

Heren senioren

100	10.15	Guus Hoogmoed	23-06-2007	Vaasa (FIN)
150	15.65	Guus Hoogmoed	09-05-2009	Lisse
200	20.48	Guus Hoogmoed	01-07-2007	Olympisch Stadion
300	32.75	Guus Hoogmoed	20-05-2007	Bremen (DUI)
400	45.58	Isayah Broers	12-09-2022	Bellinzona (ZW)
800	1.48.00	Youssef el Rhalfioui	27-06-2009	Uden
1000	2.24.27	Bob Winter	06-07-2003	Krommenie
1000	2.24.27	Luuk Wagenaar	15-07-2016	Göteborg (ZWE)
1500	3.38.58	Bob Winter	22-07-2006	Heusden (BEL)
1 mijl	4.13.49	Bob Winter	08-09-2002	Hilversum
2000	5.20.8h	Erik Negerman	21-07-2004	Leiden
3000	8.07.38	Remyo Tielsema	10-06-2022	Utrecht
5000	14.07.11	Remyo Tielsema	16-07-2022	Ninove (BEL)
10000	29.52.97	Robert Ton	14-06-2009	Utrecht
110 hrd	13.35	Marcel van der Westen	06-06-2008	Kassel (DUI)
200 hrd	23.90	Jonathan Pengel	12-09-2010	Hilversum
400 hrd	52.93	Martijn Klaassen	30-06-2010	Namen (BEL)
3000 Steeple	8.41.51	Dennis Licht	11-05-2008	Groningen
4x100	39.92	Rik Wester Mike van Kruchten Jerrel Feller Guus Hoogmoed	21-07-2012	Amsterdam
4x200	1.28.20	Liam van de Schaaf (JA) Orlando Misaine (JA) Onyema Adigida (JB) Isayah Boers (JA)	23-09-2017	Amstelveen
4x400	3.12.43	Timothy Beck Peter Wolters Tom Uitslag Youssef el Rhalfioui	03-06-2007	Olympisch Stadion
4x800	7.49.11	Thomas Lewis Luuk Wagenaar Ralf Looze Daniël de Looze	25-09-2016	Amstelveen
4x1500	17.09.5	Jan Mens Harry Honselaar René Wessel Erik Hansen	29-08-1980	Papendal
Zweedse est.	2.57.09	Remly Vrij (JA) Liam van der Schaaf (JA) Isayah Boers (JB) Onyema Adigida (JB) Remy Stieglis (JA)	23-09-2017	Amstelveen
Olymp. est. (800-400 -200-200)	3.37.7	Tjeerd Visser Ruud van Scheppingen Leo van Scheppingen Henk Brugts	26-06-1983	Amsterdam
Verspringen	7.62	Jonathan Pengel	02-08-2009	Olympisch Stadion
Hinkstapsprong	14.92	Maarten Bouwman	18-06-2006	Thessaloniki (GRE)
Hoogspringen	2.21	Martijn Nuijens Martijn Nuijens Martijn Nuijens	13-06-2007 01-07-2007 25-07-2007	Papendal Olympisch Stadion Luik (BEL)
Polsstokhoog	5.81	Rutger Koppelaar	28-08-2022	Leverkussen (DUI)
Kogelstoten	19.55	Patrick Cronie	28-05-2016	Oordgem (BEL)
Kogelslingeren (POR)	61.16	Maarten Persoon	25-05-2008	Vila Real St António
Discuswerpen	61.28	Maarten Persoon	03-06-2011	Vught
Speerwerpen	72.27	Jeroen Blommerde	09-05-2009	Lisse
10-kamp	7277	Daniel Lam	11-05-2017	Logan (VS)

1e dag	11.26/7.20/12.82/1.91/50.71			
2e dag	15.32/38.02/4.90/48.73/4.59.09			
20-kamp	8849	Jasper van Meeuwen	17-09-2006	Delft
1e dag	12.51/5.86/29.53/11.39/20.13.55/2.19.90/1.75/64.70/16.61/13.27.33			
2e dag	21.14/31.06/26.30/2.80/11.12.42/70.30/46.03/5.07.41/11.54/43.14.02			

Dames Senioren

100	11.10	Jamile Samuel	07-08-2018	Berlijn (DUI)
150	17.35	Jamile Samuel (MA)	15-05-2010	Lisse
200	22.37	Jamile Samuel	22-07-2018	Londen (GB)
300	36.24	Nicky van Leuveren	08-05-2016	NR Lisse
400	51.12	Madiea Ghafoor	18-07-2018	Bellinzona (ZWI)
800	2.02.15	Maureen Koster	02-08-2014	Ninove (BEL)
1000	2.40.09	Maureen Koster	22-08-2014	Olympisch Stadion
1500	3.59.79	Maureen Koster	17-07-2015	Monaco (MON)
1 EM	5.08.44	Rosa Vermeulem	19-09-2019	Nijmegen
3000	8.48.46	Maureen Koster	24-06-2016	Utrecht
5000	15.07.20	Maureen Koster	02-05-2016	Stanford (USA)
10000	34.08.02	Kristijna Loonen (V35)	25-05-2006	Vught
100 hrd	13.70	Chanté Samuel	30-05-2019	Vught
200 hrd	26.71	Marjolein de Jong	05-09-2004	Hilversum
400 hrd	55.64	Marjolein de Jong	20-08-2005	Breda
3000 Steeple	10.16.05	Lara Nicod	25-05-2011	Nijmegen
4x100	44.44	Madiea Ghafoor Kadene Vassel Janice Babel Jamile Samuel	20-05-2012	NR Assen
4x200	1.38.1h	Corrie Bakker Stans Brehm Ciska Janssen Hilde Slaman-Van Doorn	21-09-1967	Amsterdam
4x400	3.42.76	Bianca Baak Anna Voskamp Marije Wever Madiea Ghafoor	28-06-2014	Breda
4x800	9.22.8h	Betty van de Heuvel Tilly van de Made Conny Roozendaal Carmen de Vlieger	1972	
Zweedse est.	2.10.44	Marjolein de Jong Martje Hoekmeijer Angelique Hogeveen-Smit (V35) Wendy Visser	19-09-2004	NR Amstelveen
Verspringen	6.53	Ciska Janssen	09-06-1976	Papendal
Hinkstapsprong	12.49	Janneke Hulshof	01-07-2006	Oordegem (BEL)
Hoogspringen	1.83	Jolanda Keizer	15-08-2008	Beijing (CHN)
Hoogspringen	1.85	Marlies van Haaren	17-06-2017	Leiden
Polsstokhoog	3.50	Martien van Rossum (V40)	05-06-2011	Hengelo
Polsstokhoog	3.50	Martien van Rossum (V45)	04-06-2016	Sittard
Kogelstoten	17.87	Els van Noorduyt	11-07-1971	Uden
Kogelslingeren	67.30	Jolien Boumkwo	25-06-2016	Nijvel (BEL)
Discuswerpen	50.00	Fabienne Aardenburg	07-08-2011	Amersfoort
Speerwerpen	57.50	Lisanne Schol	14-07-2011	Ostrava (CZE)
7-kamp	6370	Jolanda Keizer	16-08-2008	Beijing (CHN)
1e dag	13.90 (0,0) - 1.83 - 15.15 - 23.97 (0,0)			
2e dag	6.15 (+0,5) - 42.76 - 2.15.21			

Heren Senioren INDOOR

50	5.94	Daniël van Leeuwen	04-02-2007	Utrecht
60	6.74	Guus Hoogmoed	02-02-2008	Dour (BEL)
200	20.81	Guus Hoogmoed	06-03-2005	Madrid (SPA)
400	45.72	Isayah Broers	19-02-2023	Apeldoorn
800	1.50.89	Youssef el Rhalfioui	14-02-2010	Gent (BEL)
1000	2.31.2h	Arno Hulster	06-02-1983	Dortmund (DUI)
1500	3.41.40	Dennis Licht	31-01-2009	Apeldoorn
3000	8.20.25	Dennis Licht	16-02-2008	Gent (BEL)
50 hrd	7.46	Yuri Thijssing	10-12-2006	Utrecht
60 hrd	7.62	Marcel van der Westen	04-03-2007	Birmingham (GB)
400 hrd	54.10	Martijn Klaassen	17-02-2013	Apeldoorn
4x200	1.32.24	Jonathan Pengel Koen Streekstra Kaj Emanuel Timo Stam	26-02-2011	Apeldoorn
4x400	3.31.21	Remy Stieglis Martijn Klaassen Arnold van Hoving Maarten Bouwman	22-01-2005	Münster (DUI)
Verspringen	7.66	David Cairo	19-02-2023	Amsterdam
Hinkstapsprong	15.08	Maarten Bouwman	28-01-2007	Luxemburg (LUX)
Hoogspringen	2.24	Martijn Nuijens	27-01-2007	Otrokovice (CZE)
Polstokhoog	5.82	Rutger Koppelaar	08-02-2023	Torun (POL)
Kogelstoten	19.04	Patrick Cronie	30-01-2016	Apeldoorn
7-kamp	5241	Daniel Lam	26-02-2016	Albuquerque (USA)
1e dag	7.28/6.96/13.00/1.81			
2e dag	8.65/4.75/2.57.41			

Dames Senioren INDOOR

50	6.77	Nicky van Leuveren (MB)	10-12-2006	Utrecht
60	7.14	Jamile Samuel	13-02-2016	Berlijn (DUI)
	7.14	Jamile Samuel	27-02-2016	Apeldoorn
200	23.39	Nicky van Leuveren	28-02-2016	Apeldoorn
300	38.23	Nicky van Leuveren	02-01-2016	Gent (BEL)
400	52.42	Madiea Ghafoor	22-02-2015	Apeldoorn
800	2.04.20	Marjolein de Jong	19-02-2005	Gent (BEL)
1000		vacant		
1500	4.10.68	Maureen Koster	06-02-2016	Kalsruhe (DUI)
3000	8.49.18	Maureen Koster	20-02-2016	Glasgow (GB)
50 hrd	7.33	Jo-Ann Plet	28-01-2006	Groningen
60 hrd	8.43	Nicole Kroonenburg	13-01-2014	Amsterdam
4x200	1.47.77	Sanne de Boer Lotte Schrijver Joni Stolk Laura Zwaan	08-02-2020	Apeldoorn
4x400		vacant		
Verspringen	6.24	Kika van Bergen Henegouwen	26-01-2019	Apeldoorn
Hinkstapsprong	12.55	Janneke Hulshof	18-02-2006	Gent (BEL)
Hoogspringen	1.83	Jolanda Keizer	06-03-2009	Turijn (ITA)
Polstokhoog	4.15	Marijke Wijnmaalen	26-01-2019	Zoetermeer
Kogelstoten	16.48	Els van Noorduijn	20-02-1971	Rotterdam
5-kamp	4644	Jolanda Keizer	06-03-2009	Turijn (ITA)
	8.66/1.83/15.46/6.20/2.18.63			

Jongens junioren A

60 (i)	6.85	Onyema Adigida	09-02-2019	Apeldoorn
100	10.63	Lindel Phillip	23-05-2009	Hoorn
100	10.50	Isayah Boers	15-06-2018	Emmeloord
150	16.21	Lindel Phillip	09-05-2009	Lisse
200	21.04	Onyema Adigida	12-07-2018	Apeldoorn
200 (i)	21.85	Mike van Kruchten	11-02-2006	Gent (BEL)
300	35.5h	Evert Bos	13-09-1953	Hilversum
400	50.97	Daan Westerveld	10-05-2009	Amstelveen
800	1.52.81	Luuk Wagenaar	06-07-2013	Oordegem (BEL)
1000	2.30.42	Luuk Wagenaar	11-05-2013	Lisse
1500	4.00.36	Adil El Azzouzi	03-06-2012	Breda
1 mijl	4.25.24	Martijn Maas	06-05-2002	Amersfoort
2000	5.57.0h	Robert Spekkers	27-08-1992	Amsterdam
3000	8.43.25	Martijn Maas	08-06-2002	Leiden
5000	15.30.42	Martijn Maas	21-06-2002	Assen
10000	32.16.7h	Robert Spekkers	20-09-1991	Amsterdam
50 hrd (i)	6.84	Mike van Kruchten	22-01-2006	NRJ Sittard
60 hrd (i)	7.75	Jules de Bont	02-03-2015	NRJ Gent (BEL)
110 hrd	13.45	Jules de Bont	19-07-2013	NRJ Rieti (ITA)
400 hrd	56.09	Daniël Lam	21-09-2013	Soest
3000 Steeple	10.08.45	Demy Wit	19-06-2022	Amsterdam
4x100	42.14	Remly Vrij Onyema Adigida (JB) Liam van der Schaaf Isayah Boers	23-09-2017	Amstelveen
4x200	1.28.20	Liam van de Schaaf Orlando Misaine Onyema Adigida (JB) Isayah Boers	23-09-2017	Amstelveen
4x400	3.24.86	Thomas Lewis Ralf Looze Daniël Lam Luuk Wagenaar	28-09-2013	Amstelveen
4x800	7.54.34	Thomas Lewis Luuk Wagenaar Ralf Looze Adil el Azzouzi	30-09-2012	Amstelveen
Zweedse est.	2.57.09	Remly Vrij Liam van der Schaaf Isayah Boers (JB) Onyema Adigida (JB)	23-09-2017	Amstelveen
Verspringen	7.04	Youri Stieglis	26-06-2009	Emmeloord
Hinstapsprong	14.77	Maarten Bouwman	22-06-2003	Zwolle
Hoogspringen	1.98	Sjoerd Dekker	09-07-2011	Alphen a/d Rijn
Polstokhoog	4.30	Daniel Lam	30-06-2013	Eindhoven
	4.30	Philip van de Beek (JB)	12-06-2016	Heerhugowaard
Kogelstoten	17.30	Maarten Persoon	16-09-2006	Cottbus (DUI)
Discuswerpen	56.56	Maarten Persoon	15-07-2006	Eindhoven
Speerwerpen	62.94	Henrik Pröpfer	01-05-2016	Leiden
Kogelslingeren	51.11	Maarten Persoon	25-06-2006	Hengelo
10-Kamp	6719	Daniel Lam	20-05-2013	Apeldoorn
1e dag	11.42/6.63/13.69/1.77/52.40			
2e dag	14.96/38.99/4.20/41.67/4.58.49			

Meisjes junioren A

60 (i)	7.37	Jamile Samuel	22-07-2010	Apeldoorn
100	11.43	Jamile Samuel	22-07-2011	Tallin (EST)
150	17.35	Jamile Samuel	15-05-2010	Lisse
200	23.21	Jamile Samuel	22-07-2010	Moncton (CAN)
200 (i)	24.11	Jamile Samuel	09-01-2011	Dortmund (DUI)
400	53.37	Madiea Ghafoor	21-07-2011	NJR Tallin (EST)
400 (i)	55.14	Madiea Ghafoor	13-02-2011	Apeldoorn
800	2.05.14	Yvonne van de Kolk (MB)	06-07-1985	Zwolle
1000	2.53.50	Yvonne van de Kolk (MC)	28-08-1983	Amsterdam
1500	4.24.60	Yvonne van de Kolk (MB)	06-07-1986	Lommel (BEL)
3000	10.46.14	Julia James	12-05-2018	Olympisch Stadion
5000	19.00.72	Evelien Hogers (MC)	02-07-2004	Amstelveen
60 hrd (i)	8.69	Chanté Samuel	01-03-2015	Apeldoorn
100 hrd	14.23	Chanté Samuel	28-05-2015	Breda
200 hrd	27.31	Marjolein de Jong	10-09-2000	Hilversum
400 hrd	56.26	Marjolein de Jong	19-10-2000	NJR Santiago de Chile (CHI)
3000 Steeple	11.37.58	Emma Kok (MB)	04-06-2016	Sittard
4x100	45.25	Kadene Vassel Jamile Samuel (MB) Loreanne Kuhurima Nicky van Leuveren	08-06-2008	NJR Lisse
4x200	1.46.23	Sophie Klumper (MB) Chanté Samuel (MB) Lotje van Erp (MC) Gabriella van Wijck (MC)	30-09-2012	Amstelveen
4x400	3.55.9h	Martine van Campen Fieke Kamps Leida Kamps Mariette Overwater	26-09-1976	Den Haag
Verspringen	6.34	Corrie Bakker	21-07-1963	Den Haag
Hinkstapsprong	12.21	Chanté Samuel	27-06-2015	Breda
Hoogspringen	1.82	Etwaria Sardjoe (MB)	03-08-1980	Nancy (FRA)
Polsstokhoog (i)	3.51	Wendy van Nes	07-03-2019	Amsterdam
Kogelstoten	14.93	Els van Noorduyt	04-09-1965	Parijs (FRA)
Discuswerpen	48.14	Loes Boling	15-05-1960	Amsterdam
Speerwerpen	53.07	Lisanne Schol	25-06-2010	Zwolle
Kogelslingeren	42.46	Sophie Vetter	25-05-2013	Dubnica nad Váhom (SVK)
5-kamp (i)	3824	Sophie Klumper	16-02-2014	Apeldoorn
7-kamp	9.10/1.66/11.96/5.51/2.24.14	Sophie Klumper	09-06-2014	Apeldoorn
1e dag	14.55/1.67/12.22/24.83			
2e dag	5.52/27.70/2.23.41			

Jongens Junioren B

100	10.68	Keitharo Oosterwolde	15-06-2018	Emmeloord
150	17.06	Serencio Lionahr	08-08-2014	Utrecht
200	21.55	Onyema Adigida	25-05-2017	Amsterdam
300	36.5	Mike van Kruchten	26-09-2004	Olympisch Stadion
400	49.75	Beer Harms	07-08-2020	Utrecht
800	1.56.78	Luuk Wagenaar	06-08-2011	Olympisch Stadion
1000	2.37.70	Ronnie van Munster (JC)	01-09-2001	Doetinchem
1500	4.10.07	Luuk Wagenaar (JB)	04-09-2011	Olympisch Stadion
1 mijl	4.48.4	Robert Spekkers	06-09-1990	Amsterdam
2000	6.15.7	Robert Spekkers	19-06-1990	Amsterdam
3000	9.23.63	Oussama el Kharraz Alami	04-05-2008	Santpoort Noord
5000	16.29.77	Oussama el Kharraz Alami	17-08-2007	Heiloo
10000	34.11.9	Robert Spekkers	16-10-1990	Amsterdam
110 hrd	14.19	Liam van der Schaaf	03-10-2015	Olympisch Stadion
110 hrd +2.7	13.98	Tjendo Samuel	02-07-2006	Bergen op Zoom

400 hrd	55.56	Koen Smet	26-06-2009	Emmeloord
2000 Steeple	6.43.3	Ralf Looze	28-04-2011	Olympisch Stadion
4x100	43.37	Quincy Steward Imre Fodi Liam van der Schaaf Orlando Misaine	26-09-2015	Amstelveen
4x200	1.33.36	Dior Adel Jan Westerdiep (JC) Daan Westerveld Joomay Odjo	28-09-2008	Amstelveen
Zweedse est.	2.04.38	Dior Adel Koen Smet Daan Westerveld Jan Westerdiep (JC)	28-09-2008	Amstelveen
Verspringen	6.74	David Cairo	08-07-2018	Lisse
Hinkstapsprong	13.74	Maarten Bouwman	23-06-2001	Uden
Hoogspringen	1.90	Maarten Bouwman	01-04-2001	Alphen a/d Rijn
Polsstokhoog	4.30	Philip van de Beek	12-06-2016	Heerhugowaard
Kogelstoten	15.56	Nicolai Versloot	12-06-2009	Hoorn
Kogelslingeren	36.54	Tom van Veen	00-00-1971	
Discuswerpen	52.46	Nicolai Versloot	28-06-2009	Emmeloord
Speerwerpen	64.05	Henrik Pröpper	08-06-2014	Amsterdam
9-kamp	5794	Daniël Lam	19-09-2011	Gemert
1e dag	11.72/6.61/13.92/3.80			
2e dag	14.87/40.84/1.70/38.15/4.57.64			
10-Kamp	6015	David Cairo	08-07-2018	Lisse
1e dag	11.51/6.74/9.86/1.84/53.99			
2e dag	15.13/27.18/3.23/40.24/4.47.75			
Meisjes Junioren B				
100	11.75	Jamile Samuel	14-06-2008	Leiden
150	17.59	Jamile Samuel	03-05-2008	Lisse
200	23.57	Jamile Samuel	10-07-2008	Bydgoszcz (POL)
400	56.62	Nicky van Leuveren	08-07-2007	Utrecht
800	2.05.14	Yvonne van de Kolk	06-07-1985	Zwolle
1000	2.53.5	Yvonne van de Kolk (MC)	28-08-1983	Amsterdam
1500	4.24.60	Yvonne van de Kolk	06-07-1986	Lommel (BEL)
3000	10.54.34	Evelien Hogers (MC)	11-06-2004	Amsterdam-Ookmeer
60 hrd (i)	8.75	Jamile Samuel	27-01-2008	Groningen
100 hrd	13.88	Jamile Samuel (MC)	08-07-2007	Utrecht
200 hrd	32.94	Natascha Velzel	20-09-1992	Hilversum
300 hrd	44.0	Yvonne van de Kolk	28-09-1985	Hengelo
2000 Steeple	7.10.28	Emma Kok	28-06-2015	Breda
4x100	47.47	Kadene Vassel Nicky van Leuveren Nicky Lam Jamile Samuel (MC)	16-09-2006	Amstelveen
4x200	1.46.23	Sophie Klumper Chanté Samuel Lotje van Erp (MC) Gabriella van Wijck (MC)	30-09-2012	Amstelveen
4x400	4.07.39	Emma Kok Ellis Huistra (MC) Lotte Pröpper Jacqueline Muts	03-07-2016	Breda
Verspringen	5.83	Jamile Samuel (MD)	22-05-2005	Aalsmeer

Hoogspringen	1.82	Etwaria Sardjoe	03-08-1980	Nancy (FRA)
Hinkstapsprong	11.97	Chanté Samuel	30-06-2013	Eindhoven
Polssstokhoog	3.40	Mette van de Meer	29-07-2019	Alphen a/d Rijn
Kogelstoten	15.35	Els van Noorduyn	13-05-1962	Oostzaan
Discuswerpen	44.92	Marjan Moritz	31-07-1977	Amsterdam
Speerwerpen	43.03	Lotte Pröpper	03-07-2016	Breda
Kogelslingeren	45.66	Sophie Vetter	09-07-2011	Alphen a/d Rijn

7-kamp	4958	Chanté Samuel	21-05-2013	Apeldoorn
1e dag	14.29/1.69/11.59/25.74			
2e dag	5.50/26.26/2.36.13			

Jongens Junioren C

100	11.37	Michel Bernhard	22-09-2001	Emmen
300	37.71	Beer Harms	25-08-2018	Amsterdam
400	51.79	Leon Schouten	17-07-2022	Den Haag
600	1.34.60	Koen Smet	01-06-2007	Santpoort
800	1.58.31	Ronnie van Munster	20-07-2001	Utrecht
1000	2.37.70	Ronnie van Munster	01-09-2001	Doetinchem
1500	4.13.72	Ronnie van Munster	08-06-2001	Amsterdam
100 hrd	13.55	Philip van de Beek	29-08-2015	Amsterdam
300 hrd	42.36	Mike van Kruchten	00-00-2002	

4x100	45.51	Tomaz Rooth Johannes Hiensch Eyoël Hiensch Franklyn Nwanaforo	28-09-2019	Amstelveen
-------	-------	--	------------	------------

Verspringen	6.21	Yoeri Stieglis	02-10-2005	Olympisch Stadion
-------------	------	----------------	------------	-------------------



Hoogspringen	1.77	Lars van Gestel	27-08-2017	Amsterdam
Polssstokhoog	4.01	Philip van de Beek	04-07-2015	Krommenie
Kogelstoten	16.68	Michel Bernhard	00-00-2001	
Discuswerpen	54.93	Ivo de Bruin	14-09-2001	Uithoorn
Speerwerpen	60.01	Michel Bernhard	03-06-2001	Weert
8-kamp	6247	Michel Bernhard	23-09-2001	Emmen
1e dag	11.37/5.16/14.63/1.75			
2e dag	14.51/45.41/52.34/3.02.60			

Meisjes Junioren C

80	9.89	Jamile Samuel	09-04-2006	NR Purmerend
600	1.35.2	Yvonne van de Kolk	17-09-1983	Rotterdam
1000	2.53.5	Yvonne van de Kolk	28-08-1983	Amsterdam
80 hrd	11.61	Jamile Samuel	09-04-2006	Purmerend
300 hrd	45.17	Yvonne van de Kolk	30-05-1984	Amsterdam
800	2.20.66	Emma Kok	21-09-2014	Amsterdam
1500	4.54.71	Emma Kok	30-05-2014	Utrecht
1500 Steeple	5.18.02	Fenna Heijbroek	26-08-2018	Amsterdam

4x80	40.07	Romee van Dam Antonia Beneveto Isabel van den Berg Luna Meijer	22-06-2019	Purmerend
------	-------	---	------------	-----------

Verspringen	5.83	Jamile Samuel (MD)	22-05-2005	Aalsmeer
Hoogspringen	1.75	Etwaria Sardjoe	15-07-1979	Amsterdam
Polshoog	2.51	Silke Berendse	20-01-2013	Amsterdam
Kogelstoten	13.29	Jaqueline Muts	30-08-2014	Amsterdam
Discuswerpen	38.82	Marlot de Jong	21-06-2003	Eindhoven
Speer (500 gr)	38.48	Lotte Pröpper	21-06-2014	Amsterdam
Speer (600 gr)	38.22	Lisa Hogers	01-05-2008	Gouda
Kogelslingeren	42.72	Sophie Vetter	07-05-2010	Utrecht

7-kamp	4399	Chante Samuel	17-09-2011	Gemert
--------	------	---------------	------------	--------

1e dag 12.02/1.66/10.70/19.37
 2e dag 5.10/27.50/1.44.25

Jongens Junioren D

60	7.96	Yannick Mahieu	01-03-2008	Utrecht (i)
80	9.90	Yannick Mahieu	14-06-2008	Zaandam
600	1.41.2	Michel Bernhard	00-00-1999	
1000	2.53.55	Yohannes Hiensch	03-09-2017	Amsterdam
80 hrd	12.07	Yannick Mahieu	11-07-2008	Apeldoorn
1000 Steeple	3.07.81	Benjamin van Altena	06-09-2015	Amsterdam
4x80	40.5	Maurice Geugjes D. Reimers P. Joustra Chunky Ngay	02-07-1988	Hoorn
Verspringen	5.61	Yannick Mahieu	11-07-2008	Apeldoorn
Hoogspringen	1.60	Maurice Geugjes	00-00-1988	
	1.60	Michel Bernhard	00-00-1999	
	1.60	Camiel Osman	24-04-2010	Almere
Kogelstoten	13.34	Michel Bernhard	00-00-1999	
Discuswerpen	34.00	Nicolaï Versloot	10-09-2005	Uden
Speerwerpen	46.09	Michel Bernhard	18-09-1999	Zierikzee
7-kamp	4626	Yannick Mahieu	21-09-2008	Enschede
1e dag	9.95/4.91/46.00			
2e dag	12.07/1.50/11.76/3.16.05			



Meisjes Junioren D

60	7.6	Jamile Samuel	05-06-2005	Krommenie
	7.90	Jamile Samuel	05-02-2005	NR Groningen (i)
600	1.37.2	Yvonne van de Kolk	11-09-1982	Amsterdam
800	2.33.61	Fenna Heijbroek	09-09-2016	Beverwijk
1000	2.59.1	Yvonne van de Kolk	05-09-1982	Amsterdam
1500	5.41.82	Fenna Heijbroek	13-05-2016	Amsterdam
60 hrd	8.88	Jamile Samuel	24-09-2005	NR Apeldoorn
	8.6h	Jamile Samuel	05-06-2005	Krommenie
1000 Hind. loop	3.40.78	Fenna Heijbroek	25-08-2016	Leiden
4x60	30.66	Charlotte Buwalda Puck Bronkhorst Saar Visser Tahnee Bijnoe	07-09-2019	Vucht
Verspringen	5.83	Jamile Samuel	22-05-2005	NR Aalsmeer
Hoogspringen	1.70	Etwaria Sardjoe	09-10-1977	NR Amsterdam
Kogelstoten	12.94	Jaqueline Muts	02-09-2012	Amsterdam
Kogelslingeren	28.28	Emmelie Klooster	03-10-2015	Boskoop
Discuswerpen	33.61	Sophie Vetter	25-10-2008	Krommenie
Speerwerpen	35.54	Jennecy Prokop	18-04-2022	Herentals (BEL)
6-kamp	3923	Jamile Samuel	25-09-2005	Apeldoorn
	8.88/1.60/24.69/5.54/11.29/1.38.43			

Jongens Pupillen A

50	7.6	Yoeri Stieglis	00-00-2001	Amsterdam Ookmeer (i)
60	8.4	Erik Plasman	00-00-1992	
600	1.49.12	Jeen Hammink	03-10-2015	Olympisch Stadion
1000	3.16.50	Dano van Mierlo	01-06-2013	Hoofddorp
4x60	33.87	Yohannes Hiensch Eyoel Hiensch Mick Baldew Franklyn Nwanaforo	26-09-2015	Amsterdam

Verspringen	4.62	Erik Plasman	00-00-1992	
Hoogspringen	1.39	Maurice Geugjes	00-00-1986	
Kogelstoten	10.76	P. Joustra	00-00-1986	
Balwerpen	43.63	Max Verlint	14-06-2003	Uithoorn

Meisjes Pupillen A

50 (i)	7.4	Jamile Samuel	19-01-2002	Amsterdam Ookmeer
60 (i)	8.3	Jamile Samuel	08-06-2002	Amsterdam Ookmeer
600	1.55.56	Isabel van den Berg	18-06-2016	Amsterdam
1000	3.28.0	Amina Schellekens	23-04-2011	Haarlem
4x60	34.1	Elisa Kemp	00-00-2003	
		Kaoutar el Mestoui		
		Coco van Bueren		
		Jamile Samuel		

Verspringen	5.05	Jamile Samuel	00-00-2003	
Hoogspringen	1.53	Chanté Samuel	00-00-2007	
Kogelstoten	11.16	Emma le Blansch	00-00-2020	
Balwerpen	36.09	Emma le Blansch	00-00-2020	



Jongens Pupillen B

40	6.34	Chivano Pocorni	17-09-2016	Beverwijk
50	8.39	Chivano Pocorni (JPC)	31-01-2015	Utrecht (i)
600	2.01.15	Chivano Pocorni	15-05-2016	Amstelveen
1000	3.28.84	Max Verlint	00-00-2001	Heusden (BEL)
4x40	25.46	Ruben List	23-09-2018	Amstelveen
		Tim van den Berg		
		Tristan Hartkamp		
		Samin Stoffels		
Verspringen	4.44	Chivano Pocorni	28-05-2016	Amsterdam
Hoogspringen	1.30	Chivano Pocorni	08-10-2016	Alphen aan den Rijn
Kogelstoten	7.71	Max Verlint	29-09-2001	Leeuwarden
Balwerpen	38.76	Max Verlint	23-06-2001	Hoorn

Meisjes Pupillen B

40	6.1	Jamile Samuel	00-00-2001	Amsterdam-Noord
50	8.68	Jacqueline Muts	15-12-2007	Utrecht (i)
1000	3.32.7	Daniëlle van der Kolk	00-00-1980	
4x40	25.5	Isabel Bronts	00-00-2002	
		Laura Vetter		
		Lisa Hogers		
		Maike Buys		
Verspringen	4.04	Jamile Samuel	00-00-2001	Zaandam
Hoogspringen	1.25	Jamile Samuel	30-06-2001	Amsterdam-Noord
Kogelstoten	7.28	Monique Romkes	00-00-1978	
Balwerpen	36.09	Emma le Blanch	07-10-2019	Oud- Bijerland

Jongens Pupillen C

40	6.47	Chivano Pocorni	05-10-2014	Olympisch Stadion
50	8.39	Chivano Pocorni	31-01-2015	Utrecht (i)
600	2.00.17	Taygel Bolsman	25-05-2017	Den Haag

1000	3.36.0	Maarten Verhaar	26-09-2004	Amsterdam
4x40	27.20	Tim van den Berg Samin Stoffels Ruben List Jari Oud	24-09-2016	Amstelveen
Verspringen	4.13	Chivano Pocorni	27-06-2015	Edam
Hoogspringen	1.15	Zainoul Hogberg	07-10-2001	Olympisch Stadion
Hoogspringen	1.15	Chivano Pocorni	08-03-2015	Apeldoorn (i)
Kogelstoten	8.01	D. Harmans	00-00-1994	
Balwerpen	38.20	Max Verlint	00-00-2000	

Meisjes Pupillen C

40	6.6	Maria Pia Acquabona	00-00-1974	
	6.6	Jamile Samuel	00-00-2000	
50	9.57	Amina Schellekens	01-03-2008	Utrecht (i)
600	2.05.9	Jamile Samuel	00-00-2000	
1000	4.00.0	L. van der Voort	00-00-1992	
4x40	27.24	Sara Danner Xanthe de Bont Chayenne Kroon Chanté Samuel	18-09-2004	Amstelveen
Verspringen	3.68	Jacqueline Muts	08-09-2007	Hoorn
Hoogspringen	1.05	Chanté Samuel	19-04-2004	Amsterdam-Noord



Kogelstoten	6.81	Maren Stoffels	00-00-1996	
Balwerpen	25.66	Amina Schellekes	15-09-2008	Castricum

Heren Masters 35 t/m 39 jaar

60 (i)	6.95	Dennis Tilburg (M40)	17-02-2007	Gent (BEL)
100	10.71	Dennis Tilburg (M40)	01-07-2006	Oordegem (BEL)
150	16.54	Dennis Tilburg (M40)	06-05-2006	Lisse
200	21.83	Dennis Tilburg (M40)	09-07-2006	Olympisch Stadion
400	50.68	Peter Wolters (M40)	14-08-2021	Huizingen (BEL)
800	1.53.71	Casper Dirks	12-07-2008	Ninove (BEL)
1000	2.39.53	Koen Joesse (M40)	18-07-2008	Utrecht
1500	3.56.39	Casper Dirks	04-07-2009	Oordegem (BEL)
1 mijl	4.29.9	René Wessel	20-05-1994	Amsterdam
2000	5.46.5	René Wessel	27-06-1995	Amsterdam
3000	8.50.11	Casper Dirks	13-06-2009	Leiden
5000	15.10.54	Casper Dirks	13-08-2010	Heiloo
10000	33.24.6	René Wessel	21-09-1995	Leiden
60 hrd(1.06) (i)	7.91	Marcel van der Westen	22-12-2012	NR Amsterdam
110hrd(1.06) (i)	13.39	Shaun Bownes	19-05-2007	Potchefstroom (RSA)
400 hrd	1.12.3	Luc Wams	17-05-1986	Sittard
3000 steeple	9.58.38	Casper Dirks	05-07-2009	Olympisch Stadion
Zweedse est.	2.18.1	Kees de Zeeuw Hans Zevenhek Eric Oostwegel Piet van der Voort	01-09-2002	Enschede
Verspringen	6.33	Philo Jones	08-06-2008	Lisse
Hinkstapsprong	11.14	Roel Carati (M45)	10-07-2015	Utrecht
Hoogspringen	1.75	Yuri Thijssing	17-05-2015	Hilversum
Polshoog	4.80	Joan Planas Illas	04-06-2016	Sittard
Kogelslingeren	44.21	Ivo Klooster	06-06-2004	Olympisch Stadion
Kogelstoten	15.74	Ben Vet (M40)	08-06-2008	Vught
Discuswerpen	55.08	Ben Vet	13-07-2003	Amsterdam
Speerwerpen	49.87	Anthony Ott	06-06-2006	Olympisch Stadion
7-kamp	3506	Yuri Thijssing	30-03-2014	Berlijn (DUI)
1e dag	8.14/5.46/8.21/1.74			

2e dag 9.62 (1.06)/3.50/3.22.63

Heren Masters 40 t/m 44 jaar

60 (i)	6.95	Dennis Tilburg	17-02-2007	Gent (BEL)
100	10.71	Dennis Tilburg	01-07-2006	Oordegem (BEL)
150	16.54	Dennis Tilburg	06-05-2006	Lisse
200	21.83	Dennis Tilburg	09-07-2006	Olympisch Stadion
200 (i)	22.90	Dennis Tilburg	14-02-2008	Apeldoorn
300	41.39	Roel Carati	29-07-2012	Olympisch Stadion
400	50.68	Peter Wolters	14-08-2021	Huizingen (BEL)
400 (i)	56.54	Bas Masteling	14-02-2015	Apeldoorn
800	2.03.31	Koen Joosse	15-06-2008	Drunen
1000	2.39.53	Koen Joosse	18-07-2008	Utrecht
1500	4.04.07	Koen Joosse	04-08-2007	Uden
1 mijl	4.29.9	René Wessel	20-05-1994	Amsterdam
2000	5.46.5	René Wessel	27-06-1995	Amsterdam
3000	9.00.18	Koen Joosse	10-08-2007	Utrecht
5000	15.45.6	René Wessel	30-06-1995	Amsterdam
10000	33.24.6	René Wessel	21-09-1995	Leiden
110 hrd	17.22	Bas Masteling	05-08-2015	Lyon (FR)
400 hrd	1.12.3	Luc Wams	17-05-1986	Sittard
3000 steeple	10.48.92	René Wessel	06-06-1998	Zevenaar



Zweedse est.	2.18.1	Kees de Zeeuw Hans Zevenhek Eric Oostwegel Piet van der Voort	01-09-2002	Enschede
Verspringen	5.86	Eric Oostwegel	30-06-2002	Epe
Hinkstapsprong	11.14	Roel Carati (M45)	10-07-2015	Utrecht
Hoogspringen	1.64	Bas Masteling	14-06-2015	Zierikzee
Polsstokhoog	2.60	Bas Masteling	05-08-2015	Lyon (FR)
Kogelstoten	15.74	Ben Vet	08-06-2008	NR Vught
Discuswerpen	44.54	Les Brown	17-06-1995	Heerhugowaard
Speerwerpen	44.69	Roel Carati (M45)	09-05-2013	Leiden
10-kamp	5336	Bas Masteling	05-08-2015	Lyon (FR)
1e dag	12.19/5.47/9.73/1.60/57.37			
2e dag	17.22/28.81/2.60/32.69/5.33.77			

Heren Masters 45 t/m 49 jaar

100	12.67	Roel Carati	14-05-2015	Amsterdam
150	19.16	Roel Carati	27-07-2013	Olympisch Stadion
300	41.13	Roel Carati	27-07-2013	Olympisch Stadion
200	25.72	Kees de Zeeuw	01-08-2007	Olympisch Stadion
400	53.70	Ad Smit	00-00-1974	
600	1.33.16	Koen Joosse	12-06-2013	Olympisch Stadion
800	2.06.52	Koen Joosse	31-07-2013	Helmond
1000	2.46.70	Koen Joosse	23-08-2013	Gemert
1500	4.16.18	Koen Joosse	30-08-2013	Utrecht
1 mijl	4.48.04	René Wessel	21-05-1999	
2000	6.05.78	René Wessel	06-08-2000	Krommenie
3000	9.17.25	René Wessel	20-08-1999	Utrecht
5000	16.18.9	René Wessel	19-07-2000	Leiden
10000	36.12.0	Remco Peetoom	22-08-2003	Amsterdam
110 hrd		vacant		
400 hrd		vacant		
3000 steeple	10.40.70	Koen Joosse	07-07-2013	Spijkenisse
Verspringen	5.28	Roel Carati	24-07-2016	Olympisch Stadion
Hinkstapsprong	11.14	Roel Carati	10-07-2015	Utrecht
Hoogspringen	1.55	Herman Bongertman (M50)	02-07-1995	Amsterdam
Polsstokhoog	2.50	Herman Bongertman (M50)	03-09-1995	Huizen

Kogelstoten	11.25	Roel Carati	05-06-2016	Hilversum
Discuswerpen	29.24	Ad Dudink	00-00-1991	
Speerwerpen	44.69	Roel Carati	09-05-2013	Leiden

Heren Masters 50 t/m 54 jaar

100	12.9	Herman Bongertman	09-04-1995	Amstelveen
150	20.89	Stan Spangenberg	29-07-2012	Olympisch Stadion
200	27.98	Stan Spangenberg	20-05-2011	Wageningen
400	59.17	Stan Spangenberg	18-06-2010	Utrecht
600	1.36.17	Stan Spangenberg	29-07-2012	Olympisch Stadion
800	2.10.49	Stan Spangenberg	03-07-2009	Apeldoorn
1000	2.51.25	Stan Spangenberg	28-08-2010	Utrecht
1500	4.33.93	Stan Spangenberg	05-07-2009	Olympisch Stadion
1 mijl	5.13.15	René Wessel	13-05-2005	Olympisch Stadion
2000	6.17.03	René Wessel	01-07-2005	Amsterdam-Ookmeer
3000	9.28.54	Ton van Doorn	19-08-2001	Amsterdam
5000	16.12.5	Ton van Doorn	10-08-2001	Heiloo
10000	35.47.76	Johan Smet	28-04-2011	Veenendaal
Verspringen	4.77	Herman Bongertman	09-04-1995	Amstelveen
Hinkstapsprong	10.39	Herman Bongertman	03-09-1995	Huizen
Hoogspringen	1.55	Herman Bongertman	02-07-1995	Amsterdam
Polsstokhoog	2.50	Herman Bongertman	03-09-1995	Huizen



Kogelstoten	11.18	Herman Bongertman	18-08-1996	Aalsmeer
Discuswerpen	31.54	Herman Bongertman	15-10-1995	Amsterdam
Speerwerpen	36.98	Herman Bongertman	18-08-1996	Aalsmeer

Heren Masters 55 t/m 59 jaar

100	14.18	Stan Spangenberg	22-06-2014	Heiloo
200	28.56	Stan Spangenberg	11-06-2015	Naaldwijk
300	44.23	Stan Spangenberg	22-08-2014	Gouda
400	60.94	Stan Spangenberg	11-06-2016	Amersfoort
600	1.39.33	Stan Spangenberg	26-04-2015	Hilversum
800	2.15.91	Stan Spangenberg	08-05-2015	Utrecht
800 (i)	2.18.52	Stan Spangenberg	04-02-2017	Apeldoorn
1000 (i)	3.04.08	Stan Spangenberg	14-02-2015	NR Gent (BEL)
1000	2.59.99	Theo Woldberg	15-07-2012	Utrecht
1500	4.49.61	Theo Woldberg	14-06-2014	Utrecht
3000	10.15.32	Theo Woldberg	26-06-2012	Badhoevedorp
5000	17.41.1	Theo Woldberg	08-08-2012	Aalsmeer
10000	37.25	Johan Smet	13-06-2015	Zierikzee
Verspringen	4.86	Onno Waalewijn (M65)	06-07-2016	Rotterdam
Hoogspringen	1.30	Onno Waalewijn (M65)	05-06-2016	Hilversum
Hoogspringen	1.30	Onno Waalewijn (M65)	12-08-2016	Utrecht
Kogelstoten	8.55	Piet van der Voort	07-05-2006	Santpoort
Discuswerpen	29.78	Piet van der Voort	07-05-2006	Santpoort
HinkstapSp.	8.46	Onno Waalewijn (M65)	12-08-2016	Utrecht

Heren Masters 60 t/m 64 jaar

100	14.48	Stan Spangenberg	03-05-2019	Utrecht
200	29.10	Stan Spangenberg	20-08-2021	Heiloo
400	61.24	Stan Spangenberg	10-05-2019	Warmenhuizen
600	1.41.82	Stan Spangenberg	18-07-2021	Tilburg
800	2.17.39	Stan Spangenberg	13-09-2019	Jesolo (It)
1000 (i)	3.07.11	Stan Spangenberg	15-12-2019	NR Apeldoorn
1000	3.10.90	Theo Woldberg	12-07-2017	Aalsmeer
1500	5.00.58	Theo Woldberg	30-07-2017	Aarhus (DEN)
1 mijl	5.31.70	Theo Woldberg	11-05-2017	Zaandam
3000	10.43.3	Theo Woldberg	11-07-2018	Aalsmeer

5000	18.20	Theo Woldberg	03-07-2017	Aalsmeer
10000	37.58	Theo Woldberg	09-06-2017	Gouda
2000 steeple	7.45.15	Theo Woldberg	07-09-2018	Malaga
25000	1:49:34	Theo Woldberg	10-07-2021	Heerenveen

Verspringen	4.86	Onno Waalewijn (M65)	06-07-2016	Rotterdam
Hoogspringen	1.30	Onno Waalewijn (M65)	05-06-2016	Hilversum
Hoogspringen	1.30	Onno Waalewijn (M65)	12-08-2016	Utrecht
Kogelstoten	10.96	Wim Visser	11-07-1992	Tilburg
Kogelslingeren	24.01	Onno Waalewijn (M65)	04-06-2016	Boskoop
Discuswerpen	27.98	Wim Visser	09-05-1992	
Speerwerpen	29.40	Wim Visser	26-04-1992	
HinkstapSp.	8.46	Onno Waalewijn (M65)	12-08-2016	Utrecht

Heren Masters 65 t/m 69 jaar

60 (i)	9.92	Onno Waalewijn	11-12-2016	Amsterdam
100	15.46	Onno Waalewijn	24-07-2016	Olympisch Stadion
200	31.97	Willem Heemstra	00-00-2009	Oosterhout
400	1.13.10	Willem Heemstra	00-00-2006	Emmen
800	2.45.08	Theo Woldberg	13-07-2018	Utrecht
1000 handtijd	3.57.20	Theo Woldberg	09-02-2022	Aalsmeer
1500	5.47.98	Bob Renkema	12-06-2015	Amsterdam
1500 (i)	5.29.44	Theo Woldberg	13-02-2022	Apeldoorn
3000 handtijd	12.49	Theo Woldberg	09-02-2022	Aalsmeer
3000 (i)	11.49.06	Theo Woldberg	12-02-2022	Apeldoorn

Verspringen	4.86	Onno Waalewijn	06-07-2016	Rotterdam
Hoogspringen	1.30	Onno Waalewijn	05-06-2016	Hilversum
Hoogspringen	1.30	Onno Waalewijn	12-08-2016	Utrecht
Kogelstoten	8.80	Onno Waalewijn	01-10-2016	Olympisch Stadion
Hoogspring. (i)	1.30	Onno Waalewijn	03-02-2017	Apeldoorn
Kogelslingeren	24.01	Onno Waalewijn	04-06-2016	Boskoop
Discus	26.47	Onno Waalewijn	11-06-2016	Amersfoort
Speerwerpen	21.20	Onno Waalewijn	06-05-2016	Edam
HinkstapSp. (i)	8.88 (NR)	Onno Waalewijn	30-03-2016	Ancona (IT)
HinkstapSp.	8.46	Onno Waalewijn	12-08-2016	Utrecht



Heren Masters 70 t/m 74 jaar

60 (i)	9.87	Onno Waalewijn	04-02-2017	Apeldoorn
100	15.47	Onno Waalewijn	30-04-2017	Santpoort
150	25.18	Willem Heemstra	27-07-2013	Olympisch Stadion
200	33.14	Onno Waalewijn	11-06-2017	Gouda
300	55.59	Willem Heemstra	27-07-2013	Olympisch Stadion
200 (i)	33.48	Onno Waalewijn	05-02-2017	Apeldoorn
400	1.18.96	Willem Heemstra	08-06-2013	Epe
800	3.18.77	Willem Heemstra	15-06-2014	Utrecht
1000	4.25.14	Willem Heemstra	27-07-2011	Olympisch Stadion
1500	6.57.95	Willem Heemstra	19-07-2013	Edam
1 mijl	7.44.08	Willem Heemstra	13-08-2013	Edam
60 hrd (i)	12.05	Onno Waalewijn	03-02-2017	Apeldoorn
80 hrd	16.34	Onno Waalewijn	27-07-2017	Aarhus (DEN)
HinkstapSp. (i)	8.17	Onno Waalewijn	03-02-2017	Apeldoorn
HinkstapSprong	8.33	Onno Waalewijn	09-06-2017	Gouda
Hoogspring. (i)	1.30	Onno Waalewijn	03-02-2017	Apeldoorn
Kogelstoten	9.45	Onno Waalewijn	07-05-2017	Den Helder
Kogelstoten (i)	9.43	Onno Waalewijn	23-03-2018	Madrid (SPA)
Kogelslinger	27.11	Onno Waalewijn	03-06-2017	Edam
Gewichtwerpen	11.17	Onno Waalewijn	03-06-2017	Edam
Discuswerpen	26.00	Onno Waalewijn	03-06-2017	Edam
Speerwerpen	20.50	Onno Waalewijn	15-04-2017	Amsterdam
Hoogspringen	1.30	Onno Waalewijn	27-07-2017	Aarhus (DEN)
Polshoog	2.01	Onno Waalewijn	02-06-2018	Gouda
Polshoog (i)	1.91	Onno Waalewijn	05-03-2019	Amsterdam

Verspringen (i)	4.05	Onno Waalewijn	11-03-2017	NR	Gent (BEL)
Verspringen	4.00	Onno Waalewijn	27-07-2017		Aarhus (DEN)
10-Kamp	4606	Onno Waalewijn	08-07-2017		Aarhus (DEN)
1e dag	15.54/4.00/9.44/1.30/1:34.01				
2e dag	16.34/21.48/1.90/17.79/DNF				
Werp 5-Kamp	2571	Onno Waalewijn	03-06-2017		Edam
	Kogelsl 27.11/ Discus 26.00/Kogel 9.13/Speer 19.81/Gewicht 11.19				

Heren Masters 75 t/m 79 jaar

100	17.26	Willem Heemstra	10-06-2017		Gouda
200	36.40	Willem Heemstra	11-06-2017		Gouda
400	1.25.11	Willem Heemstra	31-07-2017		Aarhus (DEN)

Dames Masters 35 t/m 39 jaar

60 (i)	8.23	Wendy Visser	21-03-2018		Madrid (SP)
100	11.8	Ciska Janssen	07-07-1982	NR	Utrecht
150	18.76	Angelique Hogeveen-Smit	07-05-2006		Lisse
200	24.77	Ciska Janssen	07-08-1982	NR	Amsterdam
400	59.48	Angelique Hogeveen-Smit	04-09-2005		Hilversum
800	2.20.9	Els Raap	03-06-1984		Haarlem
1000	3.08.04	Linda van Wely	16-04-2004		Olympisch Stadion
1500	4.52.0	Els Raap	00-00-1985		Amsterdam
1 mijl	5.12.0	Els Raap	04-06-1985		Amsterdam
2000	6.43.17	Els Raap (V45)	19-09-1993		Hilversum
3000	10.13.7	Els Raap	16-04-1985		Amsterdam
5000	17.36.9	Els Raap	00-00-1985		Amsterdam
10000	34.08.02	Kristijna Loonen	25-05-2006		Vught
60 hrd (i)	9.41	Debby Jutte	03-02-2017		Apeldoorn
100 hrd	15.68	Debby Jutte	01-07-2017		Best
400 hrd	1.04.67	Agnes Elling	13-06-2004		Vught
4x100	52.49	Angelina Hammond Petra Boorsma Inge van der Horst Angelique Hogeveen-Smit	11-09-2005		Leiden
Verspringen	6.41	Ciska Janssen	17-07-1982	NR	Straatsburg (FRA)
HinkstapSprong	11.41	Wendy Visser	29-07-2017		Aarhus (DEN)
Verspring. (i)	5.24	Wendy Visser	05-02-2017		Apeldoorn
HinkstapSp. (i)	11.34	Wendy Visser	03-02-2017	NR	Apeldoorn
Hoogspringen	1.60	Ciska Janssen	11-10-1981		Amsterdam
Polstokhoog	3.50	Martien van Rossum (V45)	04-06-2016		Sittard
Kogelstoten	11.97	Ciska Janssen	20-06-1982		Amsterdam
Discuswerpen	43.63	Ans Panhorst	26-05-1958		Hoorn
Speerwerpen	36.44	Mia van de Meer (V40)	19-07-1991		Turku (FIN)

Dames Masters 40 t/m 44 jaar

100	12.39	Ciska Janssen	22-06-1985	NR	Rome (ITA)
200	28.6	Mia van de Meer	00-00-1987		
400	61.8	Mia van de Meer	24-05-1987		Beverwijk
800	2.21.6	Els Raap	00-00-1988		
1000	3.06.5	Els Raap (V45)	09-06-1992		Amsterdam
1500	4.45.82	Els Raap	28-05-1989		Krommenie
1 mijl		vacant			
2000	6.43.17	Els Raap (V45)	19-09-1993		Hilversum
3000	10.07.5	Els Raap	27-05-1989		Krommenie
5000	17.32.7	Els Raap	24-08-1990		Beverwijk
10000	36.17.36	Els Raap	29-07-1989		Eugene (USA)
80 hrd	14.10	Mia van de Meer	18-07-1991		Turku (FIN)
400 hrd	1.08.06	Mia van de Meer	30-06-1990		Boedapest (HUN)
2000 steeple		vacant			

Verspringen	6.21	Ciska Janssen	07-07-1985	NR	Zwolle
Hoogspringen	1.55	Mia van de Meer	17-06-1990		Santpoort
Polsstokhoog	3.50	Martien van Rossum (V45)	04-06-2016		Sittard

Atletiekvereniging Phanos Amsterdam *phanos*

Hinkstapsprong		vacant			
Kogelstoten	10.52	Irene Bultink	17-08-2007		Heiloo
Discuswerpen	29.43	Irene Bultink	25-05-2008		Gendringen
Speerwerpen	36.44	Mia van de Meer	19-07-1991		Turku (FIN)
7-kamp	4772	Mia van de Meer	19-07-1991	NR	Turku (FIN)
1e dag	14.10/1.53/10.07/29.24				
2e dag	4.45/36.44/2.38.09				

Dames Masters 45 t/m 49 jaar

100	13.03	Angelique Smit	25-05-2014		Leiden
200	28.4	Mia van de Meer	1992		
800	2.28.0	Els Raap	14-05-1992		Amsterdam
1000	3.06.5	Els Raap	09-06-1992		Amsterdam
1500	4.50.6	Els Raap	14-08-1993	NR	Soest
2000	6.43.17	Els Raap	19-09-1993	NR	Hilversum
3000	10.18.10	Els Raap	29-05-1994		Utrecht
5000	17.37.9	Els Raap	24-05-1994		Amsterdam
10000	36.51.96	Els Raap	15-07-1994	NR	Assen

Verspringen	4.85	Mia van de Meer	1992		
Hoogspringen	1.52	Mia van de Meer	1992		
Polsstokhoog	3.50	Martien van Rossum	04-06-2016	NR	Sittard
Kogelstoten	10.34	Mia van de Meer	1992		
Discuswerpen	27.60	Henny van Kruchten(V50)	20-05-2001		Steenwijk

Dames Masters 50 t/m 54 jaar

Kogelstoten	10.35	Henny van Kruchten	24-05-2001		Heiloo
Kogelslingeren	20.45	Henny van Kruchten	05-10-2003		Huizen
Gewichtwerpen	9.44	Henny van Kruchten	05-10-2003		Huizen
Discuswerpen	27.60	Henny van Kruchten	20-05-2001		Steenwijk
Speerwerpen	33.89	Henny van Kruchten	19-08-2001	NR	Amsterdam
Werp 5-kamp	2863	Henny van Kruchten	05-10-2003		Huizen

Dames Masters 55 t/m 59 jaar

Speerwerpen	33.23	Henny van Kruchten	20-05-2005	NR	Gouda
-------------	-------	--------------------	------------	----	-------

Wegwedstrijden

Heren senioren

10 km	29.18	Remyo Tielsema	12-02-2023	Schoorl
15 km	44.08	Dennis Licht	16-11-2008	Nijmegen
10 EM	49.44	Frey Hichame	17-09-1995	Amsterdam
20 km	1.05.01	Dave Warrens	08-03-1986	Alphen
25 km	1.22.59	Dave Warrens	25-01-1987	Grootebroek
30 km	1.39.18	Gert van Bergen	18-02-2001	Schoorl
½ Marathon	1.04.19	Aziz Bougra	28-09-2003	Haarlem
Marathon	2.16.03	Remyo Tielsema	16-10-2022	Amsterdam
100 km	8.59.38	Casper Hamburger	25-05-2019	Amsterdam
Uurloop	18.060	Dave Warrens	1987	
Ekidon	2.14.11	Stefan IJmker (15.45) Gert van Bergen (32.13) Sullivan Smith (15.06) Erik Negerman (32.17) Casper Dirks (15.50) Bob Winter (23.00)	06-04-2003	Zwolle

Dames senioren

10 km	33.59	Kristijna Loonen	23-07-2005	Wierden
15 km	51.45	Kristijna Loonen	04-07-2005	Heerde
10 EM	56.14	Kristijna Loonen (V35)	18-09-2005	Zaandam
20 km	1.10.47	Kristijna Loonen	06-03-2005	Alphen a/d Rijn
½ Marathon	1.13.59	Kristijna Loonen (V35)	02-10-2005	Breda
25 km	1.30.42	Kristijna Loonen (V35)	07-05-2006	Berlijn (Dui)
30 km	1.50.07	Kristijna Loonen	14-03-2004	Zaandam
Marathon	2.33.28	Kristijna Loonen	10-04-2005	Rotterdam

Heren Masters 35 t/m 39 jaar

10 km	32.47	Edwin van Dort	30-11-2003	Amsterdam
15 km	49.55	Gert van Bergen	21-11-2004	Nijmegen
10 EM	53.17	Gert van Bergen	19-09-2004	Amsterdam
20 km	1.07.32	Wim Schoots	07-02-1993	Amsterdam
½ Marathon	1.09.50	Gert van Bergen	19-03-2005	Den Haag
25 km	1.26.50	Johan Kloek	25-01-1987	Grootebroek
30 km	1.44.40	Gert van Bergen	13-02-2005	Schoorl
Marathon	2.27.31	Dik Bruinsma	25-09-1994	

Heren Masters 40 t/m 44 jaar

10 km	32.47	Edwin van Dort	30-11-2003	Amsterdam
15 km	49.55	Gert van Bergen	21-11-2004	Nijmegen
10 EM	53.17	Gert van Bergen	19-09-2004	Amsterdam
20 km	1.07.32	Wim Schoots	07-02-1993	Amsterdam
½ Marathon	1.09.50	Gert van Bergen	19-03-2005	Den Haag
25 km	1.26.50	Johan Kloek	25-01-1987	Grootebroek
30 km	1.44.40	Gert van Bergen	13-02-2005	Schoorl
Marathon	2.27.31	Dik Bruinsma	25-09-1994	Amsterdam

Heren Masters 45 t/m 49 jaar

10 km	33.31	Edwin van Dort	06-09-2009	Amsterdam
15 km	53.28	Edwin van Dort	19-04-2009	Amsterdam
10 EM	56.11	Edwin van Dort	04-11-2009	Amsterdam
20 km	1.08.28	Johan Kloek	27-06-1987	Soest
½ Marathon	1.16.13	Jan-Dirk van Zanten	17-03-2007	Den Haag
25 km	1.37.19	Jelle Kok	05-02-2023	Apeldoorn
30 km	1.53.23	Jan-Dirk van Zanten	11-02-2007	Schoorl
Marathon	2.46.32	Giel Koorn	07-05-1989	Rotterdam

Heren Masters 50 t/m 54 jaar

10 km	34.18	Ton van Doorn	24-03-2002	Spaarnwoude
15 km	54.31	Ton van Doorn	28-10-2001	IJmuiden
10 EM	58.41	Johan Smet	04-11-2009	Amsterdam
20 km	1.12.27	Ton van Doorn	10-03-2002	Alphen a/d Rijn
½ Marathon	1.17.39	Ton van Doorn	13-01-2002	Egmond
25 km	1.48.22	Theo Woldberg	16-03-2008	Purmerend
30 km	1.56.30	Dirk van Zanten	14-02-2010	Schoorl
Marathon	2.41.22	Giel Koorn	13-05-1990	Amsterdam

Heren Masters 55 t/m 59 jaar

10 km	36.37	Johan Smet	19-04-2015	Hilversum
15 km	57.07	Theo Woldberg	18-11-2012	Nijmegen

10 EM	1.01.42	Johan Smet	20-09-2015	Amsterdam
20 km	1.16.59	Johan Smet	01-03-2015	Alphen a/d Rijn
½ Marathon	1.21.43	Johan Smet	17-05-2015	Leiden
Marathon	2.41.25	Giel Koorn	26-10-1997	Etten-Leur



25 km	1.40.15	Johan Smet	07-02-2016	Apeldoorn
30 km	2.05.49	Theo Woldberg	08-09-2013	Amsterdam
Marathon	2.41.25	Giel Koorn	26-10-1997	Etten-Leur

Heren Masters 60 t/m 64 jaar

5 km	18.29	Theo Woldberg	05-11-2017	Landsmeer
10 km	37.03	Theo Woldberg	12-02-2017	Schoorl
15 km	56.57	Theo Woldberg	09-04-2017	Amsterdam
10 EM	1.02.25	Theo Woldberg	17-09-2017	Amsterdam
20 km	1.19.40	Theo Woldberg	04-03-2018	Alphen a/d Rijn
½ Marathon	1.23.06	Theo Woldberg	06-08-2017	Arhus (DEN)
25 km	1.45.59	Theo Woldberg	03-02-2019	Apeldoorn
30 km	2.04.09	Theo Woldberg	21-10-2018	Amsterdam
Marathon	2.57.17	Theo Woldberg	21-10-2018	Amsterdam

Heren Masters 65 t/m 69 jaar

10 km	43.20	Pieter Servatius	01-04-2007	Amsterdam
15 km	1.08.25	Pieter Servatius	13-04-2008	Amsterdam
10 EM	1.13.04	Bob Renkema	07-12-2014	Landsmeer
20 km	1.36.58	Bob Renkema	01-03-2015	Alphen a/d Rijn
½ Marathon	1.37.01	Pieter Servatius	18-08-2007	Bovensmilde
30 km	2.26.15	Pieter Servatius	16-03-2008	Spaarnwoude
Marathon	3.48.01	Bob Renkema	19-10-2014	Amsterdam

Heren Masters 70 t/m 75 jaar

10 km	46.23	Pieter Servatius	08-09-2012	Norg
15 km	1.12.05	Pieter Servatius	14-04-2013	Amsterdam
10 EM	1.20.29	Pieter Servatius	22-09-2013	Amsterdam
½ Marathon	1.44.05	Pieter Servatius	17-05-2014	Bad Waldsee
30 km	2.34.02	Pieter Servatius	16-03-2014	Spaarnwoude
Marathon	3.51.44	Pieter Servatius	03-11-2013	New York (VS)

Heren Masters 75 t/m 80 jaar

15 km	1.15.44	Pieter Servatius	09-04-2017	Amsterdam
½ Marathon	1.48.15	Pieter Servatius	24-09-2017	Haarlem
30 km	2.45.10	Pieter Servatius	10-09-2017	Amsterdam
Marathon	4.04.07	Pieter Servatius	05-11-2017	New York (VS)

Dames Masters 35 t/m 39 jaar

10 km	34.29	Kristijna Loonen	04-09-2005	Tilburg
15 km	56.13	Linda van Wely	22-02-2004	Leiden
10 EM	56.14	Kristijna Loonen	18-09-2005	Amsterdam
20 km	1.12.02	Kristijna Loonen	12-03-2006	Alphen a/d Rijn
½ Marathon	1.13.59	Kristijna Loonen	02-10-2005	Breda
25 km	1.30.42	Kristijna Loonen	07-05-2006	Berlijn (Dui)
30 km	2.12.03	Els Raap	22-03-1987	Schoorl
Marathon	2.34.07	Kristijna Loonen	16-10-2005	Amsterdam

Dames Masters 40 t/m 44 jaar

10 km	42.25	Karin Witte	19-01-2003	Amsterdam
15 km	57.17	Els Raap	11-03-1988	Alphen a/d Rijn
10 EM	1.13.44	Ineke Kosse	22-09-2001	Amsterdam

20 km	1.18.32	Els Raap	05-04-1992	Hoofddorp
½ Marathon	1.23.00	Els Raap	09-02-1992	Heemskerk
25 km	1.45.34	Els Raap	28-01-1990	Grootebroek
30 km	2.21.12	Mildred Bertelkamp (V50)	13-02-2011	Schoorl
Marathon	3.03.32	Els Raap	23-04-1988	Utrecht

Dames Masters 45 t/m 49 jaar

10 km	37.54	Els Raap	04-04-1994	Amsterdam
15 km	1.06.32	Mildred Bertelkamp	02-12-2007	's-Heerenberg
10 EM	1.02.13	Els Raap	29-03-1992	



20 km	1.18.43	Els Raap	09-04-1995	Hilversum
30 km	2.21.12	Mildred Bertelkamp (V50)	13-02-2011	Schoorl
½ Marathon	1.24.59	Els Raap	18-06-1994	Bergen
Marathon	3.25.51	Mildred Bertelkamp	21-10-2007	Amsterdam

Dames Masters 50 t/m 54 jaar

10 km	41.30	Marijke Stok	03-08-2002	De Kwakel
15 km	1.07.17	Marijke Stok	08-09-2002	Amsterdam
10 EM	1.10.50	Marijke Stok	20-09-2002	Amsterdam
20 km		vacant		
30 km	2.18.40	Marijke Stok	20-02-2002	Schoorl
½ Marathon	1.34.38	Marijke Stok	20-05-2001	Utrecht
Marathon	3.20.13	Marijke Stok	21-10-2000	Rotterdam

Dames Masters 55 t/m 59 jaar

5 km	22.12	Ineke Kosse	06-10-2019	Landsmeer
10 km	44.00	Ineke Kosse	17-01-2016	Amsterdam
15 km	1.11.27	Ineke Kosse	09-04-2017	Amsterdam
10 EM	1.15.20	Marijke Stok	18-09-2005	Amsterdam
½ Marathon	1.41.02	Marijke Stok	09-01-2005	Egmond
25 km	2.05.05	Ineke Kosse	03-02-2019	Apeldoorn
Marathon	3.26.54	Ineke Kosse	18-10-2015	Amsterdam

Dames Masters 60 t/m 64 jaar

10 km	45.10	Marijke Stok	29-07-2010	De Kwakel
10 EM	1.15.23	Marijke Stok	27-05-2011	Amsterdam
½ Marathon	1.42.19	Marijke Stok	16-05-2010	Hoorn
Marathon	3.37.01	Marijke Stok	16-10-2011	Amsterdam

Dames Masters 65 t/m 70 jaar

10 km	50.07	Marijke Stok	01-08-2019	De Kwakel
15 km	1.17.23	Marijke Stok	14-04-2019	Amsterdam
10 EM	1.23.29	Marijke Stok	22-09-2019	Amsterdam
½ Marathon	1.54.33	Marijke Stok	19-05-2019	Amsterdam