



Bijgewerkt t/m 27-10-2025

Heren senioren

100	10.15	Guus Hoogmoed	23-06-2007	Vaasa (FIN)
150	15.43	Onyema Adigida	11-05-2024	Lisse
200	20.35	Onyema Adigida	30-06-2024	Hengelo
300	32.75	Guus Hoogmoed	20-05-2007	Bremen (DEU)
400	45.58	Isayah Boers	12-09-2022	Bellinzona (CHE)
800	1.48.00	Youssef el Rhalfioui	27-06-2009	Uden
1000	2.24.27	Bob Winter	06-07-2003	Krommenie
	2.24.27	Luuk Wagenaar	15-07-2016	Göteborg (SWE)
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	7.58.86	Remyo Tielsema	11-07-2025	Utrecht
5000	13.54.88	Remyo Tielsema	24-05-2025	Brussel (BEL)
10000	29.27.43	Remyo Tielsema	18-05-2024	Nijmegen
110 hrd	13.35	Marcel van der Westen	06-06-2008	Kassel (DEU)
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 (U20) Orlando Misaine (U20) Onyema Adigida (U18) Isayah Boers (U20)	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	17.09.5h	Jan Mens Harry Honselaar René Wessel Erik Hansen	29-08-1980	Papendal
Zweedse est.	1.55.56	Franklyn Wnanaforo (U20) Keenan Blake (U20) Yohannes Hiensch (U20) Jamie Sesay (U20)	15-05-2022	Olympisch Stadion
Olymp. est. (800-400 -200-200)	3.37.7h	Tjeerd Visser Ruud van Scheppingen Leo van Scheppingen Henk Brugts	26-06-1983	Amsterdam
Hoogspringen	2.21	Martijn Nuijens Martijn Nuijens Martijn Nuijens	13-06-2007 01-07-2007 25-07-2007	Papendal Olympisch Stadion Luik (BEL)
Polssstokhoog	5.81	Rutger Koppelaar	28-08-2022	Leverkussen (DEU)
Verspringen	7.63	David Cairo	24-06-2023	Chorzow (POL)
Hinkstapsprong	14.92	Maarten Bouwman	18-06-2006	Thessaloniki (GRC)
Kogelstoten	19.55	Patrick Cronie	28-05-2016	Oordegem (BEL)
Discuswerpen	61.28	Maarten Persoon	03-06-2011	Vught
Kogelslingeren	61.16	Maarten Persoon	25-05-2008	Vila Real St António
Speerwerpen	72.27	Jeroen Blommerde	09-05-2009	Lisse



10-kamp	7277	Daniël Lam	11-05-2017	Logan (USA)
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 (DEU)
150	17.18	Jamile Samuel	05-05-2012	Lisse
200	22.37	Jamile Samuel	22-07-2018	Londen (GBR)
300	36.24	Nicky van Leuveren	08-05-2016	BP Lisse
400	51.12	Madiea Ghafoor	18-07-2018	Bellinzona (CHE)
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 (MCO)
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	Amstelveen
Hoogspringen	1.85	Marlies van Haaren	17-06-2017	Leiden
Polsstokhoog	4.25	Marijke Wijnmalen	14-06-2019	Horn-Bad Meinberg (DEU)
Verspringen	6.53	Ciska Janssen	09-06-1976	Papendal
Hinkstapsprong	12.49	Janneke Hulshof	01-07-2006	Oordegem (BEL)
Kogelstoten	17.87	Els van Noorduynd	11-07-1971	Uden
Discuswerpen	50.00	Fabienne Aardenburg	07-08-2011	Amersfoort
Kogelslingeren	67.30	Jolien Boumkwo	25-06-2016	Nijvel (BEL)
Speerwerpen	57.50	Lisanne Schol	14-07-2011	Ostrava (CZE)
7-kamp	6370	Jolanda Keizer	16-08-2008	Beijing (CHN)
1e dag	13.90/1.83/15.15/23.97			
2e dag	6.15/42.76/2.15.21			



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 (ESP)
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 (DEU)
1500	3.41.40	Dennis Licht	31-01-2009	Apeldoorn
3000	8.20.25	Dennis Licht	16-02-2008	Gent (BEL)
5000	14.13.07	Remyo Tielsema	26-02-2023	Boston (USA)
50 hrd	6.71	Mike van Kruchten	05-03-2010	Liévin (FRA)
60 hrd	7.62	Marcel van der Westen	04-03-2007	Birmingham (GBR)
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 (DEU)
Hoogspringen	2.24	Martijn Nuijens	27-01-2007	Otrokovice (CZE)
Polssstokhoog	5.82	Rutger Koppelaar	08-02-2023	Toruń (POL)
Verspringen	7.66	David Cairo	19-02-2023	Amsterdam
Hinkstapsprong	15.08	Maarten Bouwman	28-01-2007	Luxemburg (LUX)
Kogelstoten	19.04	Patrick Cronie	30-01-2016	Apeldoorn
7-kamp	5241	Daniël 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 (U18)	10-12-2006	Utrecht
60	7.14	Jamile Samuel	13-02-2016	Berlijn (DEU)
	7.14	Jamile Samuel	27-02-2016	Apeldoorn
200	23.25	Isabel van den Berg	08-02-2025	Metz (FRA)
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	2.56.23	Britt Roos (U18)	28-12-2019	Gent (BEL)
1500	4.10.68	Maureen Koster	06-02-2016	Kalsruhe (DEU)
3000	8.49.18	Maureen Koster	20-02-2016	Glasgow (GBR)
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
Hoogspringen	1.83	Jolanda Keizer	06-03-2009	Turijn (ITA)
Polssstokhoog	4.30	Marijke Wijnmaalen	18-02-2024	Apeldoorn
Verspringen	6.24	Kika van Bergen Henegouwen	26-01-2019	Apeldoorn
Hinkstapsprong	12.55	Janneke Hulshof	18-02-2006	Gent (BEL)
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			

Mixed Senioren INDOOR

4x400	3.46.98	Rink Rewijk Gwen Alewijnse Pibe Baartman Megan de Ruiter	23-02-2025	Apeldoorn
-------	---------	---	------------	-----------



Jongens U20 (juniores A)

100	10.49	Keitharo Oosterwolde	29-08-2020	Utrecht
150	15.85	Isayah Boers	19-05-2018	Lisse
200	20.82	Onyema Adigida	30-06-2019	NJR Alphen aan den Rijn
300	34.14	Keenan Blake	16-05-2021	Olympisch Stadion
400	47.85	Keenan Blake	19-06-2022	Amsterdam Ookmeer
800	1.48.32	Beer Harms	02-07-2022	Heusden-Zolder (BEL)
1000	2.30.42	Luuk Wagenaar	11-05-2013	Lisse
1500	3.51.44	Rink Rewijk (U18)	26-05-2024	Brussel (BEL)
1 mijl	4.18.05	Rink Rewijk (U18)	01-09-2024	Berlijn (DEU)
2000	5.57.0h	Robert Spekkers	27-08-1992	Amsterdam
3000	8.41.0h	Rink Rewijk (U18)	11-09-2024	Aalsmeer
5000	15.20.98	Pibe Baartman	02-08-2024	Utrecht
10000	32.16.7h	Robert Spekkers	20-09-1991	Amsterdam
110 hrd	13.45	Jules de Bont	19-07-2013	Rieti (ITA)
400 hrd	56.09	Daniël Lam	21-09-2013	Soest
3000 Steeple	9.12.05	Andreas Ghilarducci	10-05-2025	Lucca (ITA)
4x100	41.64	Keenan Blake Jamie Sesay Franklyn Nwanaforo Jeremiah October	12-06-2022	Soest
4x200	1.28.20	Liam van de Schaaf Orlando Misaine Onyema Adigida (U18) Isayah Boers	23-09-2017	Amstelveen
4x400	3.22.88	Franklyn Nwanaforo Eyoël Hiensch Yohannes Hiensch Beer Harms	24-09-2022	Amsterdam
4x800	7.54.34	Thomas Lewis Luuk Wagenaar Ralf Looze Adil el Azzouzi	30-09-2012	Amstelveen
Zweedse est.	1.55.56	Franklyn Nwanaforo Keenan Blake Yohannes Hiensch Jamie Sesay	15-05-2022	Olympisch Stadion
Hoogspringen	2.10	Jamie Sesay	20-05-2023	Vught
Polstokhoog	4.85i	Liam Wikerd (U18)	15-03-2025	Boston (USA)
Verspringen	7.25	David Cairo	12-09-2020	Amersfoort
Hinstapsprong	14.77	Maarten Bouwman	22-06-2003	Zwolle
Kogelstoten	17.35i	Maarten Persoon	28-01-2006	Groningen
Discuswerpen	56.56	Maarten Persoon	15-07-2006	Eindhoven
Kogelslingeren	51.11	Maarten Persoon	25-06-2006	Hengelo
Speerwerpen	62.94	Henrik Pröpper	01-05-2016	Leiden
10-Kamp	6719	Daniël 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			

Jongens U20 INDOOR (juniores A)

60	6.81	Keitharo Oosterwolde	20-02-2021	Gent (BEL)
	6.81	Jamie Sesay	18-02-2023	Apeldoorn
200	21.04	Onyema Adigida	12-07-2018	NJR Apeldoorn
400	48.80	Keenan Blake	19-02-2022	Apeldoorn
800	1.50.70	Beer Harms	14-02-2021	Apeldoorn
1500	3.54.26	Rink Rewijk	16-02-2025	Apeldoorn
50 hrd	6.84	Mike van Kruchten	22-01-2006	NJR Sittard
60 hrd	7.75	Jules de Bont	02-03-2015	NJR Gent (BEL)



Meisjes U20 (junioren A)

100	11.43	Jamile Samuel	22-07-2011	Tallin (EST)
150	17.19	Jamile Samuel	14-05-2011	Lisse
200	23.21	Jamile Samuel	22-07-2010	Moncton (CAN)
300	37.89	Isabel van den Berg	11-05-2024	Lisse
400	53.37	Madiea Ghafoor	21-07-2011	Tallin (EST)
800	2.05.14	Yvonne van der Kolk (U18)	06-07-1985	Zwolle
1000	2.53.50	Yvonne van der Kolk (U16)	28-08-1983	Amsterdam
1500	4.24.60	Yvonne van der Kolk (U18)	06-07-1986	Lommel (BEL)
3000	10.46.14	Julia James	12-05-2018	Olympisch Stadion
5000	19.00.72	Evelien Hogers (U16)	02-07-2004	Amstelveen
100 hrd	13.86	Miro Vlasman	29-05-2023	Tilburg
200 hrd	27.31	Marjolein de Jong	10-09-2000	Hilversum
400 hrd	56.26	Marjolein de Jong	19-10-2000	Santiago de Chile (CHL)
3000 Steeple	11.37.58	Emma Kok (U18)	04-06-2016	Sittard
4x100	45.25	Kadene Vassel Jamile Samuel (U18) Loreanne Kuhurima Nicky van Leuveren	08-06-2008	NJR Lisse
4x200	1.46.23	Sophie Klumper (U18) Chanté Samuel (U18) Lotje van Erp (U16) Gabriella van Wijck (U16)	30-09-2012	Amstelveen
4x400	3.55.9h	Martine van Campen Fieke Kamps Leida Kamps Mariette Overwater	26-09-1976	Den Haag
Hoogspringen	1.82	Etwaria Sardjoe (U18)	03-08-1980	Nancy (FRA)
Polssstokhoog	3.51i	Wendy van Nes	07-03-2019	Amsterdam
Verspringen	6.34	Corrie Bakker	21-07-1963	Den Haag
Hinkstapsprong	12.21	Chanté Samuel	27-06-2015	Breda
Kogelstoten	14.93	Els van Noorduynd	04-09-1965	Parijs (FRA)
Discuswerpen	48.14	Loes Boling	15-05-1960	Amsterdam
Kogelslingeren	42.46	Sophie Vetter	25-05-2013	Dubnica nad Váhom (SVK)
Speerwerpen	53.07	Lisanne Schol	25-06-2010	Zwolle
7-kamp	5215	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			

Meisjes U20 INDOOR (junioren A)

50	6.77	Nicky van Leuveren (U18)	10-12-2006	Utrecht
60	7.37	Jamile Samuel	22-07-2010	Apeldoorn
200	24.11	Jamile Samuel	09-01-2011	Dortmund (DEU)
400	55.14	Madiea Ghafoor	13-02-2011	Apeldoorn
60 hrd	8.57	Miro Vlasman	12-02-2023	Apeldoorn
5-kamp	3824	Sophie Klumper	16-02-2014	Apeldoorn
	9.10/1.66/11.96/5.51/2.24.14			



Jongens U18 (juniores B)

100	10.69	Keitharo Oosterwolde	10-06-2019	Tilburg
150	15.87	Onyema Adigida	13-05-2017	Lisse
200	21.55	Onyema Adigida	25-05-2017	Amsterdam
300	34.87	Keenan Blake	20-09-2020	Barendrecht
400	48.74	Keenan Blake	29-08-2020	Utrecht
800	1.50.78	Beer Harms	18-07-2020	Arnhem
1000	2.33.18	Andreas Ghilarducci	11-05-2024	Lisse
1500	3.51.44	Rink Rewijk	26-05-2024	Brussel (BEL)
1 mijl	4.18.05	Rink Rewijk	01-09-2024	Berlijn (DEU)
2000	6.15.7h	Robert Spekkers	19-06-1990	Amsterdam
3000	8.41.0h	Rink Rewijk	11-09-2024	Aalsmeer
5000	16.29.77	Oussama el Kharraz Alami	17-08-2007	Heiloo
10000	34.11.9h	Robert Spekkers	16-10-1990	Amsterdam
110 hrd	14.19	Liam van der Schaaf	03-10-2015	Olympisch Stadion
400 hrd	55.56	Koen Smet	26-06-2009	Emmeloord
2000 Steeple	5.50.41	Andreas Ghilarducci	05-07-2024	Molfetta (ITA)
4x100	43.37	Quincy Stjeward Imre Fodi Liam van der Schaaf Orlando Misaine	26-09-2015	Amstelveen
4x200	1.33.36	Dior Adel Jan Westerdiep (U16) Daan Westerveld Joomay Odjo	28-09-2008	Amstelveen
4x400	3.32.85	Beer Harms Wester Zaal Christopher van Altena Benjamin van Altena	28-09-2018	Amstelveen
Zweedse est.	2.01.97	Marciano van den Verzijden Mick Engels Tim van den Berg Manuel van den Pattiwaël van Westerloo	29-09-2024	Amstelveen
Hoogspringen	1.90	Maarten Bouwman	01-04-2001	Alphen a/d Rijn
	1.90	Carlitos Barreto Faustino	12-06-2022	Soest
Polsstokhoog	4.85i	Liam Wikerd	15-03-2025	Boston (USA)
Verspringen	6.99	Joris Mantel	28-06-2025	Utrecht
Hinkstapsprong	13.74	Maarten Bouwman	23-06-2001	Uden
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 Ookmeer
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	6237	Tim van den Berg	31-05-2025	Heerenveen
1e dag	11.23 - 5.78 - 11.85 - 1.66 - 52.34			
2e dag	14.86 - 34.77 - 4.00 - 42.11 - 5.01.31			

Jongens U18 INDOOR (juniores B)

60	6.92	Keitharo Oosterwolde	09-02-2019	BP Apeldoorn
200	21.76	Onyema Adigida	18-02-2017	BP Apeldoorn
800	1.56.13	Beer Harms	01-02-2020	Apeldoorn
1500	3.57.61	Rink Rewijk	17-02-2024	Apeldoorn
60mh	8.08	Tim van den Berg	16-02-2025	Apeldoorn
7-kamp	4850	Tim van den Berg	09-02-2025	Apeldoorn
1e dag	7.25 - 5.74 - 12.45 - 1.75			
2e dag	8.10 - 4.11 - 2.56.46			



Meisjes U18 (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	BP Bydgoszcz (POL)
400	56.62	Nicky van Leuveren	08-07-2007	Utrecht
800	2.05.14	Yvonne van der Kolk	06-07-1985	Zwolle
1000	2.53.5h	Yvonne van der Kolk (U16)	28-08-1983	Amsterdam
1500	4.24.60	Yvonne van der Kolk	06-07-1986	Lommel (BEL)
3000	10.54.34	Evelien Hogers (U16)	11-06-2004	Amsterdam Ookmeer
100 hrd	13.88	Jamile Samuel (U16)	08-07-2007	Utrecht
200 hrd	32.94	Natascha Velzel	20-09-1992	Hilversum
300 hrd	44.0h	Yvonne van der 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 (U16)	16-09-2006	Amstelveen
4x200	1.46.23	Sophie Klumper Chanté Samuel Lotje van Erp (U16) Gabriella van Wijck (U16)	30-09-2012	Amstelveen
4x400	4.07.39	Emma Kok Ellis Huistra (U16) Lotte Pröpper Jacqueline Muts	03-07-2016	Breda
Hinkstapsprong	11.97	Chanté Samuel	30-06-2013	Eindhoven
Polssstokhoog	3.40	Mette van de Meer	29-07-2019	Alphen a/d Rijn
Verspringen	5.83	Jamile Samuel (U14)	22-05-2005	Aalsmeer
	5.83i	Jamile Samuel (U16)	22-01-2006	Dortmund (DEU)
Hoogspringen	1.82	Etwaria Sardjoe	03-08-1980	Nancy (FRA)
Kogelstoten	15.40i	Palita Donkhoksung	15-02-2025	Apeldoorn
Discuswerpen	44.92	Marjan Moritz	31-07-1977	Amsterdam
Kogelslingeren	45.66	Sophie Vetter	09-07-2011	Alphen a/d Rijn
Speerwerpen	43.03	Lotte Pröpper	03-07-2016	Breda
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			

Meisjes U18 INDOOR (junioren B)

50	6.77	Nicky van Leuveren	10-12-2006	Utrecht
60	7.43	Jamile Samuel	07-02-2009	Apeldoorn
200	24.52	Jamile Samuel	20-01-2008	Dortmund (DEU)
400	56.39	Eleanor Musil	10-02-2024	Apeldoorn
60 hrd	8.75	Jamile Samuel	27-01-2008	Groningen
5-kamp	3795	Chanté Samuel	10-02-2013	Apeldoorn
	8.81/1.69/12.17/5.33/2.31.22			



Jongens U16 (juniores C)

100	11.37	Michel Bernhard	22-09-2001	Emmen
150	16.93	Remy Schouten	24-08-2024	Amsterdam Ookmeer
300	35.29	Remy Schouten	24-08-2024	Amsterdam Ookmeer
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	4.13.47	Rink Rewijk	08-07-2022	Utrecht
100 hrd	13.55	Philip van de Beek	29-08-2015	Amsterdam Ookmeer
300 hrd	40.21	Manuel Pattiwaël van Westerloo	17-06-2023	Amstelveen
1500 Steeple	4.57.12	Luco van Bergen	01-06-2017	Barendrecht
4x100	45.51	Tomaz Rooth Johannes Hiensch Eyoël Hiensch Franklyn Nwanaforo	29-09-2019	Amstelveen
Hoogspringen	1.77	Lars van Gestel	27-08-2017	Amsterdam Ookmeer
Polssstokhoog	4.01	Philip van de Beek	04-07-2015	Krommenie
Verspringen	6.21	Yoeri Stieglis	02-10-2005	Olympisch Stadion
Kogelstoten	16.85	Michel Bernhard	28-10-2001	Enschede
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	11.37/6.20/14.63/1.75			
2e dag	14.51/44.61/52.34/3.02.6h			

Meisjes U16 (juniores C)

80	9.89	Jamile Samuel	09-04-2006	BP Purmerend
150	17.79	Jamile Samuel	05-05-2007	Lisse
600	1.35.2h	Yvonne van der Kolk	17-09-1983	Rotterdam
800	2.20.66	Emma Kok	21-09-2014	Amsterdam
1000	2.53.5h	Yvonne van der Kolk	28-08-1983	Amsterdam
1500	4.54.71	Emma Kok	30-05-2014	Utrecht
80 hrd	11.61	Jamile Samuel	09-04-2006	Purmerend
300 hrd	45.17	Yvonne van der Kolk	30-05-1984	Amsterdam
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
Hoogspringen	1.75	Etwaria Sardjoe	15-07-1979	Amsterdam
Polshoog	2.51i	Silke Berendse	20-01-2013	Amsterdam
Verspringen	5.83	Jamile Samuel (U14)	22-05-2005	Aalsmeer
	5.83i	Jamile Samuel	22-01-2006	Dortmund (DEU)
Kogelstoten	13.29	Jaqueline Muts	30-08-2014	Amsterdam
Discuswerpen	38.82	Marlot de Jong	21-06-2003	Eindhoven
Kogelslingeren	42.72	Sophie Vetter	07-05-2010	Utrecht
Speer (500 gr)	38.48	Lotte Pröpper	21-06-2014	Amsterdam
Speer (600 gr)	38.22	Lisa Hogers	01-05-2008	Gouda
7-kamp	4399	Chanté Samuel	18-09-2011	Gemert
1e dag	12.02/1.65/10.70/19.37			
2e dag	5.10/27.50/1.44.25			



Jongens U14 (juniores D)

60	7.96i	Yannick Mahieu	01-03-2008	Utrecht
80	9.90	Yannick Mahieu	14-06-2008	Zaandam
600	1.41.2h	Michel Bernhard	1999	
1000	2.53.65	Yohannes Hiensch	03-09-2017	Olympisch Stadion
80 hrd	12.07	Yannick Mahieu	11-07-2008	Apeldoorn
1000 Steeple	3.07.81	Benjamin van Altena	23-08-2015	Olympisch Stadion
4x80	40.5h	Maurice Geugjes D. Reimers P. Joustra Chunky Ngay	02-07-1988	Hoorn
4x600	6.44.82	Jeen Hammink Anthon Croockewit Eyoel Hiensch Yohannes Hiensch	24-09-2017	Amstelveen
Hoogspringen	1.60	Maurice Geugjes	1988	
	1.60	Michel Bernhard	19-09-1999	Zierikzee
	1.60	Camiel Osman	24-04-2010	Almere
Verspringen	5.61	Yannick Mahieu	11-07-2008	Apeldoorn
Kogelstoten	13.34	Michel Bernhard	12-09-1999	Olympisch Stadion
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 U14 (juniores D)

60	7.6h	Jamile Samuel	05-06-2005	Krommenie
	7.90i	Jamile Samuel	05-02-2005	BP Groningen
600	1.37.2h	Yvonne van der Kolk	11-09-1982	Amsterdam
800	2.33.61	Fenna Heijbroek	09-09-2016	Beverwijk
1000	2.59.1h	Yvonne van der Kolk	05-09-1982	Amsterdam
1500	5.41.82	Fenna Heijbroek	13-05-2016	Amsterdam
60 hrd	8.88	Jamile Samuel	24-09-2005	BP Apeldoorn
	8.6h	Jamile Samuel	05-06-2005	Krommenie
1000 steeple	3.40.78	Fenna Heijbroek	25-08-2016	Leiden
4x60	30.66	Charlotte Buwalda Puck Bronkhorst Saar Visser Tahnee Bijnoe	07-09-2019	Vucht
4x600	7.42.17	Marijke Repelear van Driel Esmee Roelants Maria Kuipers Isabel van den Berg	24-09-2017	Amstelveen
Hoogspringen	1.70	Etwaria Sardjoe	09-10-1977	BP Amsterdam
Verspringen	5.83	Jamile Samuel	22-05-2005	BP Aalsmeer
Kogelstoten	12.94	Jaqueline Muts	02-09-2012	Amsterdam
Discuswerpen	33.61	Sophie Vetter	25-10-2008	Krommenie
Kogelslingeren	28.28	Emmelie Klooster	03-10-2015	Boskoop
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 U12 (pupillen A)

50	7.6ih	Yoeri Stieglis	2001	Amsterdam Ookmeer
60	8.4h	Erik Plasman	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	26-09-2015	Amsterdam
		Eyoel Hiensch		
		Mick Baldew		
		Franklyn Nwanaforo		

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

Meisjes U12 (pupillen A)

50	7.4ih	Jamile Samuel	19-01-2002	Amsterdam Ookmeer
60	8.3ih	Jamile Samuel	08-06-2002	Amsterdam Ookmeer
	8.3h	Jamile Samuel	30-08-2003	Amsterdam Noord
600	1.55.56	Isabel van den Berg	18-06-2016	Olympisch Stadion
1000	3.19.60	Steffi Smit	01-06-2025	Soest
4x60	33.34	Charlotte Buwalda	24-09-2017	Amstelveen
		Tahnee Bijnoe		
		Milou van den Berg		
		Saar Visser		

Hoogspringen	1.53	Chanté Samuel	2007	
Verspringen	5.05	Jamile Samuel	2003	
Kogelstoten	11.16	Emma le Blansch	16-09-2020	Dronten
Balwerpen	36.09	Emma le Blansch	07-09-2019	Oud-Bijerland

Jongens U10 (pupillen B)

40	6.34	Chivano Pocorni	17-09-2016	Beverwijk
50	8.39i	Chivano Pocorni (U9)	31-01-2015	Utrecht
600	2.01.15	Chivano Pocorni	15-05-2016	Amstelveen
1000	3.28.84	Max Verlint	2001	Heusden (BEL)
4x40	25.46	Ruben List	23-09-2017	Amstelveen
		Tim van den Berg		
		Tristan Hartkamp		
		Samin Stoffels		
Hoogspringen	1.30	Chivano Pocorni	08-10-2016	Alphen aan den Rijn
Verspringen	4.44	Chivano Pocorni	28-05-2016	Olympisch Stadion
Kogelstoten	7.71	Max Verlint	29-09-2001	Leeuwarden
Balwerpen	38.76	Max Verlint	23-06-2001	Hoorn

Meisjes U10 (pupillen B)

40	6.1h	Jamile Samuel	2001	Amsterdam-Noord
50	8.68i	Jacqueline Muts	15-12-2007	Utrecht
1000	3.28.93	Steffi Smit	19-10-2024	Alphen aan den Rijn
4x40	25.5h	Isabel Bronts	2002	
		Laura Vetter		
		Lisa Hogers		
		Maaïke Buys		
Hoogspringen	1.25	Jamile Samuel	30-06-2001	Amsterdam-Noord
Verspringen	4.04	Jamile Samuel	2001	Zaandam
Kogelstoten	7.28	Monique Romkes	1978	
Balwerpen	29.00	A. Maas	1971	



Jongens U9 (pupillen C)

40	6.47	Chivano Pocorni	05-10-2014	Olympisch Stadion
50	8.39i	Chivano Pocorni	31-01-2015	Utrecht
600	2.00.17	Taygel Bolsman	25-05-2017	Den Haag
1000	3.36.0h	Maarten Verhaar	26-09-2004	Amsterdam
4x40	27.20	Tim van den Berg	24-09-2016	Amstelveen
		Samin Stoffels		
		Ruben List		
		Jari Oud		
Hoogspringen	1.15	Zainoul Hogberg	07-10-2001	Olympisch Stadion
	1.15i	Chivano Pocorni	08-03-2015	Apeldoorn
Verspringen	4.13	Chivano Pocorni	27-06-2015	Edam
Kogelstoten	8.01	D. Harmans	1994	
Balwerpen	38.20	Max Verlint	2000	

Meisjes U9 (pupillen C)

40	6.6h	Maria Pia Acquabona	1974	
	6.6h	Jamile Samuel	2000	
50	9.57i	Amina Schellekens	01-03-2008	Utrecht
600	2.01.76	Sylvie Smit	17-05-2025	Amsterdam Zuidoost
1000	4.00.0h	L. van der Voort	1992	
4x40	27.24	Sara Danner	18-09-2004	Amstelveen
		Xanthe de Bont		
		Chayenne Kroon		
		Chanté Samuel		
Hoogspringen	1.05	Chanté Samuel	19-04-2004	Amsterdam-Noord
Verspringen	3.68	Jacqueline Muts	08-09-2007	Hoorn
Kogelstoten	6.81	Maren Stoffels	1996	
Balwerpen	25.66	Amina Schellekes	15-09-2008	Castricum



Heren Masters M35

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 Joosse (M40)	18-07-2008	Utrecht
1500	3.56.39	Casper Dirks	04-07-2009	Oordegem (BEL)
1 mijl	4.29.9h	René Wessel	20-05-1994	Amsterdam
2000	5.46.5h	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	33.24.6h	René Wessel	21-09-1995	Leiden
110 hrd (1.06)	13.39	Shaun Bownes	19-05-2007	Potchefstroom (RSA)
400 hrd	1.12.3h	Luc Wams	17-05-1986	Sittard
3000 steeple	9.58.38	Casper Dirks	05-07-2009	Olympisch Stadion
Zweedse est.	2.18.1h	Kees de Zeeuw Hans Zevenhek Eric Oostwegel Piet van der Voort	01-09-2002	Enschede
Hoogspringen	1.75	Yuri Thijssing	17-05-2015	Hilversum
Polsstokhoog	4.80	Joan Planas Illas	04-06-2016	Sittard
Verspringen	6.33	Philo Jones	08-06-2008	Lisse
Hinkstapsprong	12.15	Maarten Bouwman	30-06-2023	Harderwijk
Kogelstoten	15.74	Ben Vet (M40)	08-06-2008	Vught
Discuswerpen	55.08	Ben Vet	13-07-2003	Amsterdam
Kogelslingeren	44.21	Ivo Klooster	06-06-2004	Olympisch Stadion
Speerwerpen	49.87	Anthony Ott	06-06-2006	Olympisch Stadion

Heren Masters M35 Indoor

60	6.95	Dennis Tilburg (M40)	17-02-2007	Gent (BEL)
60 hrd (1.06)	7.91	Marcel van der Westen	22-12-2012	NR Amsterdam
7-kamp	3606	Joan Planas Illias	19-03-2017	Berlijn (DEU)
1e dag	7.64/5.79/9.24/1.60			
2e dag	9.30 (1.06)/3.50/3.39.62			

Heren Masters M40

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
300	41.39	Roel Carati	29-07-2012	Olympisch Stadion
400	50.68	Peter Wolters	14-08-2021	Huizingen (BEL)
800	2.03.31	Koen Joosse	15-06-2008	Drunen
1000	2.39.53	Koen Joosse	18-07-2008	Utrecht
1500	4.02.66	Adriaan Kroonenberg	13-06-2025	Utrecht
1 mijl	4.29.9h	René Wessel	20-05-1994	Amsterdam
2000	5.46.5h	René Wessel	27-06-1995	Amsterdam
3000	8.57.75	Adriaan Kroonenberg	16-06-2023	Utrecht
5000	15.37.71	Adriaan Kroonenberg	01-06-2024	Olympisch Stadion
10000	32.37.37	Adriaan Kroonenberg	30-06-2023	Harderwijk
110 hrd	17.22	Bas Masteling	05-08-2015	Lyon (FRA)
400 hrd	1.12.3h	Luc Wams	17-05-1986	Sittard
3000 steeple	10.48.92	René Wessel	06-06-1998	Zevenaar
Zweedse est.	2.18.1h	Kees de Zeeuw Hans Zevenhek Eric Oostwegel Piet van der Voort	01-09-2002	Enschede

Hoogspringen	1.64	Bas Masteling	14-06-2015	Zierikzee
Polsstokhoog	2.60	Bas Masteling	05-08-2015	Lyon (FRA)
Verspringen	5.86	Eric Oostwegel	30-06-2002	Epe
Hinkstapsprong	11.14	Roel Carati (M45)	10-07-2015	Utrecht
Kogelstoten	15.74	Ben Vet	08-06-2008	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 (FRA)
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 M40 Indoor

60	6.95	Dennis Tilburg	17-02-2007	Gent (BEL)
200	22.90	Dennis Tilburg	14-02-2008	Apeldoorn
400	56.54	Bas Masteling	14-02-2015	Apeldoorn
800	2.08.53	Kasper Koeleman	08-02-2025	Apeldoorn
1500	4.19.54	Kasper Koeleman	09-02-2025	Apeldoorn

Heren Masters M45

100	12.41	Philo Jones	10-06-2018	Zeist
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	53.7h	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	4.13.34	Kasper Koeleman	13-06-2025	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	16.12.84	Kasper Koeleman	22-06-2025	Vught
10000	36.07.94	Jelle Kok	30-06-2023	Harderwijk
60 mh	10.26i	Yuri Thijssing	16-03-2025	Berlijn (DEU)
3000 steeple	10.40.70	Koen Joosse	07-07-2013	Spijkenisse

Hoogspringen	1.64i	Yuri Thijssing	04-02-2024	Berlijn (DEU)
	1.64i	Yuri Thijssing	15-03-2025	Berlijn (DEU)
Polsstokhoog	2.50	Herman Bongertman (M50)	03-09-1995	Huizen
Verspringen	5.29	Philo Jones	10-06-2018	Zeist
Hinkstapsprong	11.14	Roel Carati	10-07-2015	Utrecht
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 M50

100	12.2h	Tjerk Vellinga	00-00-1987	
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
Polsstokhoog	2.50	Herman Bongertman	03-09-1995	Huizen
Verspringen	4.77	Herman Bongertman	09-04-1995	Amstelveen
Hinkstapsprong	10.39	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 M55

100	13.73	Roel Carati	29-06-2024	Tessenderlo (BEL)
150	21.04	Roel Carati	09-06-2024	Lanaken (BEL)
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
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	17.41.1h	Theo Woldberg	08-08-2012	Aalsmeer
10000	37.25.55	Johan Smet	14-06-2015	Zierikzee
Hoogspringen	1.40	Roel Carati	20-05-2024	Diepenberg (BEL)
Verspringen	4.86	Onno Waalewijn (M65)	06-07-2016	Rotterdam
Hinkstap	9.74	Roel Carati	19-08-2023	Lanaken (BEL)
Kogelstoten	9.98	Roel Carati	07-10-2023	Lanaken (BEL)
Kogelslingeren	18.02	Roel Carati	26-08-2023	Herentals (BEL)
Discuswerpen	29.78	Piet van der Voort	07-05-2006	Santpoort
Speerwerpen	36.26	Roel Carati	26-06-2024	Hilversum

Heren Masters M55 Indoors

800	2.18.52	Stan Spangenberg	04-02-2017	Apeldoorn
1000	3.04.08	Stan Spangenberg	14-02-2015	NR Gent (BEL)

Heren Masters M60

100	14.47	Stan Spangenberg	07-07-2020	Utrecht
200	29.10	Stan Spangenberg	20-08-2021	Heiloo
300	45.65	Stan Spangenberg	22-07-2022	Castricum
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 (ITA)
1000	3.10.90	Theo Woldberg	12-07-2017	Aalsmeer
	3.07.11i	Stan Spangenberg	15-12-2019	NR Apeldoorn
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
25000	1:49:34	Theo Woldberg	10-07-2021	Heerenveen
2000 steeple	7.45.15	Theo Woldberg	07-09-2018	Malaga
Hoogspringen	1.30	Onno Waalewijn (M65)	05-06-2016	Hilversum
	1.30	Onno Waalewijn (M65)	12-08-2016	Utrecht
Verspringen	4.86	Onno Waalewijn (M65)	06-07-2016	Rotterdam
Hinkstapsprong	8.46	Onno Waalewijn (M65)	12-08-2016	Utrecht
Kogelstoten	10.96	Wim Visser	11-07-1992	Tilburg
Discuswerpen	27.98	Wim Visser	09-05-1992	
Kogelslingeren	24.01	Onno Waalewijn (M65)	04-06-2016	Boskoop
Speerwerpen	29.40	Wim Visser	26-04-1992	



Heren Masters M65

60	9.92i	Onno Waalewijn	11-12-2016	Amsterdam
100	14.84	Stan Spangenberg	11-07-2025	Utrecht
200	29.44	Stan Spangenberg	22-06-2025	Vught
	30.06i	Stan Spangenberg	15-12-2024	Apeldoorn
300	46.62	Stan Spangenberg	22-08-2025	Wageningen
400	1.03.44	Stan Spangenberg	11-07-2025	Utrecht
800	2.25.47	Stan Spangenberg	18-10-2025	Funchal (POR)
1000	3.57.2h	Theo Woldberg	09-02-2022	Aalsmeer
1500	5.14.03	Theo Woldberg	27-05-2022	Harderwijk
	5.15.61i	Theo Woldberg	05-02-2024	Apeldoorn
3000	10.55.h	Theo Woldberg	09-08-2023	Aalsmeer
	11.09.20i	Theo Woldberg	03-02-2024	Apeldoorn
5000	19.04.91	Theo Woldberg	29-05-2022	Harderwijk
2000 steeple	7.45.28	Theo Woldberg	28-05-2022	NR Harderwijk
Hoogspringen	1.30	Onno Waalewijn	05-06-2016	Hilversum
	1.30	Onno Waalewijn	12-08-2016	Utrecht
	1.30i	Onno Waalewijn	03-02-2017	Apeldoorn
Verspringen	4.86	Onno Waalewijn	06-07-2016	Rotterdam
Hinkstapsprong	8.46	Onno Waalewijn	12-08-2016	Utrecht
	8.88i	Onno Waalewijn	30-03-2016	Ancona (ITA)
Kogelstoten	8.80	Onno Waalewijn	01-10-2016	Olympisch Stadion
Discus	26.47	Onno Waalewijn	11-06-2016	Amersfoort
Kogelslingeren	24.01	Onno Waalewijn	04-06-2016	Boskoop
Speerwerpen	21.20	Onno Waalewijn	06-05-2016	Edam

Heren Masters M70

60	9.87i	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
	33.48i	Onno Waalewijn	05-02-2017	Apeldoorn
300	55.59	Willem Heemstra	27-07-2013	Olympisch Stadion
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	12.05i	Onno Waalewijn	03-02-2017	Apeldoorn
80 hrd	16.34	Onno Waalewijn	27-07-2017	Aarhus (DEN)
Hoogspringen	1.30	Onno Waalewijn	27-07-2017	Aarhus (DEN)
	1.30i	Onno Waalewijn	03-02-2017	Apeldoorn
Polshoog	2.01	Onno Waalewijn	02-06-2018	Gouda
	1.91i	Onno Waalewijn	05-03-2019	Amsterdam
Verspringen	4.00	Onno Waalewijn	27-07-2017	Aarhus (DEN)
	4.05i	Onno Waalewijn	11-03-2017	Gent (BEL)
Hinkstapsprong	8.33	Onno Waalewijn	09-06-2017	Gouda
	8.17i	Onno Waalewijn	03-02-2017	Apeldoorn
Kogelstoten	9.45	Onno Waalewijn	07-05-2017	Den Helder
	9.43i	Onno Waalewijn	23-03-2018	Madrid (ESP)
Discuswerpen	26.00	Onno Waalewijn	04-06-2017	Edam
Kogelslingeren	27.11	Onno Waalewijn	04-06-2017	Edam
Speerwerpen	20.50	Onno Waalewijn	15-04-2017	Amsterdam
Gewichtwerpen	11.19	Onno Waalewijn	04-06-2017	Edam
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	04-06-2017	Edam
	Kogelsl 27.11/ Discus 26.00/Kogel 9.13/Speer 19.81/Gewicht 11.19			



Heren Masters M75

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 V35

60	7.75i	Angelique Hogeveen-Smit	18-03-2006	Linz (AUT)
100	11.8h	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
	25.46i	Angelique Hogeveen-Smit	16-03-2006	NR Linz (AUT)
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	9.41i	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
Hoogspringen	1.60	Ciska Janssen	11-10-1981	Amsterdam
Polssstokhoog	3.50	Martien van Rossum (V45)	04-06-2016	Sittard
Verspringen	6.41	Ciska Janssen	17-07-1982	NR Straatsburg (FRA)
	5.43i	Angelique Hogeveen-Smit	12-02-2006	NR Sittard
Hinkstapsprong	11.41	Wendy Visser	29-07-2017	Aarhus (DEN)
	11.34i	Wendy Visser	03-02-2017	Apeldoorn
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)
5-kamp	3182i	Wendy Visser	29-03-2019	NR Toruń (POL)
	9.45/1.45/9.77/5.09/2.37.83			



Dames Masters V40

100	12.39	Ciska Janssen	22-06-1985	NR	Rome (ITA)
200	28.6h	Mia van de Meer	00-00-1987		
400	61.8h	Mia van de Meer	24-05-1987		Beverwijk
800	2.21.6h	Els Raap	10-07-1988		Sittard
1000	3.06.5h	Els Raap (V45)	09-06-1992		Amsterdam
1500	4.45.82	Els Raap	28-05-1989		Krommenie
2000	6.43.17	Els Raap (V45)	19-09-1993		Hilversum
3000	10.07.5h	Els Raap	27-05-1989		Krommenie
5000	17.32.7h	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)
Hoogspringen	1.55	Mia van de Meer	17-06-1990		Santpoort
Polssstokhoog	3.50	Martien van Rossum (V45)	04-06-2016		Sittard
Verspringen	6.21	Ciska Janssen	07-07-1985	NR	Zwolle
	5.50i	Angelique Hogeveen-Smit	10-02-2008	NR	Sittard
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		Turku (FIN)
1e dag	14.10/1.53/10.07/29.24				
2e dag	4.45/36.44/2.38.09				

Dames Masters V45

100	13.03	Angelique Smit	25-05-2014		Leiden
200	28.4h	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		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		Assen
Hoogspringen	1.52	Mia van de Meer	1992		
Polssstokhoog	3.50	Martien van Rossum	04-06-2016	NR	Sittard
Verspringen	4.85	Mia van de Meer	1992		
Kogelstoten	10.34	Mia van de Meer	1992		
Discuswerpen	27.60	Henny van Kruchten (V50)	20-05-2001		Steenwijk

Dames Masters V50

60	8.29i	Angelique Hogeveen-Smit	12-02-2022	NR	Apeldoorn
Kogelstoten	10.35	Henny van Kruchten	24-05-2001		Heiloo
Discuswerpen	27.60	Henny van Kruchten	20-05-2001		Steenwijk
Kogelslingeren	20.45	Henny van Kruchten	05-10-2003		Huizen
Speerwerpen	33.89	Henny van Kruchten	19-08-2001		Amsterdam
Gewichtwerpen	9.44	Henny van Kruchten	05-10-2003		Huizen
Werp 5-kamp	2863	Henny van Kruchten	05-10-2003		Huizen

Dames Masters V55

60	8.36i	Angelique Hogeveen-Smit	03-02-2024	NR	Apeldoorn
100	13.19	Angelique Hogeveen-Smit	01-07-2023	NR	Harderwijk
200	28.64	Angelique Hogeveen-Smit	30-04-2023		Grootebroek
	28.07i	Angelique Hogeveen-Smit	04-02-2024	NR	Apeldoorn
Speerwerpen	33.23	Henny van Kruchten	20-05-2005		Gouda

Afkortingen

NR: Nationaal record / NJR: Nationaal juniorenrecord / BP: Beste prestatie
i: indoor / h: handtijd



Wegwedstrijden

Heren senioren

10 km	29.17	Remyo Tielsema	09-02-2025	Schoorl
15 km	44.08	Dennis Licht	16-11-2008	Nijmegen
10 EM	48.48	Remyo Tielsema	17-09-2023	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	1.04.14	Remyo Tielsema	09-03-2025	Gent (BEL)
Marathon	2.12.42	Remyo Tielsema	29-09-2024	Berlijn (DEU)
100 km	8.59.38	Casper Hamburger	25-05-2019	Amsterdam
Uurloop	18.060	Dave Warrens	1987	
Eriden	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 (DEU)
30 km	1.50.07	Kristijna Loonen	14-03-2004	Zaandam
Marathon	2.33.28	Kristijna Loonen	10-04-2005	Rotterdam

Heren Masters M35

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 M40

10 km	31.34	Adriaan Kroonenberg	03-09-2023	Rotterdam
15 km	49.55	Gert van Bergen	21-11-2004	Nijmegen
10 EM	52.52	Adriaan Kroonenberg	17-09-2023	Zaandam
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	2.27.30	Adriaan Kroonenberg	19-10-2025	Amsterdam

Heren Masters M45

10 km	32.41	Kasper Koeleman	05-10-2025	Utrecht
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	2.32.33	Kasper Koeleman	19-10-2025	Amsterdam



Heren Masters M50

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 M55

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 M60

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 M65

10 km	38.08	Theo Woldberg	12-02-2023	Schoorl
15 km	1.04.15	Theo Woldberg	05-08-2022	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	1.28.53	Theo Woldberg	20-03-2022	Nijmegen
30 km	2.26.15	Pieter Servatius	16-03-2008	Spaarnwoude
Marathon	3.03.30	Theo Woldberg	16-10-2022	Amsterdam

Heren Masters M70

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 (DEU)
30 km	2.34.02	Pieter Servatius	16-03-2014	Spaarnwoude
Marathon	3.51.44	Pieter Servatius	03-11-2013	New York (USA)

Heren Masters M75

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 (USA)



Dames Masters V35

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 (DEU)
30 km	2.12.03	Els Raap	22-03-1987	Schoorl
Marathon	2.34.07	Kristijna Loonen	16-10-2005	Amsterdam

Dames Masters V40

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 V45

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 V50

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
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 V55

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 V60

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 V65

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