

Jongens Pupillen C

40 meter	6.5	Joost Moreels	1990
	6.5	Jip van Zoonen	1994
600 meter	2.04.8	Ezra Romeijn	1999
1000 meter	3.44.7	Joost Moreels	1990
verspringen	3.97	Joost Moreels	1990
hoogspringen	1.03	Ezra Romeijn	1999
balwerpen (135/155)	36.42	Timo Zijl	1985
kogel	8.53	Jip van Zoonen	1994
40/ver/bal	1549 pnt	Joost Moreels	1990
40/hoog/bal	1269 pnt	Ezra Romeijn	1999
40/hoog/kogel	1395 pnt	Jip van Zoonen	1994
		Daan Bijman/Patrick Grossat/Stef Heiloo/Sjoerd	
4 x 40 meter	28.6	Dorrestein	2004

Jongen Pupillen B

40 meter	6.1	Joost Moreels	1991
1000 meter	3.28.5	Joost Moreels	1991
verspringen	4.24	Joost Moreels	1991
hoogspringen	1.25	Joost Moreels	1991
kogelstoten	8.53	Jip van Zoonen	1995
balwerpen	41.50	Timo Zijl	1986
40/ver/bal	1736 pnt	Joost Moreels	1991
40/hoog/bal	1652 pnt	Joost Moreels	1991
40/ver/kogel	1727 pnt	Joost Moreels	1991
40/hoog/kogel	1550 pnt	Ezra Romeijn	2000
		Joost v Zaanen/Ivo Singer/Menno v Maris/Joost	
4 x 40 meter	25.6	Moreels	1991

Jongens Pupillen A

60 meter	8.6	J Kanneberg	1976
	8.6	Rudolf Weenink	1981
	8.6	Rob Schaaper	1988
	8.6	Timo Zijl	1988
1000 meter	3.09.8	Ivo Singer	1993
verspringen	4.80	Arnout Quax	1978
hoogspringen	1.40	Ezra Romeijn	2002
kogelstoten	10.68	Menno Spaander	1984
balwerpen	43.40	Timo Zijl	1988
60/ver/kogel	1832 pnt	Rudolf Weenink	1981
60/hoog/bal	1770 pnt	Ezra Romeijn	2002
60/hoog/kogel	1793 pnt	Christiaan Veltstra	2003
60/ver/bal	1831 pnt	Ivor v Barneveld	1980

		Rudolf Weenink/Remco	
4 x 60 meter	34.2	Vos/Ivor v Barneveld/Paul Rood	1980
Meisjes Pupillen C			
40 meter	6.5	Charlotte Hopman	2005
600 meter	2.08.4	Lenneke Stam	2001
1000 meter	3.59.1	Sabine Graas	1988
verspringen	3.46	Charlotte Hopman	2005
hoogspringen	1.00	Maartje Jansen	1993
	1.00	Martje de Jong	1999
balwerpen	26.74	Charlotte Hopman	2005
40/ver/bal	1427 pnt	Charlotte Hopman	2005
40/ver/kogel	1232 pnt	Martje de Jong	1999
40/hoog/kogel	1193 pnt	Maartje Janssen	1993
		Zoë Bosschaart/Kim Bakker/Charlotte	
4 x 40 meter	27.7	Hopman/Femke Brink	2005
Meisjes Pupillen B			
40 meter	6.4	Charlotte Hopman	2006
1000 meter	3.40.2	Heleen van Leeuwen	1988
verspringen	3.85	Femke Brink	2006
hoogspringen	1.20	Charlotte Hopman	2006
kogelstoten	6.28	Brigitte Ursem	1983
balwerpen	31.00	Petra Donkersloot	1982
40/ver/bal	1440 pnt	Charlotte Hopman	2006
40/hoog/bal	1323 pnt	Charlotte Hopman	2006
40/ver/kogel	1513 pnt	Charlotte Hopman	2006
40/hoog/kogel	1468 pnt	Charlotte Hopman	2006
		Lenneke Stam/Lenneke Beeldman/Merei	
4 x 40 meter	26.4	Ligteringen/Machteld de Vries	2002
Meisjes Pupillen A			
60 meter	8.7	Lenneke Stam	2004
1000 meter	3.29.9	Lenneke Stam	2004
verspringen	4.26	Roanne Bruin	2002
hoogspringen	1.35	Kim Duinmeijer	2002
kogelstoten	8.14	Martje de Jong	2002
balwerpen	35.00	Martje de Jong	2002
60/ver/kogel	1601 pnt	Lenneke Stam	2004
60/hoog/kogel	1609 pnt	Roanne Bruin	2002
60/hoog/bal	1570 pnt	Marieke Hageman	1999
60/ver/bal	1531 pnt	Lenneke Stam	2004
		Lenneke Stam/Merei Ligteringen/Lenneke	
4 x 60 meter	34.6	Beeldman/Shelly Zonneveld	2004

Jongens Junioren D

80 m	10.1	Emir Ertas	20-9-1986 Hengelo
1000 m	2.54.05	Ivo Singer	17-9-1995 Amsterdam
80 m H	12.66	Sander Zwaan	28-9-2003 Heiloo
ver	5.25	Sander Zwaan	28-9-2003 Heiloo
hoog	1.60	Marc Kok	1978 H.h.waard
	1.60	Christiaan Veltstra	21-5-2003 Hoorn
kogel	14.24	Menno Spaander	23-8-1986 Hoorn
discus	37.70	Menno Spaander	23-8-1986
speer	44.32	Steve Landman	1997 Heiloo
7-kamp	4165 pnt	Sander Zwaan	28-9-2003
		C.Bakker/A.Quax/H.Maas/	
4 x 80 m	42.7	K.cd.Starre	1979
		E.Ertas/HJ.Thoes/K. Klay/	
	42.7	C.Boekhout	1986

Jongens Junioren C

100 m	11.6	Maurice Glorie	1987 Krommenie
600m	1.33.4	Edward Appelman	10-9-2006 Castricum
800 m	2.02.7	Ivo Singer	23-8-1997 Amsterdam
1000 m	2.40.9	Ivo Singer	28-9-1997 Heiloo
1500 m	4.23.7	Ivo Singer	29-9-1997 Heerhugowaard
100 m H	14.96	Marc Kok	29-5-1982 Haarlem
300 m H	43.5	ArieJan Vennik	4-7-1987 Beverwijk
ver	5.94	Marc Kok	31-5-1980 Grootebroek
hoog	1.90	Marc Kok	10-5-1980 Heiloo
hss	11.54	Fred Duin	27-8-1972 Amsterdam
polshoog	3.00	Marc Kok	16-8-1980 Amsterdam
kogelstoten	14.42	Dumas Bruin	4-9-1990 Zaandam
discus	48.50	Menno Spaander	11-9-1988 Castricum
speer	49.08	Arie Jan Vennik	23-8-1987 Amsterdam
achtkamp	5687 pnt	Marc Kok	1980
		R.vd.Berg/M.vd.Berg/J.v.Os/R.	
4 x 100	48.8	Mors	2-7-1983 Haarlem
		Sander Zwaan/Thijs	
		Gravenmaker/Edward	
4 x 200	1.43.78	Appelman/Peter Kuin	23-9-2005 Amstelveen
		Sander Zwaan/Thijs	
		Gravenmaker/Edward	
Zw.Est	2.18.36	Appelman/Peter Kuin	23-9-2005 Amstelveen
		Sander Zwaan/Thijs	
		Gravenmaker/Edward	
4 x 800	9.25.49	Appelman/Peter Kuin	23-9-2005 Amstelveen

Jongens Junioren B

100 m	10.9	Frits van Varik	25-8-1985 Krommenie
-------	------	-----------------	---------------------

200 m	22.7	Frits van Varik	21-7-1985	Krommenie
400 m	50.35	Ronald Kuin	25-6-2004	Sittard
800 m	1.59.5	Steven Wijker	8-8-1984	Lisse
1000 m	2.36.0	Steven Wijker	13-9-1984	Lisse
1500 m	4.05.86	Steven Wijker	1-7-1984	Amsterdam
Eng.Mijl	4.23.8	Steven Wijker	9-9-1984	Utrecht
2000 m	5.51.6	Steven Wijker	29-6-1984	Amsterdam
3000 m	8.48.63	Steven Wijker	29-6-1984	Amsterdam
10 km	33.20.2	Steven Wijker	30-9-1984	Heiloo
110 m H	14.96	Marc Kok	29-5-1982	Haarlem
300 mH	40.7	K. Zuurbier	7-7-1982	Utrecht
2000 st.	6.53.40	Thijs Donkersloot	17-7-1994	H.h. waard
ver	6.54	Marc Kok	11-7-1982	Krommenie
hss	12.81	P. Hooghiemstra	27-8-1978	Amsterdam
Hoog	1.95	Marc Kok	11-7-1982	Lelystad
polshoog	4.30	Marc Kok	27-6-1982	Vught
kogel	14.53	Jan Rosing	7-9-1963	Leiden
discus	44.94	Marc Kok	23-5-1982	Castricum
speer	54.04	ArieJan Vennik	1984	Hoorn
9-kamp	6029 pnt	Marc Kok	11-7-1982	Lelystad
4 x 100 m	45.9	K.Mul/F.v.Doorn/R.Vos/R.Groot Peter Kuin/Johan Haringhuizen/David	1986	
4 x 200 m	1.37.48	Bastiaansen/Sander Zwaan Elias Oukair/Sander Zwaan/Peter Kuin/Edward	25-6-2006	Heiloo
4 x 400 m	3.40.14	Appelman Sander Zwaan/Dennis Barnhoorn/Edward	29-9-2007	Amstelveen
Zw.Est	2.10.77	Appelman/Peter Kuin	29-9-2007	Amstelveen

Jongens Junioren A

100 m	10.9	Frits v. Varik	25-8-1985	Krommenie
200 m	22.6	Frits v. Varik	25-8-1986	Krommenie
400 m	50.33	Ronald Kuin	25-6-2004	Sittard
800 m	1.55.6	Ard v. Berkel	21-9-1991	Heiloo
1000 m	2.36.0	Steven Wijker	10-7-1985	Hoorn
1500 m	3.57.5	Steven Wijker	26-7-1985	Amsterdam
2000 m	5.33.8	Steven Wijker	8-8-1986	Nijmegen
3000 m	8.33.33	Steven Wijker	13-8-1986	Papendal
5000 m	14.54.2	Steven Wijker	19-5-1986	Krommenie
10 km	31.58.4	Steven Wijker	29-9-1985	Heiloo
110 m H	14.68	Marc Kok	22-7-1984	Haarlem
200 m H	27.2	Rob v Teijn	30-8-1970	Heiloo
400 m H	53.56	Marco Beukenkamp	11-9-1992	Utrecht
3000 m st.	10.54.75	Thijs Donkersloot	1996	Hoorn
ver	6.96	Paul Mul	25-8-1983	Schwegart
hss	13.72	Remco Vos	1988	Rotterdam
hoog	2.04	Marc Kok	8-6-1984	Rotterdam

polshoog	4.50	Marc Kok	2-9-1984 Breda
Kogel	13.93	Ronald Huiberts	14-6-1978 Amsterdam
discus	43.65	Marc Kok	19-5-1984 Haarlem
speer	50.54	Michiel Singer	16-6-1996
10-kamp	7354 pnt	Paul Mul	1983
		Robert Wijker/Arjan Lemstra/Marco	
4 x 100 m	44.2	Beukenkamp/Paul Mul	1982 Amsterdam
		Marc Barnhoorn/Johan Haringhuizen/David	
4 x 200 m	1.37.36	Bastiaansen/Lars Groot	29-9-2007 Amstelveen
		Casper Boekhout/Ard v Berkel/Serge Toxopeus/HenkJ.	
4 x 400 m	3.31.3	Thoes	1991
		Casper Boekhout/Ard v Berkel/Serge Toxopeus/HenkJ.	
4 x 800 m	8.01.22	Thoes	1991 Dordrecht
		Lars Groot/Marc Barnhoorn/Johan Haringhuizen/David	
Zw. Est.	2.09.22	Bastiaansen	29-9-2007 Amstelveen

Mannen Senioren

100 m	10.82	Sven Ootjers	26-8-2000 Apeldoorn
200 m	22.12	Sven Ootjers	24-5-2001 Heiloo
400 m	48.8	Ton Schuyt	1-9-1963 Berlijn
E. Mijl	4.13.7	Peter Hopman	11-6-1993 Amsterdam
800 m	1.52.4	Peter Appelman	20-7-1984 Amsterdam
1000 m	2.24.1	Peter Appelman	25-7-1984 Hoorn
1500 m	3.50.2	Peter Appelman	4-10-1982 Amsterdam
2000 m	5.27.7	Jos Kaptein	11-6-1986 Heerhugowaard
3000 m	8.12.2	Theo Verbeek	16-7-1975 Papendal
5000 m	14.06.4	Theo Verbeek	4-6-1975 Papendal
10 km	29.46.6	Theo Verbeek	19-9-1979 Nijmegen
15 km	45.38.0	Theo Verbeek	23-12-1978 Rhooen
20 km	1.01.17	Theo Verbeek	7-4-1979 Leiden
25 km	1.22.38	Joop Smit	26-7-1979 Lisse
30 km	1.40.27	Joop Smit	3-5-1975 Amsterdam
marathon	2.23.09	Joop Smit	26-10-1975 Maastricht
1 uur	19,279 m	Theo Verbeek	23-9-1978 Groningen
110 m H.	13.86	Sven Ootjers	8-7-2001 Tilburg
200 m H.	24.15	Sven Ootjers	10-9-2000 Hilversum
400 m H.	52.31	Marco Beukenkamp	23-7-1983 Vught
3000 st ver	8.57.3	Theo Verbeek	12-7-1978 Haarlem
	7.14	Ivo Knottnerus	1976
	7.14	Paul Mul	1975
hss	13.83	Sven Ootjers	
hoog	2.10	Sven Ootjers	14-5-200 Heerhugowaard
polshoog	4.70	Mark Kok	14-7-1985 Papendal

kogel	14.77	Dirk Schrieken	18-6-1975 Heiloo
Kogelsl...	39.02	Axel vd Lecq	21-5-1983 Apeldoorn
discus	45.16	Rein Knol	14-5-1972 Rotterdam
speer	54.28	Sven Ootjers	1-7-2001 Zaandam
Tienkamp	7301 pnt	Sven Ootjers	2-7-2000 Zwitserland
		Frits van Varik/Robert	
4 x 100 m	43.7	Wijker/Paul Rood/Paul Mul	1989
		Casper Boekhout/Jeroen vd	
		Bogaerde/Jorg vd Wel/Henkjan	
	43.7	Thoes	1994 Santpoort
		Sven Ootjers/Jorg	
		Liefting/Jeffrey	
4 x 200 m	1.31.86	Strunks(A)/Peter Meerman	24-5-2001 Heiloo
		Jan vd Busse/Peter	
		Appelman/Rob Ooms/Marco	
4 x 400 m	3.22.2	Beukenkamp	19-6-1983 Utrecht
		Steven Wijker/Nico Ruiter/Erik	
4 x 800 m	7.44.73	Hopman/Peter Appelman	1985
		Jos Kaptein/Steven Wijker/Nico	
4 x 1500 m	15.59.56	Ruiter/Fridthjof Koomen	1986
		Sven Ootjers/Lennert vd	
zweedse estafette	2.02.2	Zee/Jason Rocke/Michiel Singer	2001

Meisjes Junioren D

60 m	8.2	Mascha Vriend	19-5-1979 Grootebroek
600 m	1.45.5	Liza de Vries	23-6-2001 Hoorn
1000 m	3.17.8	Sabine Graas	19-6-1993 Hoorn
60 m H	9.7	Ruby Halfschepel	7-9-1986 H.h.waard
ver	4.82	Marijn Hoytink	13-5-2000 Huizen
hoog	1.53	Maartje Janssen	26-9-1998 Heiloo
kogel	12.31	Eline Bruin	1-6-1991 Beverwijk
discus	26.57	Martje de Jong	24-4-2004 Heiloo
speer	31.75	Petra Donkersloot	22-9-1985 Amsterdam
zeskamp	2927 pnt	Suetta Hemmer	-09-1988 Heiloo
		Lenneke Beeldman/Mayra	
		Werges/Merei	
4 x 60 m	32.3	Ligteringen/Lenneke Stam	22-04-2006 Heiloo

Meisjes Junioren C

80 m	10.24	Marijn Hoytink	24-8-2002 Amsterdam
150 m	18.7	Marijn Hoytink	28-9-2002 Heiloo
600 m	1.37.86	Lisanne de Witte	25-8-2007 Amsterdam
1000 m	3.09.8	Saskia Gillam	19-9-1987 Heerhugowaard
1500 m	5.20.0	Adinda Ligthart	19-7-1982 Grootebroek
80 m H	12.0	Masja Nierop-Groot	13-7-1985 Beverwijk
300 m H	44.7	Marijn Hoytink	28-9-2002 Heiloo
ver	5.79	Marijn Hoytink	7-9-2002 Duitsland
hoog	1.66	Nancy Karels	23-6-2001 Uden

polshoog	2.20	Nancy Karels	27-7-2001 Heiloo
kogel	13.13	Marga Margaret	14-7-1993 Heiloo
discus	32.11	Jolande Brassier	1-10-1960 Amsterdam
speer	42.95	Petra Donkersloot	11-7-1988 Krommenie
zevenkamp	4059 pnt	Marijn Hoytink Lianne Kaptein/Lonneke Bahler/Liza de Vries/Marijn Hoytink	30-9-2001 Heiloo
4 x 80 m	39.7	Lisanne de Witte/Saskia Liefthing/Lenneke	2002
Zweedse estafette	2.28.92	Beeldman/Suzanne Breed	2007 Amstelveen

Meisjes Junioren B

100 m	12.60	Jaqueline Portier	25-6-1994 Den Haag
200 m	25.40	Ellen Olbers	17-6-1995 Amsterdam
400 m	58.25	Lisanne de Witte	9-7-2007 Utrecht
800 m	2.16.6	Ingrid Vel	21-6-1981 Nijmegen
1500 m	5.08.8	Adinda Ligthart	1983
100 m H ver	14.6 5.79	Olga Overmeer Marijn Hoytink	22-6-1985 Krommenie 7-9-2002 Duitsland
Hoog	1.68	Rixt Meines	14-5-1978 Parijs
polshoog	2.20	Nancy Karels	27-7-2001 Heiloo
kogel	13.65	Marga Margaret	25-5-1995 Heiloo
discus	37.81	Jolande Brassier	22-7-1962 Wormerveer
speer	45.52	Petra Donkersloot	jun-89 Papendal
7-kamp	4421 pnt	Marijn Hoytink N.Koppelaar/J. Olbers/J. Dekker/O. Overmeer	29-9-2002 Heiloo
4 x 100 m	50.4	Denise Twisk/Roanne Bruin/Marloes	1985
4 x 400 m	4.20.49	Valkering/Lisanne de Witte	2007 Amstelveen

Meisjes Junioren A

100 m	11.8	Nel koppelaar	15-5-1988 Amsterdam
200 m	25.00	Rixt Meines	10-8-1980 Sittard
400 m	58.25	Lisanne de Witte	9-7-2007 Utrecht
800 m	2.12.92	Ingrid Vel	25-6-1983 Leiden
1500 m	4.49.4	Ingrid Vel	24-8-1983 Lisse
3000 m	11.16.01	Natalie Wijker	15-9-1985 Roosendaal
100 m H ver	14.19 5.79	Rixt Meines Marijn Hoytink	3-8-1980 Nancy (Fr.) 7-9-2002 Duitsland
hoog	1.76	Rixt Meines	7-7-1979 Bern (Zw.)
h.s.s.	10.43	Petra Nierop Groot	27-6-1992 Breda
polshoog	2.20	Nancy Karels	27-7-2001 Heiloo
kogel	11.95	Jolanda Silver	21-7-1974 Krommenie
discus	38.92	Jolande Brassier	1963
speer	45.52	Petra Donkersloot	jun-89 Papendal
zevenkamp	4702 pnt	Carine Molenaar	24-6-1984 Lisse

		M.Olbers/N.Koppelaar/J.	
4 x 100 m	49.8	Olbers/O. Overmeer	1987
4 x 400 m	4.14.98	B. Kouwenhoven/I. Vel/C. Brouw	18-9-1983 Utrecht.

Vrouwen senioren

100 m	11.8	Nelleke Koppelaar	15-5-1988 Amsterdam
200 m	24.73	Nelleke Koppelaar	17-6-1990 Beverwijk
400 m	56.8	Nelleke Koppelaar	26-9-1990 Amersfoort
800 m	2.05.8	Tineke v. Wonderen	23-6-1968 Bergamo
1000 m	3.02.0	Barbara Kouwenhoven	25-6-1994 Amsterdam
1500 m	4.28.6	Tineke v. Wonderen	24-9-1967 Amsterdam
3000 m	9.56.2	Marja Wokke	19-5-1979 Heiloo
5000 m	17.51.7	Annet v.d. Tholen	1994
10 km	35.28.9	Marja Wokke	15-8-1980 Sittard
15 km	51.55.0	Marja Wokke	27-9-1980 Grouw
25 km	1.31.38	Marja Wokke	4-4-1980 Paderborn
Marathon	2.32.29	Marja Wokke	7-9-1980 Eugene (USA)
100 m H	13.99	Nelleke Koppelaar	15-7-1990 Rotterdam
400 m H	63.14	Nelleke Koppelaar	17-5-1992 Enschede
ver	5.79	Marijn Hoytink	7-9-2002 Duitsland
hss	10.70	Marloes Zijl	jun-97 Zwolle
hoog	1.78	Rixt Meines	8-8-1981 Utrecht
polshoog	3.00	Marloes Zijl	27-6-2003 Amsterdam
kogel	12.66	Jolanda Burkels	11-5-1985 Beverwijk
discus	44.09	Jolande Brassier	11-6-1967 Leeuwarden
Kogelsl.	27.33	Marloes Zijl	13-5-2001 Hoorn
speer	45.52	Petra Donkersloot	jun-89 Papendal
zevenkamp	5416 pnt	Jolanda Burkels	19-8-1984 Krommenie
		Laura Keegstra/Jacqueline Olbers/Olga Overmeer/Nelleke Koppelaar	11-6-1989 Rotterdam
4 x 100 m	48.47	Hannie Jongejan/Jolanda Kragten/Jolanda Burkels/Tonia de Jong	18-9-1983 Utrecht
4 x 200 m	1.46.67	Carla Briefjes/Barbara Kouwenhoven/Sanne	
4 x 400 m	3.59.84	Brakenhoff/Olga Overmeer Nathalie Wijker/Ineke Admiraal/Barbara	2-7-1984 Apeldoorn
4 x 800 m	10.01.59	Kouwenhoven/Ingrid Vel	1986

Masters Mannen 40

100 m	11.7	Hans Schouten	31-5-1987 Krommenie
200 m	24.3	Hans Schouten	1988
400 m	54.45	Jan vd Busse	25-6-1994 Amsterdam
800 m	2.01.15	Dick t Bruggencate	28-5-1992 Creil (Fr.)
1000 m	2.35.18	Fridthjoff Koomen	3-7-2005 Krommenie
1500 m	4.07.5	Dick t Bruggencate	14-6-1992 Heerhugowaard

E.M.	4.49.3	Stef Meijer	8-8-1990
2000 m	6.04.3	Stef Meijer	21-9-1991 Heiloo
3000 m	8.44.2	Dick t Bruggencate	2-6-1992 Heerhugowaard
3000 m st.	9.20.20	Dick t Bruggencate	12-6-1993 Zierikzee
5000 m	14.53.6	Dick t Bruggencate	6-5-1993 Krommenie
10 km	32.58	Dick t bruggencate	27-9-1992 Heiloo
30 km	1.45.38	Peter Burger	18-4-1999 Rotterdam
Marathon	2.38.09	Peter Burger	18-4-1999 Rotterdam
1 uur	17.403 m	Stef Meijer	4-4-1992 Emmeloord
horden	16.9	Freek Stam	24-9-1983 Heiloo
400 H	62.3	Freek Stam	
polshoog	3.40	Freek Stam	25-9-1983 Heiloo
ver	5.72	Hans Schouten	21-8-1988 Nijmegen
h.s.s.	11.50	Martijn Zijl	16-5-1985 Heiloo
hoog	1.75	Jan v Dijk	1997
kogel	12.71	Rein Knol	1979 Roosendaal
speer	48.38	Martijn Zijl	1986 Amsterdam
discus	41.62	Martijn Zijl	19-5-1986
kogel sl.	37.00	Jan Pronk	1986 Amsterdam
10 – kamp	5255 pnt	Freek Stam	1984 Krommenie
		Jan vd Busse/Hans Schouten/Peter	
Zw Est.	2.12.42	Appelman/Cedo Covacevic	1996

Mannen Masters 45

100m	12.02	Hans Schouten	1992
200 m	25.3	Hans Schouten	1992
400 m	58.0	Robert Wijker	1986
		Freek Stam	1988
800 m	2.06.8	Robert Wijker	1985
1500 m	4.21.7	Robert Wijker	1985
3000 m	9.09.67	Erik Hopman	2005
5000 m	15.49.0	Dick t Bruggencate	1997
110 m H	19.4	Arnjan Bakker	2007
Ver	5.64m	Cedo Kovacevic	1997
hoog	1.60	Freek Stam	1988
	1.60	Arnjan Bakker	2007
Polshoog	3.40m	Freek Stam	1989
Kogel	11.69m	Jan Pronk	1983
Discus	37.96m	Jan Pronk	1987
Speer	45.18m	Martijn Zijl	1990
Kogelsl.	36.92m	Jan Pronk	1986

Mannen Masters 50

100 m	12.2	Hans Schouten	4-5-1997 Heerhugowaard
200 m	25.93	Hans Schouten	26-4-1997 Barendrecht
400 m	60.0	Robert Wijker	1989
800 m	2.09.9	Robert Wijker	10-6-1990

1500 m	4.26.7	Robert Wijker	8-6-1990	Heerhugowaard
3000 m	10.20.2	Theo Hopman		
5000 m	16.38.0	Theo Hopman	1981	
10 km	35.02	Theo Hopman	1981	
20 km	1.14.27	Theo Hopman	1982	
ver	5.58	Gerard Weisscher	29-9-1986	Malmö (Zw)
polshoog	2.60	Martijn Zijl	30-9-1995	
kogel (6 kg)	12.	Jan Pronk	1993	Aalsmeer
discus	44.00	Jan Pronk	22-6-1994	Amsterdam
kogel sl. (6)	40.94	Jan Pronk	1-7-1990	Boedapest
5- kamp	1837 pnt	Gerard Weisscher	8-6-1987	Heiloo

Mannen Masters 55

100m	12.84sec	Hans Schouten	2003
200m	26.92sec	Hans Schouten	2002
800m	2.20.45	Robert Wijker	1994
1500m	4.42.4	Niek Tromp	1997
5000m	17.52.9	Theo Hopman	1985
Ver	5.23m	Gerard Weisscher	1989
Kogel (6k)	12.38m	Jan Pronk	1993
Discus(1,5k)	44.68m	Jan Pronk	1994
Speer(700g)	38.61m	Martijn Zijl	2002
Kogelsl(6k)	39.88m	Jan Pronk	1993

Mannen Masters 60

100m	13.12	Hans Schouten	2007
200 m	28.18	Hans Schouten	2007
800m	2.31.31	Theo Hopman	1992
1500m	5.17.80	Robert Wijker	2004
5000m	18.28.45	Theo Hopman	1992
10000m	38.16.68	Theo Hopman	1992
ver	4.31	Hans Schouten	2007
Kogel (5k)	11.69m	Jan Pronk	1998
Discus(1k)	46.62m	Jan Pronk	1999
Speer (600g)	37.59m	Martijn Zijl	2006
Kogelsl(5k)	41.60m	Jan Pronk	1998

Mannen Masters 65

800m	2.31.48	Robert Wijker	2004
1500m	5.17.80	Robert Wijker	2004
Kogel (5k)	11.06m	Jan Pronk	2003
Discus(1k)	45.50m	Jan Pronk	2004
Kogelsl(5k)	36.12m	Jan Pronk	2004
Speer(600g)	20.13m	Jan Pronk	2004

Vrouwen Masters 35

100 m	13.1	Maja Boekel-Drenth	28-5-1987 Heiloo
200 m	27.7	Mary v Doorn	30-7-1999 Heiloo
400 m			
800 m	2.24.2	Annet te vd Tholen	1992
1000 m	3.27.6	Erna Hopman	9-8-1989 Krommenie
1500 m	4.52.47	Annette vd Tholen	Etten Leur
3000 m	10.09.3	Annette vd Tholen	1992
5000 m	17.52.72	Annette vd Tholen	13-6-1993 Zierikzee
10 km	40.15.2	Erna Hopman	27-9-1992 Heiloo
100 m H	18.5	Hannie Jongejan	28-9-1996 Heiloo
ver	4.93	Hannie Jongejan	18-6-2000 Beverwijk
hoog	1.50	Hannie Jongejan	16-4-2000 Enschede
kogel	10.44	Onneke Doornbos	16-6-1985 Nijmegen
discus	41.36	Jolande Brassier	26-5-1985 Veldhoven
speer	35.86	Hannie Jongejan	11-5-1997 Haarlem
meerkamp	3344 pnt	Hannie Jongejan	29-9-1996 Heiloo
		Hannie Jongejan/Marga Otten/Mary v Doorn/Yolanda	
4 x 100 m	55.72	Kragten	1999 Heiloo

Vrouwen Masters

100m	13.20	Maja Boekel	1990
200m	28.17	Maja Boekel	1990
400 m	64.77	Marga Otten	1994
800 m	2.34.1	Tineke v Wonderen	1986
1500 m	5.13.54	Erna Hopman	1992
3000 m	10.55.58	Erna Hopman	1992
5000m	17.52.72	Annette vd Tholen	1993
10000m	40.15.2	Erna Hopman	1992
80m hrd	13.31	Hannie Barnhoorn	2001
400m hrd	72.44	Marga Otten	1994
Hoog	1.45m	Hannie Barnhoorn	2002
Ver	4.84m	Hannie Barnhoorn	2002
Kogel	9.23m	Jolande Brassier	1987
Discus	39.42m	Jolande Brassier	1987
Speer	35.31m	Hannie Barnhoorn	2004
7-kamp	4457pnt	Hannie Barnhoorn	2004

Masters vrouwen 45

100m	14.00	Hannie Barnhoorn	2006
200m	28.94	Hannie Barnhoorn	2006
800m	2.38.0	Marga Vriendjes	1996
1000m	3.22.3	Marga Vriendjes	1996
Ver	4.80	Hannie Barnhoorn	2006
Hoog	1.40	Hannie Barnhoorn	2006
Kogel	9.29	Jolande Brassier	1992
Discus	38.16	Jolande Brassier	1992
Speer	32.60	Hannie Barnhoorn	2006

80m hrd	13.54	Hannie Barnhoorn	2006
Zevenkamp:	4909 pt	Hannie Barnhoorn	2006

Masters vrouwen 50

800m	2.53.15	Erna Hopman	2000
1500m	5.46.59	Erna Hopman	2001
3000m	12.00.73	Erna Hopman	2001
5000m	21.13.56	Erna Hopman	2000
Kogel (3k)	10.00	Jolande Brassier	1996
Discus	36.02	Jolande Brassier	1996
Speer	23.96	Jolande Brassier	1996
Kogelsl(3k)	23.58	Jolande Brassier	1997

Masters vrouwen 55

100 m	15.5sec	Tini Bakker	1991
Ver	3.94m	Tini Bakker	1992
Kogel(3k)	9.25m	Jolande Brassier	2001
Discus	31.48m	Jolande Brassier	2001

Masters vrouwen 60

kogel(3 kg)	8.91	Jolande Brassier	2006
discus	30.92	Jolande Brassier	2007

RANGLIJSTEN ALLERTIJDEN HEREN

van 1937 t/m maart 2008

100 meter			
1.	Sven Ootjers	10.82	2000
2.	Guus Huizing	10.6	1980
3.	Jaap Wijker	10.8	1956
	Ton Schuyt	10.8	1962
5.	Frits van Varik	10.9	1984
	Michel de Vries	10.9	2002
7.	Douwe Vellinga	11.0	1960
	Jaap Stammis	11.0	1962
	Henk Janssen	11.0	1967
	Nico Bilars	11.0	1970
	Johan Glandorff	11.0	1973
	Rob Ooms	11.0	1983
	Marco Beukenkamp	11.0	1984
	Paul Mul	11.0	1984
15.	Robin Korving	11.26	2006
200 meter			
1.	Sven Ootjers	22.12	2001
2.	Marco Beukenkamp	22.1	1983
3.	Ton Schuyt	22.2	1963
	Guus Huizing	22.2	1981
5.	Nico Bilars	22.4	1974
6.	Frits van Varik	22.6	1985
7.	Gay van der Wilk	22.7	1938
	Henk Janssen	22.7	1966
	Steve Kotsireas	22.7	1984
10.	Jaap Wijker	22.8	1957
	Johan Glandorff	22.8	1974
	Henk Schuit	22.8	1978
	Rob Ooms	22.8	1980
14.	Nico Akkerman	22.9	1944
	Jaap Stammis	22.9	1966
	Robert Suttorp	22.9	1972
400 meter			
1.	Ton Schuyt	48.8	1963
2.	Marco Beukenkamp	49.0	1984
3.	Sven Ootjers	49.32	2000
4.	Paul Mul	49.4	1984
5.	Marc Kok	49.5	1986
6.	Jaap Stammis	49.6	1966
7.	Dick de Vries	49.9	1965

8.	Jason Rocke	50.2	2001
9.	Ronald Kuin	50.33	2005
10.	Casper Boekhout	50.44	1994
11.	Jaap Wijker	50.5	1958
	Willem Ootjers	50.5	1967
	Pieter Mooy	50.5	1972
	Nico Bilars	50.5	1977
	Rob Ooms	50.5	1981

800 meter

1.	Peter Appelman	1.52.4	1984
2.	Nico Ruiter	1.53.1	1987
3.	Siem Boekel	1.53.71	1994
4.	Willem Ootjers	1.53.8	1967
5.	Jos Kaptein	1.54.0	1988
6.	Erik Hopman	1.54.1	1986
7.	Peter Hopman	1.54.4	1988
8.	Menno Melker	1.54.8	1974
9.	Jaap Bouwen	1.54.9	1974
10.	Jan Burkels	1.55.1	1976
11.	Ysbrand Feeke	1.55.3	1958
	Ben Giling	1.55.3	1961
13.	Dennis ten Bruggencate	1.55.45	2006
14.	Jacco Verhulst	1.55.62	1994
15.	Ard van Berkel	1.55.6	1991
	Henk-Jan Thoes	1.55.6	1993

1500 meter

1.	Peter Appelman	3.50.2	1982
2.	Peter Hopman	3.50.9	1992
3.	Ben Giling	3.51.7	1961
4.	Jos Kaptein	3.51.9	1986
5.	Erik Hopman	3.54.2	1985
6.	Dick ten Bruggencate	3.54.3	1980
7.	Theo Verbeek	3.54.7	1978
8.	Siem Boekel	3.56.3	1992
9.	Nico Ruiter	3.56.4	1987
10.	Fridthjof Koomen	3.57.2	1986
11.	Bert de Groot	3.57.3	1972
12.	Steven Wijker	3.57.5	1985
13.	Kees Hopman	3.57.9	1972
14.	Jaap Bouwen	3.58.2	1972
15.	Rinus Karman	3.59.3	1974

3000 meter

1.	Theo Verbeek	8.12.2	1975
2.	Peter Hopman	8.15.7	1992
3.	Jos Kaptein	8.20.53	1986
4.	Erik Hopman	8.23.45	1985
5.	Dick ten Bruggencate	8.25.4	1984

6.	Pim Molenaar	8.28.06	2007
7.	Ben Giling	8.29.6	1961
8.	Steven Wijker	8.30.7	1987
9.	Kees Hopman	8.31.8	1971
10.	Peter Appelman	8.32.2	1984
11.	Nico Ruiter	8.35.6	1987
12.	Hans Ruiter	8.39.6	1977
13.	Rinus Karman	8.40.2	1973
14.	Bert de Groot	8.41.0	1972
15.	Joop Smit	8.41.2	1972

5000 meter

1.	Theo Verbeek	14.06.4	1975
2.	Peter Hopman	14.21.47	1993
3.	Pim Molenaar	14.45.94	2007
4.	Jos Kaptein	14.50.1	1986
5.	Dick ten Bruggencate	14.51.4	1983
6.	Steven Wijker	14.54.2	1986
7.	Fridthjof Koomen	14.54.8	1986
8.	Erik Hopman	14.55.59	1985
9.	Kees Hopman	14.57.2	1974
10.	Frans Smit	14.57.8	1977
11.	Bert de Groot	15.02.4	1972
12.	Hans Ruiter	15.05.4	1977
13.	Joop Smit	15.08.0	1967
14.	Fons Hopman	15.10.6	1977
15.	Louis Dam	15.13.0	2001

10,0 kilometer

1.	Theo Verbeek	29.46.6	1976
2.	Hans Ruiter	30.42.2	1977
3.	Joop Smit	30.53.4	1974
4.	Erik Hopman	31.40.7	1985
5.	Steven Wijker	31.58.4	1985
6.	Kees Hopman	32.11.6	1970
7.	Frans Smit	32.12.6	1977
8.	Dick ten Bruggencate	32.15.0	1979
9.	Theo de Nijs	32.39.2	1966
10.	Fridthjof Koomen	32.43.9	1987
11.	Jos Kaptein	32.47.7	1988
12.	Ben Röfekamp	33.00.0	1983
13.	Jan Pronk	33.02.4	1966
14.	Gerrie Zwart	33.08.4	1970
15.	Hein Hurkmans	33.14.8	1988

110 meter Horden

1.	Sven Ootjers	13.86	2001
2.	Robin Korving	14.12	2006
3.	Marc Kok	14.5	1986
4.	Marco Beukenkamp	15.0	1983

5.	Freek Stam	15.2	1971
6.	Paul Mul	15.64	1986
7.	Paul Rood	15.5	1990
8.	Jaap van der Plaat	15.8	1973
9.	Jeroen van den Bogaerde	15.9	1998
10.	Arie-Jan Vennik sr	16.0	1967
	Jan-Piet Admiraal	16.0	1978
	Richte Dallinga	16.0	1979
	Remco Vos	16.0	1987
14.	Casper Boekhout	16.31	1994
15.	Jorg Ootjers	16.1	2002

400 meter Horden

1.	Marco Beukenkamp	52.31	1983
2.	Paul Rood	54.2	1989
3.	Marc Kok	54.9	1984
4.	Rob van Teyn	55.8	1977
5.	Jan Burkels	56.2	1979
6.	Freek Stam	56.4	1972
7.	Gerard Veldman	57.2	1972
8.	Arnjan Bakker	57.3	1984
9.	Ronald Kuin	57.68	2005
10.	Wouter Zuurbier	57.9	1985
11.	Rein Kuyper	58.3	1964
12.	Richte Dallinga	58.4	1979
13.	Ard van Berkel	59.7	1990
14.	Arjen Lemstra	1.00.0	1985
	Nico Ruiter	1.00.0	1987

3000 meter Steeple

1.	Theo Verbeek	8.57.2	1978
2.	Dick ten Bruggencate	9.01.78	1984
3.	Jos Kaptein	9.28.3	1986
4.	Bert de Groot	9.33.4	1972
5.	Stef Meijer	9.34.0	1975
6.	Fons Hopman	9.39.8	1977
7.	Joop Smit	9.41.2	1972
8.	Jan Wit	9.41.9	1966
9.	Jan Boendermaker	9.43.6	1974
10.	Ben Giling	9.53.4	1965
11.	Frank Rozing	9.53.8	1971
12.	Rinus Karman	9.55.0	1973
13.	Kees Hopman	9.55.1	1971

Verspringen

1.	Ivo Knottnerus	7,14	1976
	Paul Mul	7,14	1985
3.	Sven Ootjers	7,04	2000
4.	Frits van Varik	7,02	1989
5.	Marc Kok	6,96	1984

6.	Rob van Teyn	6,95	1978
7.	Okke Alberda	6,73	1973
8.	Jaap van der Plaat	6,68	1973
	Mike Punselie	6,68	1990
10.	Arie-Jan Vennik jr	6,56	1998
11.	Henk Janssen	6,54	1966
12.	Marco Beukenkamp	6,51	1984
13.	Robert Wijker	6,50	1983
14.	ArieJan Vennik sr	6,48	1968
15.	Tim Klappe	6,44	1982

Hinkstapspingen

1.	Sven Ootjers	13,83	2007
2.	Nico Spijker	13,81	1961
3.	Remco Vos	13,72	1988
4.	Rob van Teyn	13,51	1977
5.	Paul Mul	13,50	1983
6.	Ivo Knottnerus	13,34	1976
7.	Maarten Pieter Meines	13,26	1980
8.	Okke Alberda	13,13	1973
9.	Arnjan Bakker	13,07	1983
10.	Norbert Meijer	12,91	1985
11.	Martijn Zijl	12,85	1971
12.	Robert Wijker	12,83	1985
13.	Peter Hooghiemstra	12,81	1978
14.	Ed Kaiser	12,79	1952
	Bert Lankamp	12,79	1979

Hoogspringen

1.	Sven Ootjers	2,10	2000
2.	Paul Mul	2,05	1984
3.	Marc Kok	2,04	1984
4.	Han de Milde	2,00	1985
	Henk Macknack	2,00	1985
	Taco Hamers	2,00	1995
7.	Marco Beukenkamp	1,96	1984
8.	Okke Alberda	1,95	1978
	Wilbert Burgering	1,95	1982
10.	Jaap van der Plaat	1,91	1974
11.	Nico Engel	1,90	1981
	Remco Vos	1,90	1987
13.	Peter Hooghiemstra	1,85	1977
14.	Marcel Bruin	1,85	1980
15.	Koen Zuurbier	1,85	1982
	Arnjan Bakker	1,85	1984
	Frits van Varik	1,85	1985
	Casper Boekhout	1,85	1991
	Remco van der Zwan	1,85	1992
	Stef de Rijk	1,85	1994
	Jorg Ootjers	1,85	2002

Polstokhoogspringen

1.	Marc Kok	4,70	1985
2.	Theo Schermer	4,60	1989
3.	Paul Mul	4,30	1983
4.	Marco Beukenkamp	4,10	1983
5.	Fons Weijers	4,00	1980
	Jan-Piet Admiraal	4,00	1980
	Sven Ootjers	4,00	2000
8.	Freek Stam	3,80	1971
	Ronald Akkerman	3,80	1973
	Koen Zuurbier	3,80	1982
	Jan van der Lee	3,80	1983
	Richte Dallinga	3,80	1984
	Serge Toxopeus	3,80	1992
	Arnoud de Vries	3,80	2005
15.	Alex Berends	3,78	1970

Kogelstoten

1.	Dirk Schrieken	14,77	1975
2.	Jan Pronk	14,05	1961
3.	Rein Knol	13,96	1971
4.	Jasper van Baar	13,74	1998
5.	Martijn Zijl	13,55	1971
6.	Sven Ootjers	13,54	2001
7.	Ron Apeldoorn	13,32	2006
8.	Paul Mul	13,04	1986
9.	Ronald Huiberts	12,83	1980
10.	Jos de Wit	12,74	1966
11.	Erwin Dijkhuizen	12,71	1984
12.	Dumas Bruin	12,44	1995
13.	Arnjan Bakker	12,25	1994
14.	Klaas Bakker	12,12	1948
15.	Hessel Heeringa	11,96	1966

Kogelslingeren

1.	Axel van der Lecq	39,02	1983
2.	Rein Knol	37,60	1974
3.	Jan Pronk	37,00	1985
4.	Martijn Zijl	35,96	1985
5.	Jasper van Baar	33,72	1998
6.	Richard Oly	31,38	1985

Discuswerpen

1.	Rein Knol	45,16	1972
2.	Martijn Zijl	44,42	1971
3.	Dirk Schrieken	43,22	1975
	Jasper van Baar	43,22	1999
5.	Jan Pronk	43,00	1961
6.	Paul Mul	42,32	1984

7.	Ab ten Bruggencate	41,87	1943
8.	Klaas Bakker	41,69	1948
9.	Jos de Wit	41,64	1966
10.	Marc Kok	40,88	1985
11.	Erwin Dijkhuizen	40,30	1986
12.	Ron Apeldoorn	40,17	2004
13.	Hans Mahie	39,36	1987
14.	Sven Ootjers	38,50	2001
15.	Jaap van der Plaat	37,88	1973

Speerwerpen

1.	Sven Ootjers	54,28	2001
2.	Michiel Singer	52,39	1998
3.	Jorg van der Wel	52,06	1993
4.	Jorg Ootjers	51,75	2002
5.	Arie-Jan Vennik jr	50,18	1995
6.	Paul Mul	49,78	1987
7.	Robert Wijker	48,60	1989
8.	Wilbert Burgering	48,48	1988
9.	Bas Singer	47,92	1998
10.	Marc Kok	47,68	1986
11.	Martijn Zijl	46,38	1986
12.	Timo Zijl	46,28	1996
13.	Joris Abbes	44,58	2005
14.	Ron Apeldoorn	44,05	2007
15.	Arnjan Bakker	43,94	1992

Tienkamp

1.	Sven Ootjers	7301	2000
2.	Paul Mul	7259	1984
3.	Marc Kok	7246	1985
4.	Marco Beukenkamp	7056	1983
5.	Richte Dallinga	6226	1984
6.	Jaap van der Plaat	6211	1973
7.	Freek Stam	6185	1972
8.	Jorg Ootjers	6094	2002
9.	Paul Rood	5880	1989
10.	Martijn Zijl	5775	1971
11.	Wouter Zuurbier	5654	1986
12.	Jan-Piet Admiraal	5648	1978
13.	Casper Boekhout	5579	1994
14.	Henk Janssen	5503	1967
15.	Arnjan Bakker	5478	1983

* nieuwe telling vanaf 1986

RANGLIJSTEN ALLERTIJDEN DAMES

van 1937 t/m maart 2008

100 meter

1.	Nelleke Koppelaar	11.8	1988
2.	Tonia de Jong	12.0	1983
3.	Laura Keegstra	12.30	1990
4.	Rixt Meines	12.3	1981
	Christina Weenink	12.3	1982
6.	Sanne Brakenhof	12.56	1999
7.	Jacqueline Portier	12.60	1994
8.	Lisa-Jane van de Meulenhof	12.63	1997
9.	Maja Boekel	12.5	1977
	Jolanda Silver	12.5	1978
	Olga Overmeer	12.5	1989
	Ellen Olbers	12.5	1994
13.	Marijn Hoytink	12.77	2002
14.	Margriet Honigh	12.6	1974
	Mascha Vriend	12.6	1983
	Mary van Doorn	12.6	1983

200 meter

1.	Nelleke Koppelaar	24.73	1990
2.	Laura Keegstra	24.97	1990
3.	Rixt Meines	25.00	1980
4.	Christina Weenink	25.4	1982
	Ellen Olbers	25.4	1995
	Sanne Brakenhoff	25.64	1998
7.	Jolanda Silver	25.8	1978
8.	Lisa-Jane van de Meulenhof	26.18	2000
9.	Mascha Vriend	26.0	1984
10.	Margriet Honigh	26.1	1973
	Mary van Doorn	26.1	1981
12.	Hannie Jongejan	26.2	1981
13.	Marijn Hoytink	26.39	2002
14.	Maja Boekel	26.3	1977
	Olga Overmeer	26.3	1989
	Marloes Zijl	26.3	1997

400 meter

1.	Nelleke Koppelaar	56.8	1990
2.	Tineke van Wonderen	57.0	1967
3.	Lisanne de Witte	57.96	2008
4.	Ingrid Vel	58.15	1984
5.	Ellen Olbers	58.42	1995
6.	Olga Overmeer	58.72	1993

7.	Ineke Kloeg	58.6	1964
8.	Laura Keegstra	58.7	1990
9.	Jolanda Kragten	59.3	1982
10.	Carla Briefjes	59.95	1993
11.	Jolanda Burkels	59.9	1981
12.	Neeltje Thoes	1.00.14	1989
13.	Barbara Kouwenhoven	1.00.34	1985
14.	Ria Groen	1.00.4	1970
15.	Sanne Brakenhoff	1.01.20	1998

800 meter

1.	Tineke van Wonderen	2.05.8	1968
2.	Ingrid Vel	2.12.92	1983
3.	Ria Groen	2.13.1	1970
4.	Ineke Kloeg	2.14.4	1964
5.	Jolanda Kragten	2.17.9	1983
6.	Barbara Kouwenhoven	2.18.58	1994
7.	Inge de Jong	2.19.95	2007
8.	Nathalie Wijker	2.21.3	1990
9.	Neeltje Thoes	2.21.58	1992
10.	Joke Geel	2.22.2	1976
11.	Evelien Hoogzaad	2.22.6	1987
	Tineke Korn	2.22.7	1976
13.	Erna Hopman	2.23.2	1973
14.	Mirella Boekel	2.23.3	1993
15.	Marianne Dubbeld	2.23.6	1980

1500 meter

1.	Tineke van Wonderen	4.28.6	1967
2.	Joke Geel	4.39.8	1976
3.	Marja Wokke	4.40.0	1979
4.	Ria Groen	4.40.4	1970
5.	Ingrid Vel	4.49.4	1983
6.	Nathalie Wijker	4.52.0	1988
7.	Mirella Boekel	4.53.47	1993
8.	Annette van der Tholen	4.53.72	1992
9.	Erna Hopman	4.58.8	1973
10.	Jolanda Kragten	4.59.2	1984
11.	Joke Dekker	5.03.2	1985
12.	Ineke Admiraal	5.03.4	1984
13.	Barbara Kouwenhoven	5.07.9	1985
14.	Monique de Zeeuw	5.08.90	2001
15.	Adinda Ligthart	5.08.8	1983

3000 meter

1.	Marja Wokke	9.56.2	1979
2.	Joke Geel	10.00.3	1981
3.	Annette van der Tholen	10.09.3	1992
4.	Inge de Jong	10.23.0	2007
5.	Nathalie Wijker	10.27.8	1988

6.	Ria Groen	10.34.3	1973
7.	Joke Dekker	10.46.5	1985
8.	Truus de Maaré	10.52.2	1993
9.	Erna Hopman	10.54.4	1973
10.	Ineke Admiraal	10.56.0	1984
11.	Jolanda de Klerk	11.04.9	2000
12.	Marja de Moel	11.24.8	1993
13.	Els van Ophem	11.25.6	1976
14.	Jeanette Spaansen	11.29.1	1981
15.	Marga Vriendtjes	11.32.3	1996

5000 meter

1.	Annette van der Tholen	17.51.7	1994
2.	Joke van Bruggen	19.09.5	1983
3.	Erna Hopman	19.17.41	1992
4.	Marja de Moel	20.16.1	1993

10,0 kilometer

1.	Marja Wokke	35.28.9	1980
2.	Annette van der Tholen	37.10.0	1989
3.	Joke van Bruggen	38.19.0	1983
4.	Erna Hopman	40.15.2	1992
5.	Marja de Moel	42.00.9	1989
6.	Joke Dekker	42.23.0	1983

100 meter Horden

1.	Nelleke Koppelaar	13.99	1990
2.	Rixt Meines	14.19	1980
3.	Jolanda Burkels	14.5	1980
4.	Masja Nierop Groot	14.81	1990
5.	Sanne Brakenhoff	14.85	1998
6.	Olga Overmeer	15.0	1987
7.	Carine Molenaar	15.1	1984
8.	Freija Muller	15.7	1987
9.	Hannie Jongejan	15.8	1984
10.	Ingrid Vel	16.1	1982
11.	Anneke Bugter	16.2	1977
12.	Tessa van Gorkum	16.3	1993
13.	Tilly Kaandorp	16.5	1970
14.	Marloes Zijl	16.9	1997
15.	Onneke Doornbos	17.0	1972
	Mascha Vriend	17.0	1984

400 meter Horden

1.	Nelleke Koppelaar	1.03.14	1992
2.	Jolanda Kragten	1.04.9	1983
	Jolanda Burkels	1.04.9	1984
4.	Carine Molenaar	1.05.2	1988
5.	Sanne Brakenhoff	1.06.02	1998
6.	Ingrid Vel	1.07.4	1982

7.	Neeltje Thoes	1.08.3	1989
8.	Marloes Zijl	1.09.52	1997
9.	Barbara Kouwenhoven	1.10.1	1987
10.	Jantina Vos	1.11.35	1996

Verspringen

1.	Marijn Hoytink	5,79	2002
2.	Masja Nierop Groot	5,77	1989
3.	Jolanda Silver	5,70	1976
4.	Mascha Vriend	5,65	1984
5.	Rixt Meines	5,64	1980
6.	Sanne Brakenhoff	5,48	2003
7.	Christina Weenink	5,47	1982
8.	Olga Overmeer	5,46	1985
9.	Netty Bakker	5,39	1950
10.	Carine Molenaar	5,37	1988
11.	Ruby Halfschepel	5,32	1989
12.	Tineke van Wonderen	5,31	1972
13.	Jacqueline Portier	5,28	1995
14.	Hannie Jongejan	5,27	1985
15.	Arjan Couwenhoven	5,20	1948

Hinkstapspingen

1.	Marloes Zijl	10,70	1997
2.	Petra Nierop Groot	10,43	1992
3.	Suetta Hemmer	10,26	1993
4.	Masja Nierop Groot	10,20	1992
5.	Fiona Weel	10,01	1999
6.	Hester Zwart	9,80	1992
7.	Hannie Barnhoorn	9,67	1997
8.	Marjolein Knaap	9,40	2003
9.	Lenette Koenderman	9,32	2002
10.	Marjan Oud	8,79	1996

Hoogspringen

1.	Rixt Meines	1,78	1981
2.	Jolanda Burkels	1,71	1980
	Monique de Vries	1,71	2005
4.	Freya Muller	1,70	1985
	Paula Vonk	1,70	1985
6.	Masja Nierop Groot	1,68	1990
7.	Nancy Karels	1,66	2001
8.	Carine Molenaar	1,63	1983
9.	Margriet Honigh	1,60	1974
	Carolien Ackermann	1,60	1984
	Carla Briefjes	1,60	1986
	Hester Zwart	1,60	1988
	Marja van der Hulst	1,60	1994
	Patricia Knaap	1,60	1999
	Leonie Anthonisse	1,60	2003

Polstokhoogspringen

1.	Marloes Zijl	3,00	2003
2.	Tanja Komp	2,20	2000
	Nancy Karels	2,20	2001

Kogelstoten

1.	Jolanda Burkels	12,66	1985
2.	Diny de Sain-Hobers	12,44	1966
3.	Freya Muller	12,39	1988
4.	Bernadette Lases	12,33	1971
5.	Onneke Doornbos	11,49	1974
6.	Jantina Vos	11,48	1996
7.	Jolande Zijl	11,20	1973
8.	Gerda Hoogschagen	11,13	1970
9.	Betty Tadema	11,03	1972
10.	Petra Donkersloot	10,94	1993
11.	Marga Margaret	10,88	1995
12.	Alie Zomerdijk	10,76	1976
13.	Truus Limmen	10,74	1967
14.	Carine Molenaar	10,58	1986
15.	Carolien Ackermann	10,48	1987

Discuswerpen

1.	Jolande Brasser	44,09	1967
2.	Onneke Doornbos	40,68	1976
3.	Tinie Hopman	35,37	1959
4.	Jolanda Burkels	35,14	1980
5.	Fia Jonker	34,15	1960
6.	Freya Muller	34,12	1988
7.	Gerda Hoogschagen	33,98	1970
8.	Else Koelemeij	33,15	1963
9.	Marjolein Knaap	33,00	2003
10.	Nel Klerk	32,72	1950
11.	Mieke te Dorsthorst	32,30	1989
12.	Truus Limmen	32,28	1967
13.	Miranda Oly	32,18	1986
14.	Betty Tadema	31,84	1971
15.	Marga Margaret	31,88	1995

Speerwerpen

1.	Petra Donkersloot	45,52	1989
2.	Tine Veenstra	45,13	2003
3.	Freya Muller	44,08	1986
4.	Bernadette Lases	42,22	1974
5.	Petra Nierop Groot	40,88	1989
6.	Hannie Jongejan	40,84	1984
7.	Marloes Zijl	39,23	1998
8.	Annelies van Zeggeren	38,40	1976
9.	Ingrid Schol	38,02	1979

10.	Carine Molenaar	37,92	1986
11.	Jolanda Burkels	37,64	1984
12.	Truus Limmen	36,88	1970
13.	Ingrid van der Lecq	36,72	1984
14.	Masja Nierop Groot	36,18	1988
15.	Judy de Vos	36,10	1979

Zevenkamp

1.	Jolanda Burkels	5185	1984
2.	Carine Molenaar	4702	1984
3.	Hannie Jongejan	4629	1984
4.	Freya Muller	4526	1984
5.	Masja Nierop Groot	4483	1987
6.	Marloes Zijl	4157	1997
7.	Sanne Brakenhoff	4105	1999
8.	Mascha Vriend	4064	1984
9.	Barbara Kouwenhoven	3941	1984
10.	Nelleke Koppelaar	3922	1987
11.	Jacqueline Olbers	3785	1987
12.	Marjan Appelman	3773	1985
13.	Petra Nierop Groot	3736	1992
14.	Carolien Ackermann	3732	1985
15.	Ingrid Schol	3598	1981

* nieuwe telling vanaf 1986