

**Heren**

**Loopnummers Baan**

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

**Hordenummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

Onderdeel	Prestatie	Naam	Plaats	Datum
kogelstoten (7,25 kg)	<b>18.26</b> meter	Erik de Bruin	Lisse	07-05-1983
discuswerpen (2 kg)	<b>57.88</b> meter	Erik de Bruin	Amsterdam	07-08-1982
speerwerpen (800 gr)	<b>66.89</b> meter	Thomas Knoop	Uden	01-05-2022
kogelslingeren (7,25 kg)	<b>42.64</b> meter	Rob Bakker	Stadskanaal	13-09-1986

**Meerkamp**

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
tienkamp (puntentelling '98)	<b>7039</b> 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	<b>43.61</b> sec.	Arthur Bieri - Willem Vermeulen - Ronald Verduyn - Martin Muilenburg	Roosendaal	16-09-1984
(et = 43.55 - 43.64)	<b>43.64</b> sec.*	Arthur Bieri - Martin Muilenburg - Ruud Wieles - Martin van Leuven	Rotterdam	02-09-1984
4 x 200 meter	<b>1.32.7</b> min.sec	Carlo Ferket - Jeroen Hage - Ruud Wieles - Martin Delleman	Leiden	14-04-1990
4 x 400 meter	<b>3.29.7</b> min.sec	Ruud Wieles - Gerard de Jong - Otto van Verseveld - Edwin Hummel	Gorinchem	17-09-1983
4 x 800 meter	<b>7.56.67</b> min.sec	Carlo Ferket - Mimoun Hammouti - Hafid Chaaby - Martin Delleman	Dordrecht	25-09-1987
4 x 1500 meter	<b>16.21.87</b> 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	<b>10.91</b> sec.	Eric van Zee	Uden	05-06-1988
200 meter	<b>22.21</b> sec.	Eric van Zee	Uden	05-06-1988
400 meter	<b>48.67</b> sec.	Marius Kranendonk	Papendrecht	12-06-2005
800 meter	<b>1.51.94</b> min.sec	Jeroen van Dijke	Uden	01-07-1995
1000 meter	<b>2.27.20</b> min.sec	Jeroen van Dijke	Arnsberg (Dui.)	27-05-1995
1500 meter	<b>3.50.04</b> min.sec	Jeroen van Dijke	Gorinchem	16-06-1995
3000 meter	<b>8.27.0</b> min.sec	Piet de Peuter	Hechtel (Bel.)	23-07-1976
5000 meter	<b>14.55.8</b> min.sec	Piet de Peuter	Eindhoven	08-06-1976
10.000 meter	<b>31.42.0</b> min.sec	Piet de Peuter	Dordrecht	04-08-1976

**Hordenummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

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

**Meerkamp**

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
tienkamp	<b>5922</b> 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	<b>43.61</b> sec.	Arthur Bieri - Willem Vermeulen - Ronald Verduyn - Martin Muijenburg	Roosendaal	16-09-1984
4 x 400 meter	<b>3.31.84</b> min.sec	Pim v.d. Berghe - Jurgen Braat - Marcel Oosterom - Walter de Swart	Emmen	05-06-1993
4 x 800 meter	<b>8.41.0</b> 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	<b>10.91</b> sec.	Eric van Zee	Uden	05-06-1988
200 meter	<b>22.21</b> sec.	Eric van Zee	Uden	05-06-1988
400 meter	<b>48.67</b> sec.	Marius Kranendonk	Papendrecht	12-06-2005
800 meter	<b>1.57.12</b> min.sec	Corné Boutkam	Apeldoorn	14-05-2004
1500 meter	<b>4.00.98</b> min.sec	Corné Boutkam	Gorinchem	19-06-2004
1 engelse mijl (1609m)	<b>4.56.18</b> min.sec	Jamie Hanselaar	Leiden	04-10-2020
3000 meter	<b>8.57.5</b> min.sec	Ton Kon	Ermelo	09-07-1970

**Hordenummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

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

**Meerkamp**

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
negenkamp	<b>6422</b> 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	<b>4988</b> 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	<b>45.49</b> sec.	Thom Kortenoever - Stan Buddingh' - Luca Hellings - Justin Sluijter	Gorinchem	26-09-2020
3 x 800 meter	<b>6.44.3</b> 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	<b>11.84</b> sec.*	Jurgen Braat	Gorinchem	25-04-1992
150 meter	<b>18.24</b> sec.*	Marius Kranendonk	Gorinchem	05-04-2003
600 meter	<b>1.28.00</b> min.sec	Jarno Boutkam	Oosterhout	04-09-2005
800 meter	<b>1.59.58</b> min.sec	Brik van Dusseldorp	Hagen(Duitsland)	16-06-2017
1000 meter	<b>2.41.3</b> min.sec	Corné Boutkam	Gorinchem	28-09-2002
1500 meter	<b>4.14.77</b> min.sec	Corné Boutkam	Gorinchem	15-06-2001

**Hordenummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

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

**Meerkamp**

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
achtkamp (puntentelling '94)	<b>5703</b> 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	<b>47.04</b> 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	<b>10.34</b> sec.*	Jurgen Braat	Rotterdam	16-06-1990
	<b>10.26</b> sec.	Ruiz Lodder	Amsterdam	03-09-2017
600 meter	<b>1.32.98</b> min.sec	Muhameed Huseen	Dongen	11-05-2016
1000 meter	<b>2.44.44</b> min.sec	Muhameed Huseen	Gorinchem	24-09-2016

**Hordenummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

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

**Meerkamp**

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
zevenkamp (puntentelling '94)	<b>4360</b> 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	<b>41.48</b> 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**

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

**Werpnummers**

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

**Mannen 40**

**Loopnummers Baan**

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

**Hordennummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

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

**Meerkamp**

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

**Estafettes Baan**

Onderdeel	Prestatie	Lopers	Plaats	Datum
4 x 100 meter	<b>49.69</b> sec.	Dennis de Greef - Wim de Knikker - Hans van Voorthuizen - Anton Gelderblom	Gorinchem	23-05-1994
Zweedse estafette	<b>2.22.7</b> 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**

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

**Hordenummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

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

**Meerkamp**

<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Naam/Resultaten</b>	<b>Plaats</b>	<b>Datum</b>
vijf kamp	<b>2358</b> 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	<b>12.49</b> sec.	Ruud Wieles	Utrecht	25-05-2012
200 meter	<b>26.10</b> sec.	Ruud Wieles	Wageningen	27-05-2016
400 meter	<b>58.93</b> sec.	Ruud Wieles	Wageningen	22-07-2016
800 meter	<b>2.22.00</b> min.sec	Rik de Groot	Gorinchem	17-10-2009
1000 meter	<b>3.08.8</b> min.sec	Rob Kruis	Gorinchem	01-05-2004
1500 meter	<b>4.49.6</b> min.sec	Alj Azelarabi	Gorinchem	23-08-2003
1 engelse mijl (1609m)	<b>5.28.23</b> min.sec	Rob Kruis	Utrecht	21-07-2007
3000 meter	<b>10.14.x</b> min.sec	Alj Azelarabi	Dordrecht	30-09-2003
5000 meter	<b>17.21.94</b> min.sec	Hafid Chaaby	Utrecht	14-06-2014
10 kilometer	<b>36.07.26</b> min.sec	Hafid Chaaby	Utrecht	15-06-2014

**Hordenummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

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

**Meerkamp**

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

**Mannen 55**

**Loopnummers Baan**

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

**Hordenummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

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

**Meerkamp**

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
tienkamp	<b>5359</b> punten	Bert Vreeswijk	Lahti (Finland)	28/29-07-2009
vijf kamp	<b>2863</b> punten	Bert Vreeswijk	Vuosaari (Finl)	26-07-2005
werp vijfkamp	<b>2884</b> 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	<b>12.58</b> sec.	Ruud Wieles	Gouda	10-06-2017
200 meter	<b>25.50</b> sec.	Ruud Wieles	Gouda	11-06-2017
400 meter	<b>58.93</b> sec.	Ruud Wieles	Wageningen	22-07-2016
800 meter	<b>2.30.06</b> min.sec	Rob Kruis	Gouda	31-08-2007
1000 meter	<b>3.10.17</b> min.sec	Rob Kruis	Epe	11-04-2007
1500 meter	<b>5.02.7</b> min.sec	Rob Kruis	Gorinchem	06-10-2007
1 engelse mijl (1609m)	<b>5.28.23</b> min.sec	Rob Kruis	Utrecht	21-07-2007
3000 meter	<b>10.54.79</b> min.sec	Rob Kruis	Gouda	21-05-2009
5000 meter	<b>18.43.63</b> min.sec	Rob Kruis	Drunen	14-06-2008
10 kilometer	<b>37.52.71</b> min.sec	Rob Kruis	Vught	25-05-2006

**Hordenummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

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

**Meerkamp**

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

**Mannen 65**

**Loopnummers Baan**

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

**Springnummers**

<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>	<b>Plaats</b>	<b>Datum</b>
verspringen	<b>3.54</b> meter	Rob Kruis	Gorinchem	28-09-2013

**Werpnummers**

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

**Mannen 70****Loopnummers Baan**

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

**Mannen 75****Loopnummers Baan**

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

**Dames**

**Loopnummers Baan**

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

**Hordenummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

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

**Meerkamp**

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
zevenkamp	<b>4751</b> 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	<b>50.31</b> sec.	Anna-Zoë Moritz - Sarah Kortland - Samyre Wieles - Suzanne den Boef	Breda	28-05-2017
4 x 200 meter	<b>1.49.07</b> min.sec	Ella Gruiters - Alice Sijts - Ellen Hogenbirk - Ina de Koster	Vught	22-09-1985
4 x 400 meter	<b>4.00.46</b> 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	<b>12.44</b> sec.	Ina de Koster	Leiden	25-06-1983
200 meter	<b>25.54</b> sec.*	Ina de Koster	Lisse	29-05-1982
400 meter	<b>57.54</b> sec.	Esmay Vos	Uden	24-06-2001
800 meter	<b>2.13.52</b> min.sec	Esmay Vos	Leiden	11-06-2005
1000 meter	<b>3.01.10</b> min.sec	Rachel Boddy	Amsterdam	24-08-2002
1500 meter	<b>4.53.4</b> min.sec	Ellen Hogenbirk	Amsterdam	23-05-1986
3000 meter	<b>10.30.4</b> min.sec	Ellen Hogenbirk	Vught	21-08-1986

**Hordenummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

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

**Meerkamp**

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
zevenkamp (puntentelling '98)	<b>4372</b> 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	<b>51.64</b> sec.*	Ina de Koster - Cora de Boon - Rianne van der Linden - Heidi Klop	Leiden	12-09-1981
4 x 400 meter	<b>4.00.46</b> 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	<b>12.44</b> sec.	Lianne van Krieken	Utrecht	10-08-2012
200 meter	<b>26.04</b> sec.*	Thea den Hartog	Vught	19-06-1977
400 meter	<b>57.54</b> sec.	Esmay Vos	Uden	24-06-2001
800 meter	<b>2.15.96</b> min.sec	Rachel Boddy	Lisse	28-06-2003
1000 meter	<b>3.01.10</b> min.sec	Rachel Boddy	Amsterdam	24-08-2002
1500 meter	<b>5.07.5</b> min.sec	Rieneke van Dommelen	Utrecht	08-09-1985
3000 meter	<b>11.13.16</b> min.sec	Naomi Jongkind	Papendrecht	26-03-2022

**Hordenummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

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

**Meerkamp**

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
zevenkamp (puntentelling '98)	<b>4653</b> 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	<b>51.64</b> sec.*	Ina de Koster - Cora de Boon - Rianne van der Linden - Heidi Klop	Leiden	12-09-1981
Zweedse estafette(400-300)	<b>2.29.39</b> 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	<b>10.24</b> sec.	Lianne van Krieken	Amsterdam	25-08-2012
150 meter	<b>19.35</b> sec.	Lianne van Krieken	Gemert	17-09-2011
600 meter	<b>1.36.49</b> min.sec	Esmay Vos	Amsterdam	20-05-2001
800 meter	<b>2.31.80</b> min.sec	Naomi Jongkind	Gorinchem	29-05-2021
1000 meter	<b>3.01.10</b> min.sec	Rachel Boddy	Amsterdam	24-08-2002

**Hordenummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

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

**Meerkamp**

Onderdeel	Prestatie	Naam/Resultaten	Plaats	Datum
zevenkamp	<b>4206</b> 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	<b>40.57</b> sec.	Rache Boddy - Monique den Ouden - Felicia van Andel - Kaira Boddy	Uden	13-09-2003
3 x 600 meter	<b>5.30.0</b> 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	<b>8.08</b> sec.	Tamara v.d. Stelt	Amsterdam	14-09-1997
150 meter	<b>20.44</b> sec.*	Tamara v.d. Stelt	Gorinchem	27-09-1997
600 meter	<b>1.37.5</b> min.sec	Rachel Boddy	Enschede	14-10-2001
1000 meter	<b>3.04.9</b> min.sec	Rachel Boddy	Deurne	06-10-2001

**Hordennummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

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

**Meerkamp**

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

**Estafettes Baan**

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

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>	<b>Plaats</b>	<b>Datum</b>
kogelstoten (4 kg)	<b>7.98</b> meter	Els Wieles	Gorinchem	23-09-2011
speerwerpen (600 gr)	<b>15.21</b> 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**

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

**Hordenummers**

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

**Springnummers**

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

**Werpnummers**

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

**Dames 45****Loopnummers Baan**

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

**Hordenummers**

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

**Werpnummers**

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

**Dames 50****Werpnummers**

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