	
2723	Koen Idema	1993
	(9.1/4.21/8.65/29.00/3.28.6)	
2720	Martin Buist	2000
	(9.1/4.35/8.78/33.29/3.43.1)	

4 x 60 meter

33.9	Mark Florusse	1988
	Patrick Heins	
	Mark Slager	
	Jurren Valkenburg	

MEISJES PUPILLEN B**40 meter**

6.4	Anouk de Brabander	2001
6.6	Ilse Groenouwe	1987
6.6	Myrte Verstaple	1995
6.6	Charlotte Rave	2006
6.6	Annika vd Bedem	2006
6.7	Marieke Corba	1991
6.7	Annabelle Kraanen	1995
6.7	Aletta Verwoerd	1997
6.7	Danielle Hesseling	1997
6.7	Nynke vd Bedem	2010

1000 meter

3.43.5	Rowena Wijnands	1983
3.45.2	Suzanne Steenkamp	1981
3.50.6	Annika vd Bedem	2006
3.50.7	Charlotte Rave	2006
3.50.9	Hanneke Groenouwe	1988
3.52.4	Willemijn Raat	1983
3.53.4	Annabelle Kraanen	1995
3.55.1	Maria Boersma	1988
3.55.5	Myrte Verstaple	1995
3.55.5	Jessy v Ee	2006

hoogspringen

1.15	Aletta Verwoerd	1997
1.15	Elianne Pasker	2006
1.15	Jessy v Ee	2006

verspringen

3.88	Myrte Verstappe	1995
3.74	Suzanne Steenkamp	1981
3.70	Marieke Griffioen	1993
3.67	Ilse vd Haar	2009
3.66	Annika vd Bedem	2006
3.64	Judith Fauth	1976
3.64	Charlotte Rave	2006
3.54	Maria Boersma	1988
3.53	Ilse Groenouwe	1987

kogelstoten (2kg)

6.10	Annika vd Bedem	2006
5.86	Kelly Kuyser	2003
5.79	Lois Neijman	2010
5.75	Elianne Pasker	2006
5.73	Myrthe Kok	2003
5.73	Nynke vd Bedem	2010
5.72	Susan Bosman	2002
5.68	Judith Fauth	1976
5.59	Suzanne Steenkamp	1981
5.57	Jessy v Ee	2006

balwerpen

29.64	Sytske de Vringer	1994
29.32	Maria Boersma	1988
27.90	Manon Hoefsloot	1987
26.96	Nynke vd Bedem	2010
25.64	Myrthe Kok	2003
23.95	Elianne Pasker	2006
23.58	Myrte Verstappe	1995
23.44	Annabelle Kraanen	1995
23.18	Annika vd Bedem	2006
22.50	Rowena Wijnands	1983

club 5-kamp

40m / ver / kogel (2kg) / bal (140-160) / 1000m

2154	Annika vd Bedem (7.0/3.66/6.10/20.87/3.50.6)	2006
2134	Suzanne Steenkamp (7.2/3.74/5.46/22.00/3.45.2)	1981
2103	Myrte Verstappe (6.6/3.88/5.17/23.58/4.25.7)	1995
1995	Jessy v Ee (7.0/3.22/5.57/20.03/3.55.6)	2006
1971	Anneke vd Niet (6.8/3.30/4.71/20.56/4.02.1)	1991
1954	Marieke Corba (6.7/3.23/4.91/20.24/4.10.0)	1991
1914	Ilse vd Haar (7.22/3.57/4.75/17.61/4.09.47)	2009
1882	Eline Kloet (6.8/3.40/5.03/16.15/4.16.9)	2001
1881	Hanneke Groenouwe (6.9/3.28/3.76/17.82/3.53.1)	1988
1878	Lois Neijman (7.37/3.28/5.56/17.47/4.09.48)	2010

4 x 40 meter

26.8	Sytske de Vringer	1994
	Tosca Campati	
	Nienke v IJken	
	Cynthia vd Broek	

JONGENS PUPILLEN B

40 meter

6.3	Marc v Doorn	1983
6.3	Mark Florusse	1988
6.4	Daan Iserief	1988
6.5	Mark Slager	1986
6.5	Sijmen de Bruijn	1999

1000 meter

3.31.8	Jasper Moelker	1994
3.33.4	Marc v Doorn	1983
3.36.6	Jubbe Rademaker	1984
3.36.7	Martijn Berkhout	1988
3.37.6	Jeroen Rodenburg	2000
3.38.6	Marvin Hogeterp	1993
3.39.3	Mark Griffioen	1995
3.39.7	Daan Iserief	1988
3.41.3	Menno Fokkema	1983
3.41.5	Koen Idema	1991

hoogspringen

1.20	Martijn de Vries	2006
1.15	Marc v Doorn	1983
1.15	Roy Lamers	1989
1.15	Koen Idema	1991
1.15	Mike Houtveen	1999
1.15	Bradley Groenestein	2003
1.15	Lars v Vught	2010

verspringen

4.08	Marc v Doorn	1983
3.96	Mark Griffioen	1995
3.95	Koen Idema	1991
3.88	Theo Kok	1976
3.85	Mark Slager	1986
3.82	Niels Hummel	2005
3.79	Bas Sperling	1983
3.78	Daan Iserief	1988
3.78	Jasper de Wijs	1991
3.72	Didier Peters	1988

kogelstoten (2kg)

7.67	Marc v Doorn	1983
7.03	Jurren Valkenburg	1986
6.98	Bart Berkhout	1985
6.97	Cearan de Boer	2006
6.82	Frerik Does	2010
6.80	Koen Idema	1991
6.78	Martijn Berkhout	1988
6.76	Theo Kok	1976
6.72	Marvin Hogeterp	1993
6.70	Mark Slager	1986

balwerpen

40.00	Mark Slager	1986
39.00	Marc v Doorn	1983
39.00	Jurren Valkenburg	1986
38.35	Paul Duits	1978
38.00	Martijn Berkhout	1988
37.50	Joost Iserief	1983
36.08	Erik Mulderij	1990
34.92	Joery Schenk	1987
34.50	Paul Sperling	1986
34.22	Mark Griffioen	1995

club 5-kamp**40m / ver / kogel (2kg) / bal (140-160) / 1000m**

2495	Marc v Doorn (7.0/4.04/7.09/33.50/3.40.9)	1983
2469	Koen Idema (6.6/3.95/6.80/27.06/3.41.5)	1991
2393	Martijn Berkhout (6.8/3.34/6.61/33.48/3.36.7)	1988
2359	Jasper de Wijs (7.1/3.78/6.49/33.60/3.46.3)	1991
2339	Jurren Valkenburg (7.0/3.32/6.90/35.50/3.45.0)	1986
2284	Daan Iserief (6.6/3.49/5.12/28.16/3.41.9)	1988
2238	Mark Slager (7.7/3.76/6.70/40.00/4.03.0)	1986
2211	Menno de Bruijn (6.7/3.63/4.57/27.05/3.46.8)	2001
2208	Martin Buist (6.9/3.63/5.85/23.41/3.55.2)	1998
2201	Lars Hogendoorn (7.12/3.52/6.20/27.10/3.57.71)	2010

4 x 40 meter

25.8	Mark Florusse	1986
	Mark Slager	
	Paul Sperling	
	Jurren Valkenburg	

MEISJES PUPILLEN C**40 meter**

7.14	Ellis de Vries	2011
6.9	Myrte Verstappe	1994
6.9	Danielle Hesseling	1996
6.9	Charlotte Rave	2005
7.0	Maria Boersma	1987
7.0	Marieke Corba	1990
7.0	Sytske de Vringer	1993
7.0	Lisa Rodenburg	2002
7.0	Kyara Bijker	2006
7.32	Annika vd Bedem	2005
7.32	Chrissy Geerlings	2008

600 meter

2.09.2	Annika vd Bedem	2005
2.10.9	Charlotte Rave	2005
2.11.54	Carmen Huikeshoven	2011
2.12.42	Ellis de Vries	2011
2.13.2	Annemarie Slangewal	2006
2.13.6	Kyara Bijker	2006

2.18.3	Jessy v Ee	2005
2.18.9	Malu v Turnhout	2004
2.20.8	Susan Bosman	2001
2.22.19	Ilse vd Haar	2008

1000 meter (voor 1998)

3.54.3	Hanneke Groenouwe	1987
3.58.3	Rowena Wijnands	1982
4.00.4	Annabelle Kraanen	1994
4.02.8	Tosca Campati	1993
4.03.2	Maria Boersma	1987
4.03.4	Janita Sluurman	1996
4.04.9	Myrte Verstappe	1994
4.05.4	Mariska Duffels	1982
4.09.4	Aletta Verwoerd	1996
4.11.1	Sytske de Vringer	1993

hoogspringen

1.05	Jessy v Ee	2005
0.90	Suzanne Steenkamp	1980
0.90	Lobke de Jager	1983
0.90	Jeske Smink	1983
0.90	Myrte Verstappe	1994
0.85	Bonnie v Kooij	1982
0.85	Mariska Duffels	1982
0.85	Jolanda Knipmeijer	1982
0.85	Sytske de Vringer	1993

verspringen

3.52	Lois Neijman	2009
3.46	Maria Boersma	1987
3.28	Myrte Verstappe	1994
3.28	Ilse vd Haar	2008
3.28	Nynke vd Bedem	2009
3.27	Hanneke Groenouwe	1987
3.27	Annika vd Bedem	2005
3.27	Charlotte Rave	2005
3.27	Kyara Bijker	2006
3.27	Ellis de Vries	2011

kogelstoten (1kg)

6.21	Sandrien Coonen	1991
6.02	Kelly Kuyer	2002
5.92	Myrte Verstappe	1994
5.58	Tosca Campati	1993
5.44	Marieke de Waal	1999
5.34	Aylin v Houten	1998
5.27	Susan Bosman	2001
5.22	Mariet vh Klooster	1993
5.06	Eline Kloet	2000
4.99	Marieke Griffioen	1992

kogelstoten (2kg)

5.29	Annika vd Bedem	2005
5.00	Lois Neijman	2009
4.62	Nynke vd Bedem	2009
4.51	Madelief Kok	2008
4.46	Jessy v Ee	2005
4.41	Celine Leurs	2010
4.14	Carmen Huikeshoven	2011
4.04	Manja Hamers	2011
4.01	Kiki v Gemert	2008
3.99	Malou v Rennes	2006

balwerpen

29.88	Celine Leurs	2010
26.32	Maria Boersma	1987
24.90	Myrte Verstappe	1994
23.91	Nynke vd Bedem	2009
22.14	Charlotte Rave	2005
21.31	Elianne Pasker	2005
19.95	Annika vd Bedem	2005
19.43	Susan Bosman	2001
19.39	Madelief Kok	2008
19.38	Marinka Schuurman	2011

club 5-kamp

40m / ver / kogel (2kg) / bal (80-100) / 600m

1912	Annika vd Bedem (7.1/3.18/5.29/17.87/2.09.2)	2005
1763	Kyara Bijker (7.0/3.22/3.80/15.97/2.13.6)	2006
1752	Charlotte Rave (6.9/3.27/3.33/14.22/2.10.9)	2005
1736	Susan Bosman (7.3/2.91/5.27/19.43/2.20.8)	2001
1708	Nynke vd Bedem (7.69/3.28/4.62/21.30/2.28.13)	2009
1701	Celine Leurs (7.61/3.02/4.41/27.20/2.32.47)	2010
1698	Ellis de Vries (7.18/3.27/3.42/11.98/2.12.42)	2011
1693	Jessy v Ee (7.1/3.02/4.46/15.08/2.18.7)	2005
1655	Carmen Huikeshoven (7.49/2.91/4.14/13.52/2.11.54)	2011
1614	Lois Neijman (7.46/3.25/5.00/10.19/2.25.19)	2009

club 5-kamp (voor 1998)

40m / ver / kogel (1kg) / bal (80-100) / 1000m

1941	Myrte Verstappe (7.1/3.19/5.92/19.62/4.04.9)	1994
1744	Maria Boersma (7.3/3.28/3.83/21.64/4.18.0)	1987
1729	Annabelle Kraanen (7.3/2.89/4.77/16.94/4.04.1)	1994
1694	Sytske de Vringer (7.0/3.03/4.72/11.63/4.11.1)	1993
1652	Hanneke Groenouwe (7.5/3.27/3.80/15.00/4.07.3)	1987
1565	Tosca Campati (7.4/2.65/5.58/8.85/4.06.0)	1993
1515	Danielle Hesseling (6.9/2.80/3.28/15.66/4.39.6)	1996
1437	Anneke vd Niet (7.4/3.06/3.34/14.22/4.43.2)	1990
1428	Mariet van 't Klooster (7.6/2.73/5.22/14.36/4.57.3)	1993

4 x 40 meter

27.62	Tosca Claus Nicoline van Vught Ellis de Vries Carmen Huikeshoven	2011
--------------	---	-------------

JONGENS PUPILLEN C

40 meter

7.02	Anne Boersma	1995
6.8	Marc v Doorn	1982
6.8	Daan Iserief	1987
7.13	Alexander Ridderikhoff	2011
6.9	Mark Florusse	1985
6.9	Mark Slager	1985
6.9	Björn Bergen	1988
6.9	Mere Middel	1992
6.9	Marijn Plat	1999
6.9	Nathan Oerlemans	2011

600 meter

2.12.86	Nathan Oerlemans	2011
2.13.8	Cearan de Boer	2005
2.14.1	Tjitte vd Bedem	2010
2.16.7	Sven v Essen	2001
2.18.0	Quinten Michels	2006
2.18.2	Guido Lobbrecht	1998
2.18.45	Mick Gerritsen	2009
2.18.5	Bradley Groenestein	2002
2.18.64	Timo Mols	2010
2.18.8	Alex vd Heuvel	2006

1000 meter (voor 1998)

3.45.9	Marc v Doorn	1982
3.46.6	Mark Griffioen	1994
3.46.9	Anne Boersma	1995
3.48.3	Marvin Hogeterp	1992
3.50.1	Martijn Berkhout	1987
3.51.2	Arnout Gijsen	1987
3.51.8	Jasper Moelker	1993
3.52.8	Paul Sperling	1985
3.52.9	Jubbe Rademaker	1983
3.53.6	Daan Iserief	1987

hoogspringen

1.00	Marc v Doorn	1982
0.95	Bas Sperling	1982
0.90	Dave Slemmer	1979
0.90	Joost Iserief	1982
0.90	Reinoud v Ewijk	1983
0.90	Jasper Moelker	1993
0.90	Martijn Hesseling	1993
0.90	Tjitte vd Bedem	2010

verspringen

3.60	Jasper de Wijs	1990
3.53	Joel Wink	1988
3.52	Tom Habraken	1987
3.45	Marc v Doorn	1982
3.44	Mere Middel	1992
3.43	Laurens Miserus	1992
3.43	Nathan Oerlemans	2011
3.41	Daan Iserief	1987
3.39	Mark Florusse	1985
3.39	Marius Plantinga	1989

kogelstoten (1kg)

8.42	Rens v Dijk	1999
8.29	Laurens Miserus	1992
7.12	Marvin Hogeterp	1992

6.96	Mark Griffioen	1994	1931	Daan Iserief	1987
6.77	Tibo Duifhuizen	1999		(7.6/3.33/5.39/22.32/3.53.6)	
6.62	Marc v Doorn	1982	1909	Martijn Berkhout	1987
6.30	Rick vd Bedem	2002		(7.7/3.32/4.50/27.68/3.55.6)	
6.25	Jasper Moelker	1993	1868	Robert Postma	1990
6.16	Christiaan Popma	1998		(7.3/3.11/5.67/22.18/4.12.8)	
6.07	Bradley Groenestein	2002	1856	Ivar Vismale	1994

kogelstoten (2kg)

5.46	Joost Oosterhof	2007	1850	Roy Lamers	1988
5.44	Tjitte vd Bedem	2010	1815	Erik Brons	1989
5.08	Jeroen Padt	2004		(7.2/3.24/4.35/23.64/4.19.8)	
5.06	Marijn Buddendorf	2011	1804	Joery Schenk	1986
4.99	Bas Baartmans	2005		(7.6/3.16/5.08/32.50/4.40.0)	
4.95	Timo Mols	2010			
4.83	Cearan de Boer	2005	4 x 40 meter		
4.81	Frerik Does	2009	28.09	Lennert Berentsen	2011
4.78	Christiaan Berghuis	2005		Jarno Rutten	
4.70	Yorick de Boer	2003		Marijn Buddendorf	
				Nathan Oerlemans	

balwerpen

33.50	Jurren Valkenburg	1985			
32.94	Mark Griffioen	1994			
32.50	Joery Schenk	1986			
32.00	Mark Slager	1985			
31.72	Marvin Hogeterp	1992			
31.50	Dave Recken	1991			
30.50	Bas Blok	1984			
28.50	Paul Sperling	1985			
28.36	Jasper de Wijs	1990			
28.03	Bradley Groenestein	2002			

club 5-kamp**40m / ver / kogel (2kg) / bal (80-100) / 600m**

1960	Bradley Groenestein	2002			
	(7.2/3.03/6.07/27.89/2.18.5)				
1916	Cearan de Boer	2005			
	(7.0/3.22/4.83/21.41/2.13.8)				
1899	Nathan Oerlemans	2011			
	(7.26/3.43/3.58/20.73/2.12.86)				
1880	Wayne Roest	2000			
	(7.4/3.15/5.81/25.35/2.20.8)				
1809	Timo Mols	2010			
	(7.86/3.15/4.95/25.89/2.18.64)				
1796	Lars v Vught	2009			
	(7.64/3.25/4.63/23.13/2.20.59)				
1793	Jeroen Rodenburg	1999			
	(7.0/3.03/5.33/17.24/2.20.7)				
1778	Sijmen de Bruijn	1998			
	(7.1/3.17/5.37/14.74/2.19.1)				
1777	Marijn IJzinga	2010			
	(7.47/3.16/4.67/20.67/2.20.83)				
1760	Quinten Michels	2006			
	(7.2/2.97/4.28/22.14/2.18.0)				

club 5-kamp (voor 1998)**40m / ver / kogel (1kg) / bal (80-100) / 1000m**

2168	Marc v Doorn	1982			
	(7.0/3.45/5.90/25.00/3.48.0)				
2151	Mark Griffioen	1994			
	(7.2/3.06/6.96/27.52/3.46.6)				
2042	Jasper de Wijs	1990			
	(7.1/3.60/5.00/28.36/4.12.5)				

VROUWEN MASTERS 35**100 meter**

13.5	Riet Boersma	1986			
14.52	Marja Schuurman-vd Harst	2011			
14.3	Gonnie Slijkhuis	1993			
14.4	Veronica Heymeskamp	1995			
17.7	Gerda van Es	1997			

800 meter

2.37.01	Mira Blokland	2003			
2.38.4	Anita vd Bogert	2005			
3.06.0	Riet Boersma	1986			
3.11.1	Gerda van Es	1997			

1500 meter

5.11.00	Anita vd Bogert	2003			
5.50.31	Ida v Houten	1993			

3000 meter

10.54.38	Anita vd Bogert	2002			
11.45.23	Mira Blokland	2003			

10000 meter

44.59	Elisabeth de Nooijer	2000			
45.19	Ellen Abbringh	1997			
54.00	Gre Reinderts-vd Broek	2000			

15 kilometer

1.02.37	Anita vd Bogert	2003			
1.08.36	Ellen Abbringh	1997			
1.12.13	Yvonne Themmen	2006			
1.13.15	Sonja Verlaan	2003			
1.15.32	Marloes Lelieveld	2002			
1.16.54	Yvonne Prince	2002			
1.17.31	Inge Sierevelt	2004			
1.18.39	Jantine Brons	2006			
1.19.12	Karin Kramer	2005			
1.21.52	Ilse de Jonge	2011			

10 engelse mijl

1.04.16	Anita vd Bogert	2004
1.16.57	Ellen Abbringh	1998
1.17.38	Gerry Dumont-Visser	1999
1.22.17	Annette van Veen	2004
1.29.30	Jolanda Balfoort	1991
1.29.50	Astrid vd Spoel	2011
1.39.24	Ivonne v Barneveld	2009
1.52.06	Petra vd Boom	2010

halve marathon

1.24.22	Anita vd Bogert	2002
1.27.20	Elisabeth de Nooijer	2004
1.39.03	Yvonne Troost	2006
1.40.53	Gre Reinderts-vd Broek	1999
1.42.03	Emma Beeker	2003
1.45.02	Yvonne Themmen	2008
1.46.04	Andrea Grevengoed	2008
1.46.35	Sonja Verlaan	2005
1.49.19	Ali Zonneville	1990
1.54.59	Astrid vd Spoel	2011

30 kilometer

2.50.28	Sonja Verlaan	2004
2.52.57	Corianne van Sluijs-Vonck	2009
3.03.21	Miriam van de Hout	2007

marathon

3.44.44	Andrea Grevengoed	2008
4.06.25	Corianne van Sluijs-Vonck	2010
4.24.50	Astrid vd Spoel	2010
4.29.51	Monique Janssen-Dollart	2009
4.35.41	Liesbeth de Jong	2005
4.48.04	Simone Douma	2009
4.58.23	Brigitte Kuijer-Overgoor	2011
5.00.42	Paula van Dijk	2009
5.02.03	Maaike Knipmeijer	2005

hoogspringen

1.25	Kitty Ekkelboom	2007
------	-----------------	------

verspringen

4.55	Riet Boersma	1986
4.10	Marja Schuurman-vd Harst	2011
3.52	Veronica Heymeskamp	1993
3.30	Corrie Fauth	1987

hinkstapspringen

9.34	Marja Schuurman-vd Harst	2011
-------------	---------------------------------	-------------

kogelstoten (4kg)

9.45	Kitty Ekkelboom	2005
8.80	Gonnie Slijkhuis	1993
8.29	Riet Boersma	1986
8.21	Veronica Heymeskamp	1995
7.01	Marja Schuurman-vd Harst	2011
6.21	Corrie Fauth	1987

discuswerpen (1kg)

27.72	Kitty Ekkelboom	2005
23.10	Ellen Blok	2007

speerwerpen (600g)

27.34	Kitty Ekkelboom	2007
19.40*	Riet Boersma	1986
10.78*	Corrie Fauth	1987

* oude speer (voor 1999)

club 5-kamp

100m / ver / kogel (4kg) / speer (600gr) / 800m		
2323	Riet Boersma	1986
	(13.5/4.55/8.29/19.40/3.06.0)	

MANNEN MASTERS 35

100 meter

11.4	Hans v Enkhuizen	1985
11.6	Felix Sedney	1992
11.9	Jan-Roel de Lange	2005
12.3	Ben Echten	1986
13.02	Martijn Visscher	2010
14.3	Jan vd Waardt	1983

200 meter

26.82	Sjoerd Veenma	2010
-------	---------------	------

400 meter

49.7	Bart Hogendoorn	2001
56.95	Sjoerd Veenma	2010
63.39	Jan-Roel de Lange	2005

800 meter

2.07.4	Sicco Bus	2011
2.09.27	Sjoerd Veenma	2010
2.22.1	Jeroen Bögels	2011
2.27.4	Mark van Hoorn	2011

1000 meter

3.11.0	Kees Boon	2006
--------	-----------	------

1500 meter

4.16.2	Jan vd Waardt	1984
4.29.9	Sicco Bus	2011
4.35.9	Sjoerd Veenma	2011
5.01.8	Jeroen Bögels	2011
5.03.9	Vincent Slotewijk	2011
5.11.2	Mark van Hoorn	2010
5.24.0	Ben Echten	1986
5.28.09	Martijn Visscher	2010
6.18.4	Jan-Roel de Lange	2008

1 Engelse mijl (1609m)

5.34.9	Vincent Slotewijk	2011
---------------	--------------------------	-------------

3000 meter

8.59.3	Jan vd Waardt	1983
9.43.89	Sicco Bus	2011
9.58.6	Sjoerd Veenma	2011
10.13.2	Mark van Hoorn	2011
10.20.25	Marijn Michels	2002
10.43.35	Erik Eykelenburg	2002
11.08.4	Jeroen Bögels	2011
11.22.1	Vincent Slotewijk	2010

5000 meter

15.28.1	Jan vd Waerdt	1984
16.09.6	Henk v Velzen	1987
17.06.9	Sicco Bus	2010
17.22.4	Mark van Hoorn	2010
17.33.3	Sjoerd Veenma	2010
18.48.2	Vincent Sloterwijk	2011
19.12.0	Zeger Knipmeijer jr	2010
19.48.8	Jeroen Bögels	2011

10000 meter

32.11.2	Jan vd Waerdt	1984
33.45.0	Don Zagt	1990
35.41.2	Marijn Michels	2003

15 kilometer

48.04	Gerard Hol	1994
49.40	Jan vd Waerdt	1984
50.05	Henk v Velzen	1987
50.45.0	Don Zagt	1993
54.47	Sicco Bus	2010
58.05	Sjoerd Veenma	2011
58.14	Marco Klapwijk	2010
59.57	Tino van Garderen	2007
1.01.59	Vincent Sloterdijk	2010
1.08.53	Frits van Ingen	2007

10 engelse mijl

52.37.0	Hans v Wegen	1993
54.02	Jan vd Waerdt	1983
57.48.0	Don Zagt	1993
59.52	Sicco Bus	2010
1.05.04	Zeger Knipmeijer jr	2006
1.05.19	Sjoerd Veenma	2011
1.06.58	Martijn Augustijn	2009
1.08.08	Vincent Sloterdijk	2010
1.08.15	Frits van Ingen	2006
1.13.31	Jeroen Bögels	2010

20 kilometer

1.04.32	Gerard Hol	1994
1.05.42	Jan vd Waerdt	1983
1.07.48	Don Zagt	1990
1.10.39	Henk v Velzen	1987
1.22.02	Vincent Sloterwijk	2011
1.23.20	Mark v Hoorn	2011
1.27.36	Raymond Laseur	2011
1.43.25	Pelle Binnekamp	2011

halve marathon

1.06.57	Gerard Hol	1993
1.08.05	Paul Vos	1988
1.08.44	Hans v Wegen	1993
1.09.22	Henk v Velzen	1987
1.11.32	Don Zagt	1993
1.16.20	Jan vd Waerdt	1980
1.16.52	Tino van Garderen	2007
1.18.46	Sicco Bus	2010
1.24.20	Mark van Hoorn	2011
1.24.42	Zeger Knipmeijer jr	2009

25 kilometer

1.26.38	Wies v Houde	1986
1.45.04	Mark v Hoorn	2011
2.08.32	Pelle Binnekamp	2011

30 kilometer

1.40.24	Gerard Hol	1994
1.46.19	Wies v Houde	1986
2.06.07	Mark v Hoorn	2011
2.17.25	Raymond Laseur	2011
2.20.15	Martijn Augustijn	2009
2.22.15	Jeroen Bögels	2010
2.30.32	Willem van Loon	2007
2.33.27	Pelle Binnekamp	2011
2.47.07	Eelco Weijland	2009
3.03.21	Henk Schomaker	2007

marathon

2.23.42	Gerard Hol	1993
2.29.37	Wies v Houde	1986
2.34.15	Hans v Dijk	1991
2.35.46	Jan vd Waerdt	1982
2.45.39	Henk v Velzen	1987
3.09.48	Zeger Knipmeijer jr	2008
3.25.37	Jeroen Bögels	2011
3.26.19	Raymond Laseur	2010
3.32.23	Martijn Augustijn	2009
3.35.29	Pelle Binnekamp	2011

110 meter horden (99.1cm)

19.75	Jan-Roel de Lange	2006
-------	-------------------	------

400 meter horden (91.4cm)

60.18	Bart Hogendoorn	2003
-------	-----------------	------

hoogspringen

1.75	Felix Sedney	1993
1.70	Ben Echten	1986
1.69	Jan-Roel de Lange	2006

polstokhoogspringen

3.05	Jan-Roel de Lange	2006
------	-------------------	------

verspringen

6.87	Hans v Enkhuizen	1983
5.77	Jan-Roel de Lange	2005
5.68	Ben Echten	1986
5.36	Martijn Visscher	2010
5.00	Nico vd Harst	2011
4.16	Jan vd Waerdt	1983

kogelstoten (7.26kg)

11.49	Jan-Roel de Lange	2004
10.99	Harald Gijtenbeek	2010
10.79	Martijn Visscher	2010
10.73	Ben Echten	1986
8.13	Nico vd Harst	2011
6.79	Jan vd Waerdt	1983

discuswerpen (2kg)

37.09	Peter Mohr	2004
34.55	Jan-Roel de Lange	2006
32.74	Harald Gijtenbeek	2010
28.68	Martijn Visscher	2010

kogelslingeren (7.26kg)

40.51	Harald Gijtenbeek	2010
36.35	Teus v Ee	2007
19.69	Martijn Visscher	2010

speerwerpen (800g)

45.19	Martijn Visscher	2010
43.79	Jan-Roel de Lange	2005
38.84	Harald Gijtenbeek	2009
30.52	Nico vd Harst	2011
22.05*	Jan vd Waerd	1983

* oude speer (voor 1986)

gewichtwerpen (15.88kg)

12.39	Harald Gijtenbeek	2010
6.86	Martijn Visscher	2010

werp 5-kamp

kogelsl (7.26kg) / kogel (7.26kg) / discus (2kg) /

speer (800gr) / gewichtw (15.88kg)

2623	Harald Gijtenbeek	2010
	(38.68/10.99/32.74/37.65/12.39)	
1932	Martijn Visscher	2010
	(19.69/10.17/28.43/42.84/6.86)	

club 5-kamp

100m / ver / kogel (7.26kg) / speer (800gr) / 1500m

2343	Ben Echten	1986
	(12.3/5.68/10.73/35.16/5.24.0)	
2083	Martijn Visscher	2010
	(13.02/5.36/9.95/41.43/5.28.09)	
1306	Jan vd Waerd	1983
	(14.3/4.16/6.79/22.05/4.26.8)	
786	Gerrit-Jan Lamers	1990

10-kamp

100m / ver / kogel (7.26kg) / hoog / 400m /

110mH (106.7cm) / discus (2kg) / polshoog / speer (800gr) / 1500m

4586	Jan-Roel de Lange	2006
	(12.39/5.47/10.90/1.69/64.54/ 19.75/34.55/3.05/43.45/6.30.32)	

4 x 200 meter

1.54.21	Marijn Michels	2011
	Mark van Hoorn	
	Kees Boon	
	Sicco Bus	

4 x 800 meter

9.25.15	Kees Boon	2011
	Mark van Hoorn	
	Sicco Bus	
	Marijn Michels	

zweedse estafette

2.24.23	Marco Klapwijk	2011
	Sjoerd Veenma	
	Nico vd Harst	
	Franz v Barneveld	

VROUWEN MASTERS 40

100 meter

14.3	Gonnie Slijkhuis	1996
14.74	Mira Blokland	2011
15.32	Emma Beeker	2010
16.7	Corrie Fauth	1987

200 meter

30.82	Mira Blokland	2011
--------------	----------------------	-------------

800 meter

2.29.3	Elisabeth de Nooijer	2007
2.36.9	Mira Blokland	2011
2.49.20	Ida v Houten	1996
2.53.6	Gonnie Slijkhuis	1994
4.00.3	Corrie Fauth	1987

1000 meter

3.21.8	Elisabeth de Nooijer	2007
3.24.8	Anita vd Bogert	2008

1500 meter

4.56.72	Elisabeth de Nooijer	2004
5.16.89	Sabine de Vries	2010
5.27.5	Mira Blokland	2011

1 Engelse mijl (1609m)

5.29.76	Elisabeth de Nooijer	2006
5.57.7	Mira Blokland	2011

3000 meter

10.46.41	Elisabeth de Nooijer	2004
11.06.29	Sabine de Vries	2010
11.31.1	Anita vd Bogert	2010
11.43.4	Lies Smit	1994
11.48.2	Mira Blokland	2011
12.25.50	Gonnie Slijkhuis	1998
13.08.70	Ida v Houten	1996

5000 meter

18.49.04	Elisabeth de Nooijer	2006
19.29.4	Anita vd Bogert	2010
20.20.9	Mira Blokland	2011
24.12.2	Nancy Kwakernaak	2000

10000 meter

40.36.49	Sabine de Vries	2010
42.34.33	Anita vd Bogert	2011
43.27	Lies Smit	1994
47.26.50	Gonnie Slijkhuis	1996

15 kilometer

1.02.35	Anita vd Bogert	2009
1.02.54	Sabine de Vries	2010
1.10.27	Gre Reinderts-vd Broek	2004
1.12.27	Gonnie Slijkhuis	1998
1.13.38	Margreet Broekhuis	2006
1.14.30	Marloes Lelieveld	2003
1.15.41	Patricia Gaarenstroom	2003
1.17.31	Edith Holdermans	2002
1.19.51	Angelique de Bruin	2009
1.20.24	Petra Eckhardt	2006

10 engelse mijl

1.06.21	Anita vd Bogert	2010
1.10.27	Gre Reinderts vd Broek	2004
1.12.00	Jettie Koers	2005
1.15.35	Annette v Veen	2004
1.20.34	Lisette v Zundert	2009
1.20.53	Gonnie Slijkhuis	1996
1.21.23	Tonia Verlaan-Oskam	2007
1.21.46	Def den Dekker	1996
1.25.24	Patricia Gaarenstroom	2005
1.27.58	Idelette Sleurink	2008

20 kilometer

1.24.05	Sabine de Vries	2010
1.32.42	Lies Smit	1994

halve marathon

1.26.28	Elisabeth de Nooijer	2009
1.27.29	Anita vd Bogert	2009
1.29.00	Sabine de Vries	2010
1.35.12	Jettie Koers	2005
1.40.18	Lies Smit	1994
1.40.36	Gre Reinderts vd Broek	2008
1.42.14	Lisette v Zundert	2010
1.42.17	Ria van Glist	1989
1.45.08	Gonnie Slijkhuis	1997
1.45.39	Emma Beeker	2006

25 kilometer

1.46.05	Sabine de Vries	2010
2.20.45	Gonnie Slijkhuis	1996

30 kilometer

2.08.09	Sabine de Vries	2010
2.39.33	Gonnie Slijkhuis	1998
2.39.48	Lizzie Belt	2003
2.44.24	Nancy Kwakernaak	2004
2.46.42	Def den Dekker	1997
2.54.23	Sineke Oenema	2009
2.57.43	Annette v Veen	2005
3.08.36	Marjo Vijgen	2005
3.27.30	Annie Janssen	2005

marathon

3.04.03	Sabine de Vries	2010
3.14.46	Anita vd Bogert	2010
3.18.38	Jettie Koers	2005
3.45.27	Idelette Sleurink	2008
3.52.34	Lisette v Zundert	2008
4.00.39	Gonnie Slijkhuis	1997
4.01.47	Def den Dekker	1997
4.16.34	Lizzie Belt	2004
4.38.07	Annette v Veen	2005
4.41.15	Ivonne v Barneveld	2011

verspringen

4.32	Gonnie Slijkhuis	1994
3.62	Mira Blokland	2010

kogelstoten (4kg)

8.70	Kitty Ekkelboom	2011
8.47	Gonnie Slijkhuis	1996
8.43	Esther Jaspers Focks	2011

7.92	Emma Beeker	2010
6.40	Mira Blokland	2010

discuswerpen (1kg)

28.22	Gonnie Slijkhuis	1994
22.14	Lien de Jongh	1993

speerwerpen (600g)

24.94	Kitty Ekkelboom	2011
21.96*	Gonnie Slijkhuis	1994
21.93	Esther Jaspers Focks	2011
18.43	Emma Beeker	2010
11.33	Mira Blokland	2010

* oude speer (voor 1999)

club 5-kamp

100m / ver / kogel (4kg) / speer (600gr) / 800m		
1693	Mira Blokland	2010
(15.16/3.62/6.40/11.33/2.43.65)		

4 x 200 meter

2.15.45	Mira Blokland	2011
	Elly Visser	
	Sabine de Vries	
	Ella Witjes	

4 x 800 meter

11.11.16	Mira Blokland	2011
	Elly Visser	
	Sabine de Vries	
	Ella Witjes	

MANNEN MASTERS 40**100 meter**

11.2	John de Jongh	1987
11.4	Hans v Enkhuizen	1986
11.5	Felix Sedney	1994
12.65	Jan-Roel de Lange	2007
12.5	Peter Moelker	1997
12.7	Luuk Gijselhart	1995
13.1	Ben Landman	1991
13.1	Marcel Scholten	2000
13.2	Henk Slagter	1988
13.4	Peter Griffioen	1995
13.4	Fons vd Lucht	2005

200 meter

29.38	Zeger Knipmeijer jr	2011
29.5	Han Markslag	2007

400 meter

55.1	Piet Majoor	1976
57.44	Luuk Gijselhart	1995
57.63	Marco Klapwijk	2011
57.8	Peter Moelker	1998
60.6	Jos Hofmans	1992
61.5	Fons vd Lucht	2005
62.8	Frank Schneiderberg	1997
64.61	Evert de Graaf	1993
66.82	Zeger Knipmeijer jr	2011

800 meter

1.59.4	Piet Majoor	1976
2.05.32	Marijn Michels	2007
2.07.90	Luuk Gijsselhart	1995
2.08.79	Marco Klapwijk	2011
2.09.38	Peter Moelker	2000
2.13.35	Albert Tuithof	1995
2.14.00	Peter Schoenmakers	2006
2.15.8	Jos Hofmans	1992
2.24.4	Evert de Graaf	1992

1000 meter

2.48.5	Marijn Michels	2007
3.10.1	Jos Roest	2008

1500 meter

4.07.3	Piet Majoor	1976
4.22.3	Jaap Vallentgoed	1990
4.27.0	Jan vd Waerdt	1988
4.29.11	Albert Tuithof	1996
4.31.9	Luuk Gijsselhart	1995
4.36.2	Marijn Michels	2007
4.36.55	Peter Moelker	2000
4.42.3	Hans v Dijk	1998
4.42.84	Marco Klapwijk	2011
4.43.9	Gerard Wiersema	1994

1 Engelse mijl (1609m)

4.53.2	Jos Hofmans	1990
4.54.78	Marijn Michels	2006
5.00.71	Peter Moelker	2000
5.06.29	Peter Schoenmakers	2005
5.15.07	Ed Jakobsen	2006
5.25.67	Luc Keepers	2006
5.32.18	Ignaas Scholten	2005

3000 meter

8.55.48	Henk v Velzen	1988
8.55.6	Piet Majoor	1976
9.08.8	Jaap Vallentgoed	1989
9.27.8	Jan vd Waerdt	1988
9.50.08	Frank Schneijderberg	1998
9.54.3	Marijn Michels	2008
10.02.0	Kees v Sluijs	1993
10.06.43	Peter Moelker	1998
10.12.0	Jos Hofmans	1992
10.13.0	Evert de Graaf	1993

5000 meter

15.08.7	Henk v Velzen	1989
15.23.3	Jaap Vallentgoed	1989
15.56.6	Hans v Wegen	1994
15.58.4	Piet Majoor	1976
15.58.40	Kees v Ham	1993
16.13.7	Jan vd Waerdt	1985
16.52.17	Wies v Houde	1993
17.07.52	Frank Schneijderberg	1998
17.08.1	Hans v Dijk	1997
17.10.39	Marijn Michels	2005

10000 meter

31.13.0	Jaap Vallentgoed	1989
32.05.9	Henk v Velzen	1988
33.34.0	Gerrit v Hul	1990

33.40.6	Jan vd Waerdt	1985
34.19.5	Wies v Houde	1988
34.41.0	Don Zagt	1994
34.48.0	Harm Fledderus	1992
35.21.9	Jaap Rijlaarsdam	1996
35.25.0	Mathijs de Koning	1990
36.23.5	Frank Schneijderberg	1996

15 kilometer

47.38	Hans v Wegen	1994
47.56	Jaap Vallentgoed	1989
48.31	Gerard Hol	1995
50.57	Jan vd Waerdt	1985
51.08	Henk v Velzen	1988
51.49	Gerrit v Hul	1989
52.57	Kees v Ham	1994
53.15	Harm Fledderus	1991
53.18	Wies v Houde	1993
53.42	Jaap Rijlaarsdam	1997

10 engelse mijl

49.55	Gerard Hol	1995
54.14.0	Jaap Vallentgoed	1991
57.28	Jaap Rijlaarsdam	2000
57.36	Henk v Velzen	1989
57.57	Nico vd Berg	2007
58.15	Ed Jakobsen	2004
58.17	Frank Schneijderberg	1999
59.24	Wies v Houde	1989
1.00.06	Evert de Graaf	1993
1.00.13	Gerrit vd Hul	1989

20 kilometer

1.05.01	Gerard Hol	1995
1.07.10	Jaap Vallentgoed	1989
1.12.32	Henk v Velzen	1990
1.15.08	Gerrit vd Hul	1990
1.15.48	Kees v Sluijs	1991
1.16.49	Chris Bor	1992
1.18.16	Albert Tuithof	1994
1.23.56	Evert de Graaf	1991
1.30.42	Wim v Roekel	1990
1.31.52	Steven vd Maas	2008

halve marathon

1.09.40	Jaap Vallentgoed	1989
1.09.50	Hans v Wegen	1994
1.10.57	Kees vd Ham	1989
1.11.14	Wies v Houde	1989
1.11.27	Henk v Velzen	1989
1.11.33	Gerrit v Hul	1989
1.12.30	Don Zagt	1994
1.13.51	Ronald Wiegers	2003
1.14.11	Jaap Rijlaarsdam	1995
1.16.49	Nico vd Berg	2007

25 kilometer

1.24.51	Henk v Velzen	1989
1.30.27	Wies v Houde	1990
1.31.05	Gerrit v Hul	1990
1.33.25	Jan de Waerdt	1986
1.42.16	Evert de Graaf	1990
1.56.58	Kees Peet	2000
2.02.38	Antoon Visser	2000
2.10.38	Gerard van Beek	2011

30 kilometer

1.45.23	Harm Fledderus	1992
1.55.46	Marijn Michels	2008
1.59.14	Piet Wassenaar	1992
2.00.02	Izaak de Bruyne	2002
2.12.06	Jan vd Brug	2002
2.13.38	Simon Westdijk	2000
2.15.06	Jos Roest	2008
2.20.19	Wim de Graaff	2008
2.23.06	Kees Boon	2005
2.26.29	Steven vd Maas	2005

marathon

2.25.02	Gerard Hol	1994
2.31.08	Jaap Vallentgoed	1991
2.31.28	Henk v Velzen	1988
2.32.35	Wies v Houte	1988
2.45.43	Nico vd Berg	2007
2.47.50	Hans v Dijk	1997
2.48.29	Willem vd Vliert	1996
2.48.29	Marijn Michels	2008
2.59.09	Izaak de Bruyne	2001
2.59.30	Piet Wassenaar	1992

6 uursloop

63538	Wim de Graaff	2008
-------	---------------	------

50 kilometer

4.19.07	Wim de Graaff	2009
---------	---------------	------

110 meter horden (99.1cm)

15.45	Hans v Enkhuizen	1986
19.48	Jan-Roel de Lange	2007
21.7	Piet Majoor	1976
23.31	Zeger Knipmeijer jr	2011

400 meter horden (91.4cm)

67.2	Piet Majoor	1976
------	-------------	------

3000 meter steeple

10.29.0	Piet Majoor	1976
10.55.4	Luuk Gijsselhart	1995
11.28.18	Zeger Knipmeijer jr	2011
12.12.7	Kees Blokland	2002

hoogspringen

1.70	Felix Sedney	1994
1.70	Jan-Roel de Lange	2007
1.45	Jan-Joost Wijkamp	2007

polsstokhoogspringen

2.75	Jan-Roel de Lange	2007
------	-------------------	------

verspringen

6.33	Hans v Enkhuizen	1986
5.99	John de Jongh	1986
5.58	Felix Sedney	1997
5.31	Jan-Roel de Lange	2007
5.10	Peter Moelker	1997
4.97	Luuk Gijsselhart	1995
4.86	Frits Jöris	1990
4.57	Zeger Knipmeijer sr	1990
4.52	Zeger Knipmeijer jr	2010

kogelstoten (7.26kg)

10.92	Jan-Roel de Lange	2007
10.27	Wilco Fauth	2009
10.18	Hans v Enkhuizen	1986
10.17	Harald Gijtenbeek	2011
10.07	Nol Schrijver	1991
9.74	Ben Echten	1994
9.22	Jan-Joost Wijkamp	2007
8.89	Felix Sedney	1997
8.73	Peter Moelker	2000
8.57	Zeger Knipmeijer sr	1990

discuswerpen (2kg)

33.92	Jan-Roel de Lange	2007
32.22	Harald Gijtenbeek	2011
24.82	Ben Echten	1994
23.67	Jan-Joost Wijkamp	2007
22.52	Albert Tuithof	1994
20.59	Peter Moelker	1999
19.77	Fons vd Lucht	2006

kogelslingeren (7.26kg)

39.12	Harald Gijtenbeek	2011
--------------	--------------------------	-------------

speerwerpen (800g)

54.36	Hans v Enkhuizen	1986
45.19	Jan-Roel de Lange	2007
36.40	Albert Tuithof	1997
35.48	Peter Moelker	1997
35.25	Harald Gijtenbeek	2011
33.87	Fons vd Lucht	2005
33.86	Hans Valkenburg	1987
32.74	Jan Linders	1988
30.54	Johan Deenhart	1992
29.46	Henk v Doorn	1994

gewichtwerpen (15.88kg)

12.76	Harald Gijtenbeek	2011
--------------	--------------------------	-------------

werp 5-kamp

kogelsl (7.26kg) / kogel (7.26kg) / discus (2kg) / speer (800gr) / gewichtw (15.88kg)		
2712	Harald Gijtenbeek	2011
(36.12/9.86/31.66/34.88/12.76)		

club 5-kamp

100m / ver / kogel (7.26kg) / speer (800gr) / 1500m		
2489	Hans v Enkhuizen	1986
(11.4/6.33/10.18/53.60/--)		
1406	Ben Landman	1991
1289	Zeger Knipmeijer jr	2011
(14.39/4.26/7.70/26.86/5.05.50)		
1279	Wout v Kooij	1990
1182	Jos Hofmans	1991
1057	Frits Jöris	1990
1030	Henk v Doorn	1994
808	Mike Potter	1991
693	Ben Kleverwal	1990

10-kamp

100m / ver / kogel (7.26kg) / hoog / 400m /		
110mH (106.7cm) / discus (2kg) / polshoog / speer (800gr) / 1500m		
4219	Jan-Roel de Lange	2007
	(12.65/5.31/10.92/1.65/65.20/ 19.48/30.95/2.75/45.19/--)	

zweedse estafette

2.19.80	Marijn Michels	2011
	Marco Klapwijk	
	Bart Hogendoorn	
	Kees Boon	

VROUWEN MASTERS 45

100 meter

16.7	Siny Versteeg	1990
------	---------------	------

400 meter

80.6	Lies Hillhorst	1992
------	----------------	------

800 meter

3.41.8	Siny Versteeg	1990
--------	---------------	------

1500 meter

6.38.9	Lies Hillhorst	1992
--------	----------------	------

1 Engelse mijl (1609m)

5.36.28	Ella Witjes	2006
---------	-------------	------

3000 meter

11.09	Ella Witjes	2005
-------	-------------	------

5000 meter

19.29.8	Ella Witjes	2002
---------	-------------	------

10000 meter

47.31	Sanny Broeze	1999
50.53	Gonnie Slijkhuis	2000

15 kilometer

57.22	Ella Witjes	2005
1.06.12	Ineke Abbink	2001
1.08.36	Elly Visser	2007
1.09.33	Lies Smit	2001
1.11.26	Gre Reinderts-vd Broek	2008
1.12.02	Maria v Loenen	2000
1.12.17	Sanny Broeze	1999
1.12.21	Gonnie Slijkhuis	2001
1.13.03	Annette v Veen	2010
1.13.04	Irma Kaandorp	2009

10 engelse mijl

1.02.47	Ella Witjes	2006
1.15.20	Gré Reinderts vd Broek	2009
1.17.58	Nancy Kwakernaak	2009
1.20.05	Sanny Broeze	2000
1.20.08	Maria v Loenen	2000
1.21.26	Elly Visser	2007
1.21.35	Annette v Veen	2011
1.21.46	Lies Hillhorst	1996
1.25.26	Marloes Lelieveld	2008
1.27.08	Rafaela v Crimpen	2007

20 kilometer

1.46.39	Annette v Veen	2011
1.54.02	Trudy Scholte Lubberink	2006

halve marathon

1.24.29	Ella Witjes	2005
1.31.40	Lies Smit	1997
1.41.11	Gre Reinderts-vd Broek	2009
1.44.13	Marry Molenaar	2005
1.44.48	Terry v Engen	2005
1.44.50	Gonnie Slijkhuis	2000
1.45.00	Nancy Kwakernaak	2006
1.47.13	Irma Kaandorp	2010
1.48.02	Annette v Veen	2011
1.48.02	Lisette v Zundert	2011

25 kilometer

2.08.12	Sanny Broeze	2000
2.13.32	Annette v Veen	2011

30 kilometer

2.04.51	Ella Witjes	2007
2.30.56	Gré Reinderts vd Broek	2009
2.31.37	Gonnie Slijkhuis	2002
2.40.54	Nancy Kwakernaak	2009
2.41.19	Annette v Veen	2011
2.58.23	Trudy Scholte Lubberink	2007
2.58.39	Lizzie Belt	2010
3.00.10	Marjo Vijgen	2009
3.10.53	Hely v Deventer	2005
3.22.30	Caroline Waltman	2009

marathon

3.01.37	Ella Witjes	2005
3.43.51	Elly Visser	2006
3.47.35	Gre Reinderts-vd Broek	2009
3.50.28	Lisette v Zundert	2010
3.53.18	Nancy Kwakernaak	2009
3.54.10	Sanny Broeze	1999
3.56.08	Annette v Veen	2011
4.08.02	Lizzie Belt	2007
4.16.43	Marjp Vijgen	2009
4.19.37	Trudy Scholte Lubberink	2007

speerwerpen (600g)

19.08*	Siny Versteeg	1990
--------	---------------	------

* oude speer (voor 1999)

MANNEN MASTERS 45

100 meter

11.6	John de Jongh	1991
12.0	Ben Landman	1994
12.68	Bart Hogendoorn	2011
12.81	Marijn Michels	2011
13.3	Wout vd Kooij	1991
13.4	Henk Slagter	1991
13.5	Werner Mohr	1990
13.6	Thomas van Zoelen	2000
13.7	Zeger Knipmeijer sr	1990
14.51	Wilco Fauth	2010

200 meter			10.32.0	Ed Jakobsen	2008
24.6	John de Jongh	1993	10.32.46	Rubert Rietkerk	2011
25.73	Marijn Michels	2011	10.44.18	Robert Jan de Kraker	2011
26.59	Luuk Gijssels	2000			
28.09	Marcel Scholten	2002	5000 meter		
28.0	Wout v Kooij	1993	15.27.42	Jaap Vallentgoed	1993
29.45	Kees Boon	2011	16.53.40	Marijn Michels	2010
			16.53.6	Harm Fledderus	1993
400 meter			17.00.27	Izaak de Bruyne	2005
54.36	Marijn Michels	2010	17.11.60	Gerrit vd Hul	1994
55.2	John de Jongh	1994	17.31.78	Jan vd Waerd	1994
59.2	Hans Groenouwe	1993	17.40.83	Frank Schneiderberg	2003
61.6	Ben Landman	1994	17.54.47	Kees v Sluijs	1997
63.65	Thomas v Zoelen	2003	17.59.8	Rubert Rietkerk	2011
66.1	Piet Wassenaar	1994	18.03	Ed Jacobsen	2008
800 meter			10000 meter		
2.03.52	Marijn Michels	2010	35.37.0	Izaak de Bruyne	2003
2.11.4	Izaak de Bruyne	2007	36.09.0	Frank Schneiderberg	2003
2.13.4	Luuk Gijssels	2000	36.52.6	Kees v Sluijs	1997
2.17.7	Hans Groenouwe	1994	37.31.7	Evert de Graaf	1996
2.20.59	Thomas v Zoelen	2000	37.46	Jan vd Waerd	1994
2.22.1	Jos Roest	2010	37.56.7	Thomas van Zoelen	2002
2.23.7	Evert de Graaf	1994	38.36.1	Cees Broeze	1997
2.26.3	Kees Boon	2011	39.06.3	Michael Vöcke	2003
2.28.2	Eric Oude Engberink	2007	39.18.3	Jan Kapteijn	2003
			39.32	Don Zagt	2000
1000 meter					
2.50.2	Izaak de Bruyne	2007	15 kilometer		
3.12.2	Ed Jakobsen	2008	49.20	Jaap Vallentgoed	1993
3.14.5	Eric Oude Engberink	2008	53.40	Gerrit vd Hul	1993
			54.17	Nico vd Berg	2009
1500 meter			54.54	Marijn Michels	2008
4.13.6	Jaap Vallentgoed	1996	55.37	Izaak de Bruyne	2003
4.26.7	Marijn Michels	2009	56.21	Rubert Rietkerk	2009
4.34.0	Izaak de Bruyne	2007	57.28	Ed Jacobsen	2008
4.44.92	Thomas v Zoelen	2000	57.53	Evert de Graaf	1997
4.46.7	Hans Groenouwe	1992	58.10	Kees v Sluijs	1994
4.49.9	Luuk Gijssels	2000	58.22	Robert Jan de Kraker	2011
5.02.9	Jos Roest	2010			
5.03.9	Piet Wassenaar	1994	10 engelse mijl		
5.04.5	Jan vd Waerd	1992	52.10	Jaap Vallentgoed	1993
5.05.3	Eric Oude Engberink	2008	57.28	Jaap Rijlaarsdam	2000
5.05.3	Kees Boon	2011	58.07	Izaak de Bruyne	2004
			59.55	Frank Schneijderberg	2004
1 Engelse mijl (1609m)			1.00.46	Rubert Rietkerk	2009
4.52.30	Marijn Michels	2009	1.01.11	Ed Jacobsen	2008
5.25.2	Rubert Rietkerk	2011	1.06.00	Sietse de Roi	2000
5.27.3	Robert Jan de Kraker	2011	1.07.42	Guus Holzmann	1991
5.31.64	Kees Boon	2009	1.07.58	Evert Boschloo	2011
5.32.5	Ed Jakobsen	2011	1.10.40	Kees Boon	2008
2000 meter			20 kilometer		
5.54.71	Jaap Vallentgoed	1996	1.17.00	Rubert Rietkerk	2011
6.49.9	Luuk Gijssels	2004	1.19.36	Walrick Huurdeman	2009
			1.20.38	Ed Jakobsen	2011
3000 meter			1.22.13	Marijn Michels	2011
9.13.08	Jaap Vallentgoed	1993	1.23.33	Cees Broeze	1995
9.51.1	Marijn Michels	2011	1.23.57	Robert Jan de Kraker	2011
9.55.52	Izaak de Bruyne	2004	1.27.33	Hans Groenouwe	1992
9.58	Jan vd Waerd	1990	1.28.11	Steven vd Maas	2011
9.58.1	Luuk Gijssels	1995	1.29.24	Peter Walles	1992
10.02.85	Frank Schneiderberg	2002	1.36.42	Martin Scholte Lubberink	2006
10.23.13	Thomas van Zoelen	2002			

halve marathon

1.11.20	Jaap Vallentgoed	1993
1.16.03	Harm Fledderus	1992
1.16.46	Marijn Michels	2009
1.17.48	Izaak de Bruyne	2007
1.18.53	Gerrit vd Hul	1992
1.19.41	Nico vd Berg	2009
1.19.49	Rubert Rietkerk	2010
1.20.25	Wies v Houte	1994
1.20.32	Hans van Dijk	2000
1.20.45	Ed Jacobsen	2008

25 kilometer

1.25.07	Jaap Vallentgoed	1991
1.44.28	Marijn Michels	2011
1.45.52	Robert Jan de Kraker	2011
1.53.23	Gert Vesper	2000

30 kilometer

1.57.34	Izaak de Bruyne	2003
1.59.14	Rubert Rietkerk	2009
2.04.28	Evert de Graaf	1996
2.04.36	Thomas v Zoelen	2002
2.05.45	Marijn Michels	2011
2.07.05	Robert Jan de Kraker	2011
2.14.56	Jos Roest	2010
2.18.59	Cees Peet	2002
2.22.14	Kees Boon	2008
2.23.03	Wil de Bijl	1999

marathon

2.44.53	Harm Fledderus	1993
2.49.03	Izaak de Bruyne	2007
2.51.15	Rubert Rietkerk	2010
2.58.22	Marijn Michels	2011
2.58.28	Robert Jan de Kraker	2011
3.00.27	Chris Bor	1995
3.04.09	Ed Jacobsen	2009
3.04.42	Kees v Sluijs	1996
3.06.05	Frank Schneiderberg	2000
3.06.17	Evert de Graaf	1999

100 kilometer

11.13.52	Wim de Graaf	2009
----------	--------------	------

12 uursloop

102548	Wim de Graaf	2009
--------	--------------	------

hoogspringen

1.65	John de Jongh	1993
------	---------------	------

verspringen

5.55	John de Jongh	1993
5.41	Bart Hogendoorn	2011
5.14	Werner Mohr	1987
5.06	Wout v Kooij	1992
4.93	Thomas v Zoelen	2000
4.34	Ben Landman	1994
4.01	Wilco Fauth	2010

kogelstoten (7.26kg)

10.24	Wilco Fauth	2010
9.14	Henk Slagter	1992
8.83	Wout v Kooij	1993

7.71	Ben Kleverwal	1994
7.15	Johan Deenhart	1994

discuswerpen (2kg)

25.64	Alex Folkertsma	2009
23.46	Henk Slagter	1992
21.50	Ben Kleverwal	1998
19.56	Frits Jöris	1995

speerwerpen (800g)

42.46	Werner Mohr	1990
38.38	Henk Slagter	1992
32.21	Wilco Fauth	2010

club 5-kamp

100m / ver / kogel (7.26kg) / speer (800g) / 1500m

2009	John de Jongh	1991
1553	Henk Slagter	1991
1496	Werner Mohr	1990
1486	Wout v Kooij	1991
1225	Wilco Fauth	2010
	(14.51/4.01/10.24/32.21/6.07.55)	
1223	Ben Landman	1994
1179	Zeger Knipmeijer sr	1990
960	Jan vd Waardt	1991
577	Ben Kleverwal	1994
249	Johan Deenhart	1994

VROUWEN MASTERS 50

800 meter

2.29.3	Ella Witjes	2007
--------	-------------	------

1000 meter

3.11.8	Ella Witjes	2007
--------	-------------	------

1500 meter

4.55.42	Ella Witjes	2007
6.16.1	Elly Visser	2009

3000 meter

10.39.85	Ella Witjes	2007
13.07.1	Elly Visser	2009

5000 meter

18.10.20	Ella Witjes	2007
21.46.46	Elly Visser	2010
22.05.5	Maria v Loenen	2003
24.57	Trees Maat	1992

10000 meter

38.43.06	Ella Witjes	2007
45.54.72	Elly Visser	2010
47.03	Trees Maat	1994

15 kilometer

59.04	Ella Witjes	2010
1.08.17	Elly Visser	2010
1.12.16	Trees Maat	1991
1.12.33	Sanny Broeze	2002
1.12.53	Maria van Loenen	2003
1.15.32	Gonnie Slijkhuis	2006
1.17.00	Edith Vos	2007

1.19.57	Judith Koster	2011	200 meter		
1.22.27	Marjo Scheijmans	2007	29.23	Luuk Gijselhart	2005
1.25.45	Jane den Braber	2005	29.92	Rubert Rietkerk	2011

10 engelse mijl

1.05.23	Ella Witjes	2008	400 meter		
1.11.20	Lies Smit	2002	64.00	Luuk Gijselhart	2007
1.15.52	Maria v Loenen	2002	800 meter		
1.18.36	Sanny Broeze	2002	2.12.3	Izaak de Bruyne	2008
1.19.50	Gonnie Slijkhuis	2006	2.17.84	Luuk Gijselhart	2006
1.31.49	Hely van Deventer	2006	2.25.3	Frank Schneijderberg	2007
1.34.08	Ivonne v Barneveld	2009	2.27.26	Willem de Ruijter	2011
1.38.58	Marja Kaspers	2010	2.29.87	Rubert Rietkerk	2011
1.41.59	Jane den Braber	2005	2.36.48	Franz v Barneveld	2003
1.42.46	Ellen Cloo	2005			

20 kilometer

1.20.32	Ella Witjes	2007	1000 meter		
1.32.51	Elly Visser	2011	2.56.4	Izaak de Bruyne	2008
			3.00.88	Luuk Gijselhart	2006
			3.08.8	Frank Schneijderberg	2007

halve marathon

1.24.39	Ella Witjes	2007	1500 meter		
1.38.25	Elly Visser	2011	4.28.4	Jaap Vallentgoed	1997
1.38.35	Lies Smit	2003	4.35.1	Izaak de Bruyne	2009
1.39.41	Maria v Loenen	2001	4.44.89	Willem de Ruijter	2011
1.43.25	Sanny Broeze	2002	4.55.6	Luuk Gijselhart	2008
1.46.59	Gonnie Slijkhuis	2005	5.01.3	Frank Schneijderberg	2007
1.50.02	Lies Hilhorst	1997	5.12.5	Wim Plante	1987
1.58.30	Anneke v Barneveld	2007	5.21.0	Gert v Manen	1986
2.01.31	Ellen Cloo	2007	5.28.06	Marcel Scholten	2008
2.02.43	Hely van Deventer	2006	6.21.5	Werner Mohr	1994

25 kilometer

2.00.33	Elly Visser	2011	1 Engelse mijl (1609m)		
			4.58.85	Izaak de Bruyne	2009
			5.16.73	Luuk Gijselhart	2006
			5.18.58	Frank Schneijderberg	2006

30 kilometer

2.04.31	Ella Witjes	2007	2000 meter		
2.25.14	Elly Visser	2011	7.15.0	Franz v Barneveld	2003
2.30.56	Lies Smit	2002	3000 meter		
2.37.15	Maria v Loenen	2004	9.22.93	Jaap Vallentgoed	1998
2.43.57	Gonnie Slijkhuis	2006	9.45.8	Izaak de Bruyne	2009
2.44.29	Sanny Broeze	2004	10.30.0	Frank Schneijderberg	2009
2.51.16	Jannie Duker	1997	10.40.54	Luuk Gijselhart	2005
			11.00.63	Evert de Graaf	2001

marathon

2.56.39	Ella Witjes	2007	5000 meter		
3.25.32	Elly Visser	2011	15.49.01	Jaap Vallentgoed	1997
3.50.26	Lies Smit	2002	16.47.8	Izaak de Bruyne	2009
3.54.57	Sanny Broeze	2002	17.31.0	Cees Stolijk	2004
4.04.12	Jannie Duker	1997	17.53.2	Frank Schneijderberg	2009
4.15.46	Marjo Vijgen	2011	18.34.73	Luuk Gijselhart	2006
4.17.29	Gonnie Slijkhuis	2005	18.59.89	Evert de Graaf	2000
4.39.59	Trudy Scholte Lubberink	2011	19.17.1	Michael Vocke	2007
4.41.39	Hely v Deventer	2006	19.23.64	Jan vd Waerdt	1996
			19.26.5	Cees Broeze	2002
			20.51.9	Sietse la Roi	2003

MANNEN MASTERS 50**100 meter**

13.86	Marcel Scholten	2008	10000 meter		
13.97	Luuk Gijselhart	2005	32.52.0	Jaap Vallentgoed	1997
13.8	Henk Hassink	1989	36.02.96	Izaak de Bruyne	2008
14.6	Werner Mohr	1994	36.55.1	Cees Stolwijk	2003
			38.04.3	Evert de Graaf	1999
			38.36	Cees Broeze	1999

club 5-kamp

100m / ver / kogel (6kg) / speer (800gr) / 1500m

1232	Werner Mohr	1994
1218	Marcel Scholten (13.86/4.04/8.01/26.60/5.28.06)	2008
1196	Luuk Gijsselhart (14.29/4.29/7.21/22.69/5.04.22)	2007
974	Henk Hassink	1990

4 x 200 meter

2.05.24	Izaak de Bruyne Frank Schneijderberg Rubert Rietkerk Cees Stolwijk	2011
---------	---	------

4 x 800 meter

9.54.49	Izaak de Bruyne Frank Schneijderberg Rubert Rietkerk Cees Stolwijk	2011
---------	---	------

4 x 1500 meter

19.39.59	Cees Stolwijk Frank Schneijderberg Luuk Gijsselhart Izaak de Bruyne	2008
----------	--	------

VROUWEN MASTERS 55**10000 meter**

47.03	Trees Maat	1994
-------	------------	------

15 kilometer

1.14.43	Sanny Broeze	2006
1.16.46	Maria v Loenen	2007
1.17.40	Trees Maat	1995
1.24.20	Marjo Scheijmans	2011
1.24.42	Jannie Duker	1995
1.25.32	Ria de Wit	1997
1.27.19	Liesbeth Brendel	2002
1.38.38	Loes Uding	2008

10 engelse mijl

1.19.01	Maria v Loenen	2007
1.19.59	Lies Smit	2007
1.21.08	Sanny Broeze	2008
1.28.49	Lies Hilhorst	2004
1.29.30	Ria de Wit	1991
1.31.31	Hely v Deventer	2008
1.35.32	Jane de Brabander	2011
1.41.40	Annemarie Welp	2011

20 kilometer

1.51.16	Trees Maat	1994
---------	------------	------

halve marathon

1.42.17	Maria v Loenen	2007
1.48.24	Sanny Broeze	2006
1.55.24	Lies Hilhorst	2005
1.57.34	Maria Brundel de Jong	2009
2.00.09	Trees Maat	1992
2.02.23	Anneke v Barneveld	2011

2.03.24	Marjo Scheijmans	2010
2.04.33	Lien de Jongh	2004
2.06.07	Nolly v Roekel	2004
2.11.13	Flora Wirtz	2011

30 kilometer

2.37.16	Maria v Loenen	2008
---------	----------------	------

MANNEN MASTERS 55**100 meter**

13.90	Marcel Scholten	2011
14.2	Henk Hassink	1991
14.29	Luuk Gijsselhart	2011
14.9	Piet Wagemakers	1995

200 meter

28.76	Marcel Scholten	2011
-------	------------------------	------

400 meter

67.83	Marcel Scholten	2011
-------	------------------------	------

800 meter

2.19.29	Cees Stolwijk	2006
2.25.8	Frank Schneijderberg	2010
2.26.07	Thomas v Zoelen	2011

1500 meter

4.37.75	Cees Stolwijk	2006
4.58.3	Frank Schneijderberg	2010
5.08.10	Luuk Gijsselhart	2010
5.30.95	Marcel Scholten	2011
6.26.9	Piet Wagemakers	1995

3000 meter

9.56.80	Cees Stolwijk	2006
10.41.6	Frank Schneijderberg	2010

5000 meter

17.05.59	Cees Stolwijk	2005
18.08.3	Frank Schneijderberg	2010
22.04.9	Ad Koele	2003

10000 meter

35.34.5	Cees Stolwijk	2005
37.12.50	Frank Schneijderberg	2010
38.58	Wim Swarte	1997
1.34.15	Ton Bressen	1991

15 kilometer

56.07	Cees Stolwijk	2008
59.04	Jaap Vallentgoed	2003
1.04.07	Wim Swarte	1997
1.04.45	Cees Broeze	2003
1.06.30	Evert de Graaf	2007
1.07.17	Sjaak Jetten	1998
1.07.22	Franz v Barneveld	2007
1.11.00	Ed van Drumpt	2006
1.11.56	Frits van Ingen	2007
1.12.02	Frits Peters	2008

10 engelse mijl

1.00.06	Cees Stolwijk	2009
1.01.44	Frank Schneijderberg	2010
1.07.47	Thomas v Zoelen	2011
1.07.56	Evert de Graaf	2005
1.08.39	Cees Broeze	2006
1.11.32	Franz v Barneveld	2007
1.12.02	Martien vd Akker	2004
1.13.17	Sjaak Jetten	1999
1.13.27	Gerard vd Bor	1999
1.14.46	Arie van Bremer	1996

20 kilometer

1.14.58	Cees Stolwijk	2009
1.18.42	Frank Schneijderberg	2011
1.36.25	Kees Blokland sr	1990
1.40.22	Nico de Bekker	2008

halve marathon

1.19.10	Cees Stolwijk	2007
1.20.53	Frank Schneijderberg	2010
1.22.11	Jaap Vallentgoed	2003
1.27.18	Evert de Graaf	2005
1.29.44	Wim Swarte	1997
1.30.56	Franz v Barneveld	2008
1.32.15	Cees Broeze	2005
1.34.57	Sjaak Jetten	1997
1.37.15	Jaap de Jager	1989
1.46.11	Wim Zomer	2011

25 kilometer

2.02.32	Zeger Knipmeijer sr	2000
---------	---------------------	------

30 kilometer

1.57.12	Cees Stolwijk	2009
2.11.17	Thomas v Zoelen	2011
2.13.46	Evert de Graaf	2005
2.18.46	Cees Broeze	2004
2.20.25	Franz v Barneveld	2006
2.31.51	Sjaak Jetten	1998
2.37.40	Aad Macke	2004
2.46.04	Piet Buurman	2006
2.48.00	Jan Troost	2010
2.52.06	Jos Schrijvers	2010

marathon

2.50.14	Cees Stolwijk	2009
2.56.06	Jaap Vallentgoed	2003
3.13.12	Evert de Graaf	2005
3.17.40	Willem Swarte	1996
3.18.38	Frank Schneijderberg	2010
3.25.28	Franz v Barneveld	2007
3.25.33	Sjaak Jetten	1999
3.28.45	Jan de Waardt	2000
3.40.16	Martien vd Akker	2004
3.46.55	Aad Macke	2003

50 kilometer

4.30.12	Evert de Graaf	2007
---------	----------------	------

100 kilometer

10.52.30	Henk Doornekamp	1980
----------	-----------------	------

verspringen

4.59	Marcel Scholten	2011
3.70	Luuk Gijselhart	2011

kogelstoten (6kg)

7.54	Marcel Scholten	2011
7.34	Luuk Gijselhart	2011

speerwerpen (700g)

21.35	Luuk Gijselhart	2011
20.01	Marcel Scholten	2011

club 5-kamp

100m / ver / kogel (6kg) / speer (800gr) / 1500m		
1175	Marcel Scholten	2011
	13.90/4.59/7.54/20.01/5.30.95	
877	Luuk Gijselhart	2011
	14.29/3.70/7.34/21.35/5.33.57	

4 x 1500 meter

20.07.0	Thomas v Zoelen	2010
	Michael Vocke	
	Frank Schneijderberg	
	Cees Stolwijk	

VROUWEN MASTERS 60

5000 meter

23.26	Sophie Wisman	1992
-------	---------------	------

10000 meter

48.03	Sophie Wisman	1992
-------	---------------	------

15 kilometer

1.13.54	Sophie Wisman	1992
1.31.14	Mariet vd Burgt	2011
1.33.16	Cobie Rekers	2011

10 engelse mijl

1.32.30	Lies Hilhorst	2007
1.37.46	Cobie Rekers	2010
1.43.09	Marjan Kok	2009
1.47.49	Siny Versteeg	2006
1.51.09	Eef Knipmeijer	2007

halve marathon

1.41.27	Sophie Wisman	1991
1.58.06	Lies Hilhorst	2006
2.09.58	Cobie Rekers	2011

MANNEN MASTERS 60

100 meter

14.45	Franz v Barneveld	2011
15.12	Henk Hassink	1995

200 meter

29.25	Franz v Barneveld	2011
--------------	--------------------------	-------------

MANNEN MASTERS 65

15 kilometer

1.08.56	Sjaak Jetten	2005
1.10.32	Dick Kloosterboer	2011
1.11.00	Martien vd Akker	2011
1.12.52	Ruud Frings	2000
1.16.26	Arie van den Bremer	2010
1.19.25	Chre Leenen	2008
1.22.09	Michiel vd Berg	2011
1.24.49	Wim Schuijt	2006
1.37.41	Andre Bolt	2008
1.40.53	Olaf Grabowsky	2007

10 engelse mijl

1.15.45	Ruud Frings	2004
1.18.22	Shan Happe	2010
1.18.32	Sjaak Jetten	2007
1.22.47	Arie van den Bremer	2010
1.24.56	Ben Zuidersma	2010
1.32.03	Wim Schuijt	2004

halve marathon

1.32.43	Martien vd Akker	2010
1.37.24	Sjaak Jetten	2005
1.40.43	Shan Happe	2007
1.42.24	Ruud Frings	2000
1.49.56	Arie van den Bremer	2010
1.50.06	Klaas op 't Land	1990
1.51.32	Joop Cornelisse	2003
1.51.55	Rein Klunder	2000
2.00.34	Kees Brouwer	2011
2.01.09	Henk Doornekamp	1990

30 kilometer

2.21.33	Martien vd Akker	2011
2.33.52	Shan Happe	2008

marathon

3.23.04	Martien vd Akker	2011
3.33.33	Sjaak Jetten	2006
3.44.08	Shan Happe	2007
4.45.56	Henk Doornekamp	1991

50 kilometer

4.32.08	Martien vd Akker	2010
---------	------------------	------

MANNEN MASTERS 70

10 engelse mijl

1.20.18	Ruud Frings	2007
---------	-------------	------

halve marathon

1.46.51	Ruud Frings	2005
1.47.59	Shan Happe	2011
1.53.59	Rein Klunder	2005

marathon

3.52.18	Shan Happe	2011
4.10.33	Sjaak Jetten	2011
4.48.15	Arie vd Bremer	2011

MANNEN MASTERS 75

10 engelse mijl

1.30.00	Ruud Frings	2011
----------------	--------------------	-------------

halve marathon

2.07.47	Ruud Frings	2011
----------------	--------------------	-------------



Altis
ATLETIEKVERENIGING AMERSFOORT

Tienbestenlijst

2011
Outdoor
Senioren
Mannen
Kies Extra Info
Atleet

Lopen

60m
100m
200m
400m
800m
1500m
2000m
5000m
15km
20km
uurloop
30km
100 km

Horden

110mH
200mH
3000m st

Werpen

discus
kogel
gewichtw

Springen

ver
hoog

Estafette

4 x 100m
4 x 400m
4 x 1500m
24 uurs(10)
olympische
ekiden

Meerkamp

ok 5-kamp
10-kamp
werp 5-kamp

100m (RL:2011)

Nr	Naam	Tijd	Jaar
1	Hans Bulthuis	10.80	1997
2	Werner Andrea	10.88	2001
3	Marcel Roorda	10.93	1993
4	Bart Hogendoorn	10.99	1993
5	Richard v Sintemaartensdijk (JA)	10.8	1989
6	Dick Wapstra	10.9	1963
7	Greco Steenmetz (JA)	10.9	1981
8	Cor Schmidt (JA)	10.9	1982
9	Hans Veurink	10.9	1986

met RUGWIND of HANDTIJD

Nr	Naam	Tijd	Jaar
1	Hans Bulthuis (Handtijd)	10.4	1998



Hans Bulthuis, Richard van Sintemaartensdijk
Utrecht
1994
(S_18.png)

Alle up-to-date gegevens én extra informatie van de tienbestenlijst zijn terug te vinden in de online versie



Altis
ATLETIEKVERENIGING AMERSFOORT

Tienbestenlijst

2011
Outdoor
Kies Groep
Kies Categorie
Prestaties Huidige Baanseizoen
Atleet

Ranglijstjaar 2011

Maand	Aantal
Januari	5
Februari	5
Maart	32
April	60
Mei	48
Juni	34
Juli	28
Augustus	13
September	49
Oktober	152
November	23

November 2011

Naam	Groep	Onderdeel	Prestatie
Cees Broeze	M60	1/2 marathon	1.36.23
Cobie Rekers	V60	15km	1.33.16
Dick Kloosterboer	M65	15km	1.10.32
Ilse de Jonge	V35	15km	1.21.52
Judith Koster	V50	15km	1.19.57
Mariet van der Burgt	V60	15km	1.31.14
Marijn Michels	M45	20km	1.22.13
Marijn Michels	M45	25km	1.44.28
Marijn Michels	M45	30km	2.05.45
Marijn Michels	M45	marathon	2.58.22
Marjo Scheijmans	V55	15km	1.24.20
Mark v Hoom	M35	30km	2.06.07
Mark v Hoom	M35	25km	1.45.04
Mark v Hoom	M35	20km	1.23.20
Michiel van den Berg	M65	15km	1.22.09
Robert Jan de Kraker	M45	30km	2.07.05
Robert Jan de Kraker	M45	20km	1.23.57
Robert Jan de Kraker	M45	25km	1.45.52
Robert Jan de Kraker	M45	15km	58.22
Shan Happe	M70	1/2 marathon	1.47.59
Sjoerd Veenma	M35	15km	58.05
Willem de Ruijter	M50	15km	57.21
Wim Zomer	M55	1/2 marathon	1.46.11



Nico van der Harst
Competitie Zwolle
1996
(S_19.png)

Vrouwen Baanrecords Atletiekbaan Schothorst, Amersfoort

100 meter	11.85	Jacqueline Poelman	Argo 77	27-08-1993
100 meter (w +2.3)	11.75	Jacqueline Poelman	Argo 77	28-08-1992
200 meter	23.81	Jacqueline Poelman	Argo 77	27-08-1993
400 meter	53.29	Esther Goosens	Hellas	21-06-1992
800 meter	2.08.55	Grete Koens	Ciko 66	27-08-1993
1000 meter	2.57.5	Geeske Jansen	GAC Hilversum	14-06-1989
1500 meter	4.23.83	Marian Freriks	PEC 1910	22-06-1997
1 Engelse mijl	4.43.26	Christien Toonstra	ADA	30-08-1991
2000 meter	6.21.16	Sandra Hofmans	De Keien	26-08-1994
3000 meter	9.37.67	Sandra Hofmans	AV Sprint	25-08-1995
5000 meter	16.10.56	Adrienne Herzog	Groningen Atletiek	14-04-2007
10000 meter	35.09.7	Annie van Stiphout	LopersGroep Deurne	13-05-1987
100 meter horden	13.80 13.80	Jacqueline Poelman Ine Langenhuizen	Argo 77 PSV	16-06-1991 30-08-1991
400 meter horden	58.46	Marjolein de Jong	Phanos	16-09-2001
verspringen	6.15	Yvonne van Dorp	AV Holland	30-08-1991
hoogspringen	1.76	Joyce Huisman	Phanos	14-04-2009
polshoogspringen	3.14	Sanne Harland Moniek Jansen Annemieke Dunnink	ARV Ilion AV Sprint AV Phoenix	23-04-2011 23-04-2011 23-04-2011
hinkstapspringen	12.30	Karin Ruckstuhl	Hellas	20-04-2001
kogelstoten	19.25	Huang Zhihong	China	27-08-1993
discuswerpen	60.42	Monique Jansen	Altis	07-08-2011
speerwerpen	46.68	Renate Beunder	Lycurgus	30-08-1991
kogelslingeren	57.38	Maaik Schetters	Eindhoven Atletiek	23-04-2011
gewichtwerpen	16.10	Tamara van der Bij	Altis	03-07-2011
7-kamp	4828	Eva van der Poel 15.33/1.58/11.47/26.11 5.23/33.56/2.26.60	De Spartaan	28/29-08-2010
4 x 100 meter	47.07	AV'34		21-06-1992
4 x 200 meter	1.47.9	Altis		14-06-1989
4 x 400 meter	4.04.4	Altis		03-05-1988
Zweedse estafette	2.18.2	Phanos AV 1923		16-09-2001 03-06-2007

Mannen Baanrecords Atletiekbaan Schothorst, Amersfoort

100 meter	10.45	Regillio vd Vloot	DEM	28-08-1992
200 meter	20.84	Regillio vd Vloot	DEM	28-08-1992
400 meter	47.02	Patrick Snoek	Lycurgus	26-08-1994
800 meter	1.48.24	Bram Som	Atletico 73	16-09-2001
1000 meter	2.23.03	John Sloot	Start 78	30-08-1991
1500 meter	3.52.27	Martin Delleman	Typhoon	24-04-1996
1 Engelse mijl	4.13.76	Frank Wiegman	Tartletos	26-08-1994
2000 meter	5.13.15	Herman Hofstee	DOS Dwingeloo	28-08-1992
3000 meter	8.29.6	Michael Stiemer	Altis	09-05-1990
5000 meter	13.58.9	Marti ten Kate	Fortis	29-05-1988
10000 meter	28.32.5	Marti ten Kate	Fortis	13-05-1987
110 meter horden	14.00	Robin Korving	HERA	26-08-1994
400 meter horden	52.07	Marcel Roosen	KAV Holland	27-08-1993
3000 meter steeple	8.34.66	Marcel Laros	Sprint	27-08-1993
verspringen	8.02	Emiel Mellaard	AAC	24-06-1987
hoogspringen	2.22	Martijn Nuijens	Unitas	25-04-2010
polshoogspringen	5.30	Christiaan Tamminga	Haag Atletiek	26-08-1994
hinkstapspringen	15.49	Arthur Lynch	AAC	28-08-1992
kogelstoten	17.33	Eddy Cardol	HERA	23-05-2004
discuswerpen	59.77	Maarten Persoon	Phanos	07-08-2011
speerwerpen	77.80	Johan v Lieshout	HAC	19-06-1994
kogelslingeren	58.46	Peter v Noort (M35)	De Spartaan	19-06-1994
gewichtwerpen	14.41	Erwin Suvaal (M45)	Rotterdam Atletiek	03-07-2011
10-kamp	6743	Ronald Meijer 11.75/6.35/12.87/1.95/52.21 15.28/36.93/4.25/43.09/4.44.40	Altis	25/26-08-2007
4 x 100 meter	40.94	Nationale ploeg		30-08-1991
4 x 200 meter	1.27.98	PSV		28-08-1992
4 x 400 meter	3.20.27	GAC Hilversum		05-09-1993
Zweedse estafette	1.54.62	Combi ploeg		27-08-1993

INDOOR

VROUWEN SENIOREN

50 meter

6.83	Monique Steennis (MA)	1988
7.08	Kitty Ekkelboom	1993
7.29	Hanneke Voskuilen	1999
7.31	Yvonne Postma	1999
7.33	Josephine Gull	2009
7.1	Gea Mulder (MB)	1983
7.2	Suzie Mullers (MC)	1996
7.48	Aletta vd Geest	1989
7.50	Esther v Ginkel	1999

60 meter

7.54	Esther Jaspers Focks	1990
7.58	Monique Steennis (MA)	1987
8.03	Anja Mulder	1991
7.9	Irene Lommerse	1985
8.20	Joëlle de Goede	2008
8.25	Leonoor Butoh (MB)	1989
8.28	Aletta Verwoerd (MA)	2006
8.32	Kitty Ekkelboom	1993
8.33	Suzie Mullers (MA)	1999
8.35	Lisa Rodenburg (MB)	2011

Handtijd

7.1	Monique Steennis	1989
-----	------------------	------

200 meter

24.84	Monique Steennis	1989
25.0	Esther Jaspers Focks	1989
26.0	Irene Lommerse	1985
27.31	Joëlle de Goede	2007
27.43	Hanneke Voskuilen	1999
27.5	Andrea Spierenburg	1984
27.5	Eveline Noortman	1989
27.77	Marloes Verwoerd (MB)	2005
27.84	Lisa Rodenburg (MB)	2011
27.7	Lisa vd Beek	1984

Handtijd

24.5	Monique Steennis (MA)	1988
------	-----------------------	------

400 meter

54.50	Monique Steennis	1989
61.7	Lisa vd Beek	1984
63.54	Katja Slangewal (MB)	2011
64.04	Lisa Rodenburg (MB)	2011
64.3	Ivonne Allers	1988
64.53	Hanne Hofmans (MB)	1992
65.0	Eveline Noortman	1989
65.3	Hanneke Voskuilen (MB)	1995
65.6	Elles Mullers (MB)	1994
65.85	Tess Wegman (MC)	2009

800 meter

2.11.81	Monique Steennis	1993
2.15.8	Kristijna Loonen (MA)	1989
2.16.3	Sandra v Essen	1987
2.23.0	Monique Reesink (MB)	1983
2.23.4	Hanne Hofmans (MB)	1991

2.26.9	Ieke Wagemakers	1991
2.29.0	Esther Jaspers Focks	1987
2.29.31	Tess Wegman (MC)	2009
2.29.9	Cynthia Meerzorg (MB)	1990
2.31.60	Willemijn Broeze	2000

1000 meter

3.10.73	Tess Wegman (MC)	2009
3.27.46	Katja Slangewal (MD)	2008

1500 meter

4.36.05	Kristijna Loonen (MA)	1989
4.45.46	Hanne Hofmans (MA)	1995

1 Engelse mijl (1609m)

5.08.00	Elisabeth de Nooijer	1996
---------	----------------------	------

3000 meter

10.09.22	Elisabeth de Nooijer	1996
10.34.66	Kristijna Loonen (MA)	1989
12.24.24	Trix vd Kar	1989

50 meter horden (83.8cm)

7.49	Esther Jaspers Focks	1990
------	----------------------	------

60 meter horden (83.8cm)

8.3	Esther Jaspers Focks	1991
8.4	Marieke Beekman	1989
9.21	Esther v Sluijs (MA)	1995
9.0	Irmine vd Geest (MA)	1989
9.60	Nadine de Goede	2007
9.72	Kitty Ekkelboom	1992
9.5	Irene Lommerse	1985
9.75	Marja vd Harst (MA)	1992
9.91	Claudia Aernauids (MA)	2011
10.29	Maria Boersma (MA)	1996

hoogspringen

1.75	Nienke v IJken	2006
1.68	Esther Jaspers Focks	1991
1.60	Kitty Ekkelboom	1991
1.60	Claudia Aernauids (MA)	2011
1.55	Myrte Verstappe (MC)	2000
1.52	Marja vd Harst (MA)	1992
1.51	Maria Boersma (MB)	1995
1.50	Willemijn Broeze (MB)	1995
1.50	Jessy v Ee (MC)	2010
1.50	Katja Slangewal (MB)	2011

polsstokhoogspringen

2.80	Marieke Griffioen	2005
------	-------------------	------

verspringen

5.62	Anja Mulder	1991
5.42	Esther vd Pol	2008
5.33	Aletta Verwoerd (MA)	2006
5.22	Marja vd Harst (MA)	1992
5.20	Sandra v Essen	1987
5.19	Kitty Ekkelboom	1993
5.16	Esther Jaspers Focks	1991
5.07	Maria Boersma (MA)	1996
4.99	Lisa Rodenburg (MB)	2011
4.96	Marsha Steenbeek	2005

hinkstapspringen

10.88	Marsha Steenbeek	2007
10.71	Elles Mullers (MA)	1995
10.41	Marita Schouten	2001
10.37	Suzie Mullers (MA)	1999
9.41	Willemijn Broeze (MB)	1995
9.17	Lisanne Steenbeek (MB)	2006

kogelstoten (4kg)

15.20	Monique Jansen	2011
11.41	Yvonne Postma	2000
10.95	Nadine de Goede	2007
10.36	Esther Jaspers Focks	1992
10.10	Karin Bijleveld	1984
9.94	Kitty Ekelboom	1992
9.68	Astrid Gijtenbeek	1996
9.18	Annemiek de Crom	1988
8.90	Nienke Ruepert (MA)	2001
8.83	Kim Borsen (MA)	2005

5-kamp**60mH / ver / kogel (4kg) / hoog / 800m**

3335	Esther Jaspers Focks	1991	8.78/4.96/9.69/1.68/2.38.84
2926	Kitty Ekelboom	1992	9.96/5.02/9.94/1.54/2.51.42
2810	Esther v Sluijs (MA)	1994	9.48/4.71/7.81/1.48/2.43.84
2457	Marja vd Harst (MA)	1992	9.75/5.22/8.54/1.52/--
1951	Nienke Ruepert (MA)	2000	11.41/4.29/8.47/1.32/3.14.13

4 x 200 meter

1.54.18	Josephine Gull	2008
	Anoek Vennix	
	Esther van den Pol	
	Roos Beune	

MANNEN SENIOREN**50 meter**

6.16	Marcel Roorda	1995
6.17	Hans Bulthuis	1999
6.1	Jan Willem Mulder (JB)	1983
6.2	Gerard-Peter Doornbos (JB)	1987
6.48	Aalt v Dunschoten	1998
6.49	Koen Wagemakers	1993
6.50	Stefan de Vries (JA)	2009
6.52	Lennart Teunissen	2009
6.3	Marco Geerse (JB)	1987
6.57	Bram v Kooij (JA)	1993

60 meter

7.02	Werner Andrea	2001
7.05	Cor Schmidt (JA)	1982
7.07	Marcel Roorda	1991
7.10	Hans Bulthuis	1995
7.19	Jurren Valkenburg (JA)	1995
7.22	Bart Hogendoorn	1997
7.0	André Dirkx	1985
7.0	Wilco Fauth	1985
7.34	Marnix Hebly (JB)	2004

200 meter

22.06	Werner Andrea	2001
22.73	Hans Bulthuis	1999
22.79	Marnix Hebly (JA)	2006
22.9	Hans Veurink	1987
22.9	Richard v Sintemaartensdijk	1990
23.1	Cor Schmidt (JA)	1982
23.40	Wilco Fauth	1986
23.42	Stefan de Vries (JA)	2011
23.3	Frank Dirkx	1984
23.65	Lennart Teunissen	2011

400 meter

49.66	Marnix Hebly (JA)	2006
49.93	Stefan de Vries (JB)	2009
50.05	Frank Dirkx	1983
50.7	Werner Andrea	2003
51.1	Richard v Sintemaartensdijk	1991
51.5	Wilco Fauth	1986
51.8	Harald Gijtenbeek	1990
52.25	Lennart Teunissen	2008
52.3	Johnny Johnson	1985
52.3	André Vegers	1991

800 meter

1.54.51	Jimmy Wind	1991
1.58.59	Ronald Weevers	1996
2.00.31	Jeroen Rodenburg (JB)	2008
2.01.4	Peter Visscher	1985
2.02.4	Wilco Fauth	1987
2.03.12	Oscar Coonen	2000
2.03.55	Ron Kuper	2008
2.04.9	Peter v Manen	1987
2.05.5	Robin vd Mast (JA)	1989
2.07.2	Edwin Schimmel	1986

1000 meter

2.30.8	Jimmy Wind	1991
2.45.7	Harald Gijtenbeek (JB)	1987
2.49.60	Jurren Valkenburg (JA)	1995
2.49.92	Ronald Meijer	2008
2.50.0	Robin vd Mast (JB)	1987
2.53.74	Tim Mout	2008
2.58.30	Dennis Magermans (JB)	1994
3.00.93	Lennart Teunissen (JA)	2000
3.04.85	Arno Mulderij (JA)	2001
3.09.57	Mark Slager (JB)	1994

1500 meter

3.53.34	Michael Stierner	1996
3.57.57	Herman Couperus	1996
4.15.2	Jimmy Wind (JA)	1987
4.20.3	Marijn Bogels (JA)	1995
4.24.50	Jonathan Hebly (JA)	2001
4.29.52	Bradley Groenestein (JB)	2011
4.32.3	Dennis v Middelaar (JA)	1995
4.34.2	André vd Bedem	1987
4.34.8	Jeroen vd Mast (JB)	1989
4.34.8	Jeroen Hermkens (JA)	1989

1 Engelse mijl (1609m)

4.10.93	Michael Stierner	1996
4.17.75	Herman Couperus	1996

3000 meter

8.23.54	Herman Couperus	1996
10.11.58	Cees Stolwijk (M60)	2011
10.17.18	Mark v Hoorn (M35)	2011

60 meter horden (106.7cm)

8.26	Marcel Roorda	1991
8.31	Hans v Enkhuizen (M40)	1987
8.42	Wouter Eilers	2008
8.51	Wilco Fauth	1986
8.56	Mike Visser	1989
8.61	Ronald Meijer	2008
8.72	Koen Wagemakers	1991
9.14	Tim Mout	2009
9.16	Maarten v Essen	1983
9.16	Lennart Teunissen	2004

Handtijd

7.8	Hans v Enkhuizen	1971
-----	------------------	------

hoogspringen

1.96	Ronald Meijer	2003
1.96	Rens v Dijk (JA)	2008
1.90	Quincy v Driesten (JA)	2011
1.87	Tim Mout	2009
1.80	Jeanot v Doorn (JB)	1987
1.80	Mike Visser (JA)	1989
1.80	Sander Bos (JA)	1996
1.78	Jurren Valkenburg (JB)	1994
1.70	Jan-Roel de Lange (M35)	2005
1.70	Melchior Keijdener (JB)	2009

polstokhoogspringen

4.51	Ronald Meijer	2008
3.70	Maarten Roos (JA)	1989
3.60	Marc v Ee	1994
3.60	Jurren Valkenburg (JA)	1995
3.60	Dennis Magermans	1998
3.60	Mike Russchen (JB)	1999
3.60	Arno Mulderij (JA)	2001
3.60	Wouter Eilers (JA)	2004
3.60	Tim Mout	2008
3.50	Lennart Teunissen (JA)	2000

verspringen

7.14	Stefan de Vries (JA)	2011
6.87	Wouter Eilers	2008
6.69	Tim Mout	2009
6.40	Lennart Teunissen	2006
6.39	Jurren Valkenburg (JB)	1994
6.37	Jos v Odijk	1984
6.33	Cees Vinke	1986
6.29	Ronald Meijer	2009
6.17	Bart Hogendoorn	1999
6.06	Martijn Visscher	2004

hinkstapspringen

14.53	Lennart Teunissen	2010
13.37	Jos v Odijk	1984
12.33	Mike Visser	1991
12.25	Jeremy Robbmond	1992
11.21	Dennis Magermans (JB)	1994
10.63	Arno Mulderij (JB)	2000
9.98	Vincent den Ouden (JB)	2000
9.55	Jan v Dam	1999

kogelstoten (7.26kg)

13.07	Ronald Meijer	2008
11.44	Mark Slager	1998
11.22	Wilco Fauth	1989
11.15	Harald Gijtenbeek	1995
10.76	Martijn Visscher	2009
10.75	Marcel Wessels	1991
10.69	Jan-Roel de Lange (M40)	2006
10.69	Tim Mout	2009
10.35	Erik Mulderij	2003
10.23	Dennis Magermans	1998

7-kamp

60m / ver / kogel (7.26kg) / hoog /		
60mH (106.7cm) / polshoog / 1000m		
5094	Ronald Meijer	2009
	7.61/6.26/13.07/1.93/	
	8.61/4.50/2.49.92	
4335	Tim Mout	2009
	7.44/5.87/9.70/1.84/	
	9.31/3.60/2.53.74	

4 x 200 meter

1.34.90	Lennart Teunissen	2008
	Ron Kuper	
	Ronald Meijer	
	Tim Mout	

MEISJES JUNIOREN A

50 meter

6.83	Monique Steennis	1988
7.1	Gea Mulder (MB)	1983
7.2	Suzie Mullers (MC)	1996
7.3	Leonoor Butoh (MD)	1985
7.3	Marja vd Harst (MD)	1985
7.3	Maria Boersma (MC)	1993
7.3	Ingrid v Dooren (MC)	1993
7.4	Suzan Heemink (MB)	1987
7.4	Machteld v Vulpen (MC)	1989

60 meter

7.58	Monique Steennis	1987
8.25	Leonoor Butoh (MB)	1989
8.28	Aletta Verwoerd	2006
8.33	Suzie Mullers	1999
8.35	Lisa Rodenburg (MB)	2011
8.41	Marja vd Harst	1992
8.42	Claudia Aernaudts	2011
8.44	Roos Beune (MB)	2008
8.52	Maria Boersma (MB)	1995
8.54	Jessy v Ee (MC)	2011
8.3	Marieke Beekman	1989
8.3	Esther v Ginkel	1997

200 meter

24.94	Monique Steennis	1988
27.77	Marloes Verwoerd (MB)	2005
27.84	Lisa Rodenburg (MB)	2011
28.0	Marieke Beekman	1989
28.1	Esther v Sluijs (MB)	1991
28.42	Roos Beune (MB)	2008
28.31	Esther v Ginkel	1997

29.36	Josephine Gull	2008
29.60	Kim Borsen	2006
29.81	Milou Smellink	2004

Handtijd

24.5	Monique Steennis	1988
------	------------------	------

400 meter

55.42	Monique Steennis	1988
62.07	Lisa vd Beek	1983
63.54	Katja Slangewal (MB)	2011
64.04	Lisa Rodenburg (MB)	2011
64.53	Hanne Hofmans (MB)	1992
65.3	Hanneke Voskuilen (MB)	1995
65.6	Elles Mullers (MB)	1994
65.85	Tess Wegman (MC)	2009
67.89	Cynthia Meerzorg	1991
68.29	Kim Borsen (MB)	2004

800 meter

2.15.8	Kristijna Loonen	1989
2.23.0	Monique Reesink (MB)	1983
2.23.4	Hanne Hofmans (MB)	1991
2.29.31	Tess Wegman (MC)	2009
2.29.9	Cynthia Meerzorg (MB)	1990
2.34.1	Ieke Wagemakers	1988
2.37.64	Janita Sluurman (MB)	2005
2.40.27	Milou Smellink	2004
2.43.84	Esther v Sluijs	1994
2.44.98	Maria Boersma (MB)	1995

1000 meter

3.10.73	Tess Wegman (MC)	2009
3.27.46	Katja Slangewal (MD)	2008

1500 meter

4.36.05	Kristijna Loonen	1989
4.45.46	Hanne Hofmans	1995

3000 meter

10.34.66	Kristijna Loonen	1989
----------	------------------	------

60 meter horden (83.8cm)

9.21	Esther v Sluijs	1995
9.0	Irmine vd Geest	1989
9.75	Marja vd Harst	1992
9.91	Claudia Aernaudts	2011
10.29	Maria Boersma	1996
11.41	Nienke Ruepert	2000

hoogspringen

1.60	Claudia Aernaudts	2011
1.55	Nienke v Ijken (MC)	1999
1.55	Myrte Verstaple (MC)	2000
1.52	Marja vd Harst	1992
1.51	Maria Boersma (MB)	1995
1.50	Willemijn Broeze (MB)	1995
1.50	Jessy v Ee (MC)	2010
1.50	Katja Slangewal (MB)	2011
1.48	Esther v Sluijs	1994
1.45	Melanie Kooistra	1991

verspringen

5.33	Aletta Verwoerd	2006
5.22	Marja vd Harst	1992
5.07	Maria Boersma	1996
4.99	Lisa Rodenburg (MB)	2011
4.93	Bente vd Lucht (MC)	2008
4.81	Leonoor Butoh (MC)	1988
4.77	Yvonne Postma (MB)	1995
4.73	Marsha Steenbeek (MB)	2003
4.70	Suzie Mullers	1999
4.63	Katja Slangewal (MB)	2011

hinkstapspringen

10.71	Elles Mullers	1995
10.37	Suzie Mullers	1999
9.41	Willemijn Broeze (MB)	1995
9.17	Lisanne Steenbeek (MB)	2006

kogelstoten (4kg)

8.90	Nienke Ruepert	2001
8.84	Astrid Gijtenbeek	1995
8.83	Kim Borsen	2005
8.54	Marja vd Harst	1992
8.53	Irmine vd Geest	1989
8.28	Annemarie Lodder	1989
8.28	Wendy Zijlstra	1989
8.05	Lisette Berkenbosch	1992
7.63	Melanie Kooistra	1991
7.53	Marita Schouten	1995

5-kamp**60mH / ver / kogel (4kg) / hoog / 800m**

2810	Esther v Sluijs	1994
	9.48/4.71/7.81/1.48/2.43.84	
2457	Marja vd Harst	1992
	9.75/5.22/8.54/1.52/--	
1951	Nienke Ruepert	2000
	11.41/4.29/8.47/1.32/3.14.13	

JONGENS JUNIOREN A**50 meter**

6.1	Jan Willem Mulder (JB)	1983
6.2	Gerard-Peter Doornbos (JB)	1987
6.50	Stefan de Vries	2009
6.3	Marco Geerse (JB)	1987
6.57	Bram v Kooij	1993
6.4	Cees Vinke	1983
6.70	Jeanot v Doorn (JC)	1983
6.78	Sijmen de Bruijn (JB)	2007
6.81	Joery Schenk (JC)	1993
6.83	Santino Liauw (JC)	1995

60 meter

7.05	Cor Schmidt	1982
7.19	Jurren Valkenburg	1995
7.25	André Dirx	1984
7.34	Marnix Hebly (JB)	2004
7.44	Richard v Sintemaartensdijk	1989
7.47	Stefan de Vries	2011
7.53	Haike Hanemaier	1995
7.53	Bram v Kooij	1995
7.58	Ralph Valkonet	1988
7.59	Lennart Teunissen	2000

200 meter

22.79	Marnix Hebly	2006
23.1	Cor Schmidt	1982
23.18	Richard v Sintemaartensdijk	1989
23.42	Stefan de Vries	2011
23.87	Roland Visser	1997
24.2	André Dirx	1983
24.50	Jurren Valkenburg (JB)	1993
24.30	Lennart Teunissen	2000
24.35	Wouter Eilers	2004
24.5	Robin vd Mast	1989

400 meter

49.66	Marnix Hebly	2006
49.93	Stefan de Vries (JB)	2009
51.53	Richard v Sintemaartensdijk	1989
54.90	Mark Griffioen	2005
55.00	Robin vd Mast	1988
54.9	Harald Gijtenbeek	1988
55.43	Jonathan Hebly	2002
55.49	Roland Visser	1996
56.13	Dennis Magermans	1995
57.52	Sijmen de Bruijn (JB)	2006

800 meter

2.00.31	Jeroen Rodenburg (JB)	2008
2.05.5	Robin vd Mast	1989
2.08.7	Harald Gijtenbeek	1988
2.09.07	Bradley Groenestein (JB)	2011
2.11.0	Edwin Schimmel	1984
2.11.10	Nik Schneiderberg	2005
2.11.4	Robert Bos (JB)	1995
2.11.45	Niels Elkerbout	1992
2.11.7	Vincent den Ouden (JB)	2000
2.12.0	Marijn Bogels	1994

1000 meter

2.45.7	Harald Gijtenbeek (JB)	1987
2.49.60	Jurren Valkenburg	1995
2.50.0	Robin vd Mast (JB)	1987
2.58.30	Dennis Magermans (JB)	1994
3.00.93	Lennart Teunissen	2000
3.04.85	Arno Mulderij	2001
3.09.57	Mark Slager (JB)	1994
3.10.65	Melchior Keijdenier (JB)	2009
3.11.2	Jeroen vd Mast (JB)	1987
3.13.55	Ronald Meijer	2000

1500 meter

4.15.2	Jimmy Wind	1987
4.20.3	Marijn Bogels	1995
4.24.50	Jonathan Hebly	2001
4.29.52	Bradley Groenestein (JB)	2011
4.32.3	Dennis v Middelaar	1995
4.34.8	Jeroen vd Mast (JB)	1989
4.34.8	Jeroen Hermkens	1989
4.35.30	Erik vd Harst	2006
4.37.3	Harald Gijtenbeek	1989
4.48.7	Tjerk Vreugdehil (JB)	1995

60 meter horden (99.1cm)

8.49	Mike Visser	1989
8.62	Jurren Valkenburg	1995
8.84	Wouter Eilers	2003

9.04	Mark Slager	1996
9.21	Ronald Meijer	2000
9.25	Lennart Teunissen	2000
9.31	Dennis Magermans	1996
9.55	Mike Russchen	2000

hoogspringen

1.96	Rens v Dijk	2008
1.90	Quincy v Driesten	2011
1.84	Ronald Meijer	2000
1.80	Jeanot v Doorn (JB)	1987
1.80	Mike Visser	1989
1.80	Sander Bos	1996
1.78	Jurren Valkenburg (JB)	1994
1.70	Melchior Keijdenier (JB)	2009
1.65	Dennis Schafthuizen (JB)	1989
1.65	Berry de Groot	2005
1.65	Mike Jong (JC)	2010

polsstokhoogspringen

4.00	Ronald Meijer (JB)	1999
3.70	Maarten Roos	1989
3.60	Jurren Valkenburg	1995
3.60	Mike Russchen (JB)	1999
3.60	Arno Mulderij	2001
3.60	Wouter Eilers	2004
3.50	Lennart Teunissen	2000
3.40	Robin Zijlstra (JB)	1996
3.20	Mark Slager (JB)	1994
3.10	Erik Mulderij	2000

verspringen

7.14	Stefan de Vries	2011
6.39	Jurren Valkenburg (JB)	1994
6.34	Lennart Teunissen	2000
6.21	Ronald Meijer	2000
6.05	Rens v Dijk	2008
6.00	Wouter Eilers	2003
5.99	Erik Mulderij	2000
5.99	Arno Mulderij (JB)	2000
5.99	Arno Mulderij	2001
5.96	Berry de Groot	2005

hinkstapspringen

11.21	Dennis Magermans (JB)	1994
10.63	Arno Mulderij (JB)	2000
9.98	Vincent den Ouden (JB)	2000

kogelstoten (6kg)

13.22	Jurren Valkenburg	1995
11.48	Ronald Meijer	1999
11.37	Wouter Eilers	2003
11.26	Erik Mulderij	2000
11.20	Rens v Dijk	2009
10.82	Mark Griffioen	2005
10.79	Mark Slager	1995
10.78	Gert-Jan Procee	2008
10.20	Lennart Teunissen	1999
10.14	Harald Gijtenbeek	1988

7-kamp

60m / ver / kogel (6kg) / hoog /

60mH (99.1cm) / polshoog / 1000m

4818	Jurren Valkenburg	1995
	(7.19/6.10/13.22/1.77/ 8.62/3.60/2.49.60)	
4284	Ronald Meijer	2000
	(7.77/6.00/11.11/1.84/ 9.21/4.00/3.13.55)	
4131	Lennart Teunissen	2000
	(7.59/6.27/9.97/1.63/ 9.25/3.50/3.00.97)	
3520	Arno Mulderij	2001
	(8.10/5.64/9.29/1.60/ 10.53/3.60/3.04.85)	
3376	Mark Slager	1995
	(7.77/5.84/10.79/1.62/ 9.43/--/3.14.54)	
3306	Erik Mulderij	2000
	(8.10/5.27/10.65/1.60/ 10.30/3.10/3.19.71)	

4 x 200 meter

1:37.25	Sijmen de Bruijn	2008
	Rens van Dijk	
	Gert-Jan Procee	
	Stefan de Vries	

MEISJES JUNIOREN B**50 meter**

7.1	Gea Mulder	1983
7.1	Monique Steennis	1983
7.2	Suzie Mullers (MC)	1996
7.3	Leonoor Butoh (MD)	1985
7.3	Marja vd Harst (MD)	1985
7.3	Maria Boersma (MC)	1993
7.3	Ingrid v Dooren (MC)	1993
7.4	Suzan Heemink	1987
7.4	Machteld v Vulpen (MC)	1989

60 meter

8.22	Monique Steennis	1985
8.25	Leonoor Butoh	1989
8.35	Lisa Rodenburg	2011
8.44	Roos Beune	2008
8.51	Marja vd Harst	1989
8.52	Maria Boersma	1995
8.54	Jessy v Ee (MC)	2011
8.56	Esther v Sluijs	1991
8.56	Marloes Verwoerd	2005
8.61	Ingrid v Dooren	1995

200 meter

26.1	Monique Steennis	1985
27.77	Marloes Verwoerd	2005
27.84	Lisa Rodenburg	2011
28.1	Esther v Sluijs	1991
28.42	Roos Beune	2008
30.21	Katja Slangewal (MC)	2009
30.63	Janita Sluurman	2005
34.27	Lisa Markslag (MC)	2011

400 meter

63.54	Katja Slangewal	2011
64.04	Lisa Rodenburg	2011
64.53	Hanne Hofmans	1992
65.3	Hanneke Voskuilen	1995
65.6	Elles Mullers	1994
65.85	Tess Wegman (MC)	2009
68.29	Kim Borsen	2004
69.4	Ingrid v Dooren	1995
69.91	Stella de Kruijf	1992
71.2	Esther v Ginkel	1995

800 meter

2.23.0	Monique Reesink	1983
2.23.4	Hanne Hofmans	1991
2.29.31	Tess Wegman (MC)	2009
2.29.9	Cinthia Meerzorg	1990
2.37.64	Janita Sluurman	2005
2.44.98	Maria Boersma	1995
2.50.30	Esther v Sluijs	1992
2.57.55	Milou Smellink	2001
2.59.89	Priscilla Bouwman	2004
3.13.35	Wieke Bruinsma	2001

1000 meter

3.10.73	Tess Wegman (MC)	2009
3.27.46	Katja Slangewal (MD)	2008

1500 meter

5.09.03	Hanne Hofmans	1993
---------	---------------	------

50 meter horden (76.2cm)

8.5	Marja vd Harst (MC)	1988
8.84	Lisa Rodenburg	2009
8.6	Leonoor Butoh (MC)	1988
9.4	Alexandra Landman	1983
9.5	Irmine vd Geest (MC)	1988
9.7	Aletta vd Geest	1983
10.3	Machteld v Vulpen (MD)	1988
10.9	Noortje Iserief (MD)	1988
11.0	Mirjam Mensing (MD)	1988
11.9	Petra Kroeze (MD)	1988

60 meter horden (76.2cm)

9.46	Esther v Sluijs	1992
9.99	Lisa Rodenburg	2009
10.11	Nienke v Ijken	2001
10.22	Jessy v Ee (MC)	2011
10.45	Bente vd Lucht (MC)	2007
10.49	Katja Slangewal (MC)	2009
10.58	Birgit Creusen (MC)	2006
10.59	Yvonne Postma	1996
10.72	Willemijn Broeze	1994
10.96	Marieke Griffioen	2000

hoogspringen

1.55	Nienke v Ijken (MC)	1999
1.55	Myrte Verstappe (MC)	2000
1.51	Maria Boersma	1995
1.50	Willemijn Broeze	1995
1.50	Jessy v Ee (MC)	2010
1.50	Katja Slangewal	2011
1.46	Esther v Sluijs	1992
1.40	Aletta Verwoerd (MC)	2002
1.40	Marloes Verwoerd (MC)	2002

verspringen

4.99	Lisa Rodenburg	2011
4.93	Bente vd Lucht (MC)	2008
4.91	Marja vd Harst (MC)	1988
4.81	Leonoor Butoh (MC)	1988
4.81	Maria Boersma (MC)	1993
4.77	Yvonne Postma	1995
4.73	Marsha Steenbeek	2003
4.63	Katja Slangewal	2011
4.57	Annabelle Kraanen (MC)	2000
4.51	Aletta Verwoerd	2004

hinkstapspringen

9.41	Willemijn Broeze	1995
9.17	Lisanne Steenbeek	2006

kogelstoten (3kg)

10.65	Yvonne Postma	1996
9.93	Alexandra Landman	1983
9.92	Jeske Smink	1992
9.75	Manon Hoefsloot (MC)	1992
9.75	Marieke de Waal (MC)	2005
9.68	Kim Borsen	2005
9.64	Jessy v Ee (MC)	2010
9.53	Nienke v Ijken	2002
9.37	Esther v Sluijs	1992
9.28	Esther Slager	1995

5-kamp

60mH / ver / kogel (3kg) / hoog / 800m		
2747	Esther v Sluijs	1992
	(9.56/4.49/9.37/1.46/2.50.30)	
2561	Maria Boersma	1995
	(10.57/4.49/7.66/1.51/2.44.98)	

4 x 200 meter

1.59.11	Lisa Rodenburg Sophie Dries Anne Procee Roos Beune	2008
---------	---	------

JONGENS JUNIOREN B

50 meter

6.1	Jan Willem Mulder	1983
6.2	Gerard-Peter Doornbos	1987
6.3	Marco Geerse	1987
6.70	Jeanot v Doorn (JC)	1983
6.78	Sijmen de Bruijn	2007
6.81	Joery Schenk (JC)	1993
6.83	Santino Liauw (JC)	1995
6.94	Remco Rodenburg	2005
7.00	Wouter Koerselman	2005

60 meter

7.34	Marnix Hebly	2004
7.48	Jurren Valkenburg	1994
7.52	Richard v Sintemaartensdijk	1987
7.54	Stefan de Vries	2009
7.61	Joery Schenk	1995
7.62	Jacco Kremers	2011
7.66	Haike Hanemaijer	1994
7.72	Mark Slager	1994

7.80	Robert Bos	1995
7.81	Marco Kleijweg	1992

200 meter

22.82	Marnix Hebly	2004
23.46	Stefan de Vries	2008
24.50	Jurren Valkenburg	1993
24.78	Jeroen Rodenburg	2008
25.93	Melchior Keijdener	2008
25.8	Arnold Uytendbogaard	1991
26.23	Menno de Bruijn	2008
26.29	Sven v Essen	2008
27.19	Rick vd Bedem	2011
27.26	Daniel Lutter	2008

400 meter

49.93	Stefan de Vries	2009
50.83	Marnix Hebly	2004
57.52	Sijmen de Bruijn	2006

800 meter

2.00.31	Jeroen Rodenburg	2008
2.09.07	Bradley Groenestein	2011
2.11.4	Robert Bos	2000
2.11.7	Vincent den Ouden	2000
2.13.0	Jeroen vd Mast	1989
2.13.6	Marijn Bogels	1992
2.13.6	Samson Beraki	1994
2.14.25	Stefan de Vries (JC)	2007
2.14.48	Nik Schneijderberg	2004
2.14.70	Bram v Kooij	1992

1000 meter

2.45.7	Harald Gijtenbeek	1987
2.50.0	Robin vd Mast	1987
2.51.86	Jurren Valkenburg	1994
2.58.30	Dennis Magermans	1994
3.05.50	Arno Mulderij	2000
3.09.57	Mark Slager	1994
3.10.65	Melchior Keijdener	2009
3.11.2	Jeroen vd Mast	1987
3.14.4	Valli Los	1987
3.22.8	Jeroen Hermkens	1987

1500 meter

4.29.52	Bradley Groenestein	2011
4.34.8	Jeroen vd Mast	1989
4.48.7	Tjerk Vreugdehil	1995

60 meter horden (91.4cm)

8.90	Mark Slager	1994
8.99	Jurren Valkenburg	1994
9.04	Wouter Eilers	2002
9.04	Melchior Keijdener	2009
9.28	Dennis Magermans	1994
9.32	Rens v Dijk	2008
9.70	Haike Hanemaijer	1994
9.88	Lennart Teunissen	1997
10.41	Arno Mulderij	2000
10.55	Martijn Hesseling	2002

hoogspringen

1.89	Rens v Dijk	2008
1.88	Quincy v Driesten	2009

1.80	Jeanot v Doorn	1987	3527	Dennis Magermans	1994
1.80	Ronald Meijer	1999		(7.97/5.21/10.18/2.60/ 9.66/1.63/2.58.30)	
1.78	Jurren Valkenburg	1994			
1.70	Melchior Keijdener	2009	3125	Melchior Keijdener	2009
1.65	Dennis Schafthuizen	1989		(7.75/5.71/10.63/2.30/ 9.31/--/3.10.65)	
1.65	Mike Jong (JC)	2010			
1.63	Dennis Magermans	1994			
1.60	Mark Slager	1994			
1.60	Menno de Bruijn (JC)	2006			

polstokhoogspringen

4.00	Ronald Meijer	1999
3.60	Mike Russchen	1999
3.40	Robin Zijlstra	1996
3.40	Arno Mulderij	2000
3.20	Mark Slager	1994
3.00	Lennart Teunissen	1997
2.60	Dennis Magermans	1994
2.60	Jurren Valkenburg	1994
2.50	Erik Mulderij	1997
2.30	Melchior Keijdener	2009

verspringen

6.85	Stefan de Vries	2008
6.39	Jurren Valkenburg	1994
5.99	Arno Mulderij	2000
5.99	Arno Mulderij (JA)	2001
5.87	Jeanot v Doorn	1987
5.82	Melchior Keijdener	2009
5.80	Wouter Eilers	2002
5.80	Marnix Hebly	2003
5.73	Richard v Sintemaartensdijk	1987
5.73	Haïke Hanemaier	1994

hinkstapspringen

11.21	Dennis Magermans	1994
10.63	Arno Mulderij	2000
9.98	Vincent den Ouden	2000

kogelstoten (5kg)

12.73	Jurren Valkenburg	1994
12.25	Mark Slager	1993
12.24	Wouter Eilers	2002
11.99	Joery Schenk	1995
11.89	Nathan Leijenhorst	2005
11.22	Rick vd Bedem	2011
10.83	Rogier Miltenburg	1989
10.79	Arnold Uytendbogaard	1992
10.77	Rens v Dijk	2007
10.72	Mark Griffioen	2003
10.72	Gert-Jan Procee	2008

7-kamp

60m / ver / kogel (5kg) / polshoog /

60mH (91.4cm) / hoog / 1000m

4411	Jurren Valkenburg	1994
	(7.48/6.39/12.73/2.60/ 8.99/1.78/2.51.86)	
3953	Mark Slager	1994
	(7.72/5.71/11.93/3.20/ 9.03/1.60/3.09.57)	
3619	Arno Mulderij	2000
	(7.91/5.97/10.58/3.30/ 10.47/1.56/3.05.50)	

4 x 200 meter

1.39.31	Menno de Bruijn	2008
	Rens van Dijk	
	Gert-Jan Procee	
	Stefan de Vries	

MEISJES JUNIOREN C**50 meter**

7.2	Suzie Mullers	1996
7.3	Leonoor Butoh (MD)	1985
7.3	Marja vd Harst (MD)	1985
7.3	Maria Boersma	1993
7.3	Ingrid v Dooren	1993
7.4	Machteld v Vulpen	1989
7.5	Monique Heins	1989
7.5	Hanne Hofmans	1989
7.5	Manon Hoefsloot	1992
7.5	Nettie Vinke	1995

60 meter

8.54	Jessy v Ee	2011
8.63	Roos Beune	2006
8.64	Bente vd Lucht	2008
8.73	Birgit Creusen	2006
8.5	Leonoor Butoh	1987
8.77	Annabelle Kraanen	2000
8.78	Manon Hoefsloot	1993
8.6	Linda Sniijders	1987
8.85	Katja Slangewal	2009
8.86	Tess Wegman (MD)	2008

600 meter

1.43.69	Tess Wegman	2009
1.47.03	Birgit Creusen	2007
1.51.3	Mariska Duffels	1989
1.53.48	Katja Slangewal	2009
1.54.3	Suzie Mullers	1995
2.00.1	Hanne Hofmans	1989
2.02.2	Masha v Twillert	1995
2.03.8	Noortje Iserief (MD)	1988
2.08.0	Machteld v Vulpen	1989
2.08.1	Ingrid v Dooren	1993

800 meter

2.29.31	Tess Wegman	2009
---------	-------------	------

1000 meter

3.10.73	Tess Wegman	2009
3.27.46	Katja Slangewal (MD)	2008

50 meter horden (76.2cm)

8.5	Marja vd Harst	1988
8.6	Leonoor Butoh	1988
9.5	Irmine vd Geest	1988
10.3	Machteld v Vulpen (MD)	1988

10.9	Noortje Iserief (MD)	1988
11.0	Mirjam Mensing (MD)	1988
11.9	Petra Kroeze (MD)	1988

60 meter horden (76.2cm)

10.22	Jessy v Ee	2011
10.45	Bente vd Lucht	2007
10.49	Katja Slangewal	2009
10.58	Birgit Creusen	2006
11.11	Suzie Mullers	1995
11.35	Karliën vd Lucht (MD)	2008
11.37	Nienke v Ijken	1999
11.44	Robbin v Ee	2009
11.54	Marjolein Split	1999
11.55	Aletta Verwoerd	2002

hoogspringen

1.55	Nienke v Ijken	1999
1.55	Myrte Verstappe	2000
1.50	Jessy v Ee	2010
1.40	Esther v Sluijs	1989
1.40	Marloes Verwoerd	2002
1.40	Aletta Verwoerd	2002
1.35	Bonnie v Kooy	1989
1.35	Cynthia vd Broek	1999

verspringen

4.93	Bente vd Lucht	2008
4.91	Marja vd Harst	1988
4.81	Leonoor Butoh	1988
4.81	Maria Boersma	1993
4.57	Annabelle Kraanen	2000
4.51	Katja Slangewal	2009
4.43	Machteld v Vulpen	1989
4.38	Suzie Mullers	1995
4.34	Karliën vd Lucht	2008
4.30	Aletta Verwoerd	2001

kogelstoten (3kg)

9.75	Manon Hoefsloot	1992
9.75	Marieke de Waal	2005
9.64	Jessy v Ee	2010
9.04	Maria Boersma	1993
8.80	Myrte Verstappe	2000
8.73	Robbin v Ee	2009
8.68	Ingrid v Dooren	1993
8.38	Machteld v Vulpen	1989
8.36	Irmine vd Geest	1988
8.35	Suzie Mullers	1996

JONGENS JUNIOREN C

50 meter

6.70	Jeanot v Doorn	1983
6.81	Joery Schenk	1993
6.83	Santino Liauw	1995
6.9	Roland Visser	1992
6.9	Lennart Teunissen	1996
6.9	Mere Middel	1998
7.0	Patrick v Duyn	1989
7.0	Jeroen Toonstra	1993

60 meter

7.86	Ryan Jong	2011
7.89	Melchior Keijdener	2008
7.90	Stefan de Vries	2007
7.96	Joery Schenk	1993
8.09	Gert-Jan Procee	2005
8.29	Wouter Koerselman	2004
8.41	Tommie vd Bedem	2008
8.2	Bram Bonsen	1989
8.44	Menno de Bruijn	2006
8.47	Sjoerd v Dijk	2007

800 meter

2.14.25	Stefan de Vries	2007
2.21.9	Robin Zijlstra	1995
2.29.1	Niels Elkerbout	1988
2.36.1	Patrick v Duyn	1989
2.43.0	Rene Smink	1989
2.43.2	Erik Mulderij	1995
3.03.4	Tobias de Vos	1988
3.03.7	Milton de Haas	1995

50 meter horden (83.8cm)

9.7	Marc v Doorn	1988
10.0	Niels Elkerbout	1988

60 meter horden (83.8cm)

9.48	Ryan Jong	2011
9.50	Tommie vd Bedem	2009
9.55	Melchior Keijdener	2008
9.59	Gert-Jan Procee	2005
9.73	Mike Jong	2011
9.82	Santino Liauw	1995
10.02	Rens v Dijk	2005
10.69	Jasper Moelker	1999
10.76	Lennart Teunissen	1995
10.87	Adriaan Ruijschoot	1995

hoogspringen

1.70	Jeanot v Doorn	1983
1.65	Mike Jong	2010
1.60	Jurren Valkenburg	1991
1.60	Menno de Bruijn	2006
1.55	Mark Slager	1991
1.55	Ronald Meijer	1996
1.55	Jasper Moelker	1999
1.55	Rens v Dijk	2005
1.55	Stefan de Vries	2007
1.55	Tommie vd Bedem	2008

polstokhoogspringen

3.00	Ronald Meijer	1997
2.40	Mike Russchen	1997

verspringen

5.67	Stefan de Vries	2007
5.59	Lennart Teunissen	1996
5.46	Santino Liauw	1995
5.37	Joery Schenk	1993
5.34	Melchior Keijdener	2008
4.98	Tommie vd Bedem	2008
4.95	Wouter Koerselman	2004
4.93	Adriaan Ruijschoot	1996

4.88	Rens v Dijk	2005
4.87	Vincent Vink	2001

kogelstoten (4kg)

12.19	Mark Slager	1991
11.25	Joery Schenk	1993
11.23	Melchior Keijdener	2008
11.20	Tommie vd Bedem	2009
10.94	Gert-Jan Procee	2005
10.87	Jurren Valkenburg	1991
10.81	Michiel Dekker	1992
10.63	Steven Berkhout	1991
10.51	Sander Bosch	1996
10.47	Nathan Leijenhorst	2003

MEISJES JUNIOREN D**50 meter**

7.3	Leonoor Butoh	1985
7.3	Marja vd Harst	1985
7.5	Suzie Mullers	1993
7.6	Evelien ter Weijden	1992
7.7	Elles Mullers	1989
7.7	Anneke vd Niet	1994
7.7	Annabelle Kraanen	1998
7.7	Esther Kloet	1998

60 meter

8.79	Jessy v Ee	2009
8.84	Birgit Creusen	2006
8.86	Tess Wegman	2008
9.02	Aletta Verwoerd	2000
9.02	Malu v Turnhout	2008
9.07	Josephine Achuko	2008
9.13	Bente vd Lucht	2006
9.13	Katja Slangewal	2008
9.20	Anouk de Brabander	2003
9.31	Brendelies Plantijn	2005

Handtijd

8.4	Karlijn Wevers	1999
-----	----------------	------

600 meter

2.03.8	Noortje Iserief	1988
2.06.8	Hanne Hofmans	1988
2.08.2	Elles Mullers	1989
2.10.9	Nynke vd Bedem (MPA)	2011
2.12.5	Maaïke Groenouwe	1988
2.12.8	Suzie Mullers	1993
2.16.6	Ilse Meesterburrie	1989
2.16.7	Linda Koudstaal	1993
2.17.2	Astrid Gijtenbeek	1988
2.17.5	Judith Urbach	1993

1000 meter

3.27.46	Katja Slangewal	2008
---------	-----------------	------

50 meter horden (76.2cm)

10.3	Machteld v Vulpen	1988
10.9	Noortje Iserief	1988
11.0	Mirjam Mensing	1988
11.9	Petra Kroeze	1988

60 meter horden (76.2cm)

10.67	Jessy v Ee	2009
11.05	Katja Slangewal	2008
11.35	Karliën vd Lucht	2008
12.24	Robbin v Ee	2007
12.40	Lente Michels	2008
12.43	Lisanne Steenbeek	2001
12.49	Pien Stadman-Robaard	2009
12.64	Sanne Kloet	2000
12.69	Demi vd Stoep	2008
12.77	Yasmin Halloul	2009

hoogspringen

1.25	Anouk Evers	2005
1.20	Hanne Hofmans	1988
1.20	Floortje Vas Visser	2001
1.20	Mette Bruinsma	2001
1.20	Jessy v Ee (MPA)	2006
1.20	Malu v Turnhout	2007
1.20	Robbin v Ee	2007

verspringen

4.29	Bente vd Lucht	2006
4.20	Maria Boersma	1991
4.15	Josephine Achuko	2008
4.14	Leonoor Butoh	1985
4.13	Katja Slangewal	2008
4.10	Tess Wegman	2008
4.09	Machteld v Vulpen	1988
4.08	Maaïke Groenouwe	1988
4.07	Cyanne vd Houten	2006
4.05	Jessy v Ee	2009

kogelstoten (2kg)

9.88	Jessy v Ee	2009
9.29	Elianne Pasker	2008
9.22	Jeske Smink	1988
8.82	Robbin v Ee	2007
8.55	Evelien ter Weijden	1992
8.54	Diane Gierveld	2002
8.37	Anneke vd Niet	1994
8.32	Manon Hoefsloot	1989
8.27	Malu v Turnhout	2008
8.21	Maria Boersma	1991

JONGENS JUNIOREN D**50 meter**

7.1	Jurren Valkenburg	1989
7.3	Lennart Teunissen	1993
7.4	Mark Slager	1989
7.5	Marc v Doorn	1985
7.5	Rik Klement	1992
7.5	Koen Idema	1993
7.5	Frank Uytendbogaard	1993
7.5	Paul Deen	1996

60 meter

8.74	Jeroen Wery	2006
8.92	Melchior Keijdener	2006
8.94	Sander Groenhart	2003
9.15	Ryan Jong	2008
9.17	Sijmen de Bruijn	2002

9.18	Menno de Bruijn	2004
9.21	Gert-Jan Procee	2003
9.22	Tim Jong	2011
9.23	Emile Vierus	2007
9.28	Mike Jong	2008

600 meter

1.58.8	Patrick v Duyn	1988
1.59.1	Steven Berkhout	1989
1.59.9	Jurren Valkenburg	1989
2.01.2	Koen Idema	1993
2.03.0	Lennart Teunissen	1993
2.03.8	Oscar Coonen	1989
2.03.9	Frank Uytendbogaard	1993
2.06.9	Mark Slager	1989
2.07.2	Jeffrey Coert	1989
2.08.0	Bas den Boer	1989

50 meter horden (76.2cm)

10.9	Patrick v Duyn	1988
10.9	Joop Hopster	1988
11.1	Martijn v Rietschotte	1988
11.4	Colin v Wijk	1988
11.5	Bas v Oyen	1988

60 meter horden (76.2cm)

11.89	Bas Buchholz	2005
11.93	Melchior Keijdener	2005
12.36	Martijn de Vries	2009
12.54	Frank Huurdeman	2009
12.62	Bradley Groenestein	2005
12.75	Remco Rodenburg	2000
12.91	Martin Buist	2001
12.93	Marc Schoorlemmer	2001
13.14	Kas Raaijman	2009
13.19	Rick Bruggeman	2008

hoogspringen

1.45	Jurren Valkenburg	1989
1.35	Mark Slager	1988
1.35	Arnold Uytendbogaard	1988
1.35	Frank Uytendbogaard	1993
1.35	Martin Buist	2000
1.35	Frank Huurdeman	2009
1.30	Bas v Blerk	1988
1.30	Ryan Jong	2007

verspringen

4.55	Jeroen Wery	2006
4.47	Melchior Keijdener	2006
4.42	Martijn Hassink	1985
4.37	Rik Klement	1992
4.26	Maik Soter	1996
4.19	Rens v Dijk	2003
4.17	Ronald Meijer	1994
4.15	Lennart Teunissen	1992
4.11	Daan Iserief	1991
4.11	Menno de Bruijn	2004

kogelstoten (3kg)

9.91	Mark Slager	1989
9.41	Maik Soter	1996
9.33	Bart Berkhout	1988
9.05	Jurren Valkenburg	1989

8.90	Steven Berkhout	1989
8.89	Melchior Keijdener	2006
8.83	Bas v Gastelen	1996
8.78	Arnold Uytendbogaard	1988
8.60	Mere Middel	1996
8.57	Rens v Dijk	2003

MEISJES PUPILLEN A

50 meter

8.0	Maria Boersma	1990
8.0	Nienke v IJken	1996
8.1	Marieke Corba	1993
8.2	Annabelle Kraanen	1996
8.2	Sytske de Vringer	1996
8.2	Amber Nieuwendijk	1996
8.2	Myrte Verstappe	1996
8.2	Lisanne Steenbeek	1998
8.2	Danielle Hesseling	1998

60 meter

9.45	Anouk de Brabander	2002
9.64	Eline Kloet	2002
9.69	Jessy v Ee	2008
9.69	Pien Stadman Robaard	2008
9.72	Josephine Achuko	2006
9.82	Cyanne vd Houten	2004
9.84	Annemarie Slangewal	2008
9.92	Marlijn Wijkamp	2009
9.95	Birgit Creusen	2003
9.96	Annika vd Bedem	2006

600 meter

2.10.9	Nynke vd Bedem	2011
2.18.7	Maria Boersma	1990
2.20.1	Anneke vd Niet	1993
2.22.5	Tosca Campati (MPB)	1994
2.22.9	Kim Leen	1993
2.23.5	Hannah Coonen	1990
2.23.8	Ingrid v Dooren	1990
2.23.9	Esther Mathot	1990
2.24.5	Karin Scholte	1992
2.26.5	Roos Woudenberg	1994

hoogspringen

1.20	Jessy v Ee	2006
1.15	Nienke v IJken	1996
1.15	Susan Bosman	2002
1.15	Myrte de Bruijn	2005
1.15	Marte Oost	2005
1.15	Nynke vd Bedem	2011

verspringen

3.90	Cyanne vd Houten	2004
3.84	Ilse vd Haar	2009
3.83	Pien Stadman Robaard	2008
3.78	Femke Kuiper	2009
3.75	Anneke vd Niet	1993
3.72	Josephine Achuko	2006
3.72	Jessy v Ee	2008
3.66	Mies de Sluis	2009
3.66	Floor Markslag	2009
3.59	Bente vd Lucht	2003
3.59	Annemarie Slangewal	2008

kogelstoten (2kg)

7.77	Eline Kloet	2002
7.34	Nynke vd Bedem	2011
7.21	Manon Hoefsloot	1989
7.08	Mette Bruinsma	1999
6.95	Elianne Pasker	2008
6.91	Jessy v Ee	2008
6.88	Lotte Meijer	2008
6.81	Cyanne vd Houten	2004
6.49	Myrthe Kok	2003
6.45	Joelle Willemse	2009

JONGENS PUPILLEN A**50 meter**

7.6	Mark Slager	1987
7.7	Marc v Doorn	1985
7.8	Daan Iserief	1990
7.9	Bart Berkhout	1985
7.9	Bas Sperling	1985
7.9	Jurren Valkenburg	1987
7.9	Koen Idema	1993
7.9	Wouter Eilers	1996

60 meter

9.43	Dennis Hassan	2000
9.53	Martin Buist	1999
9.54	Menno de Bruijn	2002
9.60	Tijmen Brand	2009
9.4	Jeroen Rodenburg	2000
9.73	Rick vd Kraats	2009
9.81	Mike v Hamersveld	2003
9.86	Renzo Krijnen	2009
9.88	Alex vd Heuvel	2008
9.90	Tijs Wijkamp	2006

600 meter

2.08.3	Koen Idema	1993
2.10.3	Martijn Berkhout	1990
2.11.3	Gjalt Landman	1990
2.11.5	Ronald Buitenhuis	1994
2.11.7	Daan Iserief	1990
2.12.7	Marwin Hogeterp	1994
2.13.0	Robert Postma	1993
2.13.4	Ronald vd Hoven	1990
2.13.4	Jasper de Wijs	1993
2.14.1	Michiel Dekker	1990

hoogspringen

1.25	Marc v Doorn	1985
1.25	Jurren Valkenburg	1987
1.25	Tijmen Brand	2009
1.20	Mark Griffioen	1996
1.20	Frank Huurdeman	2008
1.15	Bas Sperling	1985
1.15	Martin Buist (JPB)	1999
1.15	Dennis Hassan	2000
1.15	Menno de Bruijn	2002
1.15	Cearan de Boer	2006

verspringen

4.05	Lennart Teunissen	1992
3.87	Pepijn Heij	2008
3.87	Bas Baartmans	2008
3.84	Mark Griffioen	1996
3.81	Nick Bel	1998
3.78	Ronald Buitenhuis	1994
3.73	Martin Buist	1999
3.73	Mathijs Hummel	2004
3.73	Tijs Wijkamp	2006
3.71	Marc v Doorn	1983

kogelstoten (2kg)

9.41	Mark Slager	1987
8.62	Michiel Dekker	1990
8.40	Martijn Berkhout	1990
8.40	Koen Idema	1993
8.03	Marwin Hogeterp	1994
7.84	Martin Buist	1999
7.82	Dennis Hassan	2000
7.81	Bart Berkhout	1985
7.80	Robert Postma	1993
7.72	Jasper de Wijs	1993

MEISJES PUPILLEN B**40 meter**

7.15	Jessy v Ee	2005
7.20	Sofie Heij	2001
7.0	Marieke Corba	1991
7.37	Charlotte Rave	2005
7.2	Kim Leen	1991
7.2	Tosca Campati	1994
7.2	Nienke v IJken	1994
7.48	Lisa Rodenburg	2002
7.4	Evelien ter Weijden	1989
7.65	Elianne Pasker	2005

50 meter

8.3	Myrte Verstappe	1994
8.4	Maria Boersma	1987
8.80	Nynke vd Bedem	2009
8.83	Jessy v Ee	2006
8.6	Annabelle Kraanen	1994
8.7	Franca Adamus	1983
8.7	Danielle Hesseling	1996
8.94	Lois Neijman	2009
8.97	Femke Kuiper	2008
8.8	Hannah Coonen	1987
8.8	Sanne Kloet	1996

600 meter

2.22.5	Tosca Campati	1994
2.24.0	Nynke vd Bedem	2009
2.27.8	Noortje Iserief	1983
2.33.8	Karin Scholte	1990
2.34.6	Marleen v Bekkum	1994
2.34.6	Miriam Mathot	1994
2.37.6	Marjolein Rijs	1994
2.38.8	Andrea Boterman	1990
2.41.0	Marieke Griffioen	1993
2.42.0	Nienke v IJken	1994

hoogspringen

1.10	Jessy v Ee (MPC)	2005
1.05	Myrte Verstaple	1994
1.00	Evelien ter Weijden	1989
1.00	Chris Oost	2006
1.00	Nynke vd Bedem	2009
0.95	Nienke v Ijken	1994
0.95	Diane Gierveld	1998
0.95	Lois Neijman	2009
0.95	Isolde Boon	2009
0.95	Kira Landman	2009

verspringen

3.46	Femke Kuiper	2008
3.37	Nynke vd Bedem	2009
3.26	Jessy v Ee	2006
3.18	Marlijn Wijkamp	2008
3.12	Elianne Pasker	2005
3.10	Franca Adamus	1983
3.08	Charlotte Rave	2005
3.06	Isolde Boon (MPC)	2008
3.05	Susan Bosman	2001
2.97	Bente vd Lucht	2001

kogelstoten (2kg)

6.32	Jessy v Ee	2006
6.09	Elianne Pasker	2005
5.24	Lois Neijman	2009
5.24	Nynke vd Bedem	2009
4.69	Eline Kloet	2000
4.59	Maria Boersma	1987
4.51	Femke Kuiper	2008
4.44	Myrte Verstaple	1994
4.39	Kira Landman	2009
4.36	Esther Slager	1987

JONGENS PUPILLEN B

40 meter

6.84	Martin Buist	1998
7.12	Roel Lambers	2001
6.9	Marwin Hogeterp	1993
6.9	Marijn Plat (JPC)	1999
7.0	Jasper de Wijs	1991
7.0	Laurens Miserus	1993
7.29	Martijn de Vries	2005
7.34	Paul Procee jr	2005
7.1	Bjorn Bergen	1989
7.1	Xander Coemans	1990
7.1	Jeroen Bakker	1990

50 meter

8.0	Mark Florusse	1985
8.42	Rick vd Kraats	2008
8.2	Jurren Valkenburg	1985
8.2	Daan Iserief	1987
8.2	Sijmen de Bruijn	1998
8.3	Jubbe Rademaker	1983
8.3	Mark Slager	1985
8.4	Anne Boersma	1996
8.6	Mark Griffioen	1994
8.7	Rogier Dongor	1996

600 meter

2.14.5	Tjitte vd Bedem	2011
2.14.8	Marwin Hogeterp	1993
2.16.9	Jasper Moelker	1994
2.22.3	Jeroen Bakker	1990
2.27.9	Erik Mulderij	1990
2.31.5	Laurens Miserus	1993
2.33.4	Mark Griffioen (JPC)	1994
2.34.3	Mere Middel	1993
2.35.3	Arno Mulderij	1992
2.35.4	Hugo Hooyer	1990

hoogspringen

1.15	Martin Buist	1999
1.10	Jurren Valkenburg	1985
1.10	Roy Lamers	1988
1.10	Tjitte vd Bedem	2011
1.00	Mark Florusse	1985
1.00	Mark Slager	1985
1.00	Daan Iserief	1987
1.00	Sander Kolsloot	1993
1.00	Mark Griffioen	1994
1.00	Kas Raaijman	2006
1.00	Rick vd Kraats	2008

verspringen

3.21	Jasper Moelker	1994
3.20	Roel Lambers	2001
3.12	Wouter Eilers	1994
3.12	Silvester vd Broek	1996
3.12	Rogier Dongor	1996
3.11	Anne Boersma	1996
3.09	Tjitte vd Bedem	2011
3.03	Jubbe Rademaker	1983
2.95	Bas Baartmans	2005
2.94	Gian Oerlemans	2008

kogelstoten (2kg)

7.02	Jurren Valkenburg	1985
6.78	Mark Slager	1985
6.30	Tjitte vd Bedem	2011
6.22	Marwin Hogeterp	1993
5.91	Paul Sperling	1985
5.68	Sander Kolsloot	1993
5.59	Jubbe Rademaker	1983
5.48	Mark Griffioen	1994
5.40	Daan Iserief	1987
5.40	Martijn Berkhout	1987

MEISJES PUPILLEN C

40 meter

7.3	Jessy v Ee	2005
7.64	Lisa Rodenburg	2001
7.80	Kyara Bijker	2005
7.8	Susan Bosman	2000
8.07	Yasmine Halloul	2005
8.12	Annemarie Slangewal	2005
8.13	Cyanne vd Houten	2001
8.15	Lisa Heij	1999
8.31	Eline Kloet	1999
8.63	Laura Bosman	2002

50 meter

9.1	Lisanne Steenbeek	1996
9.4	Danielle Hesseling	1996
9.82	Marlijn Wijkamp	2006
9.85	Celine Leurs	2009
9.91	Kira Landman	2008
9.7	Mette Bruinsma	1996
9.94	Jessy v Ee	2004
9.98	Elianne Pasker	2004
10.03	Bente v Opbergen	2004
9.8	Janita Sluurman	1996

verspringen

3.06	Isolde Boon	2008
2.90	Kira Landman	2008
2.81	Marlijn Wijkamp	2006
2.74	Kyara Bijker	2005
2.72	Celine Leurs	2009
2.70	Susan Bosman	2000
2.63	Robbin v Ee	2002
2.60	Lisa Heij	1999
2.60	Elianne Pasker	2004
2.55	Eline Kloet	1999

hoogspringen

1.10	Jessy v Ee	2005
------	------------	------

kogelstoten (1kg)

5.44	Marieke de Waal	1999
5.32	Susan Bosman	2000
5.09	Jessy v Ee	2005
4.48	Mara Troelstra	1999
4.38	Eline Kloet	1999
4.32	Cyanne vd Houten	2001
3.48	Vera Meeuwissen	1996
3.29	Lisanne Steenbeek	1996
3.16	Mette Bruinsma	1996
3.04	Jessica Dijkhuizen	1999

foamspeerwerpen

10.10	Celine Leurs	2009
8.84	Elianne Pasker	2004
8.70	Noor Schepers	2009
8.42	Femke Verstraete	2006
6.96	Jeneh Knoop	2004
6.94	Marjolein Uytendenboogaard	2006
6.72	Sophie Berentsen	2008
6.46	Lotte Meijer	2004
6.32	Jessy v Ee	2004
5.93	Jorieke Slangewal	2008

JONGENS PUPILLEN C**40 meter**

6.9	Marijn Plat	1999
7.4	Mark Griffioen	1994
7.73	Martijn File	1999
7.5	Rodrick vd Kant	1989
7.5	Laurens Miserus	1992
7.6	Xander Coemans	1989
7.94	Alex vd Heuvel	2005
7.9	Martijn Miserus	1990

8.33	Bradley Groenestein	2001
8.1	Martijn Hesseling	1993

50 meter

9.04	Lars Hogendoorn	2008
8.9	Anne Boersma	1994
9.22	Martijn de Vries	2004
9.1	Rogier Dongor	1994
9.53	Paul Procee jr	2004
9.74	Tjitte vd Bedem	2009
9.74	Timo Mols	2009
9.5	Silvester vd Broek	1994
9.5	Marc Schoorlemmer	1996
9.75	Bas Baartmans	2004

600 meter

2.33.4	Mark Griffioen	1994
2.34.2	Laurens Miserus	1992
2.36.1	Tjitte vd Bedem	2009
2.43.2	Martijn Miserus	1990
2.45.3	Martijn Hesseling	1993

verspringen

2.90	Martijn File	1999
2.87	Silvester vd Broek	1994
2.86	Timo Mols	2009
2.84	Lars Hogendoorn	2008
2.83	Tjitte vd Bedem	2009
2.77	Anne Boersma	1994
2.75	Martijn Miserus	1990
2.75	Gian Oerlemans	2006
2.74	Laurens Miserus	1992
2.74	Bas Baartmans	2004

hoogspringen

0.90	Xander Coemans	1989
0.85	Hugo Hooyer	1989
0.80	Rutger Prins	1987
0.80	Tjitte vd Bedem	2009

kogelstoten (1kg)

6.55	Rogier Dongor	1995
6.29	Tjitte vd Bedem	2009
6.00	Anne Boersma	1995
5.48	Rodrick vd Kant	1989
5.44	Sander Kolsloot	1992
5.43	Mark Griffioen	1994
5.26	Bradley Groenestein	2001
5.12	Silvester vd Broek	1994
4.93	Laurens Miserus	1992

foamspeerwerpen

10.82	Tjitte vd Bedem	2009
10.64	Kasper de Vries	2008
9.97	Frerik Does	2008
9.92	Lars Hogendoorn	2008
8.81	Martijn de Vries	2004
8.71	Bas Baartmans	2004
7.79	Joost Verhoeven	2009
7.57	Jochem houtveen	2009
7.42	Timo Mols	2009
7.19	Daan Blokland	2008

MANNEN MASTERS 35

60 meter

7.98	Jan-Roel de Lange	2005
8.19	Martijn Visscher	2011

800 meter

2.11.93	Sjoerd Veenma	2011
2.24.51	Mark v Hoorn	2010

3000 meter

10.17.18	Mark v Hoorn	2011
-----------------	---------------------	-------------

60 meter horden (106.7cm)

10.90	Jan-Roel de Lange	2005
-------	-------------------	------

hoogspringen

1.70	Jan-Roel de Lange	2005
------	-------------------	------

verspringen

5.28	Jan-Roel de Lange	2005
------	-------------------	------

kogelstoten (7.26kg)

10.75	Harald Gijtenbeek	2010
10.60	Jan-Roel de Lange	2005
10.39	Martijn Visscher	2010

MANNEN MASTERS 40

60 meter

7.78	Jan-Roel de Lange	2006
------	-------------------	------

60 meter horden (106.7cm)

8.31	Hans v Enkhuizen	1987
10.55	Jan-Roel de Lange	2006

hoogspringen

1.60	Jan-Roel de Lange	2006
------	-------------------	------

verspringen

5.10	Jan-Roel de Lange	2006
------	-------------------	------

kogelstoten (7.26kg)

10.69	Jan-Roel de Lange	2006
10.37	Harald Gijtenbeek	2011

MANNEN MASTERS 45

200 meter

29.12	Rubert Rietkerk	2011
--------------	------------------------	-------------

800 meter

2.09.38	Marijn Michels	2011
----------------	-----------------------	-------------

MANNEN MASTERS 50

kogelstoten (6kg)

8.56 (7.26kg)	Sjaak vd Bedem	2011
----------------------	-----------------------	-------------

MANNEN MASTERS 60

1500 meter

4.48.88	Cees Stolwijk	2011
----------------	----------------------	-------------

3000 meter

10.11.58	Cees Stolwijk	2011
-----------------	----------------------	-------------



Altis
ATLETIEKVERENIGING AMERSFOORT

Tienbestenlijst

2011 Outdoor Kies Groep Kies Categorie Baanrecords
Atleet

Baanrecords

Atletiekbaan Schothorst

Dames

Heren

Onderdeel	Naam	Prestatie	Jaar
100m	Jacqueline Poelman(Argo '77)	11.75	1992
	Jacqueline Poelman(Argo '77)	11.85	1993
200m	Jacqueline Poelman(Argo '77)	23.81	1993
400m	Esther Goosens(Hellas Utrecht)	53.29	1992
800m	Grete Koens(Ciko '66)	2.08.55	1993
1000m	Geeske Jansen(GAC Hilv.)	2.57.5	1989
1500m	Marian Frenks(AV PEC 1910)	4.23.83	1997
1 Eng. Mijl	Christien Toonstra(ADA)	4.43.26	1991
2000m	Sandra Hofmans(AV De Keien)	6.21.16	1994
3000m	Sandra Hofmans(AV Sprint)	9.37.67	1995
5000m	Adrienne Herzog(Groningen Atletiek)	16.10.56	2007
10000m	Annie van Stiphout(Lopersgr. Deurne)	35.09.7	2001
100mH	Jacqueline Poelman(Argo '77)	13.80	1991
	Ine Langenhuizen(PSV Atletiek)	13.80	1991
400mH	Marjolein de Jong(Phanos)	58.46	2001
discus	Monique Jansen(Altis)	60.42	2011
kogelsl	Maaike Schetters(Eindhoven Atletiek)	57.38	2011
kogel	Huang Zhihong(China)	19.25	1993
speer	Renate Beunder(AV Lycurgus)	46.68	1991
gewichtw	Tamara van der Bij(Altis)	16.10	2011
ver	Yvonne van Dorp(AV Holland)	6.15	1991
hinkstap	Karin Ruckstuhl(Hellas Utrecht)	12.30	2001
hoog	Joyce Huisman(Phanos)	1.76	2009
polshoog	Annemiek Dunnink(AV Phoenix)	3.14	2011
	Sanne Harland(ARV Ilion)	3.14	2011
	Moniek Jansen(AV Sprint)	3.14	2011
4 x 100m	AV '34 Apeldoorn	47.07	1992
4 x 200m	Altis	1.47.9	1989
4 x 400m	Altis	4.04.4	1988
zweedse	Phanos	2.18.2	2001
	AV 1923	2.18.2	2007
7-kamp	Eva van der Poel(AV De Spartaan)	4828	2010



Monique Jansen
Amersfoort : 07.08.2011
Baanrecord discus 60.42m
(S_31.png)

Alle up-to-date gegevens én extra informatie van de tienbestenlijst zijn terug te vinden in de online versie



Altis
ATLETIEKVERENIGING AMERSFOORT

Tienbestenlijst

2011 Outdoor Kies Groep Kies Categorie Medaille statistiek
Atleet

Medaille Statistiek

Aantal / Type Kampioenschap

Aantal / Categorie

Aantal / Leeftijdsgroep

Medailles / Jaar

Medailles / Jaar:Goud

Medailles / Jaar:Zilver

Medailles / Jaar:Brons

* Puntenklassement I

* Puntenklassement II

Jaar(K-Type)	Naam(Categorie)	Onderdl	Prest.
2011(NK Baan)	Cees Stolwijk (M60)	400m	63.15
2011(NK Baan)	Cees Stolwijk (M60)	800m	2.22.14
2011(NK Baan)	Cees Stolwijk (M60)	1500m	5.02.76
2011(NK Indoor)	Cees Stolwijk (M60)	1500m	4.58.04
2011(NK Indoor)	Cees Stolwijk (M60)	3000m	10.22.04
2011(NK Cross)	Cees Stolwijk (M60)	cross	35.37
2011(NK Baan)	Ella Wijtes(V50)	1500m	5.18.49
2011(NK Baan)	Ella Wijtes(V50)	10000m	39.54.14
2011(NK Baan)	Monique Jansen(VS)	discus	60.75
2010(NK Baan)	Cees Stolwijk (M60)	1500m	4.49.97
2010(NK Baan)	Cees Stolwijk (M60)	5000m	18.15.67
2010(NK Baan)	Cees Stolwijk (M60)	10000m	37.17.02
2010(NK Cross)	Cees Stolwijk (M60)	cross	36.15
2010(NK Weg)	Cees Stolwijk (M60)	1/2 marathon	1.24.32
2010(NK Weg)	Cees Stolwijk (M60)	marathon	2.52.02
2010(NK Weg)	Cees Stolwijk (M60)	10km weg	36.53
2010(NK Baan)	Fr. Schneiderberg (M55)	10000m	37.12.50
2010(NK Estafette Baan)	Altis(M55)	4 x 1500m	8.07.19
	Michael Vocke		
	Thomas van Zoelen		
	Frank Schneiderberg		
	Cees Stolwijk		
2010(NK Indoor)	Marijn Michels(M40)	800m	2.10.17
2010(NK Baan)	Ella Wijtes(V50)	1500m	5.09.54
2010(NK Baan)	Ella Wijtes(V50)	5000m	18.29.00
2010(NK Baan)	Ella Wijtes(V50)	10000m	40.34.95
2010(NK Weg)	Ella Wijtes(V50)	marathon	3.17.05
2010(NK Weg)	Ella Wijtes(V50)	10km weg	39.52
2010(EK Masters)	Ella Wijtes(V50)	marathon	3.23.27
2010(NK Baan)	Sabine de Vries(V40)	10000m	40.36.49
2010(NK Estafette Cross)	Altis(V35)	cross teams	
	Ella Wijtes		
	Sabine de Vries		
	Anita van de Bogert		
	Mira Blokland		
2010(NK Baan)	Monique Jansen(VS)	discus	57.45



Ester van Sluijs 100mH
Competitie Amersfoort
1994
(S_5.png)

NK medaillewinnaars junioren AB

1975	NK Baan	Armando Houtveen	3e	JB	3000 meter	9.00.0
1976	NK Baan	Armando Houtveen	1e	JB	3000 meter	8.47.8
		Armando Houtveen	2e	JB	1500 meter	4.07.9
1977	NK Estafette Cross	Armando Houtveen Frank van Ede Rolf Griffioen Jaap van der Sijs	1e	JA	cross teams	
1978	NK Baan	Armando Houtveen	1e	JA	1500 meter	4.08.1
1985	NK Indoor	Monique Steennis	3e	MB	200 meter	26.34
1985	NK Baan	Monique Steennis	3e	MA	200 meter	25.71
1986	NK Baan	Monique Steennis	1e	MB	400 meter	56.85
		Monique Steennis	3e	MA	200 meter	25.08
1987	NK Indoor	Monique Steennis	2e	MA	200 meter	25.45
		Monique Steennis	2e	MA	60 meter	7.90
1987	NK Baan	Monique Steennis	1e	MA	400 meter	54.19
		Monique Steennis	1e	MA	200 meter	24.15
1988	NK Indoor	Monique Steennis	1e	MA	400 meter	56.46
		Monique Steennis	2e	MA	200 meter	24.94
1988	NK Baan	Monique Steennis	1e	MA	400 meter	55.57
1989	NK Cross	Kristijna Loonen	2e	MA	cross (3200m)	12.03
1989	NK Indoor	Richard v Sintemaartensdijk	2e	JA	400 meter	51.53
		Kristijna Loonen	3e	MA	1500 meter	4.36.05
1989	NK Baan	Richard v Sintemaartensdijk	1e	JA	400 meter	49.06
		Kristijna Loonen	2e	MA	3000 meter	10.14.41
1989	NK Estafette Baan	Robin van de Mast Richard v Sintemaartensdijk Mike Visser Harald Gijtenbeek	3e	JA	4 x 400 meter	3.30.09
1992	NK Baan	Esther v Sluijs	3e	MA	100 meter horden	14.94
		Marja vd Harst	3e	MA	400 meter horden	63.01
1993	NK Cross	Hanne Hofmans	2e	MB	cross (3070m)	11.49
1993	NK Baan	Hanne Hofmans	2e	MB	1500 meter	4.52.19
1995	NK Estafette Cross	Samson Beraki Marijn Bogels Dennis van Middelaar	2e	JA	cross teams	
1995	NK Meerkamp	Jurren Valkenburg	1e	JA	10-kamp	6755
1999	NK Indoor	Ronald Meijer	1e	JB	polstokhoog	4.00
2001	NK Baan	Jonathan Hebly	3e	JA	10000 meter	32.21.58
2002	NK Baan	Jonathan Hebly	2e	JA	10000 meter	32.27.10
		Nienke v Ijken	3e	MB	hoogspringen	1.69
2003	NK Baan	Marnix Hebly	2e	JB	400 meter	50.13
		Nienke v Ijken	2e	MA	hoogspringen	1.68
2004	NK Baan	Nienke v Ijken	1e	MA	hoogspringen	1.71
		Marnix Hebly	1e	JB	400 meter	49.20
2008	NK Indoor	Rens v Dijk	2e	JB	hoogspringen	1.89
2009	NK Indoor	Stefan de Vries	2e	JB	400 meter	49.93
		Stefan de Vries	2e	JB	verspringen	6.85
		Rens v Dijk	3e	JA	hoogspringen	1.96
2009	NK Baan	Stefan de Vries	1e	JB	400 meter	49.71
		Stefan de Vries	2e	JB	verspringen	7.08
2010	NK Indoor	Stefan de Vries	2e	JA	verspringen	7.03
2010	NK Baan	Stefan de Vries	2e	JA	verspringen	7.09
		Stefan de Vries	3e	JA	400 meter	49.82
2011	NK Indoor	Stefan de Vries	2e	JA	verspringen	7.08
2011	NK Baan	Katja Slangewal	3e	MB	hoogspringen	1.65

NK medaillewinnaars senioren

1981	NK Baan	Armando Houtveen	3e	M	5000 meter	14.14.65
1982	NK Baan	Armando Houtveen	2e	M	5000 meter	14.05.27
1987	NK Baan	Monique Steennis	3e	V	400 meter	54.61
1989	NK Indoor	Monique Steennis	2e	V	400 meter	54.50
1989	NK Baan	Monique Steennis	2e	V	400 meter	54.50
		Esther Jaspers Focks	3e	V	100 meter horden	14.14
1991	NK Baan	Anja Mulder	3e	V	verspringen	5.99
1992	NK Baan	Kristijna Loonen	3e	V	3000 meter	9.33.95
		Marcel Roorda	3e	M	verspringen	7.37
		Monique Steennis	3e	V	400 meter	53.71
1992	NK Estafette Baan	Andre v Kesteren Michael Stiemer Aart Bakker Willem vd Worp	1e	M	4 x 1500 meter	15.45.65
1993	NK Estafette Baan	Marcel Roorda Bart Hogendoorn Richard v Sintemaartensdijk Hans Bulthuis	2e	M	4 x 100 meter	41.92
1994	NK Cross	Michael Stiemer	2e	M	cross kort (4500m)	14.03
1994	NK Baan	Monique Steennis	3e	V	800 meter	2.07.82
1995	NK Bergloop	Elisabeth de Nooijer	3e	V	bergloop (7500m)	37.20
2002	NK Bergloop	Elisabeth de Nooijer	2e	V	bergloop (5500m)	36.43
2003	NK Bergloop	Elisabeth de Nooijer	1e	V	bergloop (8000m)	
2005	NK Baan	Lennart Teunissen	3e	M	hinkstapspringen	14.24
2005	NK Bergloop	Elisabeth de Nooijer	2e	V	bergloop (?)	31.39
2006	NK Baan	Jurgen Cools	2e	M	verspringen	7.26
		Lennart Teunissen	3e	M	hinkstapspringen	14.11
2006	NK Bergloop	Elisabeth de Nooijer	1e	V	bergloop (8000m)	
2007	NK Baan	Lennart Teunissen	3e	M	hinkstapspringen	14.40
2008	NK Indoor	Lennart Teunissen	2e	M	hinkstapspringen	14.42
2008	NK Baan	Monique Jansen	1e	V	discuswerpen	57.89
		Lennart Teunissen	3e	M	hinkstapspringen	14.60
2009	NK Indoor	Ronald Meijer	3e	M	7-kamp	5094
2009	NK Baan	Monique Jansen	1e	V	discuswerpen	58.97
		Lennart Teunissen	2e	M	hinkstapspringen	14.95
2010	NK Baan	Monique Jansen	1e	V	discuswerpen	57.45
		Tamara vd Bij	2e	V	kogelslingeren	56.92
		Lennart Teunissen	3e	M	hinkstapspringen	14.49
2011	NK Indoor	Monique Jansen	3e	V	kogelstoten	15.20
2011	NK Baan	Monique Jansen	1e	V	discuswerpen	60.75
		Tamara vd Bij	3e	V	kogelslingeren	57.03

Studentenkampioenen

1989	NK Studenten	Monique Steennis	1e	V	200 meter	25.24
2002	NK Studenten	Erik Mulderij	1e	M	speerwerpen	57.73
2003	NK Studenten	Ronald Meijer	1e	M	polstokhoog	4.00
2004	NK Studenten	Lennart Teunissen	1e	M	hinkstapspringen	14.13
2005	NK Studenten	Lennart Teunissen	1e	M	hinkstapspringen	14.32
		Nienke v Ijken	1e	V	hoogspringen	1.70
2006	NK Studenten	Nienke v Ijken	1e	V	hoogspringen	1.65
		Lennart Teunissen	1e	M	hinkstapspringen	13.81
2006	NK Studenten	Marsha Steenbeek	1e	V	hinkstapspringen	10.72
2007	NK Studenten	Wouter Eilers	1e	M	110 meter horden	15.15
		Marsha Steenbeek	1e	V	hinkstapspringen	11.40
2008	NK Studenten	Lennart Teunissen	1e	M	hinkstapspringen	14.22

NK medaillewinnaars masters

1993	NK Cross	Jaap Vallentgoed	1e	M45	cross	41.06
1993	NK Weg	Jaap Vallentgoed	1e	M45	15 kilometer	49.20
1994	NK Baan	Felix Sedney	2e	M40	100 meter	11.80
		Jaap Vallentgoed	2e	M45	5000 meter	15.54.15
1996	NK Baan	Jaap Vallentgoed	1e	M45	5000 meter	15.27
1997	NK Cross	Jaap Vallentgoed	1e	M50	cross	31.40
1997	NK Baan	Felix Sedney	1e	M40	100 meter	12.23
1997	NK Weg	Jaap Vallentgoed	1e	M45	marathon	2.31.43
		Jaap Vallentgoed	1e	M50	15 kilometer	49.49
1998	NK Baan	Jaap Vallentgoed	1e	M50	5000 meter	16.01
1998	NK Weg	Jaap Vallentgoed	1e	M50	15 kilometer	52.49
1998	EK Weg	Jaap Vallentgoed	1e	M50	halve marathon	1.12.18
1999	NK Weg	Jaap Vallentgoed	1e	M50	15 kilometer	52.39
2000	NK Cross	Jaap Vallentgoed	3e	M50	cross	27.25
2000	NK Baan	Jaap Vallentgoed	1e	M50	5000 meter	16.35
2000	NK Weg	Jaap Vallentgoed	1e	M50	15 kilometer	51.53
2003	NK Weg	Jaap Vallentgoed	2e	M55	marathon	2.56.12
2005	NK Baan	Cees Stolwijk	1e	M55	5000 meter	17.05.59
2005	NK Weg	Cees Stolwijk	1e	M55	marathon	2.56.10
		Ella Witjes	1e	V45	marathon	3.05.55
		Ella Witjes	2e	V45	10 kilometer	38.37
		Cees Stolwijk	2e	M55	10 kilometer	36.19
2006	NK Cross	Ella Witjes	1e	V45	cross	18.39
		Cees Stolwijk	2e	M55	cross	25.56
		Elisabeth de Nooijer	3e	V40	cross	18.56
2006	NK Baan	Elisabeth de Nooijer	1e	V40	5000 meter	19.23.92
		Ella Witjes	1e	V45	5000 meter	19.04.97
		Cees Stolwijk	2e	M55	5000 meter	18.09.14
		Cees Stolwijk	2e	M55	1500 meter	4.37.75
		Cees Stolwijk	3e	M55	10000 meter	35.39.75
2006	NK Weg	Cees Stolwijk	1e	M55	10 kilometer	35.52
		Cees Stolwijk	1e	M55	halve marathon	1.19.32
		Anita vd Bogert	2e	V35	10 kilometer	39.10
		Ella Witjes	2e	V45	10 kilometer	39.35
2007	NK Cross	Ella Witjes	2e	V45	cross	19.17
		Cees Stolwijk	3e	M55	cross	30.24
2007	NK Baan	Ella Witjes	1e	V45	10000 meter	38.43.06
		Ella Witjes	1e	V45	1500 meter	4.59.75
		Ella Witjes	1e	V40	5000 meter	18.10.20
		Jaap Vallentgoed	2e	M60	10000 meter	38.47.34
		Jan-Roel de Lange	2e	M40	hoogspringen	1.70
		Elisabeth de Nooijer	3e	V40	1500 meter	5.05.91
		Harald Gijtenbeek	3e	M35	kogelslingeren (7.26kg)	34.59
2007	NK Weg	Ella Witjes	1e	V50	marathon	2.56.42
		Ella Witjes	1e	V50	halve marathon	1.24.48
		Jaap Vallentgoed	2e	M60	10 kilometer	38.35
		Ella Witjes	2e	V45	10 kilometer	38.35
		Cees Stolwijk	3e	M55	halve marathon	1.19.20
2008	NK Cross	Izaak de Bruyne	1e	M50	cross	28.44
		Ella Witjes	1e	V50	cross	23.36
		Elisabeth de Nooijer	3e	V40	cross	23.12
2008	NK Estafette Cross	Cees Stolwijk Izaak de Bruijne Frank Schneiderberg Luuk Gijsselhart	2e	M50	cross teams	
2008	NK Baan	Ella Witjes	1e	V50	10000 meter	40.32.96
		Ella Witjes	1e	V50	5000 meter	18.51.34
		Elisabeth de Nooijer	1e	V40	5000 meter	19.29.69
		Ella Witjes	1e	V50	1500 meter	5.03.44
		Elisabeth de Nooijer	2e	V40	1500 meter	5.09.50

2008	NK Estafette Baan	Izaak de Bruyne Cees Stolwijk Frank Schneiderberg Luuk Gijsselhart	3e	M40	4 x 1500 meter	19:39:59
2008	NK Weg	Ella Witjes	1e	V50	10 kilometer	38.31
		Cees Stolwijk	2e	M55	10 kilometer	35.50
		Izaak de Bruyne	3e	M50	halve marathon	1.16.54
		Izaak de Bruyne	3e	M50	marathon	2.48.00
2009	NK Cross	Ella Witjes	2e	V50	cross	22.30
		Cees Stolwijk	3e	M55	cross	29.57
2009	NK Estafette Cross	Ella Witjes Elisabeth de Nooijer Anita van de Bogert Elly Visser	2e	V35	cross teams	
		Izaak de Bruyne Cees Stolwijk Frank Schneiderberg Luuk Gijsselhart	2e	M50	cross teams	
2009	NK Baan	Marijn Michels	1e	M45	800 meter	2.05.50
		Harald Gijtenbeek	2e	M35	kogelslingeren (6kg)	36.52
		Marijn Michels	2e	M45	400 meter	54.44
		Elisabeth de Nooijer	3e	V40	1500 meter	5.12.10
2009	NK Weg	Ella Witjes	2e	V50	10 kilometer	40.28
		Jaap Vallentgoed	3e	M60	marathon	3.18.12
		Cees Stolwijk	3e	M55	marathon	2.50.19
		Elisabeth de Nooijer	3e	V40	halve marathon	1.26.46
		Anita vd Bogert	3e	V40	10 kilometer	40.35
2010	NK Indoor	Marijn Michels	1e	M40	800 meter	2.10.17
2010	NK Cross	Cees Stolwijk	1e	M60	cross	36.15
		Ella Witjes	2e	V50	cross	21.57
2010	NK Estafette Cross	Ella Witjes Sabine de Vries Anita van de Bogert Mira Blokland	1e	V35	cross teams	
		Marijn Michels Sicco Bus Rubert Rietkerk Vincent Slotervijk	3e	M35	cross teams	
2010	NK Baan	Cees Stolwijk	1e	M60	1500 meter	4.49.97
		Ella Witjes	1e	V50	1500 meter	5.09.54
		Frank Schneiderberg	1e	M55	10000 meter	37.12.50
		Cees Stolwijk	1e	M60	10000 meter	37.17.02
		Ella Witjes	1e	V50	10000 meter	40.34.95
		Sabine de Vries	1e	V40	10000 meter	40.36.49
		Cees Stolwijk	1e	M60	5000 meter	18.15.67
		Ella Witjes	1e	V50	5000 meter	18.29.00
		Marijn Michels	2e	M45	800 meter	2.06.94
		Cees Stolwijk	2e	M60	800 meter	2.22.41
		Marijn Michels	2e	M45	400 meter	55.12
		Harald Gijtenbeek	3e	M35	gewichtwerpen (15.88kg)	11.70
		Sjoerd Veenma	3e	M35	400 meter	56.95
		Elly Visser	3e	V50	10000 meter	45.54.72
		Harald Gijtenbeek	3e	M35	werp-5-kamp	23.09
		Zeger Knipmeijer jr	3e	M40	3000 meter steeple	12.58.85
		Harald Gijtenbeek	3e	M35	kogelslingeren (7.26kg)	38.61
		Sjoerd Veenma	3e	M35	800 meter	2.09.27
2010	NK Estafette Baan	Michael Vocke Thomas van Zoelen Frank Schneiderberg Cees Stolwijk	1e	M55	4 x 1500 meter	8.07.19

2010	NK Weg	Ella Witjes	1e	V50	10 kilometer	39.52
		Cees Stolwijk	1e	M60	10 kilometer	36.53
		Cees Stolwijk	1e	M60	marathon	2.52.02
		Ella Witjes	1e	V50	marathon	3.17.05
		Cees Stolwijk	1e	M60	halve marathon	1.24.32
		Frank Schnejderberg	2e	M55	10 kilometer	36.28
		Frank Schnejderberg	3e	M55	halve marathon	1.22.44
		Sabine de Vries	3e	V40	marathon	3.04.19
2010	EK Masters	Ella Witjes	1e	V50	marathon	3.23.27
		Cees Stolwijk	2e	M60	1500 meter	4.54.86
		Cees Stolwijk	2e	M60	marathon	3.07.02
		Harald Gijtenbeek	3e	M35	werp-5-kamp	2623
		Harald Gijtenbeek	3e	M35	kogelslingeren (7.26kg)	39.00
2011	NK Indoor	Cees Stolwijk	1e	M60	3000 meter	10.22.04
		Cees Stolwijk	1e	M60	1500 meter	4.58.04
		Marijn Michels	3e	M40	800 meter	2.09.38
2011	EK Indoor	Cees Stolwijk	2e	M60	3000 meter	10.11.58
		Cees Stolwijk	2e	M60	1500 meter	4.48.88
2011	NK Cross	Cees Stolwijk	1e	M60	cross	35.37
		Ella Witjes	2e	V50	cross	20.57
2011	NK Baan	Cees Stolwijk	1e	M60	800 meter	2.22.14
		Cees Stolwijk	1e	M60	400 meter	63.15
		Cees Stolwijk	1e	M60	1500 meter	5.02.76
		Ella Witjes	1e	V50	1500 meter	5.18.49
		Ella Witjes	1e	V50	10000 meter	39.54.14
		Harald Gijtenbeek	2e	M40	gewichtwerpen (15.88kg)	12.20
		Franz v Barneveld	2e	M60	400 meter	64.50
		Zeger Knipmeijer jr	2e	M40	3000 meter steeple	11.28.18
		Marijn Michels	2e	M45	800 meter	2.10.54
		Harald Gijtenbeek	2e	M40	kogelslingeren (7.26kg)	36.71
		Marijn Michels	2e	M45	400 meter	56.82
		Cees Stolwijk	3e	M60	10000 meter	37.21.48
		Elly Visser	3e	V50	5000 meter	22.06.08
		Martijn Visscher	3e	M35	speerwerpen (800g)	44.33
		Franz v Barneveld	3e	M60	800 meter	2.34.95
2011	NK Estafette Baan	Kees Boon	2e	M35	4 x 800 meter	9.25.15
		Mark van Hoorn				
		Sicco Bus				
		Marijn Michels				
2011	NK Weg	Cees Stolwijk	2e	M60	halve marathon	1.24.37
		Cees Stolwijk	2e	M60	10 kilometer	37.16
		Sanny Broeze	3e	V60	10 kilometer	50.24
		Cees Stolwijk	3e	M60	marathon	2.54.06
		Ella Witjes	3e	V50	10 kilometer	42.10
		Martien vd Akker	3e	M65	halve marathon	1.38.43



www.altis.nl

Top 20 allertijden nationaal senioren/junioren AB

Armando Houtveen	8e	JA	5000 meter	14.20.6	1978
	7e	JA	3000 meter	8.13.3	1978
	18e	M	3000 meter	7.54.56	1982
Erica vd Bilt	10e	MA	10000 meter	38.42.9	1989
Kristijna Loonen	3e	MA	10000 meter	37.20.0	1987
	18e	MA	5000 meter	17.43.0	1988
Marnix Hebly	15e	JB	200 meter	22.82	2004
	13e	JB	400 meter	49.20	2004
Monique Jansen	14e	V	kogelstoten indoor	15.20	2011
	4e	V	discuswerpen	62.22	2011
Monique Steennis	13e	MA	200 meter	24.15	1987
	6e	MA	400 meter	54.19	1987
	7e	MA	400 meter indoor	55.42	1988
	12e	V	400 meter indoor	54.50	1989
Stefan de Vries	8e	JB	400 meter	49.93	2009

Top 10 allertijden nationaal masters

Altis	1e	M50	4 x 1500 meter	19.39.59	2008	Nederlands record
Izaak de Bruyne						
Luuk Gijsselhart						
Frank Schneijderberg						
Cees Stolwijk						
Altis	1e	M50	4 x 800 meter	9.54.49	2011	Nederlands record
Izaak de Bruyne						
Frank Schneijderberg						
Rubert Rietkerk						
Cees Stolwijk						
Cees Stolwijk	9e	M55	5000 meter	17.05.59	2005	
	4e	M55	10000 meter	35.34.50	2006	
	7e	M55	3000 meter	9.56.8	2006	
	6e	M60	5000 meter	17.35.78	2010	
	6e	M60	10000 meter	37.17.02	2010	
	5e	M60	3000 meter	10.04.2	2011	
	6e	M60	1500 meter	4.46.9	2011	
	8e	M60	1500 meter indoor	4.48.88	2011	
	1e	M60	3000 meter indoor	10.11.58	2011	Nederlands record
Elisabeth de Nooijer	6e	V40	1 Engelse mijl	5.29.76	2006	
Ella Witjes	5e	V45	1 Engelse mijl	5.36.28	2006	
	2e	V50	3000 meter	10.39.85	2007	
	1e	V50	10000 meter	38.43.06	2007	Nederlands record
	1e	V50	5000 meter	18.10.20	2007	Nederlands record
	1e	V50	1500 meter	4.55.42	2007	Nederlands record
	4e	V50	800 meter	2.30.06	2009	
Harald Gijtenbeek	10e	M35	werp-5-kamp	2623	2010	
	5e	M35	gewichtwerpen	12.39	2010	
	7e	M40	gewichtwerpen	12.76	2011	
Jaap Vallentgoed	8e	M45	5000 meter	15.26.41	1993	
	4e	M45	2000 meter	5.54.71	1996	
	6e	M50	5000 meter	15.49.01	1997	
	7e	M50	3000 meter	9.22.93	1998	
Sophie Wisman	1e	V65	5000 meter	22.57.00	1993	Nederlands record



Atletiekbaan Schothorst
Schothorsterlaan 78, 3822 NB Amersfoort
Telefoon 033 480 1961
www.altis.nl



www.altis.nl

www.10bestenlijst.nl

