

Clubrecords MEISJES PUPILLEN MINI:

40m	Iris Govers	7,0 sec ht	8-4-2000 Zoetermeer
	Femke de Boer	7,56 sec et	7-10-2007 Gouda
400m.	Esther van de Heuvel	1.33,70 min	26-9-1998 Gouda
600m.	Marije Wielaard	2.24,27 min	3-10-2010 Gouda
1000m.	Lotte Steenbeek	4.53,20 min	24-9-1995 Gouda
4min meters maken	Lois van der Zanden	925 meter	11-4-2015 Zoetermeer
verspringen	Dunya v.d.Tooren	2,93 m.	9-6-2012 Lisse
hoogspringen	Lois van der Zanden/Anna Blok/Floortje Lubbers	0,85 m.	29-8-2015 Reeuwijk
kogelstoten	Lotte Steenbeek	3,51 m.	11-6-1995 Gouda
balwerpen	Nina Nuvelstijn	17,29 m.	7-10-2007 Gouda
vortex	Lois van der Zanden	19,00 m.	19-9-2015 Alphen ad Rijn
balstoten	Lois van der Zanden	4,80 m.	29-8-2015 Reeuwijk
4 x 40m	Dunya v.d.Tooren, Nora v.d Zanden, Nikki v.Golden, Tinka Klatten	31,36 sec	1-9-2012 Zoetermeer

Clubrecords MEISJES PUPILLEN C:

40rn.	Nynke Smits	7,0 sec ht.	27-8-2005 Zoetermeer
	Nina Nuvelstijn	7,15 sec et.	14-6-2008 Zoetermeer
600m	Dunya vd Tooren	2,13,06 min	6-10-2013 Gouda
1000m.	Imkje Lugten	4.14,60 min	14-6-1997 Alphen ad Rijn
4min meters maken	Dunya van den Tooren	1000 meter	21-9-2013 Gouda
verspringen	Iris Govers	3,51 m.	29-9-2001 Gouda
hoogspringen	Femke de Boer	1,10 m.	5-10-2008 Gouda
kogelstoten	Marjolein Looye	6,10 m.	8-6-1996 Reeuwijk
balwerpen	Lois van der Zanden	22,86 m.	2-7-2016 Barendrecht
vortex	Sam Lopes Galina Fortes	20,00 m.	19-9-2015 Alphen ad Rijn
balstoten	Sam Lopes Galina Fortes	5,88 m.	3-10-2015 Gouda
4 x 40m.	Brenda v.Essen, EmmaGovers, Esther v.d.Heuvel, Rinske Smid	29,7 sec. ht.	11-9-1999 Zoetermeer
	Denise Broer, Aybüke Güven, Mieke v.d Pasch, Marije Wielaard	32,09 sec. et	3-9-2012 Alphen ad Rijn

Clubrecords MEISJES PUPILLEN B:

40m.	Femke de Boer	6,63 sec.	5-9-2009 Alphen ad Rijn
1000m.	Esther v.d.Heuvel	3.49,70 min	23-9-2000 Gouda
4min metersmaken	Dunya van den Tooren	1025 meter	20-9-2014 Zoetermeer
verspringen	Femke de Boer	4,18 m.	5-9-2009 Alphen ad Rijn
hoogspringen	Sacha Goedhart	1,20 m.	7-4-2013 Gouda
kogelstoten	Mette Aardewerk	6,16 m.	12-9-1987 Gouda
balwerpen	Sacha Goedhart	28,25 m.	6-10-2013 Gouda
vortex	Lois van der Zanden	28,50 m.	9-9-2017 Alphen ad Rijn
4 x 40m.	Alysia de Jong, Frederique Post, Michelle Broer, Femke de Boer	26,98 sec.	19-9-2009 Zoetermeer

Clubrecords MEISJES PUPILLEN A:

60m.	Femke de Boer	8,97 sec.	9-4-2011 Reeuwijk
1000m.	Evelien Steysiger	3.38,30 min	18-5-1996 Spijkenisse
6min meters maken	Isa Hammer	1550 meter	9-9-2017 Alphen ad Rijn
verspringen	Femke de Boer	4,39m.	2-10-2011 Gouda
hoogspringen	Sacha Goedhart	1,40m.	3-10-2015 Gouda
kogelstoten	Marjolein Looije	9,03 m.	11-9-1999 Zoetermeer
balwerpen	Mette Aardewerk	36,00 m.	16-9-1989 Reeuwijk
vortex	Renske de Wilde	32,00 m.	9-9-2017 Alphen ad Rijn
4 x 60m.	Madelon v.d.Hoek Oostende, Michelle Broer, Frederique Post, Femke de Boer	36,03 sec.	17-9-2011 Zoetermeer

Clubrecords MEISJES D:

60m.	Cindy Huizer	8,4 sec. ht	2-7-1988 Leiden
	Jiska Pols	8,49 sec. et	20-6-2009 Zoetermeer
60m horden	Esther van den Heuvel	10,11 sec.	4-9-2004 Amsterdam
150m.	Julia Hollander	20,86 sec.	14-4-2012 Reeuwijk
600m.	Jiska Pols	1.48,74 min.	5-4-2009 Gouda
1000m.	Imen Laroussi	3.22,57 min.	20-6-1992 Gorinchem
4 x 60m.	Sanne Dekker, Madelon Kamp, de Heer, Simone Hagen	Jana 32,59 sec.	17-6-2006 Alphen ad Rijn
verspringen	Julia Hollander	4,73 m.	21-4-2012 Spijkenisse
Polsver	Sacha Goedhart	5,49 m.	13-5-2017 Leiden
hoogspringen	Marjolein Looije	1,55 m.	19-5-2001 Lisse
stapstapsprong	Sacha Palsgraaf	9,29 m.	8-6-2012 Boskoop
kogelstoten	Marjolein Looije	11,94 m.	19-5-2001 Lisse
kogelslingeren	Dieuwertje Janssen	29,31 m.	2-9-2016 Den Haag
discuswerpen	Evelien Steysiger	27,74 m.	26-9-1998 Gouda
speerwerpen	Dieuwertje Janssen	28,62 m.	1-10-2016 Gouda
zeskamp	Julia Hollander	3013 pnt.	29/30-09-2012 Gouda

Clubrecords MEISJES C:

80m.	Sanne Dekker	10,3 sec. ht	2-6-2007 Bergen op Zoom
	Sanne Dekker	10,51 sec. et	27-6-2008 Boskoop
150m	Judith Vis	19,22 sec.	1-7-1995 Barendrecht
80m.horden	Julia Hollander	12,39 sec.	8-6-2014 Apeldoorn
300m	Fabienne Buijs	45,16 sec.	28-8-2016 Amsterdam
300m.horden	Julia Hollander	48,33 sec.	12-4-2014 Alphen ad Rijn
600m.	Judith Vis	1.41,80 min.	17-6-1995 Lisse
800m	Fabienne Buijs	2.29,37 min.	10-6-2011 Zoetermeer
1000m.	Eefje Tielemans	3.03,73 min.	17-6-2006 Alphen ad Rijn
4x80m.	Femke de Boer, Madelon van den Hoek Oostende, Kim Lavrijsen, Frederique Post	40,86 sec.	14-6-2015 Lisse
verspringen	Judith Vis	5,18 m.	30-4-1995 Gouda
hoogspringen	Suzanne Moons	1,62 m.	6-7-2019 Avanti
polshoog	Eva Smid	2,12 m.	25-8-2012 Amsterdam
stapstapsprong	Jiska Pols	10,28 m.	3-9-2011 Alphen ad Rijn
hinkstapsprong	Pien van Berk	8,96 m.	26-8-2017 Amsterdam
kogelstoten	Judith Vis	11,95 m.	16-5-1995 Gouda
kogelslingeren	Mieke van de Pasch	33,50 m.	6-10-2018 Gouda
discuswerpen	Sophie van Veen	29,21 m.	15-6-2014 Haarlem
Speerwerpen	Dieuwertje Janssen	32,16 m.	8-4-2018 Gouda
zevenkamp	Judith Vis	4135 pnt.	17-6-1995 Lisse

Clubrecords MEISJES B

100m.	Tineke Krechting	12,5 sec. ht	29-5-1971 Breda
	Frederique Post	12,71 sec. et	3-7-2016 Breda
200m.	Frederique Post	25,70 sec.	3-7-2016 Breda
400m.	Fabienne Buijs	59,48 sec.	29-6-2019 Alphen ad Rijn
100m horden	Maaïke Spuij	14,97 sec. et	2-7-2009 Dronten
	Maaïke Spuij	14,9 sec. ht	5-7-2009 Schoonhoven
300m.horden	Julia Hollander	48,33 sec.	8-6-2014 Apeldoorn
400m.horden	Maaïke Spuij	66,85 sec.	26-6-2009 Emmeloord
800m.	Fabienne Buijs	2.19,67 min	25-5-2019 Eindhoven
1500m,	Eefje Tielemans	4.50,36 min	29-8-2008 Utrecht
3000m.	Fabienne Buijs	11.58,22 min	27-5-2018 Alkmaar
4 x 100m.	Susan Bergamin, Astrid van der Maas, Jiska Pols, Nynke Smits	51,71sec.	28-9-2013 Amstelveen
4 x 400m	Susan Bergamin, Astrid van der Maas, Jiska Pols, Nynke Smits	4.19,15 sec.	28-9-2013 Amstelveen
verspringen	Julia Hollander	5,39m	26-6-2015 Breda
hinkstapsprong	Judith Vis	10,61m.	13-9-1996 Gouda
hoogspringen	Manuela Mbotto	1,64m	2-6-2012 Breda
polshoog	Maryse Froling	2,80m.	18-5-2008 Uden
kogelstoten	Sophie van Veen	12,38 m.	15-7-2016 Utrecht
kogelslingeren	Mieke van de Pasch	42,65 m.	12-9-2020 Amersfoort
discuswerpen	Sophie van Veen	34,10 m.	12-6-2016 Alphen ad Rijn
speerwerpen	Chantal Kruit	34,11 m.	25-8-2017 Gemert
Werp 5-kamp	Mieke van de Pasch	2259 pnt.	22-9-2019 Barendrecht
zevenkamp	Femke Pluim	4787pnt.	17/18-09-2011 Gemert

Clubrecords MEISJES A

100m	Femke Pluim	12,61 sec. et	9-9-2012 Gorinchem
200m.	Frederique Post	25,90 sec. et	28-6-2015 Breda
400m.	Fabienne Buijs	59,48 sec. et	29-6-2019 Alphen ad Rijn
100 m..horden	Laura Molenaar	14,58 sec. et	25-6-2005 Helmond
400m.horden	Maaïke Spuij	67,46 sec. et	18-6-2010 Utrecht
800m.	Fabienne Buijs	2.19,67 min.	25-5-2019 Eindhoven
1500m.	Erika Verhoeven	5.03,3 min.	27-6-1984 Leiden
1 EM.	Janet Konincks	5.34,38 min.	2-5-1993 Alphen ad Rijn
3000m.	Janet Konincks	11.14,92 min.	25-6-1993 Groningen
5000m.	Laura Vos	24.40,86 min.	11-5-2007 Gouda
4 x 100m	Julia Hollander, Chantal Kruit, Kim Lavrijsen, Frederique Post	51,17 sec.	23-9-2017 Amstelveen
4 x 400m.	Dunya van den Tooren, Rianne Buijs, Suzanne Moons, Fabienne Buijs	4.22,30 min.	4-7-2021 Leiden
Zweedse estafette	Jiska Pols, Susan Bergamin, Ingrid vd Heuvel, Marlinde Romeijn	2.30,45 min.	29-6-2014 Beverwijk
verspringen	Femke Pluim	5,49 m.	26-8-2012 Woerden
hinkstapsprong	Maaïke Spuij	10,89 m.	5-6-2011 Spijkenisse
hoogspringen	Femke Pluim	1,66 m.	26-8-2012 Woerden
polshoog	Femke Pluim	3,80m	6-9-2012 Alphen ad Rijn
kogelstoten	Sophie van Veen	11,14 m.	1-7-2018 Naaldwijk
kogelslingeren	Mieke van de Pasch	40,99 m.	11-9-2021 Amersfoort
discuswerpen	Sophie van Veen	35,77m.	13-7-2018 Utrecht
speerwerpen	Miriam Geerdink	37,74m.	30-9-1990 Gouda
zevenkamp	Femke Pluim	4991 pnt.	25/26-08-2012 Woerden

Clubrecords DAMES SENIOREN

100m	Yvonne Kortlever	11,9 sec. ht	20-8-1982 Den Haag
	Laura Molenaar	12,45 sec. et	7-7-2007 Oordegem (België)
200m.	Yvonne Kortlever	24,8 sec. ht	20-8-1982 Den Haag
	Laura Molenaar	25,46 sec. et	14-6-2008 Lisse
400m.	Yvonne Kortlever	58,9 sec. ht	28-7-1982 Den Haag
	Fabienne Buijs	59,48 sec. et	29-6-2019 Alphen ad Rijn
100m.horden	Laura Molenaar	13,78 sec. et	28-6-2008 Nijvel(België)
400m. horden	Laura Molenaar	65,64 sec. et	18-5-2008 Uden
800m,	Fabienne Buijs	2.19,67 min.	25-5-2019 Eindhoven
1000m.	Erika Verhoeven	3.06,2 min.	7-6-1998 Rotterdam
1500m.	Erika Verhoeven	4.57,86 min.	3-6-1998 Gorinchem
1 EM.	Erika Verhoeven	5.26,27 min.	28-6-1998 Delft
2000m.	Erika Verhoeven	7.06,2 min.	23-9-1998 Amersfoort
3000m.	Jiska Pols	10.51,56 min.	1-10-2016 Gouda
5000m.	Erika Verhoeven	19.08,87 min.	16-7-1998 Haarlem
10000m. Weg	Jiska Pols	39,48 min.	9-9-2016 Gouda
15km	Annie van Dijk	1.02,19 uur	16-3-1991 Reeuwijk
10 EM,	Irma van de Vliet	1.13,00 uur	7-7-1984 Gorinchem
20km.	Annie van Dijk	1.23,40 uur	20-10-1990 Schoonhoven
1/2 marathon	Annie van Dijk	1.29,19 uur	17-2-1991 Gouda
marathon	Wil Haverkamp	4.34,27 uur	18-4-1993 Rotterdam
4 x 100m..	Laura Molenaar, Femke Pluim, Jonneke Boere, Sanne Dekker	50,43 sec.	1-4-2012 Gouda
4 x 200m.	Agnes Popkema, Lenie Hogendoorn, Yvonne Kortlever, Hanny Ales	1.49,4 min.	27-8-1982 Den Haag
4 x 400m.	Dunya van den Tooren, Rianne Buijs, Suzanne Moons, Fabienne Buijs	4.22,30 min.	4-7-2021 Leiden
Zweedse estafette	Laura Molenaar, Mirjam Revet, Linda Bakker,Marjolein Looije	2.28,07 min.	23-4-2006 Delft
verspringen	Atie Blok	5,64m.	29-6-1968 Gouda
hinkstapsprong	Mirjam Revet	10,23m.	20-5-2007 Krommenie
hoogspringen	Femke Pluim	1,66 m.	26-8-2012 Woerden
polshoog	Kim Disco	3,00m.	2-5-1999 Schoonhoven
kogelstoten	Laura Molenaar	11,85 m.	21-5-2011 Emmeloord
kogelslingeren	Mieke van de Pasch	31,78 m.	16-6-2019 Den Haag
discuswerpen	Sophie van Veen	37,33m.	12-4-2019 Gouda
speerwerpen	Julia Hollander	35,39m.	6-6-2018 Reeuwijk
zevenkamp	Laura Molenaar	4868 pnt.*	27/28-06-2009 Szczecin(Polen)

*zevenkamp Laura Molenaar 5000 pnt 21-22/5/11 Emmeloord, maar met teveel rugwind ver.

Clubrecords JONGENS PUPILLEN MINI

40m.	Roland van Zuilen	7,2 sec. ht	26-9-1998 Gouda
	Onno Glasbergen	7,32 sec. et	3-9-2011 Alphen ad Rijn
400m	Jelle Lugten	1.23,8 min.	26-9-1998 Gouda
600m.	Bent Braker	2.23,08 min.	4-10-2009 Gouda
1000m.	Johan Kramp	4.24,5 min.	24-6-1995 Schoonhoven
4min metersmaken	Thomas Spoel	950 meter	26-8-2017 Zoetermeer
verspringen	Roland van Zuilen	3,55 m.	26-9-1998 Gouda
hoogspringen	Thomas Spoel	0,85 m.	20-5-2017 Reeuwijk
kogelstoten	Roben Popkema	5,13 m.	24-9-1995 Gouda
balwerpen	Ruben Zorge	23,06 m.	29-9-2002 Gouda
vortex	Luuk de Haan	17,00 m.	20-9-2014 Zoetermeer
balstoten	Ewan te Hennepe	4,27 m.	3-9-2011 Alphen ad Rijn
4 x 40m	Onno Glasbergen, Ewan te Hennepe, Cody Bos, Sven Teekens	32,06 sec.	3-9-2011 Alphen ad Rijn

Clubrecords JONGENS PUPILLEN C

40m.	Bart Veltman	6,64 sec.	2-10-2011 Gouda
600m.	Roland van Zuilen	2.04,3 min.	25-9-1999 Gouda
1000m.	Tjalle Boorsma	3,45,8 min.	25-9-1993 Gouda
4min metersmaken	Heiko Ribberink	990 meter	21-9-2013 Gouda
verspringen	Roland van Zuilen	3,79m.	25-9-1999 Gouda
hoogspringen	Onno Glasbergen	1,09m	1-9-2012 Zoetermeer
kogelstoten	Roland van Zuilen	8,22m.	11-9-1999 Zoetermeer
balwerpen	Kees Buitendijk	34,01m	23-9-2000 Gouda
vortex	Luuk de Haan	21,00 m.	27-6-2015 Leiden
balstoten	Luuk Schoonman	5,89m.	3-10-2015 Gouda
4x40m	Aaron Steenbergen, Koert van Oosten, Bent Braker, Liam Rietbroek	28,12 sec.	19-9-2010 Alphen ad Rijn

Clubrecords JONGENS PUPILLEN B

40m.	Roben Popkema	6,3 sec. ht	26-9-1998 Gouda
	Bart Veltman	6,35 sec. et	9-6-2012 Lisse
1000m.	Tjalle Boorsma	3.26,1 min.	24-9-1994 Gouda
4min metersmaken	Naut Carol	1050 meter	20-9-2014 Zoetermeer
verspringen	Roland van Zuilen	4,25m.	23-9-2000 Gouda
hoogspringen	Ruben Koning	1,25m	9-10-2010 Alphen ad Rijn
kogelstoten	Roland van Zuilen	8,18m	24-6-2000 Gorinchem
balwerpen	Manuel v Schoonhoven	35,00m.	16-9-1984 Utrecht
vortex	Ewan ter Hennepe	28,00 m.	15-6-2013 Schoonhoven
4 x 40m.	Aaron Steenberg, Koert v.Oosten, Christiaan Hoogendoorn, Liam Rietbroek	26,27 sec.	17-9-2011 Zoetermeer

Clubrecords JONGENS PUPILLEN A

60m.	Tim Dekker	8,5 sec. ht	17-4-2004 Zoetermeer
	Bart Veltman	8,59 sec. et	5-10-2014 Gouda
1000m.	Vincent Hodzelmans	3.10,5 min.	9-7-1983 Alphen ad Rijn
6min metersmaken	Koert van Oosten	1580 meter	15-6-2013 Schoonhoven
verspringen	Daan van Gasteren	4,50 m.	4-10-2009 Gouda
hoogspringen	Ruben Koning	1,46 m.	16-6-2012 Bergen op Zoom
kogelstoten	Paul v.d. Heuvel	9,86m.	26-9-1987 Gouda
balwerpen	Frank Broer	41,00 m.	ONBEKEND ONBEKEND
vortex	Bart Veltman	36,50 m.	5-7-2014 Lisse
4 x 60m.	Reinier Blik, Allan Diddens, Jelle Lugten, Roland van Zuilen	36,0 sec. ht	15-6-2002 Zoetermeer
	Bent Braker, Daniel Maring, Ribberink, Liam Rietbroek	Jochem 36,29 sec. et	21-9-2013 Gouda

Clubrecords JONGENS D

80m.	Nils Rietveld	10,00 sec. ht	19-9-1993 Amsterdam
	Dave de Jong	10,52 sec. et.	15-9-2012 Krommenie
80m.horden	Tim Dekker	12,1 sec. ht	7-10-2006 Emmeloord
	Tim Dekker	12,37 sec. et	1-10-2006 Emmeloord
150m	Pepeijn Nieuwveld	19,56 sec.	13-5-2017 Leiden
600m	Liam Rietbroek	1.46,11 min.	20-9-2015 Barendrecht
1000m.	Miquel v Schoonhoven	2.55,9 min.	9-7-1983 Alphen ad Rijn
4 x 80m.	Bende Jong, Jorrit van de Wiel, Pim Jeehe, Roben Popkema.	41,6 sec. ht	30-9-2001 Gouda
	Allan Diddens, Roland van Zuilen, de Rooy, Reinier Blik	Mark 42,16 sec. et	11-9-2004 Assen
verspringen	Nils Rietveld	5,43m.	4-9-1993 Zoetermeer
polsver	Bart Veltman	5,79m	3-9-2016 Gouda
hoogspringen	Johan Schonebaum	1,70m.	8-10-2006 Gouda
stapstapsprong	Dave de Jong	10,43m	8-6-2012 Boskoop
kogelstoten	Roland van Zuilen	12,50m.	11-9-2004 Assen
discuswerpen	Roland van Zuilen	31,48m.	11-9-2004 Assen
speerwerpen	Roland van Zuilen	42,39m.	3-10-2004 Gouda
zevenkamp	Johan Schonebaum	4233 pnt.	07/08-10-2006 Gouda

Clubrecords JONGENS C

100m.	Shaquille Haverkamp	11,3 sec. ht	5-10-2014 Gouda
	Pepeijn Nieuwveld	11,93 sec. et	23-6-2019 Vlaardingen
150m.	Alexander Kirkels	17,76 sec. et	20-7-2007 Utrecht
100m.horden	Tim Dekker	14,31 sec. et	4-10-2008 Gouda
300m	Jochem Ribberink	37,90 sec. et	26-8-2017 Amsterdam
300m.horden	Jochem Ribberink	40,53 sec. et	13-5-2017 Leiden
600m	Guiliquame v.d.Bogaerde	1.31,9 min.	25-9-1966 Rotterdam
800m.	Mario Alblas	2.03,8 min.	24-8-1986 Amsterdam
1000m.	Mario Alblas	2.48,1 min.	28-9-1986 Gouda
1500m.	Paul Verkley	4.22,8 min.	17-8-1988 Leiden
1500m steeple chase	Liam Rietbroek	5.27,56 min.	27-8-2016 Amsterdam
4 x 100m.	Irving Schenkers, Martijn Delissen, de Kort, Wim Schuling	Bart 46,4 sec. ht.	31-8-1991 Terneuzen
	Roland v. Zuilen, Mark d Rooy, Allan Diddens, Reinier Blik	48,90 sec. et.	22-4-2006 Leiden
4 x 800m	Jonathan Dol, Jitse van Esch, Ruben Koning, Matthias Nab	9.12,46 min.	27-9-2015 Amstelveen
Zweedse est.	Bram Popkema, Johan Schonebaum, Alexander Kirkels, Tim Dekker	2.13,87 min.	30-9-2007 Amstelveen
verspringen	Roland van Zuilen	6,18m.	30-9-2006 Emmeloord
hoogspringen	Roland van Zuilen	2,00 m.	27-8-2006 Amsterdam
polshoog	Tjalle Boorsma	3,20m.	7-5-2000 Schoonhoven
hinkstapsprong	Matthias Nab	11,42 m.	29-8-2015 Amsterdam
stapstapsprong	Matthias Nab	11,86m	11-9-2015 Alphen ad Rijn
kogelstoten	Roland van Zuilen	15,96m.	30-9-2006 Emmeloord
kogelslingeren	Thomas Stouten	40,41 m.	27-10-2012 Rotterdam
discuswerpen	Roland van Zuilen	60,99 m.	22-9-2006 Reeuwijk
speerwerpen	Mark de Rooij	51,40 m.	9-9-2006 Etten Leur
achtkamp	Roland van Zuilen	6031 pnt.	30-09/01-10-2006 Emmeloord

Clubrecords JONGENS B			
100m	Shaquille Haverkamp	10,79 sec.	28-5-2016 Oordegem (België)
200m.	Tim Dekker	22,77 sec.	6-6-2010 Hoorn
400m.	Jochem Ribberink	49,70 sec.	30-6-2019 Alphen ad Rijn
110 horden	Tim Dekker	14,46 sec.	28-5-2010 Utrecht
300mhorden	Steven Lans	44,6 sec. ht	22-4-1990 Zoetermeer
	Mario Alblas	46,14 sec. et	12-5-1988 Rotterdam
400m.horden	Jochem Ribberink	54,39 sec.	28-6-2019 Alphen ad Rijn
800m.	Joost Blokland	1.58,48 min.	13-5-1999 Gouda
1000m.	Indigo Tjan	2.46,91 min.	24-8-2018 Gouda
1500m.	Joost Blokland	4.04,28 min.	13-8-1999 Utrecht
2000m.steeple chase	Joost Blokland	6.05,45 min.	13-6-1999 Zevenaar
3000m.	Maarten Blokland	8.41,95 min.	6-5-2004 Vught
10000 weg	Maarten Blokland	31.47,00 min.	12-9-2003 Gouda
4 x 100m.	Ivo Jehee, Alexander Kirkels, Bram Popkema, Reinier Blik	44,76 sec. et	27-9-2008 Amstelveen
4 x 200m.	Faas Ignatius, Ruben Koning, Jochem Ribberink, Indigo Tjan	1.37,10 min.	24-9-2017 Amstelveen
4 x 400m.	Faas Ignatius, Ruben Koning, Jochem Ribberink, Indigo Tjan	3.34,25 min.	29-9-2018 Amstelveen
4 x 800m			
verspringen	Martijn Delissen	6,72m.	26-6-1993 Groningen
hinkstapsprong	Roland van Zuilen	14,18m.	30-5-2008 Groningen
hoogspringen	Roland van Zuilen	2,04 m	30-5-2008 Groningen
polshoog	Tjalle Boorsma	3,90 m.	9-6-2002 Delft
kogelstoten	Roland van Zuilen	14,85 m.	20-9-2008 Enschede
kogelslingeren	Thomas Stouten	43,48 m.	12-4-2014 Rotterdam
discuswerpen	Roland van Zuilen	56,82 m.	22-6-2008 Haarlem
speerwerpen	Bent Braker	59,91 m.	23-6-2019 Vlaardingen
negenkamp	Roland van Zuilen	6129 pnt.	20/21-09-2008 Enschede

Clubrecords JONGENS A			
100m.	Shaquille Haverkamp	10,62 sec.	3-6-2017 Oordegem (België)
200m.	Wim Schöling	22,17 sec.	24-6-1995 Sittard
400m.	Jochem Ribberink	49,19 sec.	16-5-2021 Utrecht
110m.horden	Tim Dekker	13,92 sec.	3-6-2012 Breda
400m.horden	Jochem Ribberink	52,96 sec.	24-5-2021 Tilburg
800m.	Tjalle Boorsma	1.56,26 min.	27-5-2003 Gouda
1000m.	Cosmo van Berkel	2.38,64 min.	8-6-2008 Rotterdam
1500m.	Joost Blokland	3.57,21 min.	24-5-2001 Gouda
3000m.	Robert Ton	8.38,12 min.	8-5-2004 Lisse
3000m.Steeple chase	Joost Blokland	9.15,8 min.	29-8-2001 Hengelo
5000m.	Joost Blokland	14.54,67 min.	1-6-2001 Utrecht
10000m. weg	Joost Blokland	31.44,2 min.	14-9-2001 Gouda
10000m.baan	Maarten Blokland	31.59,51 min.	25-5-2006 Vught
15km.	Joost Blokland	50,21 min.	17-3-2001 Reeuwijk
10 Em.	Paul Koenis	54.52,0 min.	7-12-1997 Brielle
1/2marathon	Paul Koenis	1.14,36 uur.	20-12-1997 Zoeterwoude
4 x 100m	Roben Popkema, Ivo Jehee, Pim Jehee, Reinier Blik	44,28 sec.	6-5-2007 Den Haag
4 x 400m.	Wietze Bosmen, Indigo Tjan, Koning, Jochem Ribberink	3.30,08 min.	28-9-2019 Amstelveen
4 x 800m.	Andre de Vries, Dave Soekha, Rodney Dirks, Sebastiaan Messerschmidt	8.36,10 min.	19-9-1987 Rotterdam
verspringen	Tim Dekker	7,23 m.	10-7-2012 Barcelona
hinkstapsprong	Martijn Delissen	14,05m.	24-6-1995 Sittard
hoogspringen	Tim Dekker	2,04 m.	10-7-2012 Barcelona
polshoog	Tim Dekker	4,24 m.	23-4-2011 Amersfoort
kogelstoten	Roland van Zuilen	16,61 m.	26-6-2010 Zwolle
kogelslingeren	Thomas Stouten	40,45 m.	11-4-2015 Boskoop
discuswerpen	Roland van Zuilen	53,39m.	26-6-2010 Zwolle
speerwerpen	Bent Braker	53,50 m.	8-10-2020 Haarlem
tienkamp	Tim Dekker	7815 pnt.	10/11-07-2012 Barcelona (spanje)

Clubrecords HEREN SENIOREN

100m.	Shaquille Haverkamp	10,62 sec.	3-6-2017 Oordegem (België)
200m.	Remco van Gageldonk	21,46 sec.	4-7-1999 Oordegem (België)
400m.	Jochem Ribberink	49,19 sec.	16-5-2021 Utrecht
110m..horden	Pim Jehee	15,04 sec.	23-9-2012 Tilburg
400m.horden	Jochem Ribberink	52,96 sec.	24-5-2021 Tilburg
800m.	Paul Verkley	1.53,95 min.	30-6-1996 Amsterdam
1000m.	Said Kanfaoui	2.32,17 min.	2-5-1998 Lisse
1500m.	Paul Verkley	3.47,45 min.	30-5-1998 Duffel (België)
1 EM.	Paul Verkley	4.12,09 min.	15-9-1996 Hilversum
2000m.	Joost Blokland	5.25,00 min.	7-4-2002 Alphen ad Rijn
3000m.	Joost Blokland	8.15,48 min.	3-7-2004 Uden
3000m steeple chase	Joost Blokland	8.40,50 min.	20-6-2004 Bydgoszcz (Polen)
5000m.	Said Serifi Kanfaoui	14.36,21 min.	24-6-2005 Uden
10000m.baan	Said Serifi Kanfaoui	30.03,0 min.	8-4-1999 Gorinchem
10000m weg	Said Serifi Kanfaoui	29.36,2 min.	14-9-2001 Gouda
15 kin.	Said Serifi Kanfaoui	45,48 min.	11-6-1995 Maasdijk
10 EM.	Said Serifi Kanfaoui	49,47 min.	14-11-1999 Beverwijk
20 km.	Said Serifi Kanfaoui	1.03,09 uur	7-3-2004 Alphen ad Rijn
1/2 marathon	Said Serifi Kanfaoui	1.05,18 uur	3-2-2002 Drunen
25 km.	Bert Koppendraaier	1.26,19 uur	2-6-1990 Brielle
30 km.	Said Serifi Kanfaoui	1.35,44 uur	20-2-2000 Schoorl
marathon	Said Serifi Kanfaoui	2.21,53 uur	5-5-2002 Almere
uurloop	Jan Zijderlaan	17.985,65 meter	22-10-1967 Rotterdam
100 km.	Gerrit van Rotterdam	7.18,10 uur	17-6-1994 Torhout (België)
4 x 100m	Roben Popkema, Tim Dekker, Pim Jehee, Alex van Zutphen	42,68 sec.	20-5-2012 Hilversum
4 x 200m	Cosmo van Berkel, Floris de Boer, Vincent Kruit, Riepko de Vries	1.34,79 min.	24-9-2017 Amstelveen
4 x 400m.	Reinier Blik,Tim Dekker, Pim Jehee, Cosmo van Berkel	3.22,52 min.	26-6-2011 Zwolle
Zweedse estafette	Reinier Blik, Tim Dekker, Pim Jehee, Jorrit van der Wiel	2.00,00 min.	25-4-2010 Santpoort
4 x 800m.	Theo Boere, Cor Mikkers, Rob de Smet, Jan Vermeulen	8.11,4 min.	11-6-1972 Den Haag
4 x 1500m.	Jan Zijderlaan, Louis Jansen, Joop Kooiman, Thomas Stolk	16.46,00 min.	10-9-1961 Amsterdam
Ekiden	Herman Couperus, Paul Koenis, Erik Bosker, Anne Jan Smid, Said Kanfaoui, Arjan de Jong	2.21,26 uur	21-3-1999 Vught
verspringen	Pim Jehee	7,29 m.	2-7-2011 Bressanone (Italië)
hinkstapsprong	Martijn Delissen	14,48m	27-8-1998 Alphen ad Rijn
hoogspringen	Andre van Boxmeer	2,01m	10-8-1989 Alphen ad Rijn
polshoog	Alex van Zutphen	4,90m.	26-6-2011 Zwolle
kogelstoten	Ronald van Zuilen	15,67 m.	5-5-2012 Lisse
kogelslingeren	Alexander Kirkels	31,53 m.	22-4-2019 Gouda
discuswerpen	Ronald van Zuilen	55,49 m.	15-9-2013 Zwolle
speerwerpen	Andre van Boxmeer	56,74m.	4-6-1990 Vlaardingem
tienkamp	Pim Jehee	7245 pnt.	21/22-05-2011 Emmeloord

Clubrecords V.B SPORTERS DAMES

100m.	Nicky van Tok	17,08 sec.	2-4-2016 Gouda
200m.	Nicky van Tok	37,24 sec.	6-4-2014 Gouda
400m.	Judith Visser	1.53,34 min.	2-10-2011 Gouda
Verspringen	Nicky van Tok	3,24 m.	2-4-2016 Gouda
Kogelstoten	Nicky van Tok	6,74 m.	3-10-2015 Gouda
Speer	Marja van Dijk	5,62 m.	2-7-2011 Bergen op Zoom
Balwerpen	Judith Visser	24,70 m.	29-9-2012 Den Haag

Clubrecords V.B SPORTERS HEREN

100m.	Stefan Rabouw	11,99 sec.	21-5-2016 Breda
200m.	Stefan Rabouw	2,69 sec.	21-5-2016 Breda
400m.	Stefan Rabouw	70,20 sec.	1-4-2012 Gouda
600m.	Stefan Rabouw	1.57,62 min.	2-7-2011 Bergen op Zoom
Hoogspringen	Stefan Rabouw	1,58 meter	14-5-2015 Gouda
Verspringen	Stefan Rabouw	6,06m.	21-5-2016 Breda
Kogelstoten	Stefan Rabouw	7,61 m.	5-10-2014 Gouda
Speer	Michael Koolmees	13,18 m.	2-7-2011 Bergen op Zoom
4x100m.	Stefan Rabouw, Wouter Schwiebe, Bas de Vos, Michael Koolmees	67,24 sec.	1-4-2012 Gouda