

outdoor clubrecords		Versie 01 november 2016		
ONDERDEEL	NAAM	PRESTATIE	DATUM	PLAATS
MINI JONGENS				
40m	Jente ten Hoeve	7,6 HT	1994	Delfzijl
600m	Yardan Kruijer	2.19.4 HT	2012	Stadskanaal
1000m	Bjorn Blijdorp	4,22,1 HT	1997	Veendam
verspringen	Jente ten Hoeve	2,71 m	1994	Stadskanaal
hoogspringen	Bjorn Blijdorp	0,90 m	1997	Veendam
kogelstoten	Yardan Kruijer	5,16 m	2012	Stadskanaal
balwerpen	Yardan Kruijer	19,00 m	2012	Veendam
vierkamp	Yardan Kruijer	1457 pnt	2012	Stadskanaal
vijfkamp	Yardan Kruijer	1155 pnt	2012	Veendam
JONGENS PUPILLEN C				
40 meter	Hendrik Jan Tjaden	7,1 HT	1987	Leeuwarden
600 meter	Nick Zuidema	2,05,0 HT	1999	Hoogeveen
800 meter	Yarden Kruijer	3,18,55 HT	2013	Assen
1000 meter	Wouter Siekman	3,51,0 HT	1990	Hoogeveen
6-minutenloop	Michiel Meinema	1325,00 m	1995	Delfzijl
verspringen	Nick Zuidema	3,44 m	1999	Emmen
hoogspringen	Wesley Boers	1,10 m	2014	Stadskanaal
kogelstoten	Jente ten Hoeve	7,37 m	1995	Stadskanaal
balwerpen	Nick Zuidema	28,19 m	1999	Hoogeveen
JONGENS PUPILLEN B				
40 meter	Wesley Boers	6,78 HT	2015	Delfzijl
40 meter	Wesley Boers	6,90 ET	2015	Leeuwarden
600 meter	Wesley Boers	2,14,16 ET	2015	Stadskanaal
800 meter	Wesley Boers	3,07,00 ET	2015	Assen
1000 meter	Gert Rust	3,45,5 HT	1981	Delfzijl
1000 meter	Wesley Boers	3,47,65 ET	2015	Leeuwarden
8-minutenloop	Jasper Niehof	1975,00 m	1989	Stadskanaal
verspringen	Christiaan van Reeken	3,95 m	1989	Delfzijl
hoogspringen	Wesley Boers	1,15 m	2015	Stadskanaal
kogelstoten	Christiaan van Reeken	6,59 m	1989	Leeuwarden
balwerpen	Remco Keijzer	29,00 m	1989	Emmen
Vortex gooien	Wesley Boers	24,31 m	2015	Emmen
Mediciën bal stoten	Wesley Boers	6,00 m	2015	Groningen
3-Kamp	Wesley Boers	1230 pnt	2015	Hoogeveen
4-Kamp	Wesley Boers	1723 pnt	2015	Stadskanaal
4-Kamp	Wesley Boers	1901 pnt	2015	Leeuwarden
5-Kamp	Wesley Boers	2069 pnt	2015	Rijssen

JONGENS PUPILLEN A				
60 meter	Christiaan van Reeken	8,9 HT	1990	Hoogeveen
60 meter	Wesley Boers	9,64 ET	2016	Stadskanaal
1000 meter	Jesper Greijdanus	3,15,8 HT	1998	Drachten
10-minutenloop	Wouter Siekman	2600,00 m	1993	Groningen
4 x 60 meter	Wouter Siekman	42,6 HT	1991	Stadskanaal
	Peter			
	Remco Noordstrand			
	Sjoerd Noordstrand			
4 x 60 meter	Maurits Meijerhof	41,47 ET	2015	Heerenveen
	Micah Hoekstra			
	Kevin Mulder			
	Wesley Boers			
verspringen	Christiaan van Reeken	4,33 m	1991	Hoogeveen
hoogspringen	Christiaan van Reeken	1,35 m	1991	Emmen
kogelstoten	Michiel Baas	9,27 m	2001	Delfzijl
balwerpen	Christiaan van Reeken	41,66 m	1991	Hoogeveen
vierkamp	Wesley Boers	1842 pnt	2016	Stadskanaal
vijfkamp	Emlyn van Voornveld	1966 pnt	2012	Stadskanaal
JONGENS JUNIOREN D				
80 meter	Erwin Hooites	10,2 HT	1985	Drachten
600 meter	Tomaz Tunajek	1,54,9 HT	1995	Delfzijl
1000 meter	J. Greijdanus	3,03,01 ET	1999	Stadskanaal
12-minutenloop	Wouter Siekman	2850,00 m	1995	Delfzijl
80 meter horden	Hendrik Jan Tjaden	14,3 HT	1992	Stadskanaal
80 meter horden	Hindrik Schriever	14,3 HT	1992	Delfzijl
4 x 80 meter	Jonathan Davids	45,3 HT	1991	Hoogeveen
	Niels van Reeken			
	Ronal Eerens			
	Hendrik Jan Tjaden			
verspringen	Jos Keizer	4,76 m	1988	Delfzijl
hinkstapspringen	Tomaz Tunajek	7,96 m	1995	Delfzijl
hoogspringen	Eltjo Smit	1,55 m	1990	Stadskanaal
hoogspringen	Hendrik Jan Tjaden	1,55 m	1992	Stadskanaal
speerwerpen	Hendrik Jan Tjaden	31,60 m	1992	Delfzijl
discuswerpen	Erwin Hooites	27,76 m	1985	Drachten
kogelstoten	Erwin Hooites	11,42 m	1985	Emmen
zevenkamp	Erwin Hooites	3537 pnt	1985	Emmen
JONGENS JUNIOREN C				
60 meter	Hendrik Jan Tjaden	7,8 HT	1994	Veendam
100 meter	Erwin Hooites	11,3 HT	1987	Amsterdam
800 meter	Peter Prins	2,10,4 HT	1976	Drachten

1000 meter	Martijn Venhuizen	2,56,5 HT	1990	Stadskanaal
1500 meter	Martijn Venhuizen	4,31,6 HT	1990	Hoorn
12-minutenloop	Patrick van Bergen	3025,00 m	1995	Delfzijl
100 meter horden	Hendrik Jan Tjaden	15,5 HT	1994	Stadskanaal
300 meter horden	Hendrik Jan Tjaden	46,4 HT	1994	Emmen
4 x 100 meter	Helmantel	51,00 HT	1986	Groningen
	Erwin Hooites			
	R. Papma			
	Eric Zwarts			
verspringen	Erwin Hooites	5,55 m	1987	Groningen
hinkstapspringen	Jasper Niehof	10,35 m	1995	Delfzijl
hoogspringen	Hendrik Jan Tjaden	1,80 m	1994	Emmen
polstokhoogspringen	Jasper Niehof	2,00 m	1993	Emmen
speerwerpen	Bas Reinders	40,16 m	1992	Leeuwarden
discuswerpen	Erwin Hooites	46,56 m	1987	Drachten
kogelstoten	Erwin Hooites	14,54 m	1987	Stadskanaal
achtkamp	Erwin Hooites	5063 pnt	1987	Stadskanaal
JONGENS JUNIOREN B				
100 meter	Erwin Hooites	10,9 HT	1989	Emmen
100 meter	Erwin Hooites	11,12 ET	1989	Arnhem
200 meter	Erwin Hooites	22,7 HT	1989	Hoogeveen
200 meter	Erwin Hooites	22,57 ET	1989	Arnhem
400 meter	Erwin Hooites	51,3 HT	1989	Emmen
800 meter	Ruud van der Hoven	2,00,9 HT	1976	Drachten
1000 meter	Ronal Eerens	3,09,2 HT	1994	Leer (Du)
1500 meter	Mark van Maaren	4,13,4 HT	1987	Drachten
3000 meter	Mark van Maaren	9,07,7 HT	1987	Drachten
110 meter horden	Erwin Hooites	15,7 HT	1989	Zwolle
300 meter horden	Geert Rijpma	47,5 HT	1981	Groningen
1500 meter steeple	Okko Jan Bosker	4,33,1 HT	1982	Groningen
4 x 100 meter	Brontema	47,5 HT	1989	Hoogeveen
	Erwin Hooites			
	Robin Mulder			
	Jean Seine			
verspringen	Erwin Hooites	6,11 m	1989	Zwolle
hinkstapspringen	Jan Dekker	12,09 m	1977	Arnhem
hoogspringen	Richard Doornbos	1,85 m	1987	Groningen
polstokhoogspringen	Loek Dalman	2,80 m	1991	Emmen
speerwerpen	Robert Heuving	45,36 m	1985	Heerenveen
discuswerpen	Erwin Hooites	41,66 m	1989	Hoogeveen
kogelstoten	Erwin Hooites	15,17 m	1989	Rotterdam
kogelslingeren	Tjarko Meijerhof	37,48 m	1995	Stadskanaal
negenkamp	Richard Doornbos	4897 pnt	1987	Drachten
JONGENS JUNIOREN A				
100 meter	Henk Veltman	11,1 HT	1980	Groningen

100 meter	Erwin Hooites	11,28 ET	1990	Assen
200 meter	Erwin Hooites	22,9 HT	1991	Groningen
200 meter	Erwin Hooites	22,87 ET	1990	Groningen
400 meter	Richard Doornbos	51,2 HT	1989	Zwolle
400 meter	Hilco v/d Paard	50,89 ET	1990	Leiden
800 meter	Hilco v/d Paard	1,56,5 HT	1990	Groningen
800meter	Hilco v/d Paard	1,57,65 ET	1990	Rotterdam
1000 meter	Martijn Venhuizen	2,44,5 HT	1993	Delfzijl
1500 meter	Hilco v/d Paard	4,03,9 HT	1990	Groningen
3000 meter	Mark van Maaren	9,06,7 HT	1989	Groningen
5000 meter	Mark van Maaren	16,05,1 HT	1988	Groningen
5000 meter	Martijn Venhuizen	16,04,82 ET	1994	Groningen
10000 meter	Mark van Maaren	33,17,76 ET	1989	Zwolle
110 meter horden	Richard Doornbos	15,9 HT	1989	Zwolle
110 meter horden	Richard Doornbos	16,02 ET	1989	Zwolle
400 meter horden	Richard Doornbos	56,6 HT	1989	Hoogeveen
400 meter horden	Richard Doornbos	55,63 ET	1989	Bergen op Zoom
3000 meter steeple	Martijn Venhuizen	10,00,85 HT	1994	Rotterdam
4 x 100 meter	Erwin Hooites	44,9 HT	1989	Groningen
	R.Reinders			
	Robin Mulder			
	Richard Doornbos			
4 x 400 meter	Erwin Hooites	3,31,9 HT	1990	Groningen
	Hilco v/d Paard			
	R.Reinders			
	Robin Mulder			
zweedse estafette	Erwin Hooites	2,09,4 HT	1990	Sneek
	Hilco v/d Paard			
	Reinoud Kamstra			
	R.Reinders			
olympische estafette	Erwin Hooites	3,45,5 HT	1990	Leeuwarden
	Hilco v/d Paard			
	Robin Mulder			
	Reinoud Kamstra			
verspringen	Richard Doornbos	6,45 m	1989	Zwolle
hinkstapspringen	Erwin Hooites	11,77 m	1991	Emmen
hoogspringen	Richard Doornbos	1,90 m	1989	Hoogeveen
polsstokhoogspringen	Richard Doornbos	3,30 m	1989	Zwolle
speerwerpen	Richard Doornbos	46,00 m	1989	Delfzijl
discuswerpen	Richard Doornbos	36,28 m	1989	Zwolle
kogelstoten	Erwin Hooites	13,82 m	1989	Drachten
kogelslingeren	Tjarko Meijerhof	46,12 m	1987	Zwolle
tienkamp	Richard Doornbos	6295 pnt	1989	Zwolle
HEREN SENIOREN				
100 meter	Peter Doornbos	11,2 HT	1989	Groningen
100 meter	Richard Doornbos	11,30 ET	1990	Zwolle
150 meter	Hendrik Jan Tjaden	18,08 ET	1999	Heerenveen

200 meter	Hans van den Berg	23,2 HT	1985	Drachten
400 meter	Erwin Hooites	51,2 HT	1990	Groningen
400 meter	Hilco van der Paard	50,92 ET	1991	Groningen
800 meter	Hilco van der Paard	1,58,68 ET	1991	Drachten
1000 meter	Reinoud Kamstra	2,48,3 HT	1993	Delfzijl
1500 meter	Hilco van der Paard	4,06,2 HT	1991	Emmen
1500 meter	Hilco van der Paard	4,06,95 ET	1991	Drachten
1609 meter	Hilco van der Paard	4,33,0 HT	1991	Emmen
3000 meter	Gerard Vos	10,00,0 HT	2012	Veendam
5000 meter	Maurice Smit	16,07,8 HT	2017	Epe
110 meter horden	Richard Doornbos	16,0 HT	1990	Groningen
110 meter horden	Richard Doornbos	16,24 ET	1990	Zwolle
400 meter horden	Richard Doornbos	56,0 HT	1990	Groningen
3000 meter steeple	Martijn Venhuizen	10,17,56 ET	1996	Utrecht
4 x 100 meter	Hilco van der Paard	44,0 HT	1991	Groningen
	Erwin Hooites			
	Peter Doornbos			
	Richard Doornbos			
verspringen	Richard Doornbos	6,76 m	1990	Zwolle
hinkstapspringen	Reinoud Kamstra	12,31 m	1993	Delfzijl
hoogspringen	Richard Doornbos	2,00 m	1990	Zwolle
polstokhoogspringen	Richard Doornbos	3,50 m	1990	Groningen
speerwerpen	Richard Doornbos	47,64 m	1990	Zwolle
discuswerpen	Erwin Hooites	36,92 m	1997	Assen
kogelstoten	Erwin Hooites	12,02 m	1999	Stadskanaal
kogelslingeren	Erwin Hooites	26,56 m	1997	Hengelo
zeskamp	Gerard Vos	1779 pnt	2012	Winschoten
tienkamp	Richard Doornbos	6610 pnt	1990	Zwolle
HEREN MASTERS 1 (40+)				
100 meter	Jan Krans	13,9 HT	1994	Delfzijl
1000 meter	Jan Krans	3,09,9 HT	1994	Delfzijl
5000 meter	Jan Krans	19,14,5 HT	1993	Assen
5000 meter	Wietze de Vries	18,08,81ET	2009	Groningen
verspringen	Jan Krans	4,11 m	1995	Delfzijl
hinkstapspringen	Jan Krans	10,42 m	1993	Assen
speerwerpen	Jan Krans	35,88 m	1995	Delfzijl
discuswerpen	Jan Krans	24,54 m	1994	Veendam
kogelstoten	Jan Krans	8,67 m	1995	Delfzijl
kogelslingeren	Jan Krans	24,82 m	1995	Stadskanaal
HEREN MASTERS 2 (45+)				
100 meter	Wietze de Vries	15,0 HT	2012	Winschoten
3000 meter	Wietze de Vries	10.37.4 HT	2011	Leeuwarden
5000 meter	J. Hofstede	21,36,7 HT	1995	Delfzijl
5000 meter	Wietze de Vries	17,59,03 ET	2010	Groningen
hinkstapspringen	Dick Tjaden	7,43 m	1993	Delfzijl

speerwerpen	Johnny Stoppels	37,33 m	2014	Hoogeveen
discuswerpen	E.J. Reinders	17,52 m	1995	Delfzijl
kogelstoten	Johnny Stoppels	8,86 m	2014	Hoogeveen
hoogspringen	Wietze de Vries	1.30 m	2012	Winschoten
verspringen	Wietze de Vries	4.43 m	2012	Stadskanaal
zeskamp	Wietze de Vries	858 pnt	2012	Winschoten
HEREN VETERANEN (50+)				
kogelstoten	Jan Krans	9,18 m	2004	Heerenveen
discuswerpen	Jan Krans	18,01 m	2004	Heerenveen
speerwerpen	Jan Krans	32,02 m	2004	Heerenveen
HEREN MASTERS 3 (55+)				
100 meter	Onno Drent	15,6 HT	1994	Delfzijl
1000 meter	Onno Drent	3,46,4 HT	1994	Delfzijl
5000 meter	Wietze de Vries	19,43,5 HT	2017	Epe
hinkstapspringen	Onno Drent	7,06 m	1994	Delfzijl
speerwerpen	Onno Drent	20,02 m	1994	Delfzijl
kogelstoten	Onno Drent	7,31 m	1994	Delfzijl
HEREN MASTERS 4 (60+)				
100 meter	Bert van de Hoven	17,6 HT	1995	Delfzijl
5000 meter	Bert van de Hoven	22,46,1 HT	1995	Delfzijl
kogelstoten	Bert van de Hoven	5,39 m	1995	Delfzijl
MEISJES MINI PUPILLEN				
600 m	Danara Stoppels	2,15,91	2010	Leeuwarden
40 m	Danara Stoppels	7,5 HT	2010	Delfzijl
40 m	Maud Visscher	7,5 HT	2012	Stadskanaal
40 m	Danara Stoppels	7,51 ET	2010	Leeuwarden
verspringen	Danara Stoppels	3.12 m	2010	Leeuwarden
kogelstoten	Maud Visscher	5,15 m	2012	Stadskanaal
Balwerpen	Danara Stoppels	18,59 m	2010	Emmen
Hoogspringen	Danara Stoppels	0,95 m	2010	Delfzijl
driekamp	Danara Stoppels	1084 pnt	2010	Leeuwarden
vierkamp	Danara Stoppels	1209 pnt	2010	Stadskanaal
vijfkamp	Maud Visscher	1565 pnt	2012	Stadskanaal
MEISJES PUPILLEN C				
40 meter	Danara Stoppels	6,8 HT	2011	Leeuwarden
40 meter	Danara Stoppels	7,17 ET	2011	Emmen
600 meter	Maud Visscher	2,11,70 HT	2013	Enschede
800 meter	Maud Visscher	2,53,86 HT	2015	Papenburg
1000 meter	Danara Stoppels	3,56,10 HT	2011	Amsterdam

verspringen	Danara Stoppels	3,47 m	2011	Assen
hoogspringen	Danara Stoppels	1,03 m	2011	Leeuwarden
kogelstoten	Majken van Reeken	6,00 m	1991	Leeuwarden
balwerpen	Danara Stoppels	24,35 m	2011	Assen
driekamp	Danara Stoppels	1214 pnt	2011	Assen
Vierkamp (600m,40m,ver,bal)	Danara Stoppels	1581 pnt	2011	Stadskanaal
Vijfkamp (600m,40m,hoog,ver, kogel)	Maud Visscher	1565 pnt	2012	Stadskanaal
MEISJES PUPILLEN B				
40 meter	Danara Stoppels	6,6 HT	2012	Stadskanaal
40 meter	Danara Stoppels	6,78 ET	2012	Stadskanaal
400 meter	Maud Visscher	1,26,40 HT	2013	Veendam
600 meter	Marianne Prins	2,10,6 HT	1976	Delfzijl
1000 meter	Dorien van Bentem	3,39,1 HT	1995	Leeuwarden
6-minutenloop	Elaine Blijdorp	1500,00 m	1995	Hoogeveen
verspringen	Dorien van Bentem	3,77 m	1995	Veendam
hoogspringen	Danara Stoppels	1,15 m	2012	Stadskanaal
kogelstoten	Danara Stoppels	6,58 m	2012	Enschede
balwerpen	Diana van Meerendonk	30,50 m	1976	Delfzijl
Driekamp (40m,ver,bal)	Danara Stoppels	1320 pnt	2012	Hoogeveen
Vierkamp (40m,1000m,ver,kogel)	Danara Stoppels	1858 pnt	2012	Veendam
Vijfkamp (40m,1000m,hoog,ver, kogel)	Danara Stoppels	2288 pnt	2012	Stadskanaal
MEISJES PUPILLEN A				
40 meter	M. Staal	6,8 HT	1994	Veendam
60 meter	Jolanda Woldering	8,9 HT	1992	Veendam
60 meter	Danara Stoppels	9,23 ET	2014	Stadskanaal
60 meter horden	Danara Stoppels	12,33 HT	2013	Emmeloord
600 meter	Danara Stoppels	2,01,7 HT	2013	Emmeloord
600 meter	Danara Stoppels	2,01,66 ET	2014	Hoogeveen
800 meter	Danara Stoppels	2,55,91 HT	2013	Assen
800 meter	Maud Visscher	2,53,86 ET	2015	Papenburg
1000 meter	Elaine Blijdorp	3,30,3 HT	1997	Heerenveen
1000 meter	Danara Stoppels	3.37.70 ET	2014	Stadskanaal
8-minutenloop	Elaine Blijdorp	2075,00 m	1997	Assen
4 x 60 meter	Huisman	37,2 HT	1994	Assen
	Benz			
	Van de Boer			
	Staal			
verspringen	Danara Stoppels	4,46 m	2014	Stadskanaal
hoogspringen	Talitha Kuil	1,35 m	1992	Stadskanaal
kogelstoten	Danara Stoppels	8,71 m	2014	Assen

speerwerpen	Danara Stoppels	27,00 m	2014	Hoogeveen
balwerpen	Diana van Meerendonk	35,00 m	1977	Delfzijl
Driekamp	Danara Stoppels	1642 pnt	2014	Assen
Vierkamp	Danara Stoppels	2273 pnt	2014	Stadskanaal
Vijfkamp	Danara Stoppels	2806 pnt	2014	Stadskanaal
Zevenkamp	Danara Stoppels	3303 pnt	2013	Emmeloord
Fortex	Danara Stoppels	31,50 m	2014	Hoogeveen
MEISJES JUNIOREN D				
50 meter	Jolanda Woldering	7,4 HT	1993	Veendam
60 meter	Jolanda Woldering	8,1 HT	1994	Emmen
80 meter	Jolanda Woldering	10,8 HT	1994	Emmen
400 meter	Renske Linstra	1,18,36 ET	2009	Assen
600 meter	Thirza Agter	1,49,3 HT	1981	Nijmegen
600 meter		1,45,55	2012	Stadskanaal
1000 meter	Elaine Blijdorp	3,22,2 HT	1998	Stadskanaal
12-minutenloop	Rosmarijn Kuiper	2150,00 m	1995	Delfzijl
60 meter horden	Talitha Kuil	11,4 HT	1994	Groningen
60 meter horden	Lisa Tuparia	10,70 ET	2003	Emmen
4 x 60 meter	Lisa Tuparia	33,9 HT	2003	Drachten
	Brenda Rozema			
	Najat Zrigou			
	Asmara Pattipeiluhu			
verspringen	M. Rodriquez	4,57 m	1981	Nijmegen
hinkstapspringen	Rosmarijn Kuiper	8,40 m	1995	Delfzijl
hoogspringen	Hanneke Vasse	1,40 m	1981	Groningen
hoogspringen	Talitha Kuil	1,40 m	1993	Assen
speerwerpen	Marjan Balkema	23,32 m	1988	Heerenveen
discuswerpen	Marjan Balkema	22,08 m	1988	Emmen
kogelstoten	Marjan Balkema	11,52 m	1988	Delfzijl
zeskamp	Marjan Balkema	2381 pnt	1988	Stadskanaal
achtkamp	Annepien de Vries	2136 pnt	2012	Stadskanaal
MEISJES JUNIOREN C				
40 meter	Sandy Staal	6,0 HT	1994	Veendam
80 meter	Ilse Rem	10,3 HT	1982	Stadskanaal
150 meter	Sandy Staal	20,9 HT	1995	Assen
600 meter	Thirza Agter	1,46,0 HT	1982	Stadskanaal
600 meter	Renske Linstra	1,45,55 ET	2012	Stadskanaal
1000 meter	Femke Westra	3,10,48 ET	1995	Amsterdam
12-minutenloop	Femke Westra	2600,00 m	1995	Delfzijl
80 meter horden	Ilse Rem	12,5 HT	1982	Emmen
300 meter horden	Eleonore Benz	55,80 ET	1999	Heerenveen
4 x 80 meter	Margriet Nijhoff	41,4 HT	1981	Nijmegen
	Ilse Rem			
	Rineke Vasse			
	Gerda Weits			

verspringen	Gerda Weits	5,00 m	1981	Groningen
hinkstapspringen	Sandy Staal	9,38 m	1995	Delfzijl
hoogspringen	Diana van Meerendonk	1,55 m	1981	Emmen
speerwerpen	Linda Kamminga	32,26 m	1982	Groningen
discuswerpen	Jacqueline Krans	27,84 m	1996	Hoogeveen
kogelstoten	Marjan Balkema	11,18 m	1990	Groningen
zevenkamp	Marjan Balkema	3169 pnt	1989	Stadskanaal
achtkamp	Renske Linstra	2862 pnt	2012	Stadskanaal
MEISJES JUNIOREN B				
100 meter	Rineke Vasse	12,5 HT	1982	Delfzijl
100 meter	Ilse Rem	12,5 HT	1983	Leiden
200 meter	Rineke Vasse	26,0 HT	1982	Groningen
200 meter	Ilse Rem	25,58 ET	1983	Leiden
400 meter	Anke Beijer	60,3 HT	1982	Vught
800 meter	Marianne Prins	2,26,7 HT	1982	Groningen
1500 meter	Sjoerdje Lenting	5,05,1 HT	1988	Groningen
100 meter horden	Ilse Rem	15,15 ET	1983	Leiden
300 meter horden	Jolanda Keijzer	58,9 HT	1987	Groningen
4 x 100 meter	Margriet Nijhoff	50,1 HT	1983	Drachten
	Ilse Rem			
	Rineke Vasse			
	Gerda Weits			
verspringen	Angelique Boyer	5,45 m	1985	Emmen
kinkstapspringen	Christine King	10,35 m	1997	Leer (Dui)
hoogspringen	Margriet Nijhoff	1,60 m	1982	Zwolle
hoogspringen	Diana van Meerendonk	1,60 m	1983	Delfzijl
speerwerpen	Angelique Boyer	33,82 m	1985	Emmen
discuswerpen	Diana van Meerendonk	35,54 m	1983	Groningen
kogelstoten	Diana van Meerendonk	11,32 m	1983	Groningen
zevenkamp	Angelique Boyer	4199 pnt	1985	Emmen
MEISJES JUNIOREN A				
100 meter	Rineke Vasse	12,2 HT	1984	Drachten
150 meter	Femke Westra	21,27 ET	1999	Heerenveen
200 meter	Rineke Vasse	25,5 HT	1984	Drachten
400 meter	Anke Beijer	59,8 HT	1983	Groningen
800 meter	Sjoerdje Lenting	2,28,6 HT	1990	Drachten
1500 meter	Renate Boxem	5,16,31 ET	1991	Drachten
3000 meter	Renate Boxem	11,27,8 HT	1991	Emmen
5000 meter	Anna Bruijn	22,25,27 ET	2010	Groningen
4 x 100 meter	Anke Beijer	50,4 HT	1984	Drachten
	Margriet Nijhoff			
	Rineke Vasse			
	Gerda Weits			
verspringen	Angelique Boyer	5,44 m	1986	Groningen
hinkstapspringen	Danielle Kuil	9,02 m	1995	Delfzijl

hoogspringen	Margriet Nijhoff	1,60 m	1985	Groningen
speerwerpen	Diana van Meerendonk	32,98 m	1985	Delfzijl
discuswerpen	Diana van Meerendonk	39,24 m	1985	Utrecht
kogelstoten	Diana van Meerendonk	11,01 m	1985	Utrecht
zevenkamp	Diana van Meerendonk	3554 pnt	1984	Drachten
DAMES SENIOREN				
100 meter	Anke Beijer	13,3 HT	1986	Groningen
200 meter	Anke Beijer	28,3 HT	1983	Delfzijl
400 meter	Anke Beijer	61,6 HT	1985	Groningen
800 meter	Wilma Popken	2,28,0 HT	1980	Groningen
1500 meter	Renate Boxem	5,18,8 HT	1991	Groningen
3000 meter	Marianne Prins	12,14,2 HT	1986	Groningen
5000 meter	J. Brouwer	22,36,5 HT	1995	Delfzijl
100 meter horden	Margriet Nijhoff	16,6 HT	1986	Groningen
4 x 100 meter	Angelique Boyer	52,2 HT	1986	Groningen
	Margriet Nijhoff			
	Anke Beijer			
	Wierenga			
verspringen	Margriet Nijhoff	5,09 m	1989	Groningen
hoogspringen	Margriet Nijhoff	1,65 m	1988	Drachten
speerwerpen	Diana van Meerendonk	30,50 m	1986	Groningen
discuswerpen	Diana van Meerendonk	39,74 m	1986	Groningen
kogelstoten	Diana van Meerendonk	11,43 m	1986	Drachten
zevenkamp	Diana van Meerendonk	3275 pnt	1987	Drachten
DAMES MASTERS 1 (35+)				
100 meter	Maudy Haumersen	13,6 HT	1990	Amsterdam
100 meter	Maudy Haumersen	13,92 ET	1990	Utrecht
200 meter	Maudy Haumersen	28,66 ET	1990	Utrecht
400 meter	Maudy Haumersen	64,6 HT	1989	Groningen
1500 meter	Caroline Benz	6,53,80 ET	1993	Zierikzee
5000 meter	Caroline Benz	25,06,0 HT	1992	Delfzijl
5000 meter	Caroline Benz	25,06,99 ET	1993	Zierikzee
verspringen	Caroline Benz	3,85 m	1993	Zierikzee
hinkstapspringen	P. Doornbos	5,51 m	1993	Delfzijl
hoogspringen	Caroline Benz	1,10 m	1993	Zierikzee
speerwerpen	Tineke van den Berg	27,16 m	1993	Zierikzee
discuswerpen	Tineke van den Berg	32,90 m	1995	Emmeloord
kogelstoten	Tineke van den Berg	9,72 m	1993	Zierikzee
kogelslingeren	Diana van Meerendonk	23,17 m	2007	Apeldoorn
DAMES MASTERS 2 (40+)				
50 meter	Maudy Haumersen	7,52 ET	1992	Groningen
100 meter	Maudy Haumersen	13,7 HT	1991	Emmen
100 meter	Maudy Haumersen	14,08 ET	1991	Groningen

200 meter	Maudy Haumersen	29,2 HT	1991	Amsterdam
200 meter	Maudy Haumersen	29,45 ET	1993	Zierikzee
400 meter	Maudy Haumersen	64,3 HT	1991	Emmen
400 meter	Maudy Haumersen	64,54 ET	1991	Groningen
800 meter	Maudy Haumersen	3,07,30 ET	1995	Aalsmeer
1000 meter	Maudy Haumersen	4,10,0 HT	1994	Delfzijl
3000 meter	Caroline Benz	13,55,3 HT	1995	Emmen
5000 meter	Caroline Benz	24,42,66 ET	1994	Amsterdam
verspringen	Maudy Haumersen	4,10 m	1991	Amsterdam
hinkstapspringen	Caroline Benz	7,03 m	1995	Delfzijl
speerwerpen	Diana van Meerendonk	28,84 m	2010	Boskoop
discuswerpen	Diana van Meerendonk	33,74 m	2009	Oosterhout
kogelstoten	Tineke van den Berg	9,85 m	1997	Emmen
kogelslingeren	Diana van Meerendonk	31,29 m	2009	Boskoop
hoogspringen	Diana van Meerendonk	1,32 m	2007	Gouda
gewichtswerpen	Diana van Meerendonk	10,26 m	2009	Boskoop
werpvijfkamp	Diana van Meerendonk	2996 pt	2009	Eindhoven
80 m horden	Diana van Meerendonk	19,8	2009	Schoonhoven
Vijfkamp	Diana van Meerendonk	1492 ptn	2009	Schoonhoven
DAMES MASTERS 3 (45+)				
100 meter	Maudy Haumersen	14,3 HT	1996	Barendrecht
200 meter	Maudy Haumersen	30,0 HT	1996	Veendam
400 meter	Maudy Haumersen	69,04 ET	1997	Emmen
5000 meter	Maudy Haumersen	25,17,1 HT	1996	Delfzijl
verspringen	Maudy Haumersen	5,01 m	1996	Delfzijl
hinkstapspringen	J. Bouwman	7,20 m	1993	Delfzijl
speerwerpen	Maudy Haumersen	15,50 m	1996	Delfzijl