

Onderdeel	Prestatie	Naam	Vereniging	Datum	Prestatie	Naam	Vereniging	Datum
<b>Pupillen C</b>	<b>Jongens</b>				<b>Meisjes</b>			
40m	6,2	Job Dieterman	Arena	07-04-2007	6,4	Florina Pham	Astylos	30-09-2000
		Daan Lennartz	VAV	07-04-2007				
600m	2.03.6	Max Hendriks	Astylos	30-09-2000	2.12.3	Esther Brilman	AV Nijkerk	06-05-2004
4 x 40m	28,1	Estafetteploeg	Pijnenburg	18-09-1999	28,0	Estafetteploeg	Atverni	18-09-1999
balwerpen	30,07	Jorn Rutten	Arena	05-06-2004	25,48	Jenna Vermeulen	Pijnenburg	18-09-1999
verspringen	3,69	Jorn Rutten	Arena	02-10-2004	3,55	Marieke Turkesteen	VAV	01-10-2005
kinderspeer	19,76	Tom Egbers	Ciko '66	07-07-2007	7,63	Anna Wiersema	AV Nijkerk	07-07-2007
<b>Pupillen B</b>	<b>Jongens</b>				<b>Meisjes</b>			
40m	6,2	Janic Makizodila	Triathlon	28-06-2003	6,3	Florina Pham	Astylos	21-04-2001
						Marieke Turkesteen	VAV	30-09-2006
1000m	3.37.9	Harold Willems	Astylos	26-09-1998	3.38.4	Esther Brilman	AV Nijkerk	25-06-2005
4 x 40m	25,6	Estafetteploeg	AVA '81	18-09-1999	25,8	Estafetteploeg	GAC	12-09-2009
balwerpen	33,22	Jorn Rutten	Arena	09-04-2005	35,04	Nikki Klarenbeek	Pijnenburg	11-09-2004
kogelstoten	7,68	Jesper van de Berg	AVA '81	11-09-2004	5,99	Diede Fennema	VAV	30-06-2001
hoogspringen	1,25	Dennis Hassan	BAV	18-09-1999	1,20	Anja van de Zanden	Triatlon	05-06-2004
		Tom Egbers	Ciko '66	05-07-2008		Sharon Lansing	Clytoneus	12-09-2009
verspringen	3,99	Mathijs Krabbenborg	VAV	02-10-2004	<b>4,76</b>	<b>Jolein Buijs</b>	<b>VAV</b>	<b>03-10-2009</b>
<b>Pupillen A</b>	<b>Jongens</b>				<b>Meisjes</b>			
60/80m	8,4	Joost de Jong	Pallas '67	01-10-2005	8,5	Delphine de Groot	Pallas 67	30-09-2000
1.000m	3.10.8	Seb Wiggemans	Daventria	28-06-2003	3.25.2	Sabine Rutten	VAV	24-05-2008
4 x 60m	34,6	Estafetteploeg	Almere '81	12-09-2009	33,5	Estafetteploeg	VAV	07-04-2007
balwerpen	36,62	Pieter Mijthout	GAC	28-05-2005	31,88	Amanda Ouwens	Energie	19-04-2003
kogelstoten	10,01	Emiel Rigter	BAV	07-07-2007	10,16	Ella van de Donk	Atverni	11-09-2004
hoogspringen	1,35	Jorn Rutten	Arena	30-09-2006	1,45	Daphne Boers	VAV	27-09-2003
verspringen	4,58	Pascal van Balen	Hellas	08-07-2000	4,50	Rosemarie Beukhof	VAV	30-06-2001
<b>Junioren D</b>	<b>Jongens</b>				<b>Meisjes</b>			
60/80m	10,2	Tom Haver	Pallas '67	02-10-2004	8,1	Peggy van Ingen	Helaas	29-06-2002
		Lars van Dee	Phoenix	23-04-2005		Rosemarie Beukhof	VAV	28-06-2003
				Dafne Schippers		Hellas	09-04-2005	
				Eva Boot		Phoenix	07-07-2007	
400m	1.05.8	Erik-Jan van Gelderen	VAV	30-08-2003	1.08.9	Esther Beukhof	VAV	03-09-2005
600m	1.44.4	Jeroen Rodenburg	Altis	26-04-2004	1.39.0	Jessie Fairley	Seven Hills	06-05-2004
800m	2.22.5	Erik Dekker	VAV	21-04-2001	2.29.2	Melline van de Weerdhof	VAV	26-06-2004
1.000m	2.59.4	Corné Boutkam	Typhoon	08-04-2000	3.16.3	Nyma Zoutenbier	Hellas	24-05-2003
3.000m	10.11.6	Erik Dekker	VAV	29-09-2001				
4 x 80/60m	42,7	Estafetteploeg	Phoenix	23-04-2005	32,0	Estafetteploeg	Atverni	04-08-2000
80/60mh	12,6	Bob Altena	Ciko '66	29-05-1999	10,3	Peggy van Ingen	Hellas	29-06-2002
						Rosemarie Beukhof	VAV	28-06-2003
speerwerpen	45,00	Sam Beard	Clytoneus	04-07-2009	34,57	Lique Weeren	Triathlon	01-09-2007
discuswerpen	36,18	Bob Altena	Ciko '66	29-05-1999	33,64	Ella van de Donk	Atverni	24-06-2006
kogelstoten	11,88	Sven Kooiman	Clytoneus	23-04-2005	11,23	Roos Majoor	Triathlon	29-08-2009
hoogspringen	1,55	Jannik Klumpenaar	VAV	30-09-2000	1,55	Rosemary Beukhof	VAV	28-09-2002
						Felicia Andel	Typhoon	19-04-2003
verspringen	5,15	Bob Altena	Ciko '66	29-05-1999	4,84	Berthe Makizodila	Triathlon	23-04-2005
<b>Junioren C</b>	<b>Jongens</b>				<b>Meisjes</b>			
80m					10,0	Dafne Schippers	Hellas	07-04-2007
100 meter	11,5	Ralph Drenth	Climax	03-04-1999	13,0	Claudia van Offeren	VAV	30-08-2003
		Frank Romeijn	VAV	14-09-2001				
150m	17,4	Frank Romeijn	VAV	14-09-2001	18,9	Esther Akihary	VAV	29-06-2002
400m	57,5	Derrick Kazemier	VAV	01-09-2007	1.05.2	Talitha Boorsma	VAV	30-08-2003
600m	1.40.3	Ralph Uenk	Climax	30-08-2003	1.38.6	Nicole Jetten	Seven Hills	26-06-2004
800m	2.01.9	Riccardo Sprong	Clytoneus	21-04-2007	2.27.61	Saskia Uittenbosch	Arena	12-04-2001
1000m					3.04.5	Marlies Manders	Hellas	23-04-2005
1500m	4.53.5	Camiel Kruiswijk	BAV	23-04-2005	5.15.2	Melline van de Weerdhof	VAV	11-06-2005
3000m	10.15.9	Brahim El Quazzani	VAV	02-10-2004	13.30.9	Hanneke Poelman	VAV	02-10-2004
4 x 100/80m.	47,4	Estafetteploeg	Hellas	09-04-2005	40,6	Estafetteploeg	Triathlon	21-04-2007
100/80mh	14,2	Nifen Vrede	U-Track	21-04-2007	12,0	Dafne Schippers	Hellas	21-04-2007
300mh	40,8	Jarno Boutcam	Typhoon	11-06-2005	47,1	Marlies Manders	Hellas	11-06-2005
speerwerpen	45,13	Stefan Klumpenaar	VAV	02-10-2004	34,50	Ellen van de Veer	Hellas	23-04-2005
discuswerpen	45,08	Patrick Zweekhorst	Triathlon	29-08-2009	34,37	Sacha van der Donk	Hellas	24-06-2006
kogelstoten	16,36	Bob Altena	Climax	21-04-2001	11,79	Ellen van de Veer	AV'34	19-04-2003
hoogspringen	1,81	Niels van Dijk	VAV	26-09-1998	1,65	Anne Weening	VAV	05-07-2008
verspringen	6,35	Bob Altena	Climax	21-04-2001	5,55	Berthe Makizodila	Triathlon	21-04-2007
hinkstapspringen	11,29	Patrick Zweekhorst	Triathlon	29-08-2009				
<b>Junioren B</b>	<b>Jongens</b>				<b>Meisjes</b>			
100m	11,0	Frank Romeijn	VAV	30-08-2003	12,6	Claudia van Offeren	VAV	09-05-2005
200m	23,3	Niels van Dijk	VAV	29-05-1999	27,5	Tamara Ruben	VAV	29-05-1999
						Wendy Weverling	VAV	30-06-1999
400m	52,4	Wim van Doorn	Pallas'67	03-09-2005	1.01.4	Linda vd Lagemaat	Pallas	02-09-2006
800m	1.59.8	Cees van Maanen	Arena	27-09-2003	2.15.4	Suzanne Cappon	VAV	29-09-2001
1.000m	2.50.9	Bart Uitenwijk	VAV	14-06-2000	3.13.1	Isabel Sticker	AV Liemers	14-09-2001

1.500m	4.18,3	Thomas Poesiat	AV Aalsmeer	11-06-2005				
3.000m	9.28,7	Erik Dekker	VAV	27-09-2003	11.45,8	Saskia Uittenbosch	VAV	02-10-2004
110mh	17,2	Niels van Dijk	VAV	29-05-1999	15,6	Tamara Ruben	VAV	29-05-1999
400mh	1.01,4	Jannik Klumpenaar	VAV	08-05-2004	1.09,1	Sophie Burgers	Seven Hills	11-06-2005
4 x 100m	46,7	Estafetteploeg	Hellas	08-04-2006	52,0	Estafetteploeg	VAV	07-04-2007
Zweedse estafette					2.30,8	Estafetteploeg	VAV	08-05-2005
speerwerpen	53,71	Robin Hengeveld	Ciko '66	01-09-2007	34,05	Marloes Mulder	VAV	30-09-2006
discuswerpen	32,75	Sander de Rijke	Ciko '66	14-09-2001	30,59	Ellen vd Veer	Hellas	02-09-2006
kogelstoten	12,31	Jurriaan Wouters	Triatlon	04-04-2009	12,77	Ellen vd Veer	Hellas	02-09-2006
hoogspringen	1,85	Reijer Demoet jr.	VAV	30-09-2000	1,60	Ellen vd Veer	Hellas	02-09-2006
		Jannik Klumpenaar	VAV	27-09-2003				
		Stef van der Schaaf	VAV	04-10-2008				
hinkstapspringen	12,21	Thijs van de Pol	Atletico	11-06-2005	9,00	Patricia Hartevelde	Climax	02-09-2006
verspringen	6,13	Ferry van Dipten	Climax	29-08-2009	5,27	Linda vd Lagemaat	Pallas '67	08-04-2006
<b>Junioren A</b>	<b>Jongens</b>							
100m	11,1	Robert Jansen	VAV	30-06-1999	12,3	Merel Gosens	Hellas	14-09-2001
		Frank Romeijn	VAV	09-04-2005				
200m	22,7	Robert Jansen	VAV	30-06-1999	27,0	Wilma Zwart	Climax	14-06-2000
400m	50,9	Pim Segers	Ciko '66	30-06-1999	59,4	Tamara Ruben	VAV	14-09-2001
800m	1.59,7	Bart Uitenwijk	VAV	27-09-2003	2.25,7	Karin Nieuwenhuizen	URT	09-04-2005
1.000m	2.47,5	Stefan Schenk	Arena	14-06-2000				
1.500m	4.27,8	Erik Dekker	VAV	03-09-2005				
3.000m	9.33,4	Erik Dekker	VAV	01-10-2005	11.52,7	Ruth van de Meijden	VAV	27-09-2003
10.000m	31.59,89	Joost Blokland	AV Gouda	12-04-2001				
110mh	16,8	Tomas Thijssing	Ciko '66	29-05-1999				
400mh	59,6	Jarno Beuving	Climax	05-05-2004	1.09,1	Sophie Burgers	Seven Hills	11-06-2005
4 x 100m	45,37	Jannik Klumpenaar Frank Romeijn Saïd Kadri Robbin de Gee	VAV	10-09-2005	52,64		VAV	10-09-2005
4 x 200m	1.36,53	Jannik Klumpenaar Frank Romeijn Saïd Kadri Robbin de Gee	VAV	10-09-2005	1.51,70		VAV	10-09-2005
Zweedse estafette	2.09,5	Jannik Klumpenaar Frank Romeijn Patrick Leppers Robbin de Gee	VAV	05-08-2004				
speerwerpen	57,19	Rolf de Jong	Pallas'67	02-09-2006	36,85	Kirsten van Bokhorst	GAC	02-09-2006
discuswerpen	36,50	Eelco Sintnicolaas	AV'34	03-09-2005	25,47	Kirsten van Bokhorst	GAC	02-09-2006
kogelstoten	12,84	Eelco Sintnicolaas	AV'34	03-09-2005	10,18	Kirsten van Bokhorst	GAC	02-09-2006
hoogspringen	1,90	Jannik Klumpenaar	VAV	01-10-2005	1,55	Wilma Zwart	Climax	29-05-1999
hinkstapspringen	13,81	Martijn Delissen	Ilion	11-06-2005	9,35	Maaïke Groendijk	Pallas	02-09-2006
verspringen	6,21	Robert Jansen	VAV	02-10-1999	5,02	Cynthia Pullen	Atverni	05-04-2008
		Vincent Sokolowski	VAV	14-06-2000				
		Robbin de Gee	VAV	09-04-2005				
<b>Senioren</b>	<b>Heren</b>							
100m	11,2	Marc Lommert	Statina	30-09-2006	12,7	Claudia van Offeren	VAV	05-04-2008
200m	22,8	Christiaan de Jong	Ciko '66	30-06-1999				
400m	52,3	Frank Dokter	AV '34	02-09-2006	1.00,2	Tosca Hillers	VAV	30-06-1999
800m	1.58,9	Jeroen de Jong	VAV	26-09-1998	2.16,0	Isabel Sticker	AV De Lier	11-06-2005
		Vincent Sokolowski	Arena	26-06-2004				
1.500m	4.15,0	M. Hofstra	Astylos	30-06-1999	5.25,5	Fabianne Huis in 't Veld	Tartletos	05-06-2004
2.000m	5.34,41	Ate vd Burgt	Tartletos	12-04-2001				
3.000m	9.05,1	Vincent Bohm	VAV	30-09-2006	11.47,7	Saskia Uittenbosch	VAV	03-10-2009
5.000m	15.29,9	Eric Borg	Climax	30-06-1999	18.55,6	Hester Bisiot	Attica	30-06-1999
10.000m	28.33,60	Marcel Versteeg	LPK	12-04-2001	33.39,44	Vivian Ruijters	Zuidwal	12-04-2001
400mh	57,8	Johan Visser	Sparat	08-05-2004	1.11,4	Bente Dijkman	Phanos	08-05-2004
4 x 100m	43,22		Climax	10-09-2005	1.07,42		VAV	10-09-2005
4 x 200m	2.02,62		VAV	10-09-2005	2.25,89		VAV	10-09-2005
4 x 400m	4.42,2		Climax	08-05-2004				
Zweedse Estafette	2.07,3		Haaksbergen	08-05-2004				
speerwerpen	59,44	Davy Beuving	Climax	29-08-2009	34,22	Margreet Takken	Climax	26-04-2004
discuswerpen	46,13	Gerard Sluiter	Hellas	26-04-2004	32,31	Elin van Bokhorst	GAC	02-09-2006
kogelstoten	13,34	Gerard Sluiter	Hellas	26-04-2004	11,16	Elin van Bokhorst	GAC	02-09-2006
hoogspringen	1,95	Frank Dokter	AV '34	02-09-2006	1,65	Tosca Hillers	VAV	26-09-1998
hinkstapsprong	14,36	Lennart Teunissen	Altis	01-09-2007	10,86	Angela van Veen	Climax	29-08-2009
verspringen	7,10	Marc Lommert	Statina	30-09-2006	5,09	Tosca Hillers	VAV	30-06-1999
<b>Masters</b>	<b>Heren</b>							
100m	12,1	Dik vd Weerdhof	VAV	04-10-2008	14,1	Anja Matakana	Astylos	02-10-1999
200m	29,6	Frans vd Veeren	Arena	14-06-2000				
400m	54,4	Dik vd Weerdhof	VAV	29-08-2009	1.15,4	Mechteld Ross	Attica	14-06-2000
800m	2.14,5	Dik vd Weerdhof	VAV	04-10-2008	2.33,4	Anja Matakana	Astylos	02-10-1999
1.500m	4.47,9	E. Tveter	Spark	11-06-2005				

2.000m	7.41.83	Bertus Sasbrink	VAV	12-04-2001				
3.000m	9.02.3	Peter van Egdome	Loopgr. Pk	30-09-2006	11.44.8	Monique Verbeek	Pallas '67	02-10-2004
5.000m	15.42.3	Theo vd Veer	Climax	30-06-1999	21.17.9	Tara van Nimwegen	VAV	26-09-1998
10.000m	32.17.58	Victor Maliy	Haag Atletiek	12-04-2001				
4 x 100m	48,9	Dik vd Weerdhof Rodger Hulsebos Gene Noordpool Martijn vd Peppel	VAV	29-08-2009				
4 x 400m	4.58.9	Karel Klumpenaar Jan van Offeren Jankees Cappon Ruud Sokolowski	VAV	08-05-2004				
Zweedse estafette	2.46.7	Ruud Sokolowski Jankees Cappon Jan van Offeren Karel Klumpenaar	VAV	08-05-2004				
discuswerpen	33,41	Mario Maessen	Statina	30-09-2006	24,58	Kitty van Ee	Altis	03-09-2005
kogelstoten	9,60	Peter Veenhuizen	Pallas '67	01-09-2007	9,45	Janine van Hofwegen	Pallas '67	01-09-2007
speerwerpen	38,89	Peter Veenhuizen	Pallas '67	01-09-2007	26,89	Janine van Hofwegen	Pallas '67	01-09-2007
hoogspringen	1,45	Rik Hoevers	Pallas '67	01-10-2005	1,40	Nynke Groendijk	Pallas '67	28-09-2002
		<b>Martijn vd Peppel</b>	<b>VAV</b>	<b>03-10-2009</b>				
verspringen	5,59	Gene Noordpool	VAV	29-08-2009	4,23	Anja Matakana	Astylos	02-10-1999