**Clubrecords vrouwen outdoor**

Prestaties die in aanmerking komen voor een clubrecord kun je aanmelden bij de recordcommissie. Doe dit onder vermelding van je naam, leeftijdscategorie, datum wedstrijd, organiserende vereniging, locatie en link naar de wedstrijd.

Let op: alle wedstrijden komen in aanmerking voor een clubrecord. Behalve als er sprake is van windvoordeel (meer dan 2 m/s) dan geldt de prestatie niet als clubrecord.

|  |
| --- |
| VROUWEN |
| 100 meter | 12.1 sec | Mariska Valk | 04/07/1993 | Alphen aan den Rijn |
| 200 meter | 25.85 sec | Mariska Valk | 21/08/1993 | Dikierch (LUX) |
| 400 meter | 56.6 sec | Mariska Valk | 04/07/1993 | Alphen aan den Rijn |
| 800 meter | 2.07.79 min | Maureen Koster | 15/05/2010 | Hoorn |
| 1.500 meter | 4.17.64 min | Maureen Koster | 13/08/2011 | Utrecht |
| 1 mijl (1609 meter) | 5.11.78 min | Sonja Kleijn | 02/05/1992 | Alphen aan den Rijn |
| 2.000 meter | 6.34.41 min | Sonja Kleijn | 20/09/1992 | Hilversum |
| 3.000 meter | 9.23.20 min | Maureen Koster | 27/08/2011 | Utrecht |
| 5.000 meter | 16.31.37 min | Merel van Steenbergen | 04/04/2014 | Palo Alto (CA USA) |
| 10.000 meter | 34.16.07 min | Merel van Steenbergen | 17/04/2014 | Walnut (CA USA) |
| 100 meter horden (83.8cm) | 14.6 sec | Edith Radder | 08/05/1982 | Leiden |
| 400 meter horden (76.2cm) | 1.00.41 min | Edith Radder | 23/06/1984 | Sittard |
| 3.000 meter steeplechase | 11.58.74 min | Marlène Straathof | 04/07/2021 | Alphen aan den Rijn |
| hoogspringen | 1.63 meter | Mariëlse van Cruchten | 18/09/1993 | Luxemburg |
| polsstokhoogspringen | 3.15 meter | Joyce Kraaijenbrink | 24/04/2021 | Boskoop |
| verspringen | 5.96 meter | Edith Radder | 28/06/1980 | Leiden |
| hink-stap-springen | 10.92 meter | Anouk Werkman | 21/04/2024 | Alphen aan den Rijn |
| kogelstoten (4,00kg) | 12.40 meter | Brenda Pouw | 24/05/1997 | Kerkrade |
| discuswerpen (100kg) | 38.36 meter | Mirjam Geerdink | 09/06/1996 | Rotterdam |
| kogelslingeren (4,00kg) | 43.44 meter | Monique Schoemaker | 31/05/1996 | Den Haag |
| speerwerpen (600gr) | 47.66 meter | Brenda Pouw | 14/06/1997 | Amsterdam |
| gewichtwerpen (9.08 kg) | 11.80 meter | Lisa Wassenaar | 03/10/2020 | Boskoop |
| heptathlon 7-kamp | 4193 punten | Mariëlse van Cruchten | 21-22/08/1993 | Dikierch (LUX) |
|   | ( 15.71 - 1.58 - 9.20 - 27.13 - 4.99 - 19.78 - 2.28.58 ) |
| 4 x 100 meter | 50.9 sec | Mariska Valk | 04/07/1993 | Alphen aan den Rijn |
|   |   | Sonja Kleijn |   |   |
|   |   | Mariëlse van Cruchten |   |   |
|   |   | Henriëtte van Cruchten |   |   |
| 4 x 200 meter | 1.50.69 min | Rinka Kranenburg | 24/09/2017 | Amstelveen |
|   |   | Joyce Kraaijenbrink |   |   |
|   |   | Anniek Uitenbroek |   |   |
|   |   | Marlène Straathof |   |   |
| 4 x 400 meter | 4.23.24 min | Joyce Kraaijenbrink | 03/07/2022 | Heerhugowaard |
|   |   | Anouk Werkman |   |   |
|   |   | Evita Hoogeveen |   |   |
|   |   | Marlène Straathof |   |   |
| 4 x 800 meter | 10.54.70 min | Marlène Straathof | 24/09/2017 | Amstelveen |
|   |   | Ilse Vester |   |   |
|   |   | Annika van Luijken |   |   |
|   |   | Estelle Tamming |   |   |
| Zweedse estafette | 2.34.31 min | Marlène Straathof | 07/05/2023 | Hoofddorp |
|   |   | Joyce Kraaijenbrink |   |   |
|   |   | Sara van der Valk |   |   |
|   |   | Sanne Werkman |   |   |