

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	2.11.7	Sterre Buijs	VAV	10-04-2010
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 Brillman	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	3,76	Jolein Buijs	VAV	03-10-2009
<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	3.24.3	Diane van Es	PAC	12-06-2010
4 x 60m	34,6	Estafetteploeg	Almere '81	12-09-2009	33,5	Estafetteploeg	VAV	07-04-2007
balwerpen	36,62	Pieter Mijnhout	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	8,0	Jessy van Ee	Altis	12-06-2010
		Lars van Dee	Phoenix	23-04-2005				
400m	1.05.8	Erik-Jan van Gelderen	VAV	30-08-2003	1.08.9	Esther Beukhof	VAV	03-09-2005
600m	1.35.9	David Tanger	Climax	03-09-2011	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	<b>2.54.1</b>	<b>Lars Olde</b>	<b>VAV</b>	<b>01-10-2011</b>	3.10.0	Sabine Rutten	VAV	10-04-2010
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

					1,30	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>							
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	1.38,2	Harm Dieterman	Arena	03-09-2011	1.37.9	Sabine Rutten	VAV	28-05-2011
800m	2.01.9	Riccardo Sprong	Clytoneus	21-04-2007	2.27.61	Saskia Uittenbosch	Arena	12-04-2001
1000m					2.58.9	Sabine Rutten	VAV	02-04-2011
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>							
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 Uiterwijk	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	39,42	Patrick Zweekhorst	Triatlon	04-09-2010	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	10,61	Bonna de Boer	Phanos	04-09-2010
verspringen	6,13	Ferry van Dipten	Climax	29-08-2009	5,27	Linda vd Lagemaat	Pallas '67	08-04-2006

Juniores A	Jongens				Meisjes			
100m	11,1	Robert Jansen	VAV	30-06-1999	12,3	Merel Gosens	Hellas	14-09-2001
		Frank Romeijn	VAV	09-04-2005				
		Stef van der Schaaf	VAV	02-04-2011				
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	1.59.1	Derrick Kazemier	VAV	02-04-2011	2.25.7	Karin Nieuwenhuizen	URT	09-04-2005
1.000m	2.47.5	Stefan Schenk	Arena	14-06-2000				
1.500m	4.23.2	Derrick Kazemier	VAV	04-09-2010				
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	<b>15,5</b>	<b>Stef van der Schaaf</b>	<b>VAV</b>	<b>01-10-2011</b>				
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	39,83	Femke Dijkstra	Ciko '66	04-09-2010
discuswerpen	36,50	Eelco Sintnicolaas	AV'34	03-09-2005	37,55	Femke Dijkstra	Ciko '66	04-09-2010
kogelstoten	12,84	Eelco Sintnicolaas	AV'34	03-09-2005	12,96	Femke Dijkstra	Ciko '66	04-09-2010
hoogspringen	1,90	Jannik Klumpenaar	VAV	01-10-2005	1,55	Wilma Zwart	Climax	29-05-1999
		Stef van der Schaaf	VAV	02-10-2010				
hinkstapspringen	13,81	Martijn Delissen	Ilion	11-06-2005	10,34	Nathalie de Vries	Arena	03-09-2011
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				
Senioren	Heren				Dames			
100m	10,8	Jarno Beuving	Climax	04-09-2010	12,7	Claudia van Offeren	VAV	05-04-2008
200m	22,8	Christiaan de Jong	Ciko '66	30-06-1999	30,1	Karen Oussoren	VAV	03-09-2011
400m	51,3	Lennart Teunissen	Altis	04-09-2010	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>					<b>Dames</b>		
100m	12,1	Dik vd Weerdhof	VAV	04-10-2008 +1-10-2011	14,1	Anja Matakena	Astylos	02-10-1999
110m horden	20,4	Martijn vd Peppel	VAV	01-10-2011				
200m	24,4	Dik vd Weerdhof	VAV	03-09-2011	35,6	Sien Meinen	AVA '70	04-09-2010
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 Matakena	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	39.54.15	Ella Witjes	Altis	28-04-2011
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	44,53	Gerard Sluiter	Ciko '66	04-09-2010	24,58	Kitty van Ee	Altis	03-09-2005
kogelstoten	10,96	Harald Gijtenbeek	Altis	04-09-2010	9,45	Janine van Hofwegen	Pallas '67	01-09-2007
speerwerpen	45,19	Martijn Visscher	Altis	04-09-2010	26,89	Janine van Hofwegen	Pallas '67	01-09-2007
hinkstapsprong	8,05	Marco Harms	Climax	03-09-2011	10,86	Iris Waanders	Prins Hendrik	03-09-2011
hoogspringen	1,45	Rik Hoevers Martijn vd Peppel	Pallas '67 VAV	01-10-2005 03-10-2009	1,40	Nynke Groendijk	Pallas '67	28-09-2002
verspringen	5,59	Gene Noordpool	VAV	29-08-2009	4,61	Iris Waanders	Prins Hendrik	03-09-2011