

# STATISTISCH JAARBOEK



*10-bestenlijst 2005*

## INLEIDING

Het uitgangspunt van deze 10-bestenlijst zijn de nummers die in het huidige KNAU wedstrijdreglement zijn opgenomen. Deze lijst wordt eenmaal per jaar aangepast.

De 10-bestenlijst is samengesteld op basis van de ranglijsten van 1995 t/m 2005, de clubrecordlijst outdoor, verschillende uitslagenlijsten en krantenartikelen van voor 1995 en de baanrecordlijst. Dit betekent dat deze niet gebaseerd is op de totale tijd dat CAV Climax bestaat. Ik hou me aanbevolen voor aanvullingen. Dit moet dan wel op basis van uitslagenlijsten, oude Climaxenten of krantenartikelen.

De lay-out is verzorgd door Gert Beuving.

Voor het laatst bijgewerkt op 10 oktober 2006.

Anja van Gernerden  
*coördinator Statistiek*

**JONGENS PUPILLEN C****40m**

6.7	Wendell Holwijn	1988	3.10	Luc Buter	2003
6.7	Ewoud Rohn	1993	3.08	Stephan Nieuwland	1996
6.8	Nieck Slikker	1995	3.08	Ralph Uenk	1996
6.9	Ralph Uenk	1996	3.04	Cas Buter	2001
7.0	Stefan Nieuwland	1996	3.04	Menno de Ridder	2002

7.0	Thom v.d. Noord	1999
7.1	Jesper v.d. Noord	1999
7.2	Bob Altena	1993
7.2	Arjen Wilting	2000
7.2	Luc Buter	2003

**balwerpen (80-100 g)**

30.24	Jesper v.d. Noord	1999
30.06	Ronald de Koning	2002
26.86	Marvin Harmens	1998
26.63	Casper Tijnstra	2004
26.00	Arjen Wilting	2000

**600m**

2.11.0	Thom v.d. Noord	1999	25.32	Thom v.d. Noord	1999
2.13.5	Luc Buter	2003	25.13	Luc Buter	2003
2.14.4	Wilco van Roekel	2000	23.86	Melvin Bertelink	2001
2.14.8	Bob Altena	1994	23.82	Bart Hanswijk	2000
2.15.0	Jesper v.d. Noord	1999	23.10	Koen Wes	2005

2.18.0	Melvin Bertelink	2001
2.20.47	Arjen Wilting	2000
2.21.16	Matthijs Beerepoot	1998
2.21.4	Bart Hanswijk	2001
2.22.2	Jan van Prooije	1998

**4x 40m**

30.7	2e stedenwedstrijd	1998	
31.1	Erwin Janssen	1999	
	Jesper v.d. Noord		
	Thom v.d. Noord		
	Wilco van Roekel		
32.6	finale stedenwedstrijd	2002	2003

**hoogspringen**

1.00	Jan-Willem v.d. Meer	1992
1.00	Ewoud Rohn	1993
0.95	Nieck Slikker	1995
0.95	Wilco van Roekel	2000
0.95	Jasper Kuijters	2004

0.90	Jelle Hanswijk	1995
0.90	Ralph Uenk	1996
0.90	Matthijs Boerigter	1997
0.90	Melvin Bertelink	2001
0.90	Bart Hanswijk	2001

0.90	Luc Buter	2003
------	-----------	------

**verspringen**

3.40	Leonard Colijn	1988
3.28	Bob Altena	1993
3.21	Thom v.d. Noord	1999
3.18	Nieck Slikker	1995
3.11	Marvin Harmens	1998

**MEISJES PUPILLEN C****40m**

6.9	Sieta Miedema	1994
6.9	Eva Hovenkamp	2004
7.1	Emmy Harmens	1995
7.1	Irene Elijzen	1996
7.1	Rianne Muhlenbaumer	1997

7.1	Yvonne van Baardwijk	2002
7.1	Julia Sialino	2003
7.2	Yvonne van Baardwijk	2003
7.2	Judith Zuidwegt	2003
7.3	Babs Egbers	1996

7.3	Angela van Veen	1997
-----	-----------------	------

**600m**

2.15.3	Ellen Poolman	1993
2.18.7	Julia Sialino	2003
2.21.3	Eva Hovenkamp	2004
2.27.4	Nyla Ruigrok	2000
2.29.4	Sanne Jansen	2003

2.30.5	Iris Tollenaar	1999
2.30.8	Patricia Harteveld	1998
2.31.9	Lisa Jansen	2001
2.34.07	Ellen van Gaasbeek	1998
2.35.0	Lotte Oosterhek	2004

**4x 40m**

30.7	Ilonca v.d. Heijden Kimberley Laport Rianne Muhlenbaumer Tamara Tiemessen	1997
34.0	2e stedenwedstrijd	1998
35.5	Cindy Harteveld Annemarie Homburg Ilse van Roekel Jolanda Zwart	2001

**hoogspringen**

1.00	Yvonne van Baardwijk	2003
0.95	Emmy Harmens	1995
0.95	Tamara Tiemessen	1997
0.95	Maxime Baaij	2003
0.95	Sanne Jansen	2003

0.90	Kimberley Laport	1997
0.90	Rianne Muhlenbaumer	1997
0.85	Ingrid Elijzen	1992
0.85	Sieta Miedema	1993
0.85	Meike Verschoor	1995

0.85	Irene Elijzen	1996
0.85	Emily Homburg	1997
0.85	Angela van Veen	1997
0.85	Kyra Berkhout	2000
0.85	Nyla Ruigrok	2000

0.85	Cindy Harteveld	2002
------	-----------------	------

**verspringen**

3.47	Rianne Muhlenbaumer	1997
3.42	Irene Elijzen	1996
3.16	Yvonne van Baardwijk	2003
3.15	Eva Hovenkamp	2004
3.10	Emmy Harmens	1995

3.08	Julia Sialino	2003
3.07	Patricia Harteveld	1998
3.05	Babs Egbers	1996
3.04	Sophie v.d. Berg	1997
3.03	Judith Zuidwegt	2003

**balwerpen (80-100 g)**

18.78	Tamara Veenendaal	1999
17.94	Senna Jansing	1999
17.27	Sanne Laagland Winder	2005
16.54	Alicja van Ewijk	1999
16.26	Cindy Harteveld	2002

15.88	Akke Kok	1998
15.47	Maxime Baaij	2003
15.02	Patricia Harteveld	1998
14.81	Nyla Ruigrok	2000
14.30	Julia Sialino	2003

**JONGENS PUPILLEN B****40m**

6.2	Jurjen Kamphuis	2000
6.5	Alwin Colilijn	1987
6.5	Wendell Holwijn	1989
6.5	Ferdinand Booy	1991
6.5	Michiel Elijzen	1991
6.5	Ralph Uenk	1997
6.7	Jesper v.d. Noord	2000
6.7	Davy van Rhee	2000
6.7	Luc Buter	2004
6.7	Koen Oosterhek	2004

**1000m**

3.38.7	Ralph Uenk	1997
3.40.8	Hendrik Dorland	1995
3.46.0	Michiel Elijzen	1991
3.51.8	Bart Hanswijk	2002
3.51.72	Leon Versluijs	1995
3.53.9	Luc Buter	2004
3.55.4	Jurjen Kamphuis	2000
3.55.9	Bob Altena	1995
3.56.0	Jesper v.d. Noord	2000
3.57.9	Joshua van Riessen	2001

**4x 40m**

29.2	Jurjen Kamphuis	2000
	Jesper v.d. Noord	
	Thom v.d. Noord	
	Davey van Rhee	
30.5	Kostijn van Ginkel	1997
	Jaap Goris	
	Ralph Uenk	
	Leon Versluijs	
30.7	Simon Durand	2004
	Armin Harms (C)	
	Enno van Kempen	
	Jasper Kuiters (C)	

**hoogspringen**

1.15	Ferdinand de Booy	1991
1.15	Bob Altena	1995
1.10	Jurjen Kamphuis	2000
1.05	Marvin Harmens	1999
1.05	Bart Hanswijk	2002
1.00	Laurens van Heteren	1995
1.00	Leon Versluijs	1995
1.00	Matthijs Boerrigter	1998
1.00	Thom v.d. Noord	2000
1.00	Wilco van Roekel	2001
1.00	Melvin Bertelink	2002
1.00	Jasper Kuiters	2005
1.00	Marvin Straathof	2005

**verspringen**

4.01	Wendell Holwijn	1989
3.74	Bob Altena	1995
3.60	Ralph Uenk	1997
3.58	Stefan Nieuwland	1997
3.54	Jurjen Kamphuis	2000
3.44	Jesper v.d. Noord	2000
3.41	Daan Boot	2003
3.40	Jarino Tummers	1999
3.39	Bart Hanswijk	2002
3.38	Jasper Kuiters	2005

**kogelstoten (2 kg)**

7.37	Paul Brink	1992
6.79	Bob Altena	1995
6.15	Bart Hanswijk	2002
5.97	Jasper Muhlenbaumer	1996
5.47	Leon Versluijs	1995
5.34	Enno van Kampen	2004
5.28	Wilco van Roekel	2001
5.27	Robert Rozenburg	1997
5.17	Hidde Egbers	1995
5.08	Melvin Bertelink	2002

**balwerpen (140-160 g)**

33.74	Ewoud Rohn	1994
33.42	Ronald Koning	2003
31.42	Bob Altena	1995
29.74	Luc Buter	2004
29.19	Joeri Missler	2004
28.44	Marvin Harmens	1999
28.36	Thom v.d. Noord	2000
27.04	Jesper v.d. Noord	2000
25.46	Bart Hanswijk	2002
25.02	Arjen Wiltig	2001

**MEISJES PUPILLEN B**

<b>40m</b>			0.95	Tamara Veenendaal	2000
6.78	Irene Elijzen	1997	0.95	Maxime Baaij	2004
6.6	Eva Hovenkamp	2005	0.95	Sanne Jansen	2004
6.7	Femke Kleinhout	2004	0.95	Femke Kleinhout	2004
6.7	Judith Zuidwegt	2004			
6.8	Fanny Kok	1992			
			<b>verspringen</b>		
6.8	Angela van Veen	1998	3.77	Irene Elijzen	1997
6.8	Tamara Veenendaal	2000	3.52	Femke Kleinhout	2004
6.8	Yvonne van Baardwijk	2004	3.51	Inge ter Horst	1997
6.8	Joanna van Damme	2002	3.42	Joanna van Damme	2002
6.9	Joanna van Damme	2002	3.42	Yvonne van Baardwijk	2004
6.9	Martine Meens	1995			
6.9	Sieta Miedema	1995	3.39	Julia Sialino	2004
			3.37	Angela van Veen	1998
			3.30	Fanny Kok	1992
			3.30	Emily Homburg	1998
			3.30	Jolanda Zwart	2002
<b>1000m</b>			<b>kogelsoten (2 kg)</b>		
3.53.6	Marjolein Poolman	1990	6.69	Femke Kleinhout	2004
3.57.2	Babs Egbers	1997	5.58	Irene Elijzen	1997
3.58.5	Maaïke Bertelink	1996	5.54	Marjolein Poolman	1992
3.58.9	Irene Elijzen	1997	5.35	Tamara Tiemessen	1998
4.01.3	Nyla Ruigrok	2001	5.25	Emily Homburg	1998
4.02.6	Inge ter Horst	1997	5.10	Rianne Muhlenbaumer	1998
4.03.4	Angela van Veen	1998	5.06	Sieta Miedema	1995
4.04.1	Rianne Muhlenbaumer	1998	4.73	Angela van Veen	1998
4.05.1	Tamara Tiemessen	1998	4.62	Emmy Harmens	1996
4.07.12	Patricia Hartevelde	1999	4.32	Maxime Baaij	2004
<b>4x 40m</b>			<b>balwerpen (140-160 g)</b>		
27.9	Maxime Baaij	2004	26.64	Irene Elijzen	1997
	Yvonne van Baardwijk		26.28	Patricia Hartevelde	1999
	Sanne Jansen		25.77	Femke Kleinhout	2004
	Femke Kleinhout		22.67	Tamara Veenendaal	2000
29.8	?	1998	21.48	Tamara Tiemessen	1998
32.2	Kyra Berkhout	2001	20.68	Sieta Miedema	1995
	Cindy Hartevelde (C)		20.44	Marjolein Poolman	1992
	Nyla Ruigrok		19.99	Angela van Veen	1998
	Jolanda Zwart (C)		19.14	Maxime Baaij	2004
			18.79	Eva Hovenkamp	2005
<b>hoogspringen</b>					
1.10	Sieta Miedema	1995			
1.05	Maaïke Bertelink	1995			
1.05	Emmy Harmens	1996			
1.05	Emily Homburg	1998			
1.05	Yvonne van Baardwijk	2004			
1.00	Marjolein Poolman	1992			
1.00	Angela van Veen	1998			
1.00	Lotte Oosterhek	2005			
0.95	Meike Verschoor	1996			
0.95	Babs Egbers	1997			
0.95	Sohie v.d. Berg	1998			
0.95	Rianne Muhlenbaumer	1998			
0.95	Tamara Tiemessen	1998			
0.95	Patricia Hartevelde	1999			
0.95	Daphne ter Horst	1999			

**JONGENS PUPILLEN A****60m**

8.4	Radha Pleysant	1992
8.7	Rik Hanswijk	1995
8.8	Stefan Nieuwland	1999
8.8	Jurjen Kamphuis	2002
8.9	Ralph Uenk	1999

9.0	Remco Bertelink	1996
9.2	Jarno Beuving	1996
9.2	Jurian v.d. Have	1996
9.2	Daan Boot	2004
9.2	Koen Oosterhek	2005

9.3	Vincent v.d. Berg	1995
9.3	Martijn van Heerikhuizen	1995
9.3	Ewoud Rohn	1996
9.3	Bas van Hoek	2002
9.3	Arjen Venema	2002

9.3	Cas Buter	2004
9.3	Bart Hanswijk	2004

**1000m**

3.13.6	Jesse Dorrestijn	1993
3.23.56	Ralph Uenk	1999
3.26.9	Ewoud Rohn	1996
3.28.49	Vincent v.d. Berg	1995
3.30.54	Jurgen Versluijs	1995

3.31.0	Jurjen Kamphuis	2002
3.31.2	Remco Bertelink	1996
3.31.26	Ralph Uenk	1998
3.35.15	Paul Bolks	1995
3.35.8	Joshua van Riessen	2003

**4x 60m**

38.3	Stefan Nieuwland	1999
	Rutger Tollenaar	
	Ralph Uenk	
	Stefan Visser	
38.7	Stedenwedstrijd Apeldoorn	2005
39.0	4e stedenwedstrijd	1998

**hoogspringen**

1.40	Alex van Bergen	1994
1.30	Ewoud Rohn	1996
1.25	Radha Pleysant	1992
1.25	Melvin Laport	1992
1.25	Vincent v.d. Bert	1995

1.25	Rik Hanswijk	1995
1.25	Remco Bertelink	1996
1.25	Jurian v.d. Have	1996
1.25	Jurian v.d. Kamp	1996
1.25	Leon Versluijs	1997

**verspringen**

4.57	Radha Pleysant	1992
4.50	Michiel Elijzen	1993
4.13	Jurjen Kamphuis	2002
4.09	Remco Bertelink	1995
4.03	Ralph Uenk	1999

4.00	Rik Hanswijk	1995
3.92	Ferry Dipten	2004
3.90	Daniël v.d. Maas	2000
3.88	Bob Altena	1996
3.87	Stefan Nieuwland	1999

**kogelstoten (2 kg)**

9.59	Melvin Laport	1992
8.57	Michiel Muhlenbaumer	1996
8.31	Jurian v.d. Kamp	1996
7.97	Ralf Harmens	1995
7.95	Ewoud Rohn	1995

7.95	Remco Bertelink	1996
7.93	Stefan Visser	1999
7.80	Jeroen Visser	1996
7.66	Joshua van Riessen	2004
7.52	Jurgen Versluijs	1995

**balwerpen (170-200 g)**

38.36	Rob Hummelen	2001
37.62	Michiel Elijzen	1993
36.72	Marvin Harmens	2001
36.36	Rick van Luttkhuizen	2000
35.52	Mathijs Zweistra	1995

35.00	Bob Altena	1996
33.70	Brahim Gssime	2001
33.48	Ferry Dipten	2004
33.00	Bart Hanswijk	2004
31.29	Remco Bertelink	1995

**MEISJES PUPILLEN A****60m**

8.6	Angela van Veen	2000
9.0	Babs Egbers	1999
9.0	Emily Homburg	2000
9.0	Joanna van Damme	2004
9.1	Martine Meens	1997

9.2	Tamara Veenendaal	2001
9.3	Emmy Harmens	1998
9.3	Inge ter Horst	1999
9.3	Kimberley Laport	2000
9.4	Nathalie van Veldhuysen	1990

9.4	Sieta Miedema	1997
9.4	Tamara Tiemessen	2000
9.4	Annemarie Homburg	2005

**1000m**

3.32.7	Marjolein Poolman	1993
3.38.08	Babs Egbers	1999
3.43.6	Inge ter Horst	1999
3.45.66	Angela van Veen	1999
3.48.1	Tamara Tiemessen	2000

3.51.4	Rianne Koopmans	1995
3.51.7	Sieta Miedema	1997
3.53.9	Ellen Poolman	1995
3.55.3	Martine Meens	1997
3.55.4	Marlies Noordeloos	2002

**4x 60m**

37.5	Babs Egbers	1999
	Inge ter Horst	
	Tamara Tiemessen	
	?	
38.9	Babs Egbers	1998
	Irene Elijzen	
	Emmy Harmens	
	Inge ter Horst	
39.0	Stedenwedstrijd Apeldoorn	2005

**hoogspringen**

1.35	Babs Egbers	1999
1.30	Marjolein Poolman	1994
1.20	Sieta Miedema	1997
1.20	Inge ter Horst	1999
1.20	Tamara Tiemessen	1999

1.20	Emily Homburg	2000
1.20	Iris Tollenaar	2002
1.20	Jolanda Zwart	2004
1.20	Yvonne van Baardwijk	2005
1.15	Nathalie van Veldhuysen	1992

1.15	Martine Meens	1997
1.15	Irene Elijzen	1998
1.15	Emmy Harmens	1998
1.15	Angela van Veen	1999
1.15	Joanne van Damme	2004

**verspringen**

4.37	Angela van Veen	2000
4.05	Wilma Zwart	1992
3.88	Rianne Koopmans	1995
3.88	Jolanda Zwart	2004
3.84	Irene Elijzen	1998

3.83	Babs Egbers	1999
3.80	Femke Kleinhout	2005
3.77	Inge ter Horst	1999
3.76	Sieta Miedema	1996
3.75	Tamara Tiemessen	2000

**kogelstoten (2 kg)**

7.95	Babs Egbers	1999
7.93	Emmy Harmens	1998
7.45	Marjolein Poolman	1994
7.43	Angela van Veen	2000
7.30	Tamara Tiemessen	2000

7.06	Femke Kleinhout	2005
7.05	Esther Lems	1989
6.87	Sieta Miedema	1997
6.74	Susanne de Kloe	1996
6.71	Rianne Koopmans	1995

**balwerpen (170-200 g)**

30.57	Angela van Veen	2000
29.96	Patricia Hartevelt	2001
29.84	Marjolein Poolman	1994
29.23	Tamara Tiemessen	2000
28.70	Femke Kleinhout	2005

26.59	Linda Klarenbeek	2005
25.61	Rianne Muhlenbaumer	2000
25.25	Emmy Harmens	1998
24.56	Babs Egbers	1999
24.16	Tamara Veenendaal	2001

**JONGENS JUNIOREN D****80m**

9.4	Jeroen Kikkert	1988
10.30	Jurjen Kamphuis	2004
10.41	Ralphe Drenth	1997
10.70	Francis Barka	2004
10.5	Rick van Luttikhuizen	2002
10.5	Joshua van Riessen	2005
10.6	Bob Altena	1999
10.7	Jarno Beuving	1998
10.7	Maarten Beerepoot	2000
10.7	Stefan Nieuwland	2001

**600m**

1.45.8	Arjen Venema	2004
1.47.4	Rick van Luttikhuizen	2002
1.50.1	Jurjen Kamphuis	2004
1.51.6	Jorai van Driel	2002
1.52.5	Arjen Venema	2003
1.52.7	Daniël v.d. Maas	2002
1.53.4	Ronald Jonker	2003
1.55.7	Ferry van Dipten	2005
1.55.7	Joshua van Riessen	2005
1.56.3	Melvin Bertelink	2005

**1000m**

2.59.6	Harry Buisman	1977
3.04.9	Jesse Dorrestein	1995
3.06.9	Melvin Laport	1994
3.08.6	Sytse Kamphuis	1996
3.09.89	Hendrik Dorland	1999
3.09.67	Joshua van Riessen	2005
3.12.0	Bob Altena	1999
3.12.17	Ralph Uenk	2000
3.12.2	Hidde Egbers	1999
3.12.8	Rick van Luttikhuizen	2002

**80m horden**

13.31	Rick van Luttikhuizen	2002
13.3	Melvin Laport	1994
13.4	Thom van Dam	2004
13.97	Joshua van Riessen	2004
13.7	Patrick Bleyert	1985
13.8	Stefan Nieuwland	2001
14.11	Maarten Beerepoot	2000
14.2	Ferry van Dipten	2005
14.46	Matthijs Berkhout	2002
14.63	Paul Bolks	1997

**4x 80m**

41.9	Matthijs Berkhout	2002
	Joost van Harskamp	
	Rick van Luttikhuizen	
	Daniël v.d. Maas	
42.1	Han ter Avest	1995
	Alex van Bergen	
	Jesse Dorrestein	
	Tijmen Zwerus	
42.56	Enschede	2004

**hoogspringen**

1.60	Bob Altena	1999
1.60	Rick van Luttikhuizen	2002
1.55	Patrick Bleyert	1985
1.55	Stefan Nieuwland	2001
1.54	Alex van Bergen	1996
1.50	Joshua van Riessen	2005
1.45	Jan Willem v.d. Meer	1997
1.45	Jurgen Versluijs	1997
1.45	Jurian v.d. Kamp	1998
1.45	Hidde Egbers	1999
1.45	Maarten Beerepoot	2000

**verspringen**

5.45	Jeroen Kikkert	1988
5.18	Bob Altena	1999
4.90	Rick van Luttikhuizen	2002
4.78	Ralphe Drenth	1997
4.71	Alex van Bergen	1996
4.70	Stefan Nieuwland	2001
4.67	Paul ter Avest	1995
4.65	Tijmen Zwerus	1995
4.60	Daniël v.d. Maas	2002
4.60	Ralph Uenk	2001

**kogelstoten (3 kg)**

12.80	Bob Altena	1999
10.83	Stefan Nieuwland	2001
10.48	Gerben van Leusden	1996
10.35	Tijmen Zwerus	1995
10.01	Jilles Beulenkamp	2001
9.94	Rick van Luttikhuizen	2002
9.62	Jarrick Schaap	1988
9.23	Michiel Muhlenbaumer	1998
9.07	Daniël v.d. Maas	2002
8.97	Menno Kersten	2002

**discuswerpen (1 kg)**

26.78	Egbert Langstraat	1992
26.73	Joost de Vries	1998
23.72	Gerben van Leusden	1996
23.34	Jeroen Visser	1998
23.28	Daniël v.d. Maas	2002

22.65	Joost v.d. Harskamp	2002
22.09	Rick van Luttkhuizen	2002
22.05	Wouter Verwer	1997
21.97	Stefan Visser	2001
21.30	Steven Poolman	1994

**speerwerpen (600 g)**

44.59	Bob Altena	1999
37.62	Rick van Luttkhuizen	2002
34.65	Leon Versluijs	1999
31.35	Stefan Nieuwland	2001
31.22	Ralph Uenk	2001

30.28	Hidde Egbers	1999
29.70	Matthijs Beerepoot	2003
29.56	Jorai van Driel	2002
28.97	Menno Kersten	2001
28.70	Davey Beuving	2000

**7-kamp**

3.802	Stefan Nieuwland	2001
3.761	Joshua van Riessen	2005
3.266	Ralph Uenk	2001
2.841	Leon Versluijs	1999
2.738	Ferry van Dipten	2005

2.692	Hidde Egbers	1999
2.572	Matthijs Beerepoot	2003
2.461	Wilco van Roekel	2005
2.380	Bart Hanswijk	2005
2.215	Rens Ruigrok	2001

**MEISJES JUNIOREN D****60m**

8.3	Wilma Zwart	1994
8.3	Angela van Veen	2002
8.4	Leticia Bleyert	1987
8.80	Fanny Kok	1996
8.5	Babs Egbers	2001
8.5	Marja Haagsma	2003
8.5	Anouk de Brabander	2005
8.6	Tamara v.d. Pol	1997
8.6	Sieta Miedema	1999
8.91	Patricia O'Brien	1995

**600m**

1.45.7	Suzanne Hameka	1985
1.48.7	Babs Egbers	2001
1.50.4	Marjolein Poolman	1995
1.52.7	Inge ter Horst	2001
1.53.7	Tamara v.d. Pol	1998
1.53.8	Suzanne Schuijt	1996
1.54.0	Tamara Tiemessen	2002
1.54.74	Marja Haagsma	2003
1.55.7	Birgit ter Horst	1999
1.55.8	Fanny Kok	1995

**1000m**

3.19.8	Marjolein Poolman	1995
3.22.8	Suzanne Hameka	1985
3.26.4	Inge ter Horst	2001
3.28.72	Suzanne Schuijt	1996
3.33.38	Nyla Ruigrok	2004
3.34.71	Tamara v.d. Pol	1997
3.36.28	Birgit ter Horst	1999
3.36.5	Babs Egbers	2000
3.37.34	Nella v.d. Baan	1995
3.38.4	Ellen Poolman	1997

**60m horden**

10.42	Babs Egbers	2001
10.3	Suzanne Hameka	1985
10.6	Inge ter Horst	2001
10.7	Tamara Tiemessen	2002
10.7	Angela van Veen	2002
11.50	Marja Haagsma	2003
11.7	Tamara v.d. Pol	1998
12.41	Fanny Kok	1996
12.2	Susanne de Kloe	1998
12.3	Marjolein Poolman	1995
12.3	Kyra Berkhout	2005

**4x 60m**

33.01	Babs Egbers	2001
	Inge ter Horst	
	Tamara Tiemessen	
	Angela van Veen	
33.6	Marivonne de Groot	1985
	Suzanne Hameka	
	Daniëlle van Mil	
	Simone van de Pol	
33.8	trainingspakkenwedstrijd	2000
33.8	Patricia Harteveld	2002
	Emily Homburg	
	Tamara Tiemessen	
	Angela van Veen	

**hoogspringen**

1.50	Marja Haagsma	2003
1.45	Simone v.d. Pol	1985
1.45	Daniëlle van Mil	1986
1.45	Babs Egbers	2001
1.45	Inge ter Horst	2001
1.35	Marjolein Poolman	1996
1.35	Sieta Miedema	1999
1.35	Angela van Veen	2002
1.35	Patricia Harteveld	2003
1.35	Iris Tollenaar	2004

**verspringen**

4.82	Angela van Veen	2002
4.57	Babs Egbers	2001
4.56	Henny Fransen	1971
4.34	Rianne Koopmans	1996
4.31	Patricia Harteveld	2003
4.28	Nella v.d. Baan	1995
4.26	Tamara Tiemessen	2002
4.22	Marjolein Poolman	1996
4.19	Tamara v.d. Pol	1998
4.19	Sieta Miedema	1999

**kogelstoten (2 kg)**

11.29	Marivonne de Groot	1985
10.59	Marjolein Poolman	1996
10.42	Patricia Harteveld	2003
10.33	Babs Egbers	2001
10.20	Emily Homburg	2002
10.10	Tamara Tiemessen	2002
10.06	Emmy Harmens	2000
9.36	Iris Tollenaar	2004
9.34	Angela van Veen	2002
9.27	Sieta Miedema	1999

**discuswerpen (¾ kg)**

21.70	Nathalie van Veldhuysen	1992
20.82	Sieta Miedema	1999
19.57	Patricia Harteveld	2003
19.48	Iris Tollenaar	2004
18.68	Emmy Harmens	1999
18.50	Tamara Tiemessen	2001
17.92	Ellen Poolman	1998
17.37	Tamara v.d. Pol	1998
15.50	Marjolein Poolman	1995
15.14	Sophie Beerepoot	1999
15.08	Emily Homburg	2002

**speerwerpen (400 g)**

33.22	Patricia Harteveld	2003
32.11	Emmy Harmens	2000
32.06	Sieta Miedema	1999
30.00	Angela van Veen	2002
27.61	Tamara Tiemessen	2002
25.69	Babs Egbers	2001
23.60	Marivonne de Groot	1985
22.71	Tamara v.d. Pol	1998
20.80	Ellen Poolman	1998
19.36	Esther Maters	1995

**6-kamp**

3.097	Babs Ebers	2001
2.887	Angela van Veen	2002
2.839	Suzanne Hameka	1985
2.809	Tamara Tiemessen	2002
2.713	Inge ter Horst	2001
2.694	Patricia Harteveld	2003
2.450	Marja Haagsma	2003
2.180	Anouk de Brabander	2005
1.779	Ellen van Gaasbeek	2002
1.516	Kimberley Laport	2002

**JONGENS JUNIOREN C**

<b>100m</b>			15.12	Jos Huttinga	1999
11.5	Ralphe Drenth	1999	15.1	Paul Bolks	2000
11.6	Hendrik Jan Karenbeld	1988	15.7	Hendrik Jan Karenbeld	1988
11.8	Tijmen Zwerus	1997	15.9	Han Huttinga	1996
11.8	Matthijs Berkhout	2004	15.9	Jan van Prooije	2005
11.85	Bob Altena	2001			
			16.16	Jurgen Versluijs	1999
12.08	Marc Drenth	1996			
12.13	Willem Teunissen	1996	<b>300mH</b>		
12.0	Erik Duyvestein	1997	41.9	Hendrik Jan Karenbeld	1988
12.0	Stefan Nieuwland	2003	42.3	Melvin Laport	1996
12.0	Jan van Prooije	2005	46.6	Ralphe Drenth	1998
			47.9	Alex van Bergen	1998
			47.9	Joost Brink	1998
<b>600m</b>					
1.32.9	Maarten Beerepoot	2002			
1.32.9	Jan van Prooije	2005	49.8	Jurgen Versluijs	1998
1.35.4	Arjen Venema	2005	53.2	Rik Hanswijk	1998
1.37.7	Ralph Uenk	2003	53.6	Vincent v.d. Berg	1998
1.39.3	Francis Barka	2005	60.9	Leonard van Bokhorst	1998
1.39.5	Jelle Hanswijk	2002	<b>4x 100m</b>		
1.40.2	Jurjen Kamphuis	2005	48.27	Paul ter Avest	1996
1.41.2	Pieter Goddijn	2005		Marc Drenth	
1.43.3	Stefan Nieuwland	2002		Melvin Laport	
1.43.1	Rick van Luttikhuizen	2003		Willem Teunissen	
			48.70	Jarno Beuving	1999
				Ralphe Drenth	
<b>800m</b>				Jos Huttinga	
2.06.7	Remco van Eeuwijk	1985		Jan Willem v.d. Meer	
2.10.18	Bob Altena	2001			
2.11.20	Melvin Laport	1996	48.71	Francis Barka	2005
2.11.53	Paul Bolks	2000		Jurjen Kamphuis	
2.15.65	Han ter Avest	1999		Jan van Prooije	
				Arjen Venema	
2.16.1	Arjen Venema	2005			
2.16.5	Jurjen kamphuis	2005	<b>hoogspringen</b>		
2.17.6	Tijmen Zwerus	1996	1.80	Bob Altena	2001
2.18.26	Vincent v.d. Berg	1999	1.75	Jurgen Versluijs	1999
2.18.6	Jorai van Driel	2004	1.75	Rick van Luttikhuizen	2004
			1.70	Patrick Bleyert	1987
			1.70	Melvin Laport	1996
<b>1500m</b>					
4.30.1	Remco van Eeuwijk	1985	1.70	Paul Bolks	2000
4.39.0	Jeroen van Zoelen	1991	1.70	Stefan Nieuwland	2003
4.44.7	Vincent v.d. Berg	1999	1.65	Marc Drenth	1996
4.45.26	Ralph Uenk	2003	1.65	Ralphe Drenth	1999
4.48.93	Jesse Dorrestijn	1996	1.65	Rik Hanswijk	1999
4.49.32	Leonard van Bokhorst	1998	1.65	Jan Willem v.d. Meer	1999
4.51.0	Christiaan Hemstede	1994	1.65	Hidde Egbers	2001
4.51.9	Maarten de Vries	1995	1.65	Maarten Beerepoot	2002
4.51.9	Melvin Laport	1996			
4.52.0	Yeison Agterkamp	1996	<b>polshoog</b>		
			3.80	Bob Altena	2001
<b>100mH</b>			3.30	Maarten Beerepoot	2002
13.73	Bob Altena	2001	2.41	Alex van Bergen	1998
14.02	Stefan Nieuwland	2003	2.30	Melvin Laport	1996
14.49	Maarten Beerepoot	2002	2.20	Arnoud Hartog	1987
14.65	Melvin Laport	1996	2.10	Stefan Nieuwland	2002
15.01	Rick van Luttikhuizen	2004			

**verspringen**

6.39	Bob Altena	2001
6.24	Hendrik Jan Karenbeld	1988
6.23	Marc Drenth	1996
5.86	Ralphe Drenth	1999
5.65	Tijmen Zwerus	1997
5.56	Paul Bolks	2000
5.44	Hidde Egbers	2001
5.43	Maarten Beerepoot	2002
5.39	Melvin Laport	1996
5.39	Willem Teunissen	1996

**8-kamp**

6.525	Bob Altena	2001
5.478	Stefan Nieuwland	2003
5.200	Maarten Beerepoot	2002
4.921	Paul Bolks	2000
4.466	Ralphe Drenth	1999
4.465	Leon Versluijs	2001
4.403	Jurgen Versluijs	1999
4.340	Hidde Egbers	2001
4.183	Jan Willem v.d. Meer	1999
4.102	Ralph Uenk	2003

**kogelstoten (4 kg)**

16.36	Bob Altena	2001
14.73	Henk Langstraat	1987
12.27	Stefan Nieuwland	2003
11.59	Tijmen Zwerus	1997
11.39	Steven Poolman	1996
11.37	Erik Duyvestein	1997
11.21	Melvin Laport	1996
10.71	Rick van Luttikhuizen	2004
10.40	Maarten Beerepoot	2002
10.39	Maarten de Vries	1995

**discuswerpen (1 kg)**

53.79	Bob Altena	2001
40.72	Egbert Langstraat	1994
39.12	Henk Langstraat	1987
36.70	Erik Duyvestein	1997
35.42	Joost de Vries	2000
35.04	Melvin Laport	1996
34.22	Steven Poolman	1996
34.00	Mark Askamp	1999
33.38	Maarten Beerepoot	2002
32.64	Stefan Nieuwland	2003

**speerwerpen (600 g)**

55.37	Bob Altena	2001
45.28	Leon Versluijs	2001
40.72	Rick van Luttikhuizen	2004
39.54	Hidde Egbers	2001
39.10	Stefan Nieuwland	2003
37.89	Jorai van Driel	2004
37.24	Davey Beuving	2002
36.90	Joost de Vries	2000
36.39	Maarten Beerepoot	2002
35.91	Jurgen Versluijs	1999

**MEISJES JUNIOREN C**

<b>80m</b>			13.8	Marja Haagsma	2004
10.3	Daniëlle van Mil	1988	13.9	Patricia Hartevelde	2005
10.81	Angela van Veen	2004	14.0	Martine Meens	2001
10.7	Wilma Zwart	1995	14.1	Sophie Beerepoot	2001
10.94	Marja Haagsma	2004	14.34	Annet Haagsma	2002
10.8	Martine Meens	2001			
			<b>300mH</b>		
11.14	Sieta Miedema	2000	46.2	Suzanne Hameka	1988
10.9	Fabiënne de Boer	1995	51.73	Inge ter Horst	2002
10.9	Annet Haagsma	2001	53.30	Tamara Tiemessen	2003
11.1	Nella v.d. Baan	1996	54.28	Patricia Hartevelde	2004
11.1	Birgit ter Horst	2001	54.5	Fabiënne de Boer	1995
			54.9	Dieuwertje Verschoor	1995
<b>150m</b>			<b>4x 80m</b>		
20.3	Babs Egbers	2002	40.4	Suzanne Hameka	1988
21.16	Angela van Veen	2003		Margriet van Heck	
21.0	Annet Haagsma	2002		Daniëlle van Mil	
21.56	Inge ter Horst	2003		Evelien van Veldhuisen	
21.65	Patricia Hartevelde	2005	42.4	Nella v.d. Baan	1996
21.68	Tamara Tiemessen	2003		Fabiënne de Boer	
21.75	Caroline Wesseling	2005		Esther Maters	
22.06	Emmy Harmens	2002		Wilma Zwart	
24.10	Iris Tollenaar	2005	42.76	Annet Haagsma	2001
				Ingrid Heij	
				Martine Meens	
				Sieta Miedema	
<b>600m</b>			<b>hoogspringen</b>		
1.38.3	Nanette Hameka	1983	1.60	Simone v.d. Pol	1988
1.45.4	Wilma Zwart	1995	1.60	Babs Egbers	2002
1.47.65	Sieta Miedema	2001	1.60	Marja Haagsma	2005
1.47.70	Suzanne Schuijt	1998	1.55	Wilma Zwart	1996
1.47.79	Sophie Beerepoot	2001	1.51	Inge ter Horst	2002
1.48.82	Babs Egbers	2002	1.50	Nella v.d. Baan	1997
1.51.4	Marjolein Poolman	1998	1.45	Sieta Miedema	2001
1.52.7	Nella v.d. Baan	1996	1.40	Marjolein Poolman	1998
1.53.11	Inge ter Horst	2003	1.40	Sophie Beerepoot	2001
1.54.6	Lily Kessel	2000	1.40	Emmy Harmens	2002
<b>1000m</b>			1.40	Angela van Veen	2004
3.06.5	Nanette Hameka	1983	1.40	Patricia Hartevelde	2005
3.17.8	Suzanne Schuijt	1998	1.40	Caroline Wesseling	2005
3.18.67	Sophie Beerepoot	2001			
3.25.4	Dieuwertje Verschoor	1995	<b>polshoog</b>		
3.25.7	Marjolein Poolman	1997	2.50	Lily Kessel	2001
3.28.05	Inge ter Horst	2002	2.40	Sophie Beerepoot	2001
3.29.11	Lily Kessel	2000			
3.30.9	Wilma Zwart	1995	<b>verspringen</b>		
3.35.3	Marieke van Plateringen	1995	5.10	Suzanne Hameka	1988
3.36.7	Annet Haagsma	2002	4.90	Babs Egbers	2002
<b>80mH</b>			4.82	Wilma Zwart	1996
11.9	Suzanne Hameka	1988	4.80	Annet Haagsma	2002
12.74	Babs Egbers	2002	4.79	Angela van Veen	2003
13.06	Birgit ter Horst	2001			
13.2	Angela van Veen	2004			
13.64	Inge ter Horst	2003			

4.69	Birgit ter Horst	2001
4.54	Sophie Beerepoot	2001
4.48	Sieta Miedema	2000
4.45	Marja Haagsma	2004
4.40	Patricia Harteveld	2005

**kogelstoten (3 kg)**

11.53	Marivonne de Groot	1988
10.65	Patricia Harteveld	2005
10.07	Sieta Miedema	2001
9.94	Babs Egbers	2002
9.56	Emmy Harmens	2001

9.37	Angela van Veen	2004
9.22	Emily Homburg	2004
9.18	Lily Kessel	2001
8.90	Marjolein Poolman	1997
8.77	Nella v.d. Baan	1997

**discuswerpen (1 kg)**

27.55	Patricia Harteveld	2005
27.18	Nella v.d. Baan	1997
25.72	Emmy Harmens	2002
24.46	Marivonne de Groot	1988
22.34	Fabiënne de Boer	1996

20.92	Marjolein Poolman	1998
19.82	Emily Homburg	2004
18.74	Iris Tollenaar	2005
17.52	Ellen Poolman	1999
17.17	Inge ter Horst	2002

**speerwerpen (600 g)**

35.54	Patricia Harteveld	2005
31.37	Emmy Harmens	2002
31.19	Angela van Veen	2004
30.51	Babs Egbers	2002
29.87	Patricia Harteveld	2004

27.93	Sieta Miedema	2000
26.81	Tamara Tiemessen	2003
21.56	Lily Kessel	2001
21.48	Ellen Poolman	1999
20.86	Caroline Wesseling	2005

**7-kamp**

3.932	Babs Egbers	2002
3.319	Sieta Miedema	2001
3.308	Patricia Harteveld	2005
3.272	Emmy Harmens	2002
3.268	Inge ter Horst	2003

3.211	Angela van Veen	2003
3.141	Tamara Tiemessen	2003
3.016	Birgit ter Horst	2001
3.007	Annet Haagsma	2002
2.943	Sophie Beerepoot	2001

**JONGENS JUNIOREN B****100m**

11.1	Willem Teunissen	1998
11.2	Andre Buisman	1981
11.5	Stefan Nieuwland	2005
11.84	Paul Bolks	2002
11.87	Marc Drenth	1997

11.88	Maarten Beerepoot	2003
11.7	Dennis Zwart	1995
11.8	Jeroen Janssen	1997
11.8	Melvin Laport	1997
11.8	Alex van Bergen	1999

11.8	Vincent v.d. Berg	2001
11.8	Jarno Beuving	2002
11.8	Matthijs Berkhout	2005

**200m**

23.2	Andre Buisman	1981
23.74	Willem Teunissen	1997
23.78	Stefan Nieuwland	2005
23.82	Dennis Zwart	1996
24.04	Melvin Laport	1998

24.15	Alex van Bergen	2000
24.37	Marc Drenth	1997
24.78	Jeroen Janssen	1997
25.58	Han ter Avest	2001
25.5	Jarno Beuving	2001

**400m**

52.53	Vincent v.d. Berg	2001
52.80	Melvin Laport	1998
52.80	Maarten Beerepoot	2004
53.0	Paul Bolks	2002
53.0	Robert Munniks	1987

54.8	Alex van Bergen	1999
55.16	Dennis Zwart	1995
55.2	Han ter Avest	2001
56.2	Tijmen Zwerus	1998
56.3	Emiel Schreur	1993

**800m**

1.58.77	Paul Bolks	2002
2.01.69	Melvin Laport	1998
2.02.38	Han ter Avest	2001
2.02.4	Marcel ten Holte	1981
2.02.45	Jeroen van Zoelen	1993

2.04.24	Erwin Meijer	2001
2.06.69	Jelle Hanswijk	2004
2.08.2	Leonard van Bokhorst	2000
2.11.18	Mathias Meijer	2004
2.11.2	Ralph Uenk	2005

**1500m**

4.15.2	Marcel ten Holte	1981
4.21.5	Leonard van Bokhorst	1999
4.24.80	Erwin Meijer	2001
4.27.5	Jeroen van Zoelen	1992
4.28.03	Mathias Meijer	2004

4.29.47	Jelle Hanswijk	2004
4.30.9	Christiaan Hemstede	1995
4.31.46	Ralph Uenk	2005
4.34.41	Paul Bolks	2001
4.35.4	David Hemstede	1995

**3000m**

9.19.0	Jeroen van Zoelen	1993
9.40.4	Christiaan Hemstede	1995
9.46.44	David Hemstede	1995
9.48.23	Jelle Hanswijk	2004
9.59.22	Leonard van Bokhorst	1999
9.59.47	Ralph Uenk	2005

**110mH**

14.50	Maarten Beerepoot	2004
14.95	Stefan Nieuwland	2005
15.4	Melvin Laport	1998
15.65	Bob Altena (C)	2001
15.68	Paul Bolks	2002

16.4	Jurgen Versluijs	2001
17.25	Joël de Goffau	1997
17.2	Fabian Janssen	1987
17.3	Vincent v.d. Berg	2001
17.3	Jarno Beuving	2002

17.3	Leon Versluijs	2003
------	----------------	------

**400mH**

56.42	Maarten Beerepoot	2004
-------	-------------------	------

**2000m steeple**

7.24.7	Jeroen van Zoelen	1993
8.15.24	Ralph Uenk	2004

**4x 100m**

45.50	Marc Drenth	1998
	Jeroen Janssen	
	Melvin Laport	
	Tijmen Zwerus	
45.5	Marc Drenth	1998
	Melvin Laport	
	Willem Teunissen	
	Tijmen Zwerus	

45.7	Marc Drenth	1997
	Jeroen Janssen	
	Melvin Laport	
	Tijmen Zwerus	

**4x 400m**

3.58.7 Maarten Beerepoot 2003  
 Jelle Hanswijk  
 Stefan Nieuwland  
 Ralph Uenk

**hss**

13.17 Paul Bolks 2002  
 12.64 Henk Langstraat 1988  
 12.12 Dennis Zwart 1996  
 11.94 Davey Beuving 2004  
 11.64 Marc Drenth 1998

**4x 800m**

8.53.36 Han ter Avest (B) 2001  
 Vincent v.d. Berg (B)  
 Erwin Meijer (B)  
 Jurgen Versluijs (B)

11.44 Tariq van Rooijen 1997  
 10.97 Hidde Egbers 2002  
 10.94 Dennis v.d. Berg 1997  
 10.86 Jelle Hanswijk 2004  
 10.80 Rik Hanswijk 2001

**hoogspringen**

1.95 Jurgen Versluijs 2001  
 1.90 Patrick Bleyert 1989  
 1.81 Paul Bolks 2002  
 1.80 Melvin Laport 1998  
 1.80 Alex van Bergen 1999

**kogelstoten (5 kg)**

15.34 Henk Langstraat 1988  
 14.30 Bob Altena (C) 2001  
 12.41 Egbert Langstraat 1995  
 11.49 Kjel Postema 1992  
 11.43 Stefan Nieuwland 2004

1.76 Maarten Beerepoot 2003  
 1.75 Jarno Beuving 2002  
 1.75 Stefan Nieuwland 2004  
 1.70 Willem Teunissen 1998  
 1.68 Hidde Egbers 2002

11.28 Steven Poolman 1998  
 11.11 Maarten Beerepoot 2004  
 11.00 Omar van Veen 2004  
 10.86 Melvin Laport 1997  
 10.52 Jurgen Versluijs 2001

**polshoog**

3.80 Bob Altena (C) 2001  
 3.80 Maarten Beerepoot 2003  
 3.30 Paul Bolks 2002  
 2.91 Steven Poolman 1998  
 2.80 Arnoud Hartog 1989

**discuswerpen (1½ kg)**

49.95 Bob Altena (C) 2001  
 38.14 Kjel Postema 1992  
 37.28 Melvin Laport 1998  
 35.78 Egbert Langstraat 1996  
 34.02 Maarten Beerepoot 2003

2.70 Jurgen Versluijs 2000  
 2.70 Hidde Egbers 2002  
 2.50 Alex van Bergen 1999  
 2.40 Jarrick Schaap 1992  
 2.40 Davey Beuving 2003

31.35 Joost de Vries 2002  
 30.51 Steven Poolman 1997  
 29.42 Hidde Egbers 2002  
 29.24 Leon Versluijs 2002  
 28.65 Jeroen Janssen 1998  
 28.65 Omar van Veen 2004

**verspringen**

6.58 Paul Bolks 2002  
 6.27 Patrick Bleyert 1989  
 6.21 Marc Drenth 1997  
 6.18 Maarten Beerepoot 2004  
 6.11 Bob Altena (C) 2001

**speerwerpen (700 g)**

51.98 Leon Versluijs 2003  
 48.76 Egbert Langstraat 1996  
 47.66 Henk Langstraat 1989  
 47.24 Steven Poolman 1998  
 45.98 Melvin Laport 1998

6.08 Hidde Egbers 2002  
 6.02 Dennis Zwart 1996  
 5.94 Vincent v.d. Berg 2001  
 5.87 Melvin Laport 1997  
 5.69 Stefan Nieuwland 2004

44.93 Bob Altena (C) 2001  
 43.98 Davey Beuving 2004  
 43.84 Omar van Veen 2004  
 43.09 Jurgen Versluijs 2001  
 42.54 Ewoud Rohn 2001

**kogelslingeren**

29.53 Bob Altena (C) 2001  
 19.77 Leon Versluijs 2002

**9-kamp**

5.027	Paul Bolks	2002
4.877	Maarten Beerepoot	2003
4.653	Melvin Laport	1997
4.153	Jurgen Versluijs	2001
4.115	Hidde Egbers	2002
3.786	Vincent v.d. Berg	2001
3.769	Joël de Goffau	1997
3.365	Jarno Beuving	2001
3.286	Rik Hanswijk	2001
3.251	Erwin Meijer	2001

**MEISJES JUNIOREN B****100m**

13.1	Nanette Hameka	1984
13.1	Karin Vaessen	1986
13.1	Jhara Nolten	1992
13.2	Angela van Veen	2005
13.3	Wilma Zwart	1997

13.5	Birgit ter Horst	2003
13.7	Nella v.d. Baan	1999
13.7	Martine Meens	2002
13.7	Annet Haagsma	2003
14.00	Fabiënne de Boer	1998

**200m**

26.9	Suzanne Hameka	1989
27.57	Birgit ter Horst	2003
28.23	Wilma Zwart	1997
28.42	Annet Haagsma	2003
28.66	Sieta Miedema	2002

29.00	Sophie Beerepoot	2003
29.0	Martine Meens	2002
29.63	Nella v.d. Baan	1999
29.85	Marjolein Poolman	1999
30.76	Lily Kessel	2002

**400m**

1.00.2	Nanette Hameka	1984
1.02.97	Birgit ter Horst	2003
1.06.1	Wilma Zwart	1998
1.05.28	Marjolein Poolman	1999
1.06.8	Suzanne Schuijt	1999

1.07.5	Annet Haagsma	2003
1.08.4	Sophie Beerepoot	2003
1.09.3	Inge ter Horst (C)	2003
1.11.3	Lily Kessel	2002
1.12.1	Marieke Koopmans	1995

**800m**

2.15.8	Nanette Hameka	1983
2.27.00	Suzanne Schuijt	1999
2.27.3	Wilma Zwart	1998
2.28.28	Marjolein Poolman	1999
2.33.2	Sophie Beerepoot	2002

2.39.2	Birgit ter Horst	2002
2.39.6	Sieta Miedema	2002
2.41.44	Annet Haagsma	2003
2.47.1	Ellen Poolman (C)	1999
2.48.6	Marieke Koopmans	1995

**1500m**

4.42.05	Edith Kortekaas	1991
---------	-----------------	------

**100mH**

14.7	Suzanne Hameka	1989
16.17	Birgit ter Horst	2002
16.4	Sophie Beerepoot	2002
17.75	Marjolein Poolman	1999
18.4	Martine Meens	2002

19.00	Sieta Miedema	2002
19.44	Nella v.d. Baan	1999
19.58	Lily Kessel	2002
21.35	Wilma Zwart	1997
22.35	Geerte Heslen	1997

**4x 100m**

52.7	Sophie Beerepoot	2002
------	------------------	------

Birgit ter Horst  
Martine Meens  
Sieta Miedema

54.3	Emmeloord	2003
54.53	Nella v.d. Baan	1998

Fabiënne de Boer  
Geerte Heslen  
Wilma Zwart

**hoogspringen**

1.60	Simone v.d. Pol (C)	1988
1.60	Nella v.d. Baan	1999
1.55	Wilma Zwart	1997
1.52	Annet Haagsma	2003
1.50	Angela van Veen	2005

1.46	Marjolein Poolman	2000
1.46	Sophie Beerepoot	2003
1.45	Linda Engels	1995
1.45	Sieta Miedema	2002
1.40	Inge ter Horst (C)	2003

**polshoog**

2.80	Sophie Beerepoot	2003
2.60	Lily Kessel	2002

**verspringen**

5.19	Wilma Zwart	1997
5.12	Suzanne Hameka	1989
4.94	Annet Haagsma	2003
4.92	Birgit ter Horst	2002
4.82	Sophie Beerepoot	2002

4.52	Nella v.d. Baan	1999
4.49	Marjolein Poolman	2000
4.37	Angela van Veen	2005
4.28	Sieta Miedema	2002
4.20	Suzanne Schuijt	2000

**hss**

9.98	Angela van Veen	2005
9.79	Emmy Harmens	2004

**kogelstoten (3 kg)**

11.53	Marivonne de Groot	1988
10.61	Sieta Miedema	2002
10.29	Nella v.d. Baan	1999
10.16	Lily Kessel	2002
9.87	Marjolein Poolman	2000
9.76	Ellen Poolman (C)	1999
8.97	Emily Homburg (C)	2003
8.69	Patricia Hartevelde (C)	2005
8.58	Birgit ter Horst	2003
8.56	Annet Haagsma	2003

**discuswerpen (1 kg)**

28.24	Sjantel Postema	1990
24.75	Nella v.d. Baan	1999
23.55	Patricia Hartevelde (C)	2005
21.80	Emmy Harmens	2003
20.65	Marjolein Poolman	1999
20.44	Maaïke Bevaart	1998
19.52	Fabiënne de Boer	1997
19.42	Daphne Glasmacher	1995
19.06	Wilma Zwart	1997
17.52	Ellen Poolman (C)	1999

**speerwerpen (600 g)**

33.67	Patricia Hartevelde (C)	2005
32.41	Nella v.d. Baan	1999
28.17	Marjolein Poolman	1999
29.18	Emmy Harmens	2004
26.38	Suzanne Schuijt	1999
24.00	Maaïke Bevaart	1999
23.71	Sieta Miedema	2002
22.88	Martine Meens	2002
22.72	Lily Kessel	2002
21.96	Birgit ter Horst	2003

**7-kamp**

3.719	Birgit ter Horst	2003
3.650	Annet Haagsma	2003
3.387	Nella v.d. Baan	1999
3.343	Sieta Miedema	2002
3.247	Sophie Beerepoot	2002
3.102	Marjolein Poolman	2000
2.650	Lily Kessel	2003
2.066	Martine Meens	2002
1.757	Ellen Poolman	2001

## JONGENS JUNIOREN A

<b>100m</b>			4.23.68	Vincent v.d. Berg	2003
11.0	Max v.d. Pol	1976	4.27.1	Tjisse v.d. Heide	1998
11.0	Dennis Zwart	1998	4.27.7	J. Kokmeijer	1968
11.2	Jarno Beuving	2004	4.31.22	Paul Bolks	2003
11.52	Willem Teunissen	1998	4.31.58	Steven Poolman	2000
11.68	Vincent v.d. Berg	2003			
			<b>1 mijl</b>		
11.5	Paul Bolks	2004	4.39.7	Erwin Meijer	2003
11.6	Melvin Laport	1999			
11.84	Stefan Nieuwland (B)	2004	<b>3000m</b>		
11.8	Bart de Vries	1995	8.52.67	Christiaan Hemstede	1998
11.8	Jeroen van Zoelen	1995	9.05.3	Ries van Zon	2004
			9.17.97	David Hemstede	1997
11.8	Davey Beuving	2005	9.19.0	Jeroen van Zoelen	1993
			9.27.94	Erwin Meijer	2003
<b>200m</b>					
22.45	Jarno Beuving	2004	9.49.84	Jelle Hanswijk	2005
22.7	Andre Buisman	1982	9.59.22	Leonard van Bokhorst (B)	1999
23.93	Melvin Laport	1999	9.59.47	Ralph Uenk (B)	2005
24.4	Paul ter Avest	2000	10.45.4	Thijs Leentvaar	1999
27.71	Maarten Beerepoot	2005	10.56.8	Remco Schuijt	1999
<b>400m</b>			<b>5000m</b>		
50.35	Vincent v.d. Berg	2003	15.25.46	Christiaan Hemstede	1998
51.4	Melvin Laport	1999	16.06.68	David Hemstede	1997
51.6	Robert Munniks	1989	16.10.7	Ronald Wagenveld	1992
51.91	Jarno Beuving	2004	16.47.65	Erwin Meijer	2002
52.4	Dennis Zwart	1998	17.14.14	Jelle Hanswijk	2005
52.72	Maarten Beerepoot	2005	17.15.74	Leonard van Bokhorst	2001
52.92	Paul Bolks	2003	17.23.95	Mathias Meijer	2005
53.3	Han ter Avest	2003			
54.12	Steven Poolman	2000	<b>15 km</b>		
54.35	Leon Versluijs	2005	53.37	Ronald Wagenveld	1992
<b>800m</b>			<b>110mH</b>		
1.57.9	Robert Munniks	1988	14.72	Maarten Beerepoot	2005
1.58.77	Paul Bolks (B)	2002	15.4	Paul Bolks	2004
2.01.13	Han ter Avest	2002	15.69	Stefan Nieuwland (B)	2004
2.01.69	Melvin Laport	1998	15.6	Leo Kriegsman	1980
2.02.5	Erwin Meijer	2003	16.0	Jarno Beuving	2004
2.02.61	Christiaan Hemstede	1998	16.80	Jurgen Versluijs	2003
2.03.2	Jelle Hanswijk	2005	16.6	Leon Versluijs	2005
2.06.69	Leonard van Bokhorst	2001	17.17	Joël de Goffau	1998
2.06.94	Emiel Schreur	1994	17.29	Vincent v.d. Berg	2003
2.07.0	Leon Versluijs	2005	17.48	Tariq van Rooijen	1997
<b>1000m</b>			<b>400mH</b>		
2.39.0	Robert Munniks	1989	56.02	Maarten Beerepoot	2005
			57.7	Leo Kriegsman	1980
<b>1500m</b>			58.17	Jarno Beuving	2004
4.08.46	Erwin Meijer	2003	59.34	Paul Bolks	2004
4.10.4	Christiaan Hemstede	1998	1.02.98	Jurgen Versluijs	2003
4.14.1	Robert Munniks	1989			
4.16.94	Jelle Hanswijk	2005			
4.19.29	David Hemstede	1997			

**3000m steeple**

11.15.15	Jelle Hanswijk	2005
12.48.9	Timo van Riet	1993

**4x 100m**

44.29	Maarten Beerepoot (B) Jarno Beuving Paul Bolks Stefan Nieuwland (B)	2004
45.11	Marc Drenth Melvin Laport Willem Teunissen Dennis Zwart	1998
45.11	Amsterdam	2003

**4x 400m**

3.32.59	Han ter Avest Vincent v.d. Berg Paul Bolks (B) Erwin Meijer	2002
3.39.9	Ede	2003
3.43.37	Newcastle	2004

**4x 800m**

8.53.36	Han ter Avest (B) Vincent v.d. Berg (B) Erwin Meijer (B) Jurgen Versluijs (B)	2001
---------	--	------

**hoogspringen**

2.05	Patrick Bleyert	1991
1.90	Jurgen Versluijs	2003
1.90	Steffan Wolfswinkel	2005
1.85	Rik Hanswijk	2003
1.80	Melvin Laport (B)	1998
1.80	Alex van Bergen (B)	1999
1.76	Maarten Beerepoot (B)	2003
1.75	Jarrick Schaap	1993
1.75	Onno Harmens	1999
1.75	Paul Bolks	2004

**polshoog**

3.80	Maarten Beerepoot (B)	2003
3.40	Paul Bolks	2003
3.40	Leon Versluijs	2005
3.30	Steven Poolman	1999
3.20	Jurgen Versluijs	2003
3.00	Arnold Hartog	1990
2.70	Davey Beuving	2005
2.40	Joël de Goffau	1998
2.00	Gerlof Oegema	1997
2.00	Vincent v.d. Berg	2003
2.00	Jarno Beuving	2003
2.00	Rik Hanswijk	2003

**verspringen**

6.58	Paul Bolks	2003
6.51	Leo Kriegsman	1980
6.44	Jarno Beuving	2004
6.38	Dennis Zwart	1998
6.12	Marc Drenth	1997
5.79	Paul ter Avest	2000
5.78	Leon Versluijs	2005
5.76	Omar van Veen	2005
5.64	Melvin Laport	2000
5.63	Tariq van Rooijen	1997

**hss**

13.24	Paul Bolks	2003
13.03	Henk Langstraat	1990
12.97	Jarno Beuving	2004
12.61	Dennis Zwart	1997
11.94	Davey Beuving (B)	2004
11.72	Jelle Hanswijk	2005
11.58	Dennis v.d. Berg	1998
10.54	Rik Hanswijk	2003

**kogelstoten (6 kg)**

14.52	Henk Langstraat	1991
11.83	Remco Schuijt	1999
11.44	Leon Versluijs	2005
11.39	Egbert Langstraat	1997
11.22	Steven Poolman	2000
11.12	Kjel Postema	1994
10.79	Davey Beuving	2005
10.66	Omar van Veen	2005
10.40	Jurgen Versluijs	2003
10.36	Jarno Beuving	2004

**discuswerpen (1¾ kg)**

36.44	Henk Langstraat	1990
34.18	Kjel Postema	1993
33.62	Remco Schuijt	1999
32.52	Egbert Langstraat	1997
32.57	Steven Poolman	2000
32.57	Omar van Veen	2005
30.34	Jeroen van Zoelen	1995
30.32	Maarten Beerepoot (B)	2003
29.85	Leon Versluijs	2005
24.18	Joël de Goffau	1997

**speerwerpen (800 gr)**

60.47	Leon Versluijs	2005
50.90	Steven Poolman	2000
50.55	Davey Beuving	2005
47.99	Remco Schuijt	1999
45.24	Egbert Langstraat	1997

---

44.33	Jurgen Versluijs	2002
42.21	Jarno Beuving	2003
41.32	Omar van Veen	2005
40.27	Paul Bolks	2003
40.22	Sander Duijvestein	1994

**kogelslingeren (6 kg)**

18.21	Omar van Veen (B)	2004
-------	-------------------	------

**10-kamp**

5.702	Leon Versluijs	2005
5.615	Paul Bolks	2003
4.892	Jurgen Versluijs	2003
4.874	Jarno Beuving	2003
4.752	Vincent v.d. Berg	2003
4.723	Steven Poolman	2000
1.559	Remco Schuijt	1999

**MEISJES JUNIOREN A****100m**

12.9	Dorothe van Heck	1983
13.0	Wilma Zwart	2000
13.24	Birgit ter Horst	2005
13.49	Angela van Veen (B)	2005
13.6	Ninke Meester	2001

13.75	Sieta Miedema	2004
13.87	Jhara Nolten	1994
13.7	Suzanne Schuijt	2001
13.8	Marjolein Poolman	2001
14.12	Annet Haagsma (B)	2003

**200m**

26.5	Dorothe van Heck	1983
27.00	Wilma Zwart	2000
27.77	Sieta Miedema	2005
27.88	Birgit ter Horst	2004
28.98	Suzanne Schuijt	2001

29.58	Nella v.d. Baan	2000
29.8	Marjolein Poolman	2001
31.35	Ellen Poolman	2003

**400m**

1.00.2	Nanette Hameka	1984
1.01.75	Sieta Miedema	2005
1.02.53	Birgit ter Horst	2004
1.02.80	Wilma Zwart	1999
1.04.4	Nanda Damman	1994

1.05.05	Suzanne Schuijt	2001
1.05.9	Marjolein Poolman	2001
1.10.0	Ninke Meester	2001
1.10.24	Jill Bakker	1997
1.12.1	Marieke Koopmans	1995

**800m**

2.15.8	Nanette Hameka	1983
2.25.47	Sieta Miedema	2005
2.29.06	Marjolein Poolman	2001
2.30.68	Suzanne Schuijt	2001
2.38.8	Wilma Zwart	2000

2.38.8	Ellen Poolman	2003
2.40.69	Sophie Beerepoot (B)	2003
2.48.2	Birgit ter Horst	2004
2.48.8	Marieke Koopmans	1995
2.51.9	Trudy de Groot	1996

**1500m**

4.42.05	Edith Kortekaas	1991
5.48.62	Ellen Poolman	2003
6.34.29	Lily Kessel	2005

**3000m**

10.35.13	Edith Kortekaas	1992
12.34.32	Marjolein Poolman	2002
12.51.06	Gaby Bouwmeister	1994

**5000m**

26.09.7	Lily Kessel	2005
---------	-------------	------

**10 km**

52.47	Janine Bootsman	2005
54.32	Bianca Maan	2004

**100mH**

14.7	Suzanne Hameka	1989
16.81	Birgit ter Horst	2004
18.1	Marjolein Poolman	2001
18.6	Lily Kessel	2004
19.2	Sieta Miedema	2005

19.7	Sophie Beerepoot	2005
22.23	Suzanne Schuijt	2001
24.04	Ellen Poolman	2003

**4x 100m**

52.1	Dieuwke van Beuzekom	1992
	Leticia Bleyert	
	Nanda Damman	
	Daniëlle van Mil	
52.60	Sophie Beerepoot	2005
	Angela van Veen	
	Sieta Miedema	
	Birgit ter Horst	
53.87	Drachten	2004

**hoogspringen**

1.65	Wilma Zwart	1999
1.55	Nella v.d. Baan	2000
1.50	Sophie Beerepoot (B)	2003
1.49	Marjolein Poolman	2001
1.45	Esther Lems	1994

1.45	Ninke Meester	2000
1.40	Linda Engels	1995
1.40	Lily Kessel	2005
1.40	Sieta Miedema	2005
1.35	Suzanne Schuijt	2001
1.35	Birgit ter Horst	2005
1.35	Jill Polman (B)	2005

**verspringen**

5.35	Wilma Zwart	2000
5.12	Suzanne Hameka	1989
4.81	Nella v.d. Baan	2000
4.74	Annet Haagsma (B)	2003
4.60	Birgit ter Horst	2004

4.55	Sophie Beerepoot	2004
4.49	Marjolein Poolman	2001
4.22	Esther Lems	1994
4.08	Sieta Miedema	2004
4.02	Suzanne Schuijt	2001

**hss**

9.98	Angela van Veen (B)	2005
9.79	Emmy Harmens (B)	2004

**kogelstoten (4 kg)**

9.83	Nanda Damman	1994
9.00	Nella v.d. Baan	2000
8.83	Sieta Miedema	2005
8.44	Marjolein Poolman	2001
8.46	Lily Kessel	2005
8.32	Wilma Zwart	2000
7.31	Daphne Glasmacher	1995
7.30	Birgit ter Horst	2005
6.96	Geerte Heszen	1997
6.80	Ellen Poolman	2003

**discuswerpen (1 kg)**

31.90	Sjantel Postema	1991
21.86	Birgit ter Horst (B)	2003
19.52	Fabiënne de Boer	1997
19.50	Marjolein Poolman	2002
19.42	Daphne Glasmacher	1995
19.38	Joanneke Talsma	1996
18.87	Suzanne Schuijt	2001
17.69	Lily Kessel	2005
17.06	Ellen Poolman	2004
16.81	Wilma Zwart	1999

**speerwerpen (600 g)**

35.72	Nella v.d. Baan	2001
30.30	Emmy Harmens (B)	2003
28.38	Jill Bakker	1999
26.01	Angela van Veen (B)	2005
25.91	Marjolein Poolman	2002
25.63	Sieta Miedema	2005
24.38	Wilma Zwart	2000
22.83	Ellen Poolman	2003
22.50	Suzanne Schuijt	2001
22.01	Birgit ter Horst	2005

**7-kamp**

3.403	Marjolein Poolman	2001
3.339	Birgit ter Horst	2005
2.661	Suzanne Schuijt	2001
2.190	Ellen Poolman	2003

**MANNEN****100m**

11.09	Itienne Belioso	2003
10.9	Gert Rutenfrans	1982
11.19	Timo van Riet	1995
11.0	Dennis Zwart	1998
11.36	Jarno Beuving	2005

11.43	Willem Teunissen	2002
11.45	Jarno Beuving (A)	2004
11.52	Jean François Louisa	2005
11.4	Vincent v.d. Berg	2004
11.69	Paul Bolks	2005

**200m**

22.73	Jarno Beuving	2005
22.76	Itienne Belioso	2003
22.6	Gert Rutenfrans	1981
23.0	Timo van Riet	1995
23.40	Vincent v.d. Berg	2004

23.2	Dennis Zwart	2000
23.88	Paul Bolks	2005
23.7	Peter Foeken	1995
24.00	René Rijkelijhuizen	1996
24.4	Paul ter Avest (A)	2000

**400m**

48.89	Robert Munniks	1992
50.18	Vincent v.d. Berg	2004
50.73	Abdel Hassan Zharhouni	1997
51.1	Timo van Riet	1995
51.6	G. Crum	1968

51.97	Rik Hanswijk	2005
52.06	Steven Poolman	2002
52.46	Melvin Laport (A)	2000
52.4	Dennis Zwart	1998
52.54	Paul Bolks	2005

**800m**

1.53.20	Abdel Hassan Zharhouni	1997
1.56.25	Rob Adriaens	2004
1.56.9	Marcel Wiegman	1995
1.56.7	Ron Keet	1979
1.58.70	Erwin Meijer	2005

2.00.0	G. Crum	1968
2.02.9	Han ter Avest (A)	2002
2.03.4	Eric Borg	2001
2.04.77	Vincent v.d. Berg	2005
2.04.78	Christiaan Hemstede	1998

**1000m**

2.32.2	Marcel Wiegman	1995
2.43.5	Erwin Meijer	2004

**1500m**

3.55.73	Abdel Hassan Zarhouni	1997
3.59.0	Ron Keet	1980
4.01.78	Rob Adriaens	2002
4.05.57	Erwin Meijer	2005
4.06.1	Marcel Wiegman	1995

4.10.4	Christiaan Hemstede	1998
4.12.1	Eric Borg	2001
4.14.1	Rob Bijl	1995
4.15.76	Henk Kamphof	1997
4.16.94	Jelle Hanswijk (A)	2005

**1 mijl**

4.24.5	Rob Adriaens	2003
4.36.4	Marcel Wiegman	1994
5.22.2	Albert de Vries (M45)	2003
6.19.0	Gert Beuving (M45)	2003
6.54.3	Klaas Leffring (M55)	2003

**2000m**

5.50.8	Rob Bijl	1993
--------	----------	------

**3000m**

8.42.63	Rob Adriaens	2003
8.45.5	Rin van Dijk	1983
8.52.5	Abdel Hassan Zharhouni	1997
8.56.89	Eric Borg	2000
8.58.02	Theo v.d. Veer (M40)	1999

8.58.3	Marcel Wiegman	1995
9.13.2	Rob Bijl	1995
9.27.1	Erwin Meijer	2004
9.30.8	Ries van Zon	2005
9.45.7	Henk Kamphof	1997

**5000m**

14.52.17	Rob Adriaens	2003
15.12.45	Eric Borg	2001
15.22.3	Rin van Dijk	1979
15.25.95	Ries van Zon	2005
15.32.59	Theo v.d. Veer (45-49)	2001

15.45.2	Rob Bijl	1995
15.49.4	Jaap Bakker	1995
15.51.89	Christiaan Hemstede	1998
16.23.19	Jan ten Bokkel	1995
16.31.9	Ronald Wagenveld	1995

**10.000m**

32.35.6	Eric Borg	2000
32.54.3	Rob Bijl	1993
35.20.6	Jan ten Bokkel	1995
44.46.36	Klaas Leffring (50-54)	1996

<b>10 km</b>			2.50.0	Eric Borg	1998
33.10	Ries van Zon	2005	2.51.39	Dico Baas	1991
35.39	Henk Kamphof	2004	2.57.30	Jan ten Bokkel	1991
39.34	Jeroen Wikkerink	2004	2.58.05	Wim van Jaarsveld	1992
37.51	Anne Wiersma	2005	2.58.10	Jaap Arbouw	1994
42.21	Frank Westerman	2005			
			<b>110mH</b>		
43.46	Evert Schipper	2004	15.62	Paul Bolks	2005
46.01	Thijs Leentvaar	2004	15.6	Leo Kriegsman	1980
49.37	Hendri van Varenkamp	2004	16.2	Jarno Beuving	2005
53.34	Vincent Vedder	2004	16.4	Jurgen Versluijs	2005
53.59	Bernard Heije	2004	16.98	Gerard Roos	1996
<b>20 km</b>			16.9	Rik Hanswijk	2005
1.07.23	Eric Borg	2001	17.18	Arnold de Jonge	1995
1.10.21	Casper de Jong	1996	17.1	Melvin Laport	2005
1.10.30	Jan ten Bokkel	1992	17.4	Joël de Goffau	1998
1.14.40	Rob Bijl	1996	18.20	Steven Poolman	2002
1.20.53	Anne Wiersma	2005			
			<b>400mH</b>		
1.23.24	Ronald Wagenveld	1995	56.66	Maarten Beerepoot (A)	2005
1.30.18	Jos Janssen	1995	57.7	Leo Kriegsman	1980
1.30.57	Albrie Beemer	1992	58.56	Jarno Beuving (A)	2004
1.37.10	Bart Zeggelaar	1991	59.95	Paul Bolks (A)	2003
1.45.11	Johan Coenen	1995	1.00.82	Rik Hanswijk	2005
<b>½ marathon</b>			1.02.98	Jurgen Versluijs (A)	2003
1.11.07	Eric Borg	2000	1.03.6	Erwin Meijer	2004
1.12.50	Ronald Wagenveld	1993	1.08.0	Gerard Roos	2000
1.12.57	Rob Bijl	2001	1.13.7	Thijs Leentvaar	2001
1.13.45	Rob Adriaens	2004	1.16.5	Kjel Postema	2002
1.15.43	Jaap Bakker	1996			
1.19.04	Casper de Jong	1997			
1.21.33	Alfred Gaasbeek	1991			
1.21.35	Albrie Beemer	1993			
1.26.27	Aart Geurtsen	1998			
1.27.23	Anne Wiersma	2005			
<b>25 km</b>			<b>3000m steeple</b>		
1.39.05	Albrie Beemer	1993	10.47.5	Ronald Wagenveld	1993
			10.52.4	Gerrit Hendriksen	1974
			11.15.15	Jelle Hanswijk (A)	2005
			<b>4x 100m</b>		
			43.27	Itienne Belioso	2005
				Davey Beuving (A)	
				Jarno Beuving	
				Jean François Louisa	
<b>30 km</b>			43.95	Itienne Belioso	2005
1.48.56	Eric Borg	2000		Vincent v.d. Berg	
1.49.30	Rob Bijl	1994		Jarno Beuving	
1.55.43	Casper de Jong	1994		Jean François Louisa	
2.08.51	Albrie Beemer	1992	44.56	Itienne Belioso	2005
				Jarno Beuving	
				Rik Hanswijk	
				Jean François Louisa	
<b>marathon</b>			<b>4x 800m</b>		
2.33.57	Rob Bijl	1994	8.11.2	Jeroen Keizer	1989
2.34.43	Gerard Geerts	1984		Hans Kropman	
2.37.22	Casper de Jong	1996		Robert Munniks	
2.39.00	Gertjan van Gameren	1984		Erwin Verël	
2.46.31	Jaap Bakker	1995			



## VROUWEN

**100m**

12.7	Henny Meijer	1980
13.30	Birgit ter Horst (A)	2005
13.3	Dieuwke van Beuzekom	1995
13.5	Wilma Zwart	2003
13.8	Daphne Dekker	2002

14.05	Ninke Meester	2003
14.0	Jill Bakker (A)	2000
14.2	Annabel Kübler	2002
14.2	Margreet Takken	2003
14.64	Mariska Deckers	1997

**200m**

26.5	Dorothe van Heck (A)	1983
27.1	Wilma Zwart	2002
27.4	Dieuwke van Beuzekom	1995
27.90	Sieta Miedema (A)	2005
29.22	Marjolein Poolman	2003

29.31	Suzanne Schuijt	2003
29.5	Ninke Meester	2002
30.15	Margreet Takken	2003
30.1	Annabel Kübler	2002
31.26	Marjolein Louisa	2005

**400m**

1.00.6	Dieuwke van Beuzekom	1995
1.02.53	Birgit ter Horst (A)	2004
1.03.3	Wilma Zwart	2001
1.05.05	Suzanne Schuijt (A)	2001
1.05.9	Marjolein Poolman (A)	2001

1.07.29	Nanda Damman	1995
1.07.43	Lidwien Heslen (45-59)	1997
1.08.46	Margreet Takken	2004
1.09.01	Daphne Dekker	2001
1.11.1	Ninke Meester	2000

**800m**

2.25.47	Sieta Miedema (A)	2005
2.28.5	Lidwien Heslen (45-49)	1998
2.29.06	Marjolein Poolman (A)	2001
2.30.68	Suzanne Schuijt (A)	2001
2.32.0	Nanda Damman	1995

2.32.17	Ria Harmens	1996
2.33.72	Wilma Zwart	2001
2.39.4	José Landman	1999
2.41.38	Margreet Takken	2004
2.42.4	Dieuwke van Beuzekom	1996

**1500m**

4.37.63	Edith Kortekaas	1994
5.22.66	Marjolein Poolman	2003
6.27.83	Lily Kessel (A)	2005

**3000m**

10.28.7	Ria Harmens	1981
11.12.98	Henriëtte van Strijland	1996
11.51.33	Lidwien Heslen (50-54)	1999
11.54.8	Tessa Frunt	2003
12.15.90	Marjolein Poolman	2003

12.47.01	Mari-jan Bakker	2005
13.12.5	Constance Winnubst	1995
14.16.0	Nelly Beerepoot (45-49)	2002
15.10.3	Riek Harteveld (40-44)	2002

**5000m**

20.13.0	Ria Harmens	1993
---------	-------------	------

**10 km**

59.22	Astrid Vasbinder	2004
1.03.07	Dorien Knies	2004

**20 km**

1.45.01	Constance Winnubst	1995
2.08.01	Jolanda van Bergen	1995

**½ marathon**

1.30.16	Henriëtte van Strijland	1996
1.42.21	Marieke Bosch	2004
1.55.45	Inge Driever	1999
2.05.06	Evelien Hansma	1999
2.07.16	Ineke van Gent	1999
2.08.32	Gerda v.d. Brink	1997

**marathon**

3.21.00	Ria Harmens	1979
3.29.40	Henriëtte van Strijland	1993
4.00.08	Inge Driever	2000

**100mh (84 cm)**

17.06	Birgit ter Horst (A)	2005
17.53	Dieuwke van Beuzekom	1996
17.5	Wilma Zwart	2001
19.10	Marjolein Poolman	2001
20.06	Olga Jansen	2000

19.9	Annabel Kübler	2002
20.6	Ninke Meester	2005
20.9	Mari-jan Bakker	2005
21.87	Ria Harmens (40-44)	1995
23.6	Marianne Homburg (35-39)	2003

**4x 100m**

52.1	Dieuwke van Beuzekom Leticia Bleyert Nanda Damman Daniëlle van Mil	1992
54.52	Nella v.d. Baan (A) Ninke Meester (A) Suzanne Schuijt (A) Wilma Zwart	2001
55.05	Ninke Meester (A) Marjolein Poolman (A), Suzanne Schuijt (A), Wilma Zwart	2001

**Zweedse estafette**

2.35.40	Birgit ter Horst (A) Marjolein Louisa Ninke Meester Sieta Miedema (A)	2005
2.36.3	Daphne Dekker Annabelle Kübler Ninke Meester Wilma Zwart	2002
2.41.59	Almelo	2004

**hoogspringen**

1.65	Wilma Zwart (A)	1999
1.50	Dieuwke van Beuzekom	1997
1.45	Mariska Deckers	1995
1.45	Ninke Meester	2003
1.45	Sieta Miedema (A)	2004
1.42	Mari-jan Bakker	2005
1.41	Marjolein Poolman	2003
1.40	Annabel Kübler	2002
1.31	Olga Jansen	2003
1.29	Suzanne Schuijt	2003

**verspringen**

5.35	Wilma Zwart	2002
4.48	Sophie Beerepoot (A)	2004
4.47	Dieuwke van Beuzekom	1997
4.46	Daphne Dekker	2002
4.42	Mariska Deckers	1997
4.39	Ninke Meester	2005
4.38	Marjolein Poolman (A)	2001
4.36	Annabel Kübler	2004
4.22	Mari-jan Bakker	2005
4.12	Constance Winnubst	1995

**hss**

9.25	Annabel Kübler	2005
8.65	Marjolein Poolman	2003

**kogelstoten (4 kg)**

9.62	Nanda Damman	1995
9.00	Nella v.d. Baan (A)	2000
8.89	Suzanne Winnubst	1998
8.84	Marjolein Poolman	2003
8.69	Nella v.d. Baan	2002
8.58	Sieta Miedema (A)	2005
8.51	Wilma Zwart	2002
8.30	Annabel Kübler	2004
8.31	Olga Jansen	2005
8.11	Anja van Gemerden	1995

**discuswerpen (1 kg)**

31.90	Sjantel Postema (A)	1991
31.76	Nanda Damman	1995
28.08	Olga Jansen	2003
27.80	Anja van Gemerden	1996
21.02	Mariska Deckers	1998
19.88	Tillie van Laar	1968
19.85	Margreet Takken	2004
19.50	Marjolein Poolman (A)	2002
18.87	Suzanne Schuijt (A)	2001
16.92	Dieuwke van Beuzekom	1997

**speerwerpen (600 g)**

34.58	Nella v.d. Baan	2002
34.22	Margreet Takken	2004
30.89	Olga Jansen	2003
28.48	Marjolein Poolman	2003
28.38	Jill Bakker (A)	1999
26.34	Wilma Zwart	2000
24.29	Suzanne Schuijt	2003
22.97	Annabel Kübler	2004
17.81	Marianne Homburg (35-39)	2001
16.13	Mari-jan Bakker	2004

**7-kamp**

3.947	Wilma Zwart	2002
3.408	Marjolein Poolman	2003
2.656	Olga Jansen	2003
2.515	Annabel Kübler	2002
2.479	Suzanne Schuijt	2003
2.308	Mari-jan Bakker	2005
2.245	Margreet Takken	2003
1.667	Ninke Meester	2002

**VROUWEN MASTERS 35-39****100m**

14.1	Lidwien Hesen	1988
15.08	Marianne Homburg	2002

**400m**

1.03.5	Lidwien Hesen	1988
--------	---------------	------

**800m**

2.18.9	Lidwien Hesen	1988
2.46.42	José Landman	2000
3.03.27	Susanne Winnubst	2004
3.22.0	Marianne Homburg	2002

**1500m**

4.52.6	Lidwien Hesen	1988
--------	---------------	------

**3000m**

10.38.4	Lidwien Hesen	1988
---------	---------------	------

**5000m**

20.13.0	Ria Harmens	1993
---------	-------------	------

**10 km**

46.34	Melinde Hilberink	2005
48.12	Annette v.d. Berg	2004
54.15	Janet Braas	2004
55.11	Suzanne Winnubst	2005
56.44	Renate Pietersma	2004

1.00.07	Jolanda Datema	2005
---------	----------------	------

1.00.27	Krishna Mohan	2004
---------	---------------	------

1.01.49	Annette v.d. Brink	2005
---------	--------------------	------

**20 km**

1.52.07	Anita Askamp	1995
---------	--------------	------

**½ marathon**

1.48.18	Ada Groeneveld	1998
---------	----------------	------

1.54.18	Riek Harteveld	2002
---------	----------------	------

**marathon**

4.07.25	Anita Askamp	1996
---------	--------------	------

4.56.35	Jeannette Veldhuizen	2003
---------	----------------------	------

**100mh (84 cm)**

21.6	Ria Harmens	1993
------	-------------	------

**hoogspringen**

1.30	Susanne Winnubst	2002
------	------------------	------

1.20	Marianne Homburg	2001
------	------------------	------

**verspringen**

3.81	Marianne Homburg	2002
------	------------------	------

3.80	Susanne Winnubst	2004
------	------------------	------

**kogelstoten (4 kg)**

8.90	Anja van Gernerden	2000
------	--------------------	------

7.95	Susanne Winnubst	2002
------	------------------	------

7.73	Marianne Homburg	2001
------	------------------	------

**discuswerpen (1 kg)**

26.00	Anja van Gernerden	1997
-------	--------------------	------

**speerwerpen (600 g)**

17.81	Marianne Homburg	2001
-------	------------------	------

**MANNEN MASTERS 40-44****100m**

11.8	Arend Schipper	1992
12.14	René Rijkelijhuizen	1998
12.9	Albert de Vries	2001
13.1	Jos Janssen	1999
13.2	Gerard Homburg	2002
13.7	Henk van Paassen	1998
13.97	Wim Demmers	2005
13.9	Frank Fontaine	2003

**200m**

24.60	Arend Schipper	1990
25.77	René Rijkelijhuizen	1998
30.13	Peter van Veen	2001

**400m**

54.1	Arend Schipper	1990
59.3	Jos Janssen	1999
59.76	Albert de Vries	2000
1.06.02	Jaap Arbouw	1996
1.06.96	Henk van Paassen	1998
1.03.09	Wim Demmers	2005
1.12.5	Frank Fontaine	2003

**800m**

2.04.01	Rin van Dijk	1989
2.17.78	Theo v.d. Veer	1999
2.24.2	Jaap Arbouw	1998
2.19.59	Albert de Vries	2001
2.20.8	Jos Janssen	1999
2.21.22	Albert van Schoonhoven	2005
2.31.5	Jaap Stouthamer	1999
2.35.1	René Rijkelijhuizen	2000
2.39.9	Henk van Paassen	1998
2.52.4	Gerard Homburg	2002

**1500m**

4.12.9	Rin van Dijk	1989
4.18.0	Theo v.d. Veer	1998
4.29.5	Jan ten Bokkel	1997
4.34.78	Casper de Jong	2000
4.53.30	Jaap Arbouw	1997
4.57.62	Wim Demmers	2005
5.06.9	Dick v.d. Klok	1999
5.13.06	Albert de Vries	1999
5.14.13	Jos Janssen	2000

**2000m**

5.51.0	Rin van Dijk	1989
--------	--------------	------

**3000m**

8.58.02	Theo v.d. Veer	1999
9.09.6	Rin van Dijk	1988
10.05.5	Jaap Bakker	1998
10.22.8	Jan ten Bokkel	1998
11.06.6	Laurens Beerepoot	2005
11.40.5	Albert de Vries	2005
12.46.1	Henk van Paassen	1998

**5000m**

15.31.87	Theo v.d. Veer	1998
15.51.0	Rin van Dijk	1989
16.44.03	Jaap Bakker	1998
16.46.6	Casper de Jong	1999
16.47.58	Jan ten Bokkel	1997

17.36.94	Albert van Schoonhoven	2004
18.04.10	Jaap Arbouw	1996
19.01.59	Wim Demmers	2002
19.18.5	Laurens Beerepoot	2005
20.50.47	Henk Tollenaar	1999

**10 km**

39.47	Wim Demmers	2004
42.44	Ronald Kelderman	2005
42.44	Bert van Ravenswaaij	2005
47.33	Henk Leerkes	2004
48.50	Roel Veerbeek	2004
49.32	Ronald Blijleven	2004
54.24	Dick van Stuijvenberg	2004

**20 km**

1.28.41	Alfred Gaasbeek	1997
1.37.39	Nico Berghmans	2001
1.39.00	Ronald Kelderman	2005
1.39.36	Ad Kruik	2005
1.50.45	Hans de Vries	1995

1.58.28	Henk Schuijt	1995
1.58.31	Rik Lagerwaard	1995
1.59.36	Henk Meijering	1995

**½ marathon**

1.26.27	Aart Geurtsen	1998
1.27.07	Alfred Gaasbeek	1993
1.28.32	Jan van Roekel	2000
1.28.54	Cor Timmer	2000
1.32.39	Hans Askamp	1997
1.33.54	Marco Harms	2005
1.35.20	Wim van Kessel	2005
1.38.19	Nico Berghmans	1999
1.38.22	Jan Zwiers	2000
1.38.47	Arend Roseboom	2004

**30 km**

1.55.20	Jaap Bakker	1999
2.12.01	Jan Zwiars	2000
2.12.47	Cor Timmer	2000
2.14.27	Jan van Roekel	1999
2.15.06	Alfred Gaasbeek	1993

2.31.70	Nico Bergmans	1999
2.40.27	Huub v.d. Zanden	2000
3.02.07	Fred Ruigrok	2000

**marathon**

2.39.00	Gert Jan van Gameren	1984
2.39.47	Casper de Jong	1999
2.54.51	Jaap Bakker	1999
3.23.30	Alfred Gaasbeek	1993
3.25.57	Cor Timmer	2000

3.26.32	Jan van Roekel	1999
3.31.06	Henk Compter	1997
3.37.27	Henk Abma	2001
3.58.46	Ceesjan Petersen	2003
4.00.20	Jos Janssen	1998

**110mH**

21.8	Henk van Paassen	1994
22.2	Thijs Duijm	1989
24.34	Jos Janssen	1996

**hoogspringen**

1.55	Jan ten Bokkel	1997
1.40	Henk van Paassen	1998
1.40	Gerard Homburg	2001
1.40	René Rijkelijhuizen	2002
1.40	Frank Fontaine	2004

1.30	Jos Janssen	2000
------	-------------	------

**polshoog**

2.60	Thijs Duijm	1993
------	-------------	------

**verspringen**

5.76	Fred Harmens	1988
4.91	René Rijkelijhuizen	2001
4.76	Henk van Paassen	1996
4.40	Gerard Homburg	2002
4.24	Frank Fontaine	2005

3.90	Jos Janssen	1996
2.92	Jaap Arbouw	1998

**kogelstoten (7¼ kg)**

10.77	Bert van Galen	1989
9.39	Gerard Homburg	2002
8.85	Frank Fontaine	2004
8.72	Henk Bakker	2000
8.52	Henk van Paassen	1995

8.39	Jos Janssen	1998
7.89	René Rijkelijhuizen	2000
7.78	Peter van Veen	2002
6.66	Jan ten Bokkel	1997

**discuswerpen (2 kg)**

30.94	Jan Bert Hartog	1988
28.59	Henk Bakker	1999
24.42	Henk van Paassen	1996
17.89	Jos Janssen	2000
16.23	René Rijkelijhuizen	1999

**speerwerpen (800 g)**

44.64	Henk van Paassen	1998
30.33	Gerard Homburg	2001
30.01	Peter van Veen	2002
28.38	René Rijkelijhuizen	1999
25.28	Jos Janssen	1996
25.07	Frank Fontaine	2005

**VROUWEN MASTERS 40-44****100m**

15.5 Ria Harmens 1999

**800m**

2.43.1 Ria Harmens 1999

**1500m**

5.04.32 Ria Harmens 1998

**3000m**

11.09.81 Ria Harmens 1995

14.33.12 Nelly Beerepoot 2001

15.10.3 Riek Hartevelde 2002

**5000m**

19.44.08 Ria Harmens 1999

**10 km**

53.54 Hilde Kruik 2004

55.48 Jantine v.d. Meide 2004

56.18 Wilma Fontaine 2004

56.20 Gerda Schulting 2004

56.23 Agnes van Aggelen 2004

56.45 Helma v.d. Kuit 2004

59.05 Ingrid Bennink 2004

59.21 Alice de Ronde 2004

1.00.25 Annalies Jansens 2005

1.06.27 Ineke Rosman 2004

**15 km**

1.20.40 Harma Gros 2005

**20 km**

1.55.10 Anneke de Vries 1995

1.55.42 Bernadette Kamphuis 2002

**½ marathon**

1.36.45 Ada Groeneveld 2001

1.39.13 Hella Greuell 2004

1.40.52 Hester Leendertz 2005

1.45.28 Bernadette Kamphuis 2001

1.51.06 Anneke de Vries 1995

1.56.18 Alie v.d. Dries 2003

1.56.54 Riek Hartevelde 2005

1.57.23 Anita Askamp 1997

1.58.32 Marie-Damiëlle Rensen 2003

1.59.53 Monique Beck 2005

**25 km**

2.17.50 Bernadette Kamphuis 2002

2.23.10 Ada Groeneveld 2002

**30 km**

2.52.12 Ada Groeneveld 2000

**marathon**

3.22.40 Ria Harmens 1998

4.13.33 Ada Groeneveld 2003

4.15.24 Bernadette Kamphuis 2002

4.20.26 Alie v.d. Dries 2003

4.20.26 Marie-Damiëlle Rensen 2003

4.35.45 Christien Goedegebuure 1997

4.56.34 Loes Zeggelaar 2003

**verspringen**

3.60 Ria Harmens 1998

**kogelstoten (4 kg)**

8.73 Anja van Gernerden 2004

5.78 Ria Harmens 1997

**discuswerpen (1 kg)**

26.98 Anja van Gernerden 2002

15.72 Ria Harmens 1998

**speerwerpen (600 g)**

11.92 Ria Harmens 1999

**MANNEN MASTERS 45-49****100m**

12.40	René Rijkelijhuizen	2003
12.6	Arend Schipper	1995
13.68	Guus Boudens	2004
13.79	Henk van Paassen	1999
13.7	Fred Harmens	1996

14.2	Marius van Zoelen	1996
14.4	Peter van Veen	2002
16.24	Dirk Hoekstra	2000

**200m**

25.93	René Rijkelijhuizen	2003
29.05	Jos Janssen	2002

**400m**

58.4	Arend Schipper	1995
1.01.85	Albert de Vries	2005
1.02.90	Guus Boudens	2004
1.02.96	René Rijkelijhuizen	2003
1.04.86	Jos Janssen	2001
1.05.11	Laurens Beerepoot	2004
1.06.9	Henk van Paassen	1999
1.09.19	Marius van Zoelen	1998

**800m**

2.15.92	Albert de Vries	2003
2.17.00	Theo v.d. Veer	2001
2.30.3	Marius van Zoelen	1996
2.31.07	Guus Boudens	2004
2.32.16	Jan Lavooi	1998
2.32.18	Laurens Beerepoot	2003
2.33.3	Alfred Gaasbeek	1998
2.43.13	Jos Janssen	2002
2.53.7	Peter van Veen	2002

**1500m**

4.16.97	Theo v.d. Veer	2001
4.51.7	Rin van Dijk	1996
4.57.20	Laurens Beerepoot	2004
5.07.16	Guus Boudens	2003
5.10.37	Jaap Arbouw	2001
5.15.80	Albert de Vries	2003
5.51.6	Henk van Paassen	1999

**1 mijl**

5.22.2	Albert de Vries	2003
6.19.0	Gert Beuving	2003

**3000m**

10.47.6	Rin van Dijk	1996
10.55.7	Laurens Beerepoot	2002
11.17.2	Alfred Gaasbeek	1998
12.58.76	Alt Zwart	1998

**5000m**

15.32.59	Theo v.d. Veer	2001
17.49.92	Jaap Bakker	2003
18.27.6	Jan de Bont	1993
18.42.22	Alfred Gaasbeek	1998
19.05.1	Bauke Lebbing	1992

19.09.41	Jaap Arbouw	2001
19.10.9	Laurens Beerepoot	2003
20.10.84	Marius van Zoelen	1996
22.24.26	Gert Beuving	2003

**10 km**

47.27	Jaap Stouthamer	2005
48.23	Henk Tollenaar	2004
48.51	Dick Schulting	2005
50.21	Anton Dechêne	2004
50.31	Jan Kuyper	2005

50.42	Evert van Beek	2004
50.43	Theo Homan	2004
51.09	Marcel Laks	2004
53.12	Sam Polderman	2004
54.15	Wim van Aalten	2004

**15 km**

1.04.10	Paul van Os	2005
---------	-------------	------

**20 km**

1.19.43	Bauke Lebbing	1993
1.21.39	Alfred Gaasbeek	2002
1.22.40	Laurens Beerepoot	2005
1.26.13	Cor Timmer	2001
1.35.36	Jan van Roekel	2001
1.38.36	Dick Schulting	2005
1.44.00	Nico Berghmans	2005
2.28.38	Gosse Douma	2001

**½ marathon**

1.24.03	Frans de Heij	2002
1.24.13	Alfred Gaasbeek	2002
1.29.44	Cor Timmer	2001
1.29.48	Paul van Os	2005
1.29.54	Laurens Beerepoot	2004

1.31.21	Jan van Roekel	2002
1.32.58	Jan Lavooij	1998
1.34.28	Arend Uenk	2004
1.35.52	Henk Abma	2002
1.40.02	Arend Roseboom	2005

**25 km**

1.55.43	Alfred Gaasbeek	1999
---------	-----------------	------

**30 km**

2.15.10	Cor Timmer	2005
2.16.22	Alfred Gaasbeek	1998
2.18.57	Jan van Roekel	2005
2.31.50	Klaas Leffring	1993
2.35.15	Jan Lavooij	1999
2.37.57	Gerard Leenders	1999
2.42.04	Wim Vennekens	1998
3.03.15	Gosse Douma	1998

**marathon**

3.08	Bauke Lebbing	1993
3.19.53	Klaas Leffring	1990
3.25.17	Jan Lavooij	1998
3.28	Jan de Nooij	1993
3.29	Jan Anne Dijkstra	1993
3.38.14	Henk Abma	2003
3.45.03	Alfred Gaasbeek	2000
3.46.04	Henk Lenderink	1998
3.50.59	Dirk Lof	2000
4.32.00	Ben Haagsma	2000

**hoogspringen**

1.70	Rob Bleyert	1988
1.40	Henk van Paassen	1999
1.35	Peter van Veen	2002
1.30	Marius van Zoelen	1996
1.25	Laurens Beerepoot	2004

**verspringen**

5.00	René Rijkelijhuizen	2003
4.79	Fred Harmens	1995
4.63	Henk van Paassen	1999
4.46	Marius van Zoelen	1998
3.85	Albert de Vries	2004

**kogelstoten (7¼ kg)**

9.22	Fred Harmens	1996
------	--------------	------

**discuswerpen (2 kg)**

24.66	Fred Harmens	1997
-------	--------------	------

**speerwerpen (800 g)**

47.72	Fred Harmens	1996
40.82	Henk van Paassen	2000
34.01	Peter van Veen	2002

**VROUWEN MASTERS 45-49****100m**

15.5	Lidwien Hesen	1996
16.16	Ria Harmens	2000
17.51	Nelly Beerepoot	2004

**400m**

1.07.43	Lidwien Hesen	1997
---------	---------------	------

**800m**

2.28.5	Lidwien Hesen	1998
2.43.18	Ria Harmens	2002

**3000m**

11.27.20	Ria Harmens	2000
13.53.89	Nelly Beerepoot	2004

**5000m**

19.44.79	Ria Harmens	2001
----------	-------------	------

**10 km**

53.09	Nelley Beerepoot	2005
56.00	Jolanda van Bergen	2004
59.16	Wilma Koomen	2004
1.10.01	Marja van Norden	2005

**20 km**

1.49.25	Bernadette Kamphuys	2005
---------	---------------------	------

**½ marathon**

1.47.32	Ada Groeneveld	2005
1.57.01	Bernadette Kamphuys	2005
2.04.02	Jolanda van Bergen	2005
2.04.25	Jeannette Kessel	2004
2.11.39	Dorie Maasland	1997

**marathon**

3.37.08	Ria Harmens	2000
4.11.15	Christine Goedegebuure	2003

**hoogspringen**

1.25	Lidwien Hesen	1996
------	---------------	------

**verspringen**

3.21	Lidwien Hesen	1996
3.02	Ria Harmens	2000

**discuswerpen (1 kg)**

11.86	Lidwien Hesen	1996
-------	---------------	------

**MANNEN MASTERS 50-54****100m**

13.68	Fred Harmens	1998
14.17	Klaas Leffring	1995
14.1	Marcel Splint	1998
14.2	Ben Haagsma	2003
16.1	Jan Bert Hartog	1998
18.8	Gosse Douma	2002

**400m**

1.08.5	Johan Winnubst	1993
1.11.19	Harry Dekker	1999
1.14.6	Klaas Leffring	1996

**800m**

2.26.19	Guus Boudens	2005
2.45.9	Ben Haagsma	2003
2.49.1	Klaas Leffring	1996
3.56.3	Jan Bert Hartog	1998

**1500m**

5.08.27	Rin van Dijk	1998
5.38.3	Klaas Leffring	1995
5.48.4	Harry Dekker	1999

**2000m**

7.51.7	Klaas Leffring	1994
--------	----------------	------

**3000m**

12.02.0	Klaas Leffring	1995
---------	----------------	------

**5000m**

17.16.59	Theo v.d. Veer	2005
18.27.6	Jan de Bont	1993
20.35.0	Klaas Leffring	1995

**10000m**

44.46.36	Klaas Leffring	1996
----------	----------------	------

**1 uur**

13.458	Alfred Gaasbeek	2005
--------	-----------------	------

**10 km**

33.55	Theo v.d. Veer	2005
39.46	Henk Lenderink	2004
42.00	Alfred Gaasbeek	2005
44.09	Ben Haagsma	2004
47.35	Leo Missler	2005

53.30	Pim Schneider	2005
55.30	Gert Harmsen	2004
59.41	Gosse Douma	2005

**15 km**

1.05.37	Alfred Gaasbeek	2005
1.11.07	Cor Timmer	2005
1.15.25	Ruud Andree	2005
1.20.24	Jos Sierveld	2005

**20 km**

1.28.37	Harry Dekker	1998
1.40.03	Alfred Gaasbeek	2005
1.40.34	Dirk Lof	2005
1.52.33	Gerard Leenders	2005

**½ marathon**

1.27.30	Jan de Bont	1994
1.28.13	Frans de Heij	2002
1.32.33	Alfred Gaasbeek	2005
1.38.50	Dirk Lof	2004
1.39.38	Jan Selten	1997

1.40.51	Gert Beuving	2004
1.42.51	Jan Krul	2004
1.46.27	Jan Sierveld	2004
1.47.05	Harry Dekker	1997
1.47.41	Will Modderkolk	2003

**25 km**

1.43.09	Jan de Bont	1993
2.16.27	Henk Lenderink	2002
2.18.33	Alfred Gaasbeek	2005

**30 km**

2.15.15	Simon Baay	1992
2.40.36	Harry Dekker	1998
2.54.43	Bert Hendriks	2000

**marathon**

3.36.07	René Schumann	1998
3.42.11	Cor van Herp	1996
3.48.25	Klaas Leffring	1998
3.50.09	Alfred Gaasbeek	2005
3.52.03	Dirk Lof	2003

3.53.11	Harry Dekker	1999
4.04.58	Will Modderkolk	2003
4.11.07	Gert van Bokhorst	2003
4.23.41	Robert Eijenaar	1996
4.25.44	Gerard Hendriksen	1996

**hoogspringen**

1.70	Rob Bleyert	1990
1.25	Johan Winnubst	1994

**polshoog**

1.80	Johan Winnubst	1994
------	----------------	------

**verspringen**

4.74	Fred Harmens	1998
4.18	Ben Haagsma	2003
4.14	Johan Winnubst	1993
3.37	Gosse Douma	2002

**kogelstoten (6 kg)**

10.48	Jan Bert Hartog	1999
10.16	Rob Bleyert	1990
7.20	Ben Haagsma	2003

**discuswerpen (1½ kg)**

30.60	Jan Bert Hartog	1998
25.94	Fred Harmens	1998
23.64	Johan Winnubst	1993
11.02	Klaas Leffring	1998

**speerwerpen (700 g)**

47.21	Fred Harmens	2001
23.83	Gosse Douma	2002

**VROUWEN MASTERS 50-54**

**100m**  
16.89 Lidwien v.d. Valk 2000

**800m**  
2.54.62 Lidwien v.d. Valk 2000

**3000m**  
11.51.33 Lidwien Hesen 1999

**10 km**  
44.41 Ria Harmens 2005  
53.29 Lenny Berkhout 2005  
54.32 Riet Jasperse 2004  
56.28 Marja Slijkhuis 2004  
56.47 Maria Dekker 2004

58.47 Nancy Voorwinde 2005  
59.50 Dorie Maasland 2005

**marathon**  
3.39.12 Lidwien v.d. Valk 2000

**MANNEN MASTERS 55-59****100m**

15.8	Jan Bert Hartog	2000
17.1	Klaas Leffring	2002
17.5	Rob Bleyert	1997

**400m**

1.19.2	Klaas Leffring	1999
--------	----------------	------

**800m**

3.11.32	Rinus van der Schaaf	1998
3.18.4	Klaas Leffring	2002

**1500m**

6.27.3	Klaas Leffring	2003
--------	----------------	------

**1 mijl**

6.54.3	Klaas Leffring	2003
--------	----------------	------

**3000m**

21.07.5	Klaas Leffring	1999
---------	----------------	------

**5000m**

21.07.5	Klaas Leffring	1999
---------	----------------	------

**10 km**

47.46	Wim van Jaarsveld	2004
49.51	Simon Maasland	2005
50.36	Nico van Basten	2005

**15 km**

1.15.36	Gert van Bokhorst	2005
---------	-------------------	------

**20 km**

1.38.46	Willem Vennekers	2001
1.38.57	Simon Maasland	2005

**½ marathon**

1.21.54	Simon Baay	1993
1.44.45	Jan Selten	2002
1.47.14	Henk Beuker	2005
1.47.43	Klaas Leffring	2002
1.52.20	Gert van Bokhorst	2005

1.58.39	Rene Schuman	2000
2.02.06	Simon Maasland	2005
2.02.42	Jacques Scholten	2005
2.10.17	Harry Dekker	2004
2.13.17	Gerard Hendriksen	2000

**25 km**

2.16.25	Klaas Leffring	2002
---------	----------------	------

**30 km**

2.37.57	Klaas Leffring	1999
2.41.18	Willem Vennekers	1999
3.10.31	Gerard Hendriksen	2000
3.17.06	Bert Hendriks	2005

**marathon**

2.59.50	Simon Baay	1993
3.51.03	Willem Vennekers	2001
4.06.53	Klaas Leffring	2001
4.19.34	Rene Schuman	2000
4.57.24	Gerard Hendriksen	2000
5.11.51	Bert Hendriks	2003

**hoogspringen**

1.65	Rob Bleyert	1996
------	-------------	------

**verspringen**

3.22	Klaas Leffring	2002
2.92	Rob Bleyert	1997

**kogelstoten (6 kg)**

11.68	Jan Bert Hartog	2000
8.65	Rob Bleyert	1999
6.62	Rinus v.d. Schaaf	1998

**discuswerpen (1½ kg)**

31.92	Jan Bert Hartog	2002
23.94	Rob Bleyert	1997
17.58	Jouke v.d. Baan	1995
16.20	Rinus v.d. Schaaf	1998
15.26	Klaas Leffring	2002

**speerwerpen (700 g)**

45.12	Fred Harmens	2004
-------	--------------	------

**MANNEN MASTERS 60-64**

<b>100m</b>		
17.6	André Sliedregt	1997
<b>800m</b>		
4.31.5	André Sliedregt	1996
<b>1500m</b>		
7.06.9	Klaas Leffring	2005
<b>3000m</b>		
14.51.0	Klaas Leffring	2005
<b>10 km</b>		
55.04	Klaas Leffring	2005
56.22	Gerard Hendriksen	2004
<b>½ marathon</b>		
1.56.57	Klaas Leffring	2004
2.02.35	Jan Streekstra	1999
<b>hoogspringen</b>		
1.45	Rob Bleyert	2001
0.90	André Sliedregt	1997
<b>verspringen</b>		
2.73	André Sliedregt	1996
<b>kogelstoten (5 kg)</b>		
11.91	Jan Bert Hartog	2005
10.51	Rob Bleyert	2000
<b>discuswerpen (1 kg)</b>		
33.21	Jan Bert Hartog	2005
20.80	André Sliedregt	1996

**VROUWEN MASTERS 60-64**

**½ marathon**

2.18.36      Reino Hoekstra                  2001

**MANNEN MASTERS 65-69****½ marathon**

1.43.31      Jan Clant                      2002

**speerwerpen (600 g)**

18.61              André Sliedregt                      1999

**MANNEN MASTERS 70-74**

**speerwerpen (500 g)**

18.96      André Sliedregt      2003