

Heren

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	10.91 sec.	Eric van Zee	Uden	05-06-1988
200 meter	22.21 sec.	Eric van Zee	Uden	05-06-1988
400 meter	48.67 sec.	Marius Kranendonk	Papendrecht	12-06-2005
800 meter	1.48.32 min.sec	Martin Delleman	Kerkrade	29-09-1993
1000 meter	2.22.34 min.sec	Ad Verweij	Brussel	25-08-2000
1500 meter	3.43.82 min.sec	Ad Verweij	Nijmegen	24-06-2001
1 engelse mijl (1609m)	4.06.93 min.sec	Martin Delleman	Kevelaar (Dui.)	12-09-1992
3000 meter	8.04.65 min.sec	Martin Lauret	Tessenderlo (Dui.)	31-08-1996
5000 meter	13.50.96 min.sec	Martin Lauret	Hechtel (Bel.)	19-07-1997
10.000 meter	29.09.42 min.sec	Martin Lauret	Troisdorf (Dui.)	24-08-1996

Hordenummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
110 meter horden (106,7 cm)	15.74 sec.*	Otto van Verseveld	Zwolle	16-05-1982
400 meter horden (91,4 cm)	54.36 sec.	Marius Kranendonk	Sint Niklaas (B)	05-05-2005
3000 meter steeple chase	9.00.57 min.sec	Jeroen van Dijke	Santpoort	28-06-1995

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	7.19 meter	Justin Sluijter	Amersfoort	11-09-2021
hoogspringen (indoor)	2.14 meter	Dion van Kessel	Leverkusen(Dld)	31-01-2016
hoogspringen	2.13 meter	Dion van Kessel	Tilburg	05-06-2017
hinkstapspringen (indoor)	13.86 meter	Jasper Kranendonk	Apeldoorn	06-02-2010
polsstokhoogspringen	4.16 meter	Lennart van Sluis	Alphen a/d Rijn	10-06-2011

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (7,25 kg)	18.26 meter	Erik de Bruin	Lisse	07-05-1983
discuswerpen (2 kg)	57.88 meter	Erik de Bruin	Amsterdam	07-08-1982
speerwerpen (800 gr)	65.56 meter	Thomas Knoop	Amersfoort	10-09-2021
kogelslingeren (7,25 kg)	42.64 meter	Rob Bakker	Stadskanaal	13-09-1986

Meerkamp

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
tienkamp (puntentelling '98)	7039 punten	Piet Meydam 100m / ver / kogel / hoog / 400m / 110mh / discus / pols / speer / 1500m 11.92 / 6.30 / 13.36 / 1.80 / 51.31 / 16.51 / 46.3 / 4.10 / 51.14 / 4.18.71	Bernhausen(Dui.)	13/14-06-1980

Estafettes Baan

Onderdeel	Prestatie	Lopers	Plaats	Datum
4 x 100 meter	43.61 sec.	Arthur Bieri - Willem Vermeulen - Ronald Verduyn - Martin Muilenburg	Roosendaal	16-09-1984
(et = 43.55 - 43.64)	43.64 sec.*	Arthur Bieri - Martin Muilenburg - Ruud Wieles - Martin van Leuven	Rotterdam	02-09-1984
4 x 200 meter	1.32.7 min.sec	Carlo Ferket - Jeroen Hage - Ruud Wieles - Martin Delleman	Leiden	14-04-1990
4 x 400 meter	3.29.7 min.sec	Ruud Wieles - Gerard de Jong - Otto van Verseveld - Edwin Hummel	Gorinchem	17-09-1983
4 x 800 meter	7.56.67 min.sec	Carlo Ferket - Mimoun Hammouti - Hafid Chaaby - Martin Delleman	Dordrecht	25-09-1987
4 x 1500 meter	16.21.87 min.sec	Hafid Chaaby - Martin Delleman - Harold van Dorth - Marcel van der Kaay	Rotterdam	19-09-1987

* handtijden korte afstanden gecorrigeerd: alles tot 400m + 0.24 sec , 4x100m en 400m(h) + 0.14 sec

U20 Mannen

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	10.91 sec.	Eric van Zee	Uden	05-06-1988
200 meter	22.21 sec.	Eric van Zee	Uden	05-06-1988
400 meter	48.67 sec.	Marius Kranendonk	Papendrecht	12-06-2005
800 meter	1.51.94 min.sec	Jeroen van Dijke	Uden	01-07-1995
1000 meter	2.27.20 min.sec	Jeroen van Dijke	Arnsberg (Dui.)	27-05-1995
1500 meter	3.50.04 min.sec	Jeroen van Dijke	Gorinchem	16-06-1995
3000 meter	8.27.0 min.sec	Piet de Peuter	Hechtel (Bel.)	23-07-1976
5000 meter	14.55.8 min.sec	Piet de Peuter	Eindhoven	08-06-1976
10.000 meter	31.42.0 min.sec	Piet de Peuter	Dordrecht	04-08-1976

Hordenummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
110 meter horden (100 cm)	15.64 sec.*	Marcel Oosterom	Gorinchem	01-10-1995
400 meter horden (91,4 cm)	54.36 sec.	Marius Kranendonk	Sint Niklaas (B)	05-05-2005
3000 meter steeple chase	9.00.57 min.sec	Jeroen van Dijke	Santpoort	28-06-1995

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	7.19 meter	Justin Sluijter	Amersfoort	11-09-2021
hoogspringen (indoor)	2.14 meter	Dion van Kessel	Leverkusen(Dld)	31-01-2016
hoogspringen	2.09 meter	Dion van Kessel	Ninove(België)	23-07-2016
hinkstapspringen (indoor)	13.86 meter	Jasper Kranendonk	Apeldoorn	06-02-2010
polsstokhoogspringen	4.16 meter	Lennart van Sluis	Alphen a/d Rijn	10-06-2011

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (6 kg)	19.34 meter	Erik de Bruin	Haarlem	29-05-1982
discuswerpen (1,75 kg)	59.86 meter	Erik de Bruin	Nijmegen	20-06-1981
speerwerpen (800 gr)	65.56 meter	Thomas Knoop	Amersfoort	10-09-2021
kogelslingeren (6,25 kg)	56.06 meter	Erik de Bruin	Vught	27-06-1982

Meerkamp

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
tienkamp	5922 punten	Marcel Oosterom 100m / ver / kogel / hoog / 400m / 110mh / discus / pols / speer / 1500m 11.2 / 6.21 / 11.39 / 1.85 / 50.9 / 15.4 / 27.82 / 2.10 / 42.24 / 4.38.7	Gorinchem	30/01-10-1995

Estafettes Baan

Onderdeel	Prestatie	Lopers	Plaats	Datum
4 x 100 meter	43.61 sec.	Arthur Bieri - Willem Vermeulen - Ronald Verduyn - Martin Muijenburg	Roosendaal	16-09-1984
4 x 400 meter	3.31.84 min.sec	Pim v.d. Berghe - Jurgen Braat - Marcel Oosterom - Walter de Swart	Emmen	05-06-1993
4 x 800 meter	8.41.0 min.sec	Ton Kon - Henk Verploegh - Hans Cusell - Bert Vreeswijk	Sliedrecht	?

* handtijden korte afstanden gecorrigeerd: alles tot 400m + 0.24 sec , 4x100m en 400m(h) + 0.14 sec

U18 Mannen

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	10.91 sec.	Eric van Zee	Uden	05-06-1988
200 meter	22.21 sec.	Eric van Zee	Uden	05-06-1988
400 meter	48.67 sec.	Marius Kranendonk	Papendrecht	12-06-2005
800 meter	1.57.12 min.sec	Corné Boutkam	Apeldoorn	14-05-2004
1500 meter	4.00.98 min.sec	Corné Boutkam	Gorinchem	19-06-2004
1 engelse mijl (1609m)	4.56.18 min.sec	Jamie Hanselaar	Leiden	04-10-2020
3000 meter	8.57.5 min.sec	Ton Kon	Ermelo	09-07-1970

Hordenummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
110 meter horden (91,4 cm)	15.07 sec.	Marius Kranendonk	Apeldoorn	25-09-2005
400 meter horden (84 cm)	52.41 sec.	Marius Kranendonk	Lignano (Italië)	06-07-2005
1500 meter steeple chase	4.43.7 min.sec	Marcel van der Kaaij	Vlissingen	31-08-1983
	4.43.7 min.sec	Hans Cusell	Uden	01-01-1969

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	7.14 meter	Eric van Zee	Groningen	27-08-1988
hoogspringen	2.05 meter	Dion van Kessel	Rotterdam	22-06-2014
hinkstapspringen	13.83 meter	Erik de Bruin	Groningen	22-06-1980
polsstokhoogspringen	3.70 meter	Erik de Bruin	Haarlem	30-06-1979

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (5 kg)	20.37 meter	Erik de Bruin	Papendal	20-09-1980
discuswerpen (1,5 kg)	62.34 meter	Erik de Bruin	Den Haag	27-04-1980
speerwerpen (700 gr)	63.98 meter	Thomas Knoop	Gorinchem	29-09-2019
kogelslingeren (5 kg)	53.66 meter	Erik de Bruin	Groningen	22-06-1980

Meerkamp

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
negenkamp	6422 punten	Erik de Bruin 100m / ver / kogel / pols / 110mh / discus / hoog / speer / 1500m 11.1 / 6.66 / 20.37 / 3.10 / 15.8 / 59.54 / 1.81 / 50.08 / 5.35.4	Papendal	20-09-1980
tienkamp	4988 punten	Justin Sluijter 100m / ver / kogel / hoog / 400m / 110mh / discus / pols / speer / 1500m 12.23 / 5.79 / 9.32 / 1.77 / 57.75 / 18.22 / 32.69 / 2.70 / 47.06 / 5.20.35	Schoonhoven	06/07-07-2019

Estafettes Baan

Onderdeel	Prestatie	Lopers	Plaats	Datum
4 x 100 meter	45.49 sec.	Thom Kortenoever - Stan Buddingh' - Luca Hellings - Justin Sluijter	Gorinchem	26-09-2020
3 x 800 meter	6.44.3 min.sec	Harold van Dorth - Martin Delleman - Marcel van der Kaaij	Boskoop	29-08-1988

Jongens C

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	11.84 sec.*	Jurgen Braat	Gorinchem	25-04-1992
150 meter	18.24 sec.*	Marius Kranendonk	Gorinchem	05-04-2003
600 meter	1.28.00 min.sec	Jarno Boutkam	Oosterhout	04-09-2005
800 meter	1.59.58 min.sec	Brik van Dusseldorp	Hagen(Duitsland)	16-06-2017
1000 meter	2.41.3 min.sec	Corné Boutkam	Gorinchem	28-09-2002
1500 meter	4.14.77 min.sec	Corné Boutkam	Gorinchem	15-06-2001

Hordenummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter horden (84 cm)	13.86 sec.	Jarno Boutkam	Amsterdam	27-08-2005
300 meter horden (76,2 cm)	38.92 sec.	Jarno Boutkam	Almelo	03-09-2005

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	6.12 meter	Erik de Bruin	Rotterdam	15-05-1978
hoogspringen	1.86 meter	Dion van Kessel	Dordrecht	19-02-2012
polsstokhoogspringen	3.10 meter	Jarno Boutkam	Papendrecht	12-06-2005

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (4 kg)	19.28 meter	Erik de Bruin	Den Haag	28-05-1978
discuswerpen (1 kg)	63.96 meter	Erik de Bruin	Vught	27-08-1978
speerwerpen (600 gr)	56.17 meter	Thomas Knoop	Gorinchem	14-10-2017
kogelslingeren (4 kg)	38.94 meter	Rein van Houwelingen	Amsterdam	31-08-2014

Meerkamp

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
achtkamp (puntentelling '94)	5703 punten	Marius Kranendonk 100m / ver / kogel / hoog / 100mh / discus / speer / 1000m 12.25 / 5.76 / 13.51 / 1.70 / 15.09 / 34.63 / 39.06 / 2.47.93	Gorinchem	12/13-07-2003

Estafettes Baan

Onderdeel	Prestatie	Lopers	Plaats	Datum
4 x 100 meter	47.04 sec.*	Corné Boutkam - Jouke Garretsen - Marius Kranendonk - Michael Heffels	Gorinchem	22-06-2002

* handtijden korte afstanden gecorrigeerd: alles tot 400m + 0.24 sec , 4x100m en 400m(h) + 0.14 sec

Jongens D

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
80 meter	10.34 sec.*	Jurgen Braat	Rotterdam	16-06-1990
	10.26 sec.	Ruiz Lodder	Amsterdam	03-09-2017
600 meter	1.32.98 min.sec	Muhameed Huseen	Dongen	11-05-2016
1000 meter	2.44.44 min.sec	Muhameed Huseen	Gorinchem	24-09-2016

Hordenummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
80 meter horden (76,2 cm)	12.44 sec.*	Marius Kranendonk	Heerhugowaard	27-05-2001
1000 meter steeple chase	3.48.9 min.sec	Alex van Hoogdalem	Zoetermeer	07-07-1985

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	5.35 meter	Marius Kranendonk	Purmerend	24-06-2001
verspringen (indoor)	5.42 meter	Thom Kortenoever	Dordrecht	28-10-2017
hoogspringen	1.67 meter	Dion van Kessel	Gorinchem	25-09-2010

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (3 kg)	12.97 meter	Corné Boutkam	Rotterdam	26-08-2000
discuswerpen (1 kg)	33.51 meter	Rob Vroegh	Amsterdam	16-09-1984
speerwerpen (400 gr)	41.77 meter	Matthijs Knoop	Gorinchem	30-05-2019

Meerkamp

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
zevenkamp (puntentelling '94)	4360 punten	Marius Kranendonk 80m / ver / speer / 80mh / hoog / kogel / 1000m 10.73 / 5.16 / 33.26 / 12.96 / 1.45 / 10.50 / 2.51.10	Emmen	22/23-09-2001

Estafettes Baan

Onderdeel	Prestatie	Lopers	Plaats	Datum
4 x 80 meter	41.48 sec.	Thom Kortenoever - Stan Buddingh - Thijs de Wild - Ruiz Lodder	Oud-Beijerland	03-09-2016

* handtijden korte afstanden gecorrigeerd: alles tot 400m + 0.24 sec , 4x100m en 400m(h) + 0.14 sec

Mannen 35**Loopnummers Baan**

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	11.81 sec.	Ruud Wieles	Zevenaar	08-06-1998
3000 meter	8.48.54 min.sec	Bernard Heshof	Vught	25-05-2006
5000 meter	15.51.17 min.sec	Bernard Heshof	Utrecht	07-07-2006

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelslingeren (7.25 kg)	27.46 meter	Bert Vreeswijk	Boskoop	24-06-2006
gewichtwerpen (15.88 kg)	7.57 meter	Bert Vreeswijk	Gorinchem	24/25-09-2010

Mannen 40

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	11.84 sec.*	Ruud Wieles	Gorinchem	01-10-1995
	11.81 sec.	Ruud Wieles	Zevenaar	08-06-1998
200 meter	26.10 sec.	Ruud Wieles	Wageningen	27-05-2016
400 meter	53.59 sec.	Ruud Wieles	Emmen	07-06-1997
800 meter	2.12.1 min.sec	Dick Aanen	Amsterdam	09-07-2004
1000 meter	2.51.22 min.sec	Dick Aanen	Utrecht	16-07-2004
1500 meter	4.25.37 min.sec	Hafid Chaaby	Gorinchem	18-06-2004
1 engelse mijl (1609m)	5.26.0 min.sec	Hennie van Soest	Gorinchem	12-06-1986
3000 meter	9.39.81 min.sec	Dick Aanen	Rotterdam	02-07-2004
5000 meter	15.56.33 min.sec	Hafid Chaaby	Vught	11-06-2005
10 kilometer	35.46.7 min.sec	Jan-Willem Lether	Amersfoort	20-09-2000

Hordennummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
110 meter horden (100 cm)	18.27 sec.	Anton Gelderblom	Amsterdam	25-06-1994
400 meter horden (91,4 cm)	69.72 sec.	Henry Vos	Gorinchem	13-06-2003

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	6.03 meter	Jan Versluis	Utrecht	24-06-1990
hoogspringen	1.55 meter	Jan Versluis	Gorinchem	30-09-1990
hinkstapspringen	11.45 meter	Ruud Wieles	Gorinchem	01-10-1995
polsstokhoogspringen	3.20 meter	Bert Vreeswijk	Vught	12-06-2004
	3.20 meter	Bert Vreeswijk	Gorinchem	17-05-2005

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (7.25 kg)	13.76 meter	Maarten Kuiper	Sittard	26-06-2011
discuswerpen (2 kg)	41.78 meter	Maarten Kuiper	Vught	02-06-2011
speerwerpen (800 gr)	42.32 meter	Jan Versluis	Schoonhoven	07-07-1990
kogelslingeren (7.25 kg)	27.46 meter	Bert Vreeswijk	Boskoop	24-06-2006
gewichtwerpen (15.88 kg)	7.57 meter	Bert Vreeswijk	Gorinchem	24/25-09-2010

Meerkamp

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
vijf kamp	3172 punten	Jan Versluis	Schoonhoven	07-07-1990

Estafettes Baan

Onderdeel	Prestatie	Lopers	Plaats	Datum
4 x 100 meter	49.69 sec.	Dennis de Greef - Wim de Knikker - Hans van Voorthuizen - Anton Gelderblom	Gorinchem	23-05-1994
Zweedse estafette	2.22.7 min.sec	Aart Bijl - Henk Hage - Jan Versluis - Rob Kruis	Tilburg	06-05-1990

* handtijden korte afstanden gecorrigeerd: alles tot 400m + 0.24 sec , 4x100m en 400m(h) + 0.14 sec

Mannen 45

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	12.49 sec.	Ruud Wieles	Utrecht	25-05-2012
200 meter	26.10 sec.	Ruud Wieles	Wageningen	27-05-2016
400 meter	58.93 sec.	Ruud Wieles	Wageningen	22-07-2016
800 meter	2.18.6 min.sec	Rob Kruis	Gorinchem	14-05-1993
1000 meter	2.57.8 min.sec	Rob Kruis	Gorinchem	10-04-1992
1500 meter	4.41.0 min.sec	Rob Kruis	Gorinchem	21-08-1992
1 engelse mijl (1609m)	5.22.9 min.sec	Bram Bartels	Amsterdam	28-07-1989
3000 meter	9.59.0 min.sec	Bram Bartels	Vught	20-08-1987
5000 meter	17.12.6 min.sec	Rob Kruis	Vught	21-07-1992
10 kilometer	36.28.8 min.sec	Bram Bartels	Utrecht	05-05-1987

Hordenummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
110 meter horden (100 cm)	21.14 sec.*	Piet Kranendonk	Gorinchem	24-08-2003

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	5.23 meter	Jan-Wick Derksen	Gorinchem	28-09-2013
hoogspringen	1.52 meter	Jan-Wick Derksen	Terneuzen	10-06-2012
hinkstapspringen	10.19 meter	Jan-Wick Derksen	Etten-Leur	29-06-2014
polstokhoogspringen	3.20 meter	Bert Vreeswijk	Vught	12-06-2004
	3.20 meter	Bert Vreeswijk	Gorinchem	27-05-2005

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (7.25 kg)	12.98 meter	Maarten Kuiper	Tilburg	14-04-2013
discuswerpen (2 kg)	35.13 meter	Maarten Kuiper	Tilburg	14-04-2013
speerwerpen (800 gr)	34.25 meter	Pieter Hanselaar	Gorinchem	28-09-2013
kogelslingeren (7.25 kg)	27.46 meter	Bert Vreeswijk	Boskoop	24-06-2006
gewichtwerpen (15.88 kg)	7.57 meter	Bert Vreeswijk	Gorinchem	24-05-2010

Meerkamp

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
vijf kamp	2358 punten	Rob Kruis	Schoonhoven	07-07-1991

* handtijden korte afstanden gecorrigeerd: alles tot 400m + 0.24 sec , 4x100m en 400m(h) + 0.14 sec

Mannen 50

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	12.49 sec.	Ruud Wieles	Utrecht	25-05-2012
200 meter	26.10 sec.	Ruud Wieles	Wageningen	27-05-2016
400 meter	58.93 sec.	Ruud Wieles	Wageningen	22-07-2016
800 meter	2.22.00 min.sec	Rik de Groot	Gorinchem	17-10-2009
1000 meter	3.08.8 min.sec	Rob Kruis	Gorinchem	01-05-2004
1500 meter	4.49.6 min.sec	Alj Azelarabi	Gorinchem	23-08-2003
1 engelse mijl (1609m)	5.28.23 min.sec	Rob Kruis	Utrecht	21-07-2007
3000 meter	10.14.x min.sec	Alj Azelarabi	Dordrecht	30-09-2003
5000 meter	17.21.94 min.sec	Hafid Chaaby	Utrecht	14-06-2014
10 kilometer	36.07.26 min.sec	Hafid Chaaby	Utrecht	15-06-2014

Hordenummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter horden (91.4 cm)	18.95 sec.	Bert Vreeswijk	Vught	01-06-2003
400 meter horden (84 cm)	68.23 sec.	Bert Vreeswijk	Vught	31-05-2003

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	5.11 meter	Jan-Wick Derksen	Schoonhoven	05-07-2015
hoogspringen	1.50 meter	Jan-Wick Derksen	Gorinchem	26-09-2015
hinkstapspringen (indoor)	10.17 meter	Jan-Wick Derksen	Apeldoorn	13-02-2016
polsstokhoogspringen	3.20 meter	Bert Vreeswijk	Vught	12-06-2004
	3.20 meter	Bert Vreeswijk	Gorinchem	27-05-2005

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (6 kg)	10.04 meter	Anton Gelderblom	Vught	13-06-2004
discuswerpen (1.5 kg)	33.06 meter	Anton Gelderblom	Papendrecht	27-03-2004
speerwerpen (800 gr)	38.91 meter	Bert Vreeswijk	Taipalsaari (Finl.)	26-07-2003
kogelslingeren (6 kg)	34.58 meter	Bert Vreeswijk	Vught	11-06-2005
gewichtwerpen (11.34 kg)	11.67 meter	Bert Vreeswijk	Eindhoven	29-05-2010

Meerkamp

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
tienkamp	5396 punten	Bert Vreeswijk	Gorinchem	14/15-09-2002
	5359 punten	Bert Vreeswijk	Lahti (Finland)	28/29-07-2009
vijf kamp	2723 punten	Bert Vreeswijk	Weert	08/09-05-2003
	2685 punten	Bert Vreeswijk	Weert	08/09-05-2003
werp vijfkamp	2491 punten	Bert Vreeswijk	Eindhoven	24-05-2002
	2557 punten	Bert Vreeswijk	Eindhoven	14-05-2006

Mannen 55

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	12.49 sec.	Ruud Wieles	Utrecht	25-05-2012
200 meter	26.10 sec.	Ruud Wieles	Wageningen	27-05-2016
400 meter	58.93 sec.	Ruud Wieles	Wageningen	22-07-2016
800 meter	2.24.57 min.sec	Rob Kruis	Gorinchem	02-04-2004
1000 meter	3.08.8 min.sec	Rob Kruis	Gorinchem	01-05-2004
1500 meter	5.01.39 min.sec	Rob Kruis	Vught	12-06-2004
	5.00.3 min.sec	Rob Kruis	Gorinchem	01-10-2005
1 engelse mijl (1609m)	5.28.23 min.sec	Rob Kruis	Utrecht	21-07-2007
3000 meter	10.21.47 min.sec	Piet Voorwinden	Gorinchem	26-09-2020
5000 meter	18.43.63 min.sec	Rob Kruis	Drunen	14-06-2008
10 kilometer	37.52.71 min.sec	Rob Kruis	Vught	25-05-2006

Hordenummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter horden (91.4 cm)	19.30 sec.	Bert Vreeswijk	Leppavirta (Finl)	30-07-2005
400 meter horden (84 cm)	79.84 sec.*	Bert Vreeswijk	Oosterhout	14-06-2009

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	4.24 meter	Bert Vreeswijk	Gorinchem	06-10-2007
hoogspringen	1.40 meter	Bert Vreeswijk	Gorinchem	01-10-2005
hinkstapspringen	9.09 meter	Bert Vreeswijk	Emmen	10-06-2006
polsstokhoogspringen	3.12 meter	Bert Vreeswijk	Emmen	10-06-2006

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (6 kg)	10.00 meter	Bert Vreeswijk	Lathi (Finland)	28-07-2009
discuswerpen (1.5 kg)	30.25 meter	Bert Vreeswijk	Oosterhout	13-06-2010
speerwerpen (700 gr)	35.12 meter	Bert Vreeswijk	Gorinchem	06-10-2007
kogelslingeren (6 kg)	34.54 meter	Bert Vreeswijk	Boskoop	24-06-2006
gewichtwerpen (11.34 kg)	11.67 meter	Bert Vreeswijk	Eindhoven	29-05-2010

Meerkamp

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
tienkamp	5359 punten	Bert Vreeswijk	Lahti (Finland)	28/29-07-2009
vijf kamp	2863 punten	Bert Vreeswijk	Vuosaari (Finl)	26-07-2005
werp vijfkamp	2884 punten	Bert Vreeswijk	Eindhoven	14-05-2006

* handtijden korte afstanden gecorrigeerd: alles tot 400m + 0.24 sec , 4x100m en 400m(h) + 0.14 sec

Mannen 60

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	12.58 sec.	Ruud Wieles	Gouda	10-06-2017
200 meter	25.50 sec.	Ruud Wieles	Gouda	11-06-2017
400 meter	58.93 sec.	Ruud Wieles	Wageningen	22-07-2016
800 meter	2.30.06 min.sec	Rob Kruis	Gouda	31-08-2007
1000 meter	3.10.17 min.sec	Rob Kruis	Epe	11-04-2007
1500 meter	5.02.7 min.sec	Rob Kruis	Gorinchem	06-10-2007
1 engelse mijl (1609m)	5.28.23 min.sec	Rob Kruis	Utrecht	21-07-2007
3000 meter	10.54.79 min.sec	Rob Kruis	Gouda	21-05-2009
5000 meter	18.43.63 min.sec	Rob Kruis	Drunen	14-06-2008
10 kilometer	37.52.71 min.sec	Rob Kruis	Vught	25-05-2006

Hordenummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter horden (84 cm)	20.16 sec.	Bert Vreeswijk	Taipalsaari (Finland)	14/15-08-2010

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	4.15 meter	Bert Vreeswijk	Taipalsaari (Finland)	14/15-08-2010
hoogspringen	1.35 meter	Bert Vreeswijk	Gorinchem	24/25-09-2010
hinkstapspringen	8.69 meter	Bert Vreeswijk	Den Haag	18-06-2011
polsstokhoogspringen	2.95 meter	Bert Vreeswijk	Taipalsaari (Finland)	14/15-08-2010

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (5 kg)	10.50 meter	Bert Vreeswijk	Huizen	03-10-2010
discuswerpen (1 kg)	33.64 meter	Bert Vreeswijk	Huizen	03-10-2010
speerwerpen (600 gr)	35.42 meter	Bert Vreeswijk	Den Haag	18-06-2011
kogelslingeren (5 kg)	36.25 meter	Bert Vreeswijk	Huizen	03-10-2010
gewichtwerpen (9.08 kg)	13.93 meter	Bert Vreeswijk	Huizen	03-10-2010

Meerkamp

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
tienkamp	5902 punten	Bert Vreeswijk	Taipalsaari (Finland)	14/15-08-2010
vijf kamp	2789 punten	Rob Kruis	Gorinchem	06-10-2007
werp vijfkamp	3143 punten	Bert Vreeswijk	Huizen	03-10-2010

Mannen 65

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
200 meter	35.37 sec.	Rob Kruis	Gorinchem	28-09-2013
800 meter	2.38.35 min.sec	Rob Kruis	Utrecht	15-07-2011
1000 meter	3.36.05 min.sec	Rob Kruis	Barendrecht	01-06-2017
1500 meter	5.12.91 min.sec	Rob Kruis	Gouda	02-06-2011
3000 meter	11.11.83 min.sec	Rob Kruis	Gouda	13-05-2011
5000 meter	19.11.08 min.sec	Rob Kruis	Utrecht	27-05-2011
10 kilometer	40.55.56 min.sec	Rob Kruis	Emmeloord	17-05-2012

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	3.54 meter	Rob Kruis	Gorinchem	28-09-2013

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (5 kg)	8.75 meter	Bert Vreeswijk	Zutphen	31-10-2015
discuswerpen (1 kg)	28.75 meter	Bert Vreeswijk	Zutphen	31-10-2015
speerwerpen (600 gr)	31.28 meter	Bert Vreeswijk	Amersfoort	12-06-2016
kogelslingeren (5 kg)	32.69 meter	Bert Vreeswijk	Zutphen	31-10-2015
gewichtwerpen (9.08 kg)	10.93 meter	Bert Vreeswijk	Zutphen	31-10-2015
werp vijfkamp	2912 punten	Bert Vreeswijk	Zutphen	31-10-2015

Mannen 70**Loopnummers Baan**

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
200 meter	35.69 sec.	Rob Kruis	Gorinchem	29-09-2018
400 meter	78.55 sec.	Rob Kruis	Gorinchem	29-09-2018
800 meter	2.46.42 min.sec	Rob Kruis	Gouda	11-06-2017
1000 meter	3.36.05 min.sec	Rob Kruis	Barendrecht	01-06-2017
1500 meter	5.38.72 min.sec	Rob Kruis	Gouda	10-06-2017
3000 meter	12.19.09 min.sec	Rob Kruis	Gorinchem	14-10-2017
5000 meter	20.52.67 min.sec	Rob Kruis	Papendrecht	25-03-2017
10 kilometer	43.34.87 min.sec	Rob Kruis	Amersfoort	12-06-2016

Mannen 75**Loopnummers Baan**

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	17.50 sec.	Rob Kruis	Barendrecht	19-09-2021
200 meter	36.12 sec.	Rob Kruis	Barendrecht	19-09-2021
400 meter	82.13 sec.	Rob Kruis	Papendrecht	28-08-2021
800 meter	3.01.34 min.sec	Rob Kruis	Dongen	04-07-2021
1500 meter	6.06.27 min.sec	Rob Kruis	Dongen	10-10-2021
3000 meter	12.41.95 min.sec	Rob Kruis	Gorinchem	25-09-2021

Dames

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	12.24 sec.*	Ina de Koster	Rotterdam	23-06-1985
200 meter	25.54 sec.*	Ina de Koster	Lisse	29-05-1982
400 meter	57.54 sec.	Esmay Vos	Uden	24-06-2001
800 meter	2.13.52 min.sec	Esmay Vos	Leiden	11-06-2005
1000 meter	2.59.13 min.sec	Esmay Vos	Lisse	03-05-2008
1500 meter	4.37.04 min.sec	Marleen van der Graaff	Uden	03-07-2004
1 engelse mijl (1609m)	5.05.53 min.sec	Marleen van der Graaff	Hilversum	08-09-2002
3000 meter	10.06.23 min.sec	Marleen van der Graaff	Vught	20-05-2004
5000 meter	17.14.43 min.sec	Marleen van der Graaff	Utrecht	10-07-2004

Hordenummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter horden (84 cm)	14.82 sec.	Samyre Wieles	Utrecht	15-07-2017
400 meter horden (76,2cm)	64.52 sec.	Samyre Wieles	Etten-Leur	29-05-2016

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	5.94 meter	Ina de Koster	Groningen	03-07-1983
hoogspringen	1.66 meter	Thea den Hartog	Haarlem	30-06-1979
	1.66 meter	Silvie Ratten	Krommenie	25-06-1988
hinkstapspringen	11.23 meter	Anne van Ommeren	Assen	23-06-2002
polsstokhoogspringen	2.60 meter	Anne van Ommeren	Heerhugowaard	14-09-2014

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (4 kg)	12.38 meter	Annelies van der Vring	Den Haag	23-05-1993
discuswerpen (1 kg)	49.65 meter	Jet van Wageningen	Leiden	14-06-1969
speerwerpen (600 gr)	43.82 meter	Suzanne den Boef	Gorinchem	29-05-2021
kogelslingeren (4 kg)	25.85 meter	Suzanne den Boef	Nijmegen	18-06-2017

Meerkamp

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
zevenkamp	4751 punten	Samyre Wieles 100mh / hoog / kogel / 200m / ver / speer / 800m 15.14 / 1.60 / 11.98 / 26.76 / 4.88 / 34.41 / 2.28.43	Amersfoort	26/27-08-2017

Estafettes Baan

Onderdeel	Prestatie	Lopers	Plaats	Datum
4 x 100 meter	50.31 sec.	Anna-Zoë Moritz - Sarah Kortland - Samyre Wieles - Suzanne den Boef	Breda	28-05-2017
4 x 200 meter	1.49.07 min.sec	Ella Gruiters - Alice Sijts - Ellen Hogenbirk - Ina de Koster	Vught	22-09-1985
4 x 400 meter	4.00.46 min.sec	Silvie Ratten - Rieneke van Dommelen - Ellen Hogenbirk - Claudette Norder	Groningen	21-09-1986

* handtijden korte afstanden gecorrigeerd: alles tot 400m + 0.24 sec , 4x100m en 400m(h) + 0.14 sec

U20 Vrouwen

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	12.44 sec.	Ina de Koster	Leiden	25-06-1983
200 meter	25.54 sec.*	Ina de Koster	Lisse	29-05-1982
400 meter	57.54 sec.	Esmay Vos	Uden	24-06-2001
800 meter	2.13.52 min.sec	Esmay Vos	Leiden	11-06-2005
1000 meter	3.01.10 min.sec	Rachel Boddy	Amsterdam	24-08-2002
1500 meter	4.53.4 min.sec	Ellen Hogenbirk	Amsterdam	23-05-1986
3000 meter	10.30.4 min.sec	Ellen Hogenbirk	Vught	21-08-1986

Hordenummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter horden (84 cm)	14.94 sec.*	Thea den Hartog	Roosendaal	26-05-1979
400 meter horden (76,2cm)	65,02 sec.	Sarah Kortland	Emmeloord	16-06-2018

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	5.94 meter	Ina de Koster	Groningen	03-07-1983
hoogspringen	1.66 meter	Thea den Hartog	Haarlem	30-06-1979
	1.66 meter	Silvie Ratten	Krommenie	25-06-1988
hinkstapspringen	11.23 meter	Anne van Ommeren	Assen	23-06-2002
polsstokhoogspringen	2.10 meter	Anne van Ommeren	Gorinchem	04-05-2003

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (4 kg)	11.86 meter	Annelies van der Vring	Gorinchem	07-06-1992
discuswerpen (1 kg)	41.06 meter	Annelies van der Vring	Den Haag	23-05-1992
speerwerpen (600 gr)	36.86 meter	Emmy Muilenburg	Oosterhout	13-05-2000
kogelslingeren (4 kg)	18,56 meter	Amber van 't Zelfde	Barendrecht	01-07-2018

Meerkamp

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
zevenkamp (puntentelling '98)	4372 punten	Ina de Koster 100mh / hoog / kogel / 200m / ver / speer / 800m 15.8 / 1.50 / 8.50 / 25.5 / 5.49 / 19.26 / 2.20.4	Vlissingen	27/28-08-1983

Estafettes Baan

Onderdeel	Prestatie	Lopers	Plaats	Datum
4 x 100 meter	51.64 sec.*	Ina de Koster - Cora de Boon - Rianne van der Linden - Heidi Klop	Leiden	12-09-1981
4 x 400 meter	4.00.46 min.sec	Silvie Ratten - Rieneke van Dommelen - Ellen Hogenbirk - Claudette Norder	Groningen	21-09-1986

* handtijden korte afstanden gecorrigeerd: alles tot 400m + 0.24 sec , 4x100m en 400m(h) + 0.14 sec

U18 Vrouwen

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	12.44 sec.	Lianne van Krieken	Utrecht	10-08-2012
200 meter	26.04 sec.*	Thea den Hartog	Vught	19-06-1977
400 meter	57.54 sec.	Esmay Vos	Uden	24-06-2001
800 meter	2.15.96 min.sec	Rachel Boddy	Lisse	28-06-2003
1000 meter	3.01.10 min.sec	Rachel Boddy	Amsterdam	24-08-2002
1500 meter	5.07.5 min.sec	Rieneke van Dommelen	Utrecht	08-09-1985
3000 meter	13.13.95 min.sec	Brenda de Bruijn	Gorinchem	14-09-2001

Hordenummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter horden (76,2cm)	14.33 sec.	Sarah Kortland	Breda	03-07-2016
400 meter horden (76,2cm)	65.02 sec.	Sarah Kortland	Emmeloord	16-06-2018

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	5.81 meter	Thea den Hartog	Rijswijk	03-07-1977
hoogspringen	1.66 meter	Silvie Ratten	Krommenie	25-06-1988
hinkstapspringen	11.23 meter	Anne van Ommeren	Assen	23-06-2002
polsstokhoogspringen	2.00 meter	Veerle Ruijters	Gorinchem	20-09-2006

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (3 kg)	13.68 meter	Corrie de Bruin	Roermond	28-10-1989
discuswerpen (1 kg)	37.17 meter	Corrie de Bruin	Son en Breugel	28-06-1989
speerwerpen (500 gr)	41.57 meter	Enya Hoogewoning	Breda	28-06-2015
speerwerpen oud (600 gr)	36.86 meter	Emmy Muilenburg	Oosterhout	13-05-2000
kogelslingeren (3 kg)	23.46 meter	Amber van 't Zelfde	Boskoop	06-10-2018

Meerkamp

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
zevenkamp (puntentelling '98)	4653 punten	Silvie Ratten 100mh / hoog / kogel / 200m / ver / speer / 800m 16.22 / 1.66 / 10.35 / 27.11 / 5.51 / 28.06 / 2.27.72		26-06-1988

Estafettes Baan

Onderdeel	Prestatie	Lopers	Plaats	Datum
4 x 100 meter	51.64 sec.*	Ina de Koster - Cora de Boon - Rianne van der Linden - Heidi Klop	Leiden	12-09-1981
Zweedse estafette(400-300)	2.29.39 min.sec	Suzanne den Boef - Anouk Mol - Danisa Latuhihin - Lisa de Ruiter	Amstelveen	30-09-2007

* handtijden korte afstanden gecorrigeerd: alles tot 400m + 0.24 sec , 4x100m en 400m(h) + 0.14 sec

Meisjes C

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
80 meter	10.24 sec.	Lianne van Krieken	Amsterdam	25-08-2012
150 meter	19.35 sec.	Lianne van Krieken	Gemert	17-09-2011
600 meter	1.36.49 min.sec	Esmay Vos	Amsterdam	20-05-2001
800 meter	2.31.80 min.sec	Naomi Jongkind	Gorinchem	29-05-2021
1000 meter	3.01.10 min.sec	Rachel Boddy	Amsterdam	24-08-2002

Hordenummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
80 meter horden (76,2 cm)	11.89 sec.	Sarah Kortland	Heerde	28-05-2016
300 meter horden (76,2 cm)	45.09 sec.	Sarah Kortland	Heerde	28-05-2016

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	5.54 meter	Lianne van Krieken	Heiloo	03-08-2012
hoogspringen	1.65 meter	Felicia van Andel	Gorinchem	24-09-2004
polstokhoogspringen	2.10 meter	Veerle Ruijters	Gorinchem	06-10-2007

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (3 kg)	13.68 meter	Corrie de Bruin	Roermond	28-10-1989
discuswerpen (1 kg)	37.17 meter	Corrie de Bruin	Son en Breugel	28-06-1989
speerwerpen (500 gr)	36.86 meter	Emmy Mulenburg	Oosterhout	13-05-2000
	38.11 meter	Enya Hoogewoning	Gorinchem	27-09-2014
kogelslingeren (3 kg)	22.63 meter	Enya Hoogewoning	Amsterdam	31-08-2014

Meerkamp

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
zevenkamp	4206 punten	Esmay Vos 80mh / hoog / kogel / 150m / ver / speer / 600m 12.83 / 1.55 / 9.43 / 19.86 / 4.84 / 30.79 / 1.38.61	Emmen	22/23-09-2001

Estafettes Baan

Onderdeel	Prestatie	Lopers	Plaats	Datum
4 x 80 meter	40.57 sec.	Rache Boddy - Monique den Ouden - Felicia van Andel - Kaira Boddy	Uden	13-09-2003
3 x 600 meter	5.30.0 min.sec	Ina de Koster - Rosetta Romijn - Corina den Hartog	Den Haag	02-07-1978

Meisjes D

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
60 meter	8.08 sec.	Tamara v.d. Stelt	Amsterdam	14-09-1997
150 meter	20.44 sec.*	Tamara v.d. Stelt	Gorinchem	27-09-1997
600 meter	1.37.5 min.sec	Rachel Boddy	Enschede	14-10-2001
1000 meter	3.04.9 min.sec	Rachel Boddy	Deurne	06-10-2001

Hordennummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
60 meter horden (76,2 cm)	9.68 sec.	Lianne van Krieken	Gemert	17-09-2010

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	5.24 meter	Lianne van Krieken	Etten Leur	03-07-2010
hoogspringen	1.51 meter	Nanoe van Omme	Gorinchem	30-06-2019

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (2kg)	16.53 meter	Corrie de Bruin	Zevenbergen	10-08-1989
discuswerpen (0,75 kg)	43.72 meter	Corrie de Bruin	Roermond	28-10-1989
speerwerpen (400 gr)	30.80 meter	Emmy Muilenburg	Dordrecht	29-05-1998

Meerkamp

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
zeskamp	3154 punten	Lianne van Krieken	Gemert	17-09-2010

Estafettes Baan

Onderdeel	Prestatie	Lopers	Plaats	Datum
4 x 60 meter	32.40 sec.	Rachel Boddy - Felicia van Andel - Monique den Ouden - Jane Boddy	Amstelveen	22-09-2001
4 x 600 meter	7.06.69 min.sec	Jane Boddy - Monique den Ouden - Kaira Boddy - Rachel Boddy	Amstelveen	22-09-2001

* handtijden korte afstanden gecorrigeerd: alles tot 400m + 0.24 sec , 4x100m en 400m(h) + 0.14 sec

Dames 35

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	15.04 sec.*	Marjoleine v d Hoven	Gorinchem	27-09-1997
200 meter	30.44 sec.*	Marjoleine v d Hoven	Gorinchem	27-09-1997
400 meter	64.44 sec.*	Marjoleine v d Hoven	Goes	22-05-1995
800 meter	2.25.16 min.sec	Frauke van Boekel	Goes	02-06-2013
1000 meter	3.28.8 min.sec	Marjoleine v d Hoven	Gorinchem	27-09-1997
1500 meter	5.03.95 min.sec	Anja van Geffen	Lelystad	05-06-1999
3000 meter	10.58.4 min.sec	Anja van Geffen	Gorinchem	25-09-1999
5000 meter	19.18.40 min.sec	Anja van Geffen	Gateshead (Eng.)	31-07-1999

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	4.16 meter	Frauke van Boekel	Gorinchem	23-09-2011
hoogspringen	1.25 meter	Gerrie de Jongh	Gorinchem	24-09-1994

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (4 kg)	7.98 meter	Els Wieles	Gorinchem	23-09-2011
speerwerpen (600 gr)	15.21 meter	Frauke van Boekel	Gorinchem	23-09-2011

* handtijden korte afstanden gecorrigeerd: alles tot 400m + 0.24 sec , 4x100m en 400m(h) + 0.14 sec

Dames 40

Loopnummers Baan

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
100 meter	14.23 sec.	Frauke van Boekel	Spijkenisse	16-04-2016
200 meter	29.07 sec.	Frauke van Boekel	Gorinchem	19-06-2015
400 meter	62.76 sec.	Anja Matakana	Amersfoort	21-04-2000
800 meter	2.25.16 min.sec	Frauke van Boekel	Goes	02-06-2013
1500 meter	5.12.91 min.sec	Frauke van Boekel	Gorinchem	29-09-2012
3000 meter	11.31.39 min.sec	Frauke van Boekel	Zevenbergen	21-04-2013
5000 meter	19.30.31 min.sec	Riikka Kelja	Mikkeli	30-07-2011

Hordenummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
80 meter horden	17.99 sec.	Els Wieles	Gorinchem	23-09-2011

Springnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
verspringen	3.89 meter	Frauke van Boekel	Gorinchem	29-09-2012
hoogspringen	1.20 meter	Betty de Boon	Gorinchem	24-09-1994

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (4 kg)	7.98 meter	Els Wieles	Gorinchem	23-09-2011
speerwerpen (600 gr)	17.05 meter	Betty de Boon	Gorinchem	24-09-1994

Dames 45**Loopnummers Baan**

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
200 meter	36.70 sec.	Els Wieles	Gorinchem	25-09-2010
800 meter	2.23.99 min.sec	Frauke van Boekel	Breda	28-05-2017
1500 meter	5.05.17 min.sec	Frauke van Boekel	Gouda	10-06-2017

Hordenummers

Afstand	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
80 meter horden	17.99 sec.	Els Wieles	Gorinchem	23-09-2011

Werpnummers

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (4 kg)	7.98 meter	Els Wieles	Gorinchem	23-09-2011

Dames 50**Werpnummers**

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (3 kg)	8.46 meter	Els Wieles	Utrecht	15-06-2012
discuswerpen (1 kg)	26.84 meter	Jet van Wageningen	Breda	08-05-1994