

Clubrecords MASTERS Vrouwen 35-39				
100m	Agnes Popkema	13,72 sec. et	6-5-1994	Utrecht
	Agnes Popkema	13,3 sec. ht	19-6-1996	Leiden
200m	Agnes Popkema	28,01 sec.	21-6-1997	Spa (België)
100m horden	Agnes Popkema	22,1 sec. ht	23-9-1995	Gouda
400m	Annelies van Dorp	1.17,18 min.	26-8-2016	Gouda
800m.	Anne van Dijk	2.49,65 min.	28-9-2014	Woerden
1500m.	Anne van Dijk	5.54,39 min.	25-8-2014	Izmir
1 EM	Annelies van Dorp	6.21,36 min.	26-8-2016	Gouda
3000m.	Annelies van Dorp	11.58,71 min.	1-10-2016	Gouda
5000m.	Ingrid Vanhorick	20.47,10 min.	2-4-2016	Gouda
10km.	Anne van Dijk	46.46,60 min.	24-8-2014	Izmir
10km weg	Feikje Breimer	44,11 min.	12-5-2002	Utrecht
15km weg.	Anne van Dijk	1.08,11 uur.	16-11-2014	Nijmegen
10EM	Wil Haverkamp	1.30,30 uur.	21-9-1997	Amsterdam
20km.	Feikje Breimer	1.32,57 uur.	10-3-2002	Alphen ad Rijn
½ marathon	Anne van Dijk	1.40,47 uur	20-12-2014	Linschoten
marathon	Feikje Breimer	3.43,10 uur.	21-4-2002	Rotterdam
verspringen	Agnes Popkema	4,50 m.	17-4-1994	Gouda
hink-stap-sprong	Agnes Popkema	8,74 m.	29-8-1995	Gouda
hoogspringen	Agnes Popkema	1,20 m.	23-9-1995	Gouda
kogelstoten -4kg	Marianne Groenendijk	8,51 m.	1-4-2000	Gouda
kogelslingeren -4kg	Marianne Groenendijk	18,67 m.	26-6-2016	Alphen ad Rijn
discuswerpen -1kg	Kim Disco	26,45 m.	29-5-2014	Gouda
speerwerpen - 600g	Agnes Popkema	20,96 m.	29-8-1995	Gouda
7-kamp	Agnes Popkema	2191 pnt.	23/24-09-1995	Gouda

Clubrecords masters VROUWEN 40-44				
100m.	Agnes Popkema	Agnes Popkema	Agnes Popkema	Agnes Popkema
200m.	Agnes van Wijk	27,9 sec. ht	13-7-2001	Gouda

	Agnes Popkema	28,43 sec. et	11-6-2000	Tilburg
400m.	Agnes Popkema	68,57 sec.	5-9-2003	Gouda
100m.horden	Agnes Popkema	23.2 sec. ht	27-9-2003	Gouda
800m.	Anne van Dijk	2.49,65 min.	28-9-2014	Woerden
1 EM	Annelies van Dorp	6.21,36 min.	26-8-2016	Gouda
3000m.	Annie van Dijk	10.55,70 min.	12-5-1992	Gouda
5000m.	Ingrid Vanhorick	20.47,10 min.	2-4-2016	Gouda
10 km. Weg	Annie van Dijk	37,58 min.	9-5-1992	Papendrecht
10km.baan	Feikje Breimer	42.36,51 min.	1-5-2008	Gouda
15 km	Annie van Dijk	59,45 min.	20-5-1991	Dordrecht
10 EM	Annie van Dijk	1.10,39 uur.	29-5-1994	Rotterdam
20 km.	Annie van Dijk	1.23,30 uur.	23-10-1990	Schoonhoven
1/2 marathon	Annie van Dijk	1.25,16 uur.	ONBEKEND	Nieuwkoop
marathon	Rosemarie van Aert	3.27,54 uur.	9-6-1996	Leiden
verspringen	Agnes Popkema	4,27m.	1-4-2000	Gouda
hoogspringen	Agnes Popkema	1,15 m.	27-9-2003	Gouda
kogelstoten - 4kg	Marianne Groenendijk	8,99m.	23-6-2006	Gouda
Kogelslingeren - 4kg	Marianne Groenendijk	29,09 m.	6-7-2007	Vlaardingen
discuswerpen - 1kg	Marianne Groenendijk	27,37m.	21-5-2009	Gouda
Speerwerpen - 600g	Riet Bresser	28,60 m.	10-4-1999	Gouda
Gewicht werpen	Marianne Groenendijk	8,98m.	8-9-2007	Rotterdam
Werpvijskamp	Marianne Groenendijk	2285 pnt.	8-9-2007	Rotterdam

Clubrecords masters VROUWEN 45-49				
100m	Agnes van Wijk	15,27 sec.	9-6-2006	Utrecht
200m	Annelies van Dorp	35,44 sec.	26-8-2016	Gouda
400m	Annelies van Dorp	1.17,18 min.	26-8-2016	Gouda
800m.	Anne van Dijk	2.49,65 min.	28-9-2014	Woerden
1500m.				
1 EM	Annelies van Dorp	6.21,36 min.	26-8-2016	Gouda
3000m.	Annelies van Dorp	11.58,79 min.	1-10-2016	Gouda
5000m.	Ingrid Vanhorick	20.47,10 min.	2-4-2016	Gouda

10km.	Anne van Dijk	46.46,60 min.	24-8-2014	Izmir (Turkije)
10km. weg	Annie van Dijk	41.43.2 min.	11-9-1998	Gouda
15km.	Annie van Dijk	1.05,05 uur.	8-5-1999	Papendrecht
10 Em.	Annie van Dijk	1.11,27 uur.	30-5-1999	Capelle ad IJssel
20km.	Annie van Dijk	1.30,03 uur.	6-3-1999	Dordrecht
1/2 marathon	Annie van Dijk	1.33,23 uur.	5-4-1999	Barendrecht
marathon	Liesbeth Meershoek	3.30,07 uur.	21-10-2012	Amsterdam
verspringen	Riet Bresser	3,00 m.	30-9-2001	Gouda
kogelstoten	Marianne Groenendijk	7,88m.	13-5-2010	Gouda
kogelslingeren	Marianne Groenendijk	25,93 m.	23-1-2010	Rotterdam
discuswerpen	Marianne Groenendijk	27,24 m.	15-8-2010	Den Haag
speerwerpen	Riet Bresser	28,02 m.	10-6-2001	Dordrecht
gewichtwerpen	Marianne Groenendijk	8,11 m.	11-9-2010	Eindhoven
Werpvijskamp	Marianne Groenendijk	2229 pnt.	21-9-2011	Rotterdam

Clubrecords masters VROUWEN 50-54				
100m	Annelies van Dorp	17,65 sec.	26-8-2016	Gouda
200m	Annelies van Dorp	35,44 sec.	26-8-2016	Gouda
400m	Annelies van Dorp	1.17,18 min.	26-8-2016	Gouda
800m.	Anne van Dijk	2.49,65 min.	28-9-2014	Woerden
1500m.	Anne van Dijk	5.54,39 min.	25-8-2014	Izmir (Turkije)
1 EM	Annelies van Dorp	6.21,36 min.	26-8-2016	Gouda
2000m steeple	Annelies van Dorp	9.44,13 min.	18-5-2019	Gouda
3000m.	Annelies van Dorp	11.58,71 min.	1-10-2016	Gouda
3000m steeple	Annelies van Dorp	14.41,01 min.	18-6-2017	Hilversum
5000m.	Anne van Dijk	21.56,14 min.	29-8-2014	Izmir (Turkije)
10km.baan	Annie van Dijk	44.21,80 min.	1-4-2000	Gouda
10km.weg	Annie van Dijk	42,12 min.	24-8-2000	Woerden
15km.	Annie van Dijk	1.06,07 uur.	20-5-2001	Capelle ad IJssel
10Em.	Annie van Dijk	1.11,44 uur.	9-10-1999	Slidrecht
½ marathon	Annie van Dijk	1.35,05 uur.	23-1-2000	Maassluis

20km.	Liesbeth Meershoek	1.32,31 uur.	20-10-2013	Amsterdam
30km.	Liesbeth Meershoek	2.21,35 uur.	20-10-2013	Amsterdam
marathon	Liesbeth Meershoek	3.23,59 uur.	20-10-2013	Amsterdam
verspringen	Agnes van Wijk	3,65 m.	3-4-2011	Gouda
kogel	Riet Bresser	8,17 m.	1-9-2006	Gouda
discus	Riet Bresser	19,22 m.	28-6-2006	Reeuwijk
speer	Riet Bresser	27,79 m.	7-7-2006	Alphen ad Rijn
kogelslingeren	Marianne Groenendijk	22,33 m.	6-6-2015	Boskoop
gewichtwerpen	Marianne Groenendijk	7,01 m.	30-5-2015	Amersfoort

Clubrecords masters VROUWEN 55-59				
100m	Agnes van Wijk	16,09 sec.	8-4-2018	Gouda
800m.	Anne van Dijk	2.49,65 min.	28-9-2014	Woerden
1500m.	Anne van Dijk	5.54,39 min.	25-8-2014	Izmir (Turkije)
3000m.	Anne van Dijk	12.25,16 min.	20-9-2014	Soest
5000m.	Anne van Dijk	21.56,14 min.	29-8-2014	Izmir (Turkije)
10km.	Anne van Dijk	46.46,60 min.	24-8-2014	Izmir (Turkije)
10km weg.	Anne van Dijk	44,47 min.	19-10-2014	Utrecht
15km weg.	Anne van Dijk	1.08,11 uur.	16-11-2014	Nijmegen
½ marathon	Anne van Dijk	1.40,47 uur.	20-12-2014	Linschoten
Verspringen	Agnes van Wijk	3,23 m.	8-4-2018	Gouda
Speerwerpen	Agnes van Wijk	17,09 m.	8-4-2018	Gouda

Clubrecords masters VROUWEN 60-64				
800m.	Anne van Dijk	2.49,65 min.	28-9-2014	Woerden
1500m.	Anne van Dijk	5.47,87 min.	8-6-2013	Epe
3000m.	Anne van Dijk	12.25,16 min.	20-9-2014	Soest
5000m.	Anne van Dijk	21.15,07 min.	8-6-2013	Epe
10km.	Anne van Dijk	46.46,60 min.	24-8-2014	Izmir (Turkije)
10km weg.	Anne van Dijk	44,47 min.	19-10-2014	Utrecht
15km weg.	Anne van Dijk	1.08,11 uur	16-11-2014	Nijmegen

20km.	Anne van Dijk	1.33,47 uur.	4-3-2012	Alphen ad Rijn
½ marathon	Anne van Dijk	1.38,15 uur	25-3-2012	Venlo

Clubrecords masters VROUWEN 65-69				
800m.	Anne van Dijk	2.49,65 min.	28-9-2014	Woerden
1500m.	Anne van Dijk	5.54,39 min. (NR)	25-8-2014	Izmir (Turkije)
3000m.	Anne van Dijk	12.25,16 min. (NR)	20-9-2014	Soest
5000m.	Anne van Dijk	21.56,14 min.	29-8-2014	Izmir (Turkije)
10km.	Anne van Dijk	46.46,60 min.	24-8-2014	Izmir (Turkije)
10km weg.	Anne van Dijk	44,47 min.	19-10-2014	Utrecht
15km weg.	Anne van Dijk	1.08,11 uur (NR)	16-11-2014	Nijmegen
½ marathon	Anne van Dijk	1.40,47 uur	20-12-2014	Linschoten

Clubrecords Masters Mannen 35-39:				
100m.	Michiel Heerema	12,13 sec.	6-10-2007	Gouda
200m	Michiel Heerema	24,45 sec.	31-8-2007	Gouda
400m,	Jan Boon	53,40 sec.	29-5-1988	Leiden
110m.horden	Michiel Heerema	16,00 sec.	9-6-2007	Veldhoven
400m.horden	Michiel Heerema	61,47 sec.	20-5-2007	Krommenie
800m.	Rene Hage	2.09,25 min.	30-5-2019	Gouda
1500m.	Rene Hage	4.21,68 min.	18-5-2019	Gouda
1 EM	Roelof Flierman	4.51,48 min.	13-6-2021	Gouda
3000m.	Pascal van Norden	9.22,36 min.	20-8-2010	Gouda
5000m.	Said Kanfaoui	15.41,76 min.	8-5-2011	Tilburg
10 km.weg	Said Kanfaoui	31.43,71 min.	25-4-2010	Noordwijkerhout
15 km	Said Kanfaoui	48,30 min.	21-3-2009	Reeuwijk
10 EM	Said Kanfaoui	51,45 min.	15-4-2012	Hoogeveen
20 km.	Said Kanfaoui	1.05,59 uur.	8-3-2009	Alphen ad Rijn
1/2marathon	Said Kanfaoui	1.09,02 uur	20-12-2008	Dronten
25 km	Pascal van Norden	1.29,44 uur	13-2-2010	Oud Beierland

30 km.	Said Kanfaoui	1.47,30 uur	27-9-2009	Almere
marathon	Pascal van Norden	2.34,26 uur	15-4-2012	Rotterdam
100km.	Sander Bessels	8.46,26 uur	5-10-2019	(Duitsland)
4x 100m.	Eric Pols, Jaap van Mannekes, Henk van Zutphen, Rene Verkerke	56,05 sec.	8-5-2016	Terneuzen
Zweedse estafette	Patrick Janssen, Nico van Leeuwen, John Romkes, Rene Verkerke	2.29,87 min.	17-5-2015	Kerkrade
verspringen	Michiel Heerema	6,42 m.	20-5-2007	Krommenie
h.s.s.	Michiel Heerema	13,28 m.	25-5-2007	Delft
hoogspringen	Michiel Heerema	1,84 m.	6-10-2007	Gouda
polshoog	Michiel Heerema	2,80 m.	7-10-2007	Gouda
Kogelslingeren	Michiel Heerema	29,59 m	14-4-2012	Rotterdam
kogel	Michiel Heerema	10,59 m.	7-10-2006	Gouda
discuswerpen	Michiel Heerema	32,83 m.	28-6-2006	Reeuwijk
speer	Michiel Heerema	40,50 m.	7-10-2007	Gouda

Clubrecords masters MANNEN 40-44				
100m.	Jan Boon	12,16 sec. et	23-5-1994	24-5-1994
	Jan Boon	12,0 sec. ht	24-9-1994	Gouda
200m.	Jan Boon	24,7 sec. ht	15-5-1992	Gorinchem
	René Verkerke	25,71 sec. et	19-5-2006	Gouda
400m.	Jan Boon	54,57 sec. et	17-5-1992	Dordrecht
110m.horden	Michiel Heerema	15,79 sec. et	12-6-2010	Oosterhout
800m.	Roelof Flierman	2.11,18 min.	20-8-2019	Utrecht
1000m.	Roelof Flierman	2.51,94 min.	9-5-2019	Barendrecht
1500m.	Roelof Flierman	4.25,23 min.	18-5-2019	Gouda
1 EM	Roelof Flierman	4.51,48 min.	13-6-2021	Gouda
3000m.	Sandor Bron	9.21,47 min.	8-8-2008	Utrecht
3000m steeple	Raymond Bouman	11.43,00 min.	1-9-2004	Amersfoort
5000m	Gerrit van Rotterdam	15.59,11 min.	5-5-1996	Dordrecht

10 km.weg	Farid Bourjila	32,38 min.	6-10-1996	Gouda
10km.baan	Jan Willem Rijke	37.59,90 min.	27-4-2001	Gouda
15 km.	Bert Koppendraaier	48,20 min.	11-5-1991	Papendrecht
10 EM.	Bert Koppendraaier	53,21 min.	15-6-1991	Boskoop
20 km.	Bert Koppendraaier	1.06,40 uur	5-4-1992	Haarlemmermeer
1/2 marathon	Bert Koppendraaier	1.10,58 uur	25-5-1991	Hardinxveld-giessendam
25 km.	Bert Koppendraaier	1.23,27 uur	1-6-1991	Brielle
marathon	Bert Koppendraaier	2.32,45 uur	18-4-1993	Rotterdam
100 km.	Gerrit van Rotterdam	6.53,39 uur	15-9-1996	Winschoten
uurloop	Wim Konincks	16.412 meter	4-9-1991	Schoonhoven
4x 100m.	Eric Pols, Jaap van Mannekes, Henk van Zutphen, Rene Verkerke	56,05 sec.	8-5-2016	Terneuzen
Zweedse estafette	Jan Boon, Hans v.d.Water, Jan Willem Rijke, Frans Fafiani	2.26,50 sec.	26-4-1998	Zoetermeer
verspringen	Michiel Heerema	5,37 m.	1-10-2011	Gouda
Hss	Michiel Heerema	12,87m.	12-6-2010	Oosterhout
Hoogspringen	Michiel Heerema	1,66 m.	1-10-2011	Gouda
Polshoog	Edwin Dikhoof	2,20m.	3-10-2004	Gouda
Kogelstoten	Michiel Heerema	10,25 m.	3-4-2011	Gouda
Kogelslingeren	Michiel Heerema	29,59m.	14-4-2012	Rotterdam
Discuswerpen	Michiel Heerema	32,03m.	14-6-2011	Schoonhoven
Speerwerpen	Michiel Heerema	40,21m.	8-6-2011	Reeuwijk
Tienkamp	René Verkerke	3462 pnt.	07/08-10-2006	Gouda
Vijfkamp	Hans Braker	2117 pnt.	01/02-07-2006	Schoonhoven

Clubrecords masters MANNEN 45-49:				
100m	Jan Boon	12,1 sec. ht	10-7-1996	Leiden
	René Verkerke	12,33 sec. et	13-6-2009	Oosterhout
200m.	René Verkerke	25,50 sec.	21-5-2009	Gouda
400m.	Jan Boon	56,5 sec. ht	10-7-1996	Leiden

	René Verkerke	59,20 sec. et	13-7-2012	Utrecht
110m.horden	René Verkerke	28,00 sec.	7-10-2007	Gouda
400m.horden	René Verkerke	77,58 sec.	28-8-2009	Gouda
800m	Henk van Zutphen	2.16,82 min.	2-6-2011	Gouda
1500m.	Roelof Flierman	4.25,54 min.	1-7-2023	Harderwijk
1 EM	Alex Olieman	5.23,23 min.	26-8-2016	Gouda
3000m.	Peter Wielaard	9.47,75 min.	25-5-2017	Gouda
5000m.	Bert Koppendraaier	16.04,1 min.	5-9-1993	Spijkenisse
10 km.weg	Bert Koppendraaier	32,35 min.	19-5-1996	Delft
15 km.	Bert Koppendraaier	49,25 min.	11-5-1996	Papendrecht
10Em	Bert Koppendraaier	53.34,20 min.	23-5-1993	Capelle ad IJssel
20 km.	Bert Koppendraaier	1.08,39 uur	4-3-1995	Dordrecht
1/2 marathon	Bert Koppendraaier	1.13,50 uur	11-2-1995	Gouda
30 km.	Bert Koppendraaier	1.46,37 uur	9-10-1994	Dordrecht
Marathon	Pascal van Norden	2.35,19 uur	15-10-2017	Amsterdam
100 km.	Pascal van Norden	6.55,10 uur	9-9-2017	Winschoten
Uurloop	Henk van Zutphen	15.533,50 meter	28-8-2010	Schoonhoven
4 x 100m.	Eric Pols, Rene Verkerke, Braker, Henk van Zutphen	Hans 55,12 sec.	17-4-2011	Gouda
4 x 200m	Eric Pols, Rene Verkerke, Braker, Henk van Zutphen	Hans 2.00,81 min.	17-4-2011	Gouda
4 x 400m.	Eric Pols, Rene Verkerke, Braker, Henk van Zutphen	Hans 4.14,88 min.	1-4-2012	Gouda
4 x 800m.	Eric Pols, Rene Verkerke, Braker, Henk van Zutphen	Hans 10.36,04 min.	17-4-2011	Gouda
Zweedse estafette	Hans Braker, John Romkes, van Mannekes, Rene Verkerke	Jaap 2.30,71 min.	21-6-2015	Oud Beijerland
verspringen	Michiel Heerema	5,50 m.	21-6-2015	Oud Beijerland
Hoogspringen	Michiel Heerema	1,65 m.	25-6-2017	Alphen ad Rijn
Hss	Michiel Heerema	11,33 m.	1-6-2018	Gouda
Polshoog	René Verkerke	1,82 m.	7-10-2007	Gouda

Kogelslingeren	Hans Braker	29,49 m.	23-6-2024	Nijmegen
Kogelstoten	Michiel Heerema	9,34m.	17-5-2015	Kerkrade
Discuswerpen	Hans van de Water	25,48m	12-4-1992	Gouda
Speerwerpen	Patrick Janssen	28,19 m.	6-4-2014	Gouda
Tienkamp	René Verkerke	3328 pnt.	06/07-10-2007	Gouda

Clubrecords masters MANNEN 50-54				
100m.	René Verkerke	12,68 sec.	14-5-2015	Gouda
200m.	Roy Ovink	26,25 sec.	3-9-2021	Utrecht
400m	Jan Boon	57,3 sec. ht	4-7-2001	Zoetermeer
400m.	Jan Boon	57,79 sec. et	9-6-2002	Groningen
400m.horden	Frank Jutte	74,2 sec. ht	26-9-1999	Gouda
800m.	John Romkes	2.15,54 min.	25-5-2017	Gouda
1500m	Peter Wielaard	4.32,34 min.	7-4-2019	Heerhugowaard
1EM	Henk van Zutphen	5.34,27 min.	26-8-2017	Gouda
3000m.	Marc Wissing	10.26,08 min.	24-8-2018	Gouda
5000m.	Peter Wielaard	16.50,10 min.	19-5-2019	Gouda
10 km.weg	Henk van Zutphen	36,50 min.	7-10-2012	Waddinxveen
10km. Baan	Pascal van Norden	36.05 min.	7-1-2023	Oud Beijerland
15 km.	Peter Wielaard	54,24 min.	23-3-2019	Ameide
10 EM.	Marc Wissing	1.01,13 uur	23-9-2018	Amsterdam
20km.	Henk van Zutphen	1.20,09 uur	14-10-2012	Eindhoven
25km	Henk van Zutphen	1.40,18 uur	14-10-2012	Eindhoven
30km	Peter Wielaard	1.48,48 uur	29-9-2019	Almere
1/2 marathon	Pascal van Norden	1.19,07 uur	13-11-2022	Gouda
Marathon	Peter Wielaard	2.41,29 uur	20-10-2019	Amsterdam
Uurloop	Dik Stijnman	9600 meter	8-4-2001	Gouda
4x 100m.	Eric Pols, Jaap van Mannekes, Henk van Zutphen, Rene Verkerke	56,05 sec.	8-5-2016	Terneuzen

Zweedse estafette	Hans Braker, John Romkes, Jaap van Mannekes, Rene Verkerke	2.30,71 sec.	21-6-2015	Oud Beijerland
Hoogspringen	Gianni Orsini	1,50 m.	30-4-2023	Den Haag
Hink stap sprinen	Gianni Orsini	9,84m	20-6-2025	Vught
Verspringen	Gianni Orsini	5,06 m	11-6-2023	Vught
Kogelstoten 6KG	Gianni Orsini	9,16 m.	11-6-2023	Vught
Kogelslingeren	Hans Braker	36,29m	6-4-2025	Rotterdam
Gewichtwerpen	Hans Braker	12,66 m	30-3-2025	Leiden
Speerwerpen	Henk van Zutphen	29,69 m.	8-5-2016	Terneuzen
Discuswerpen 1,5kg	Hans Braker	33,48m	30-3-2025	Leiden

Clubrecords masters MANNEN 55-59				
100m	Gianni Orsini	13,62sec	8-6-2025	Edam
200m.	Rene Verkerke	27,63 sec.	3-6-2018	Gouda
400m	Jan Cees Boon	61,49 sec.	4-6-2010	Huizen
800m.	Jaap van Mannekes	2.30,42 min	12-6-2016	Amersfoort
1500m.	Jaap van Mannekes	5.23,06 min.	2-4-2017	Gouda
1EM	Rob Boer	6.01,11 min.	26-8-2016	Gouda
3000m.	Marc Wissing	10.26,08 min.	24-8-2018	Gouda
5000m.	Henk van Zutphen	19.48,43 min.	31-3-2019	Gouda
10 km.weg	Marius van de Berg	37.47,0 min.	14-9-2007	Gouda
15 KM.	Marius van de Berg	59,39 min.	8-10-2009	Zoetermeer
10 EM.	Steef Hoogendoorn	1.08,35 uur	3-7-1993	Gorinchem
20 km.	Robert Vink	1.24,17 uur	15-4-2012	Rotterdam
1/2 marathon	Henk van Zutphen	1.27,33 uur	4-2-2018	Gouda
25 km	Robert Vink	1.46,23 uur	15-4-2012	Rotterdam
30 km.	Robert Vink	2.08,38 uur	15-4-2012	Rotterdam
Marathon	Robert Vink	3.06,29 uur	15-4-2012	Rotterdam
Verspringen	Gianni Orsini	4,93m	22-6-2025	Vught
Hink stap sprinen	Gianni Orsini	9,84m	22-6-2025	Vught

hoogspringen	Gianni Orsini	1,50m	25-5-2025	Bussum
Kogelstoten	Hans Braker	9,14 m.	21-6-2024	Wageningen
Discuswerpen 1,5kg	Hans Braker	33,48	30-3-2025	Leiden
Speerwerpen	Hans v.d.Water	26,95 m.	16-5-1999	Leiden
kogelslingeren 6kg	Hans Braker	36,29m	6-4-2025	Rotterdam
Gewichtwerpen 11.34kg	Hans Braker	12,66 m	30-3-2025	Leiden
Werp- vijfkamp	Hans Braker	2432 pnt.	26-3-2022	Gouda

Clubrecords masters MANNEN 60-64				
100m	René Verkerke	14,60 sec.	29-5-2025	Gouda
200m.	Jaap van Mannekes	29,85 sec.	14-5-2015	Gouda
400m	Jaap van Mannekes	65,05 sec.	13-6-2015	Zierikzee
800m.	Jaap van Mannekes	2.30,42 min.	12-6-2016	Amersfoort
1500m.	Jaap van Mannekes	5.23,06 min.	2-4-2017	Gouda
1 EM	Einte Elsinga	6.34,33 min.	26-8-2016	Gouda
3000m.	Detlev König	12.15,5 min.	8-6-2011	Reeuwijk
5000m.	Jaap van Mannekes	20.48,92 min.	2-4-2016	Gouda
10km. weg	Aad van Galen	42,20 min	17-9-2005	Scharedijke
15km	Aad van Galen	1.06,11 uur	19-3-2005	Reeuwijk
10 E.M.	Aad van Galen	1.13,31 uur	5-12-2004	Brielle
20km.	Detlev König	1.37,28 uur	4-3-2012	Alphen ad Rijn
1/2marathon	Einte Elsinga	1.36,49 uur	2-4-2016	Naaldwijk
25km.	Peter Spruit	2.04,34 uur	11-2-2018	Schoorl
30 km.	Peter Spruit	2.28,55 uur	11-2-2018	Schoorl
Marathon	Detlev König	3.44,48 uur	15-4-2012	Rotterdam
Hoogspringen	René Verkerke	1,15m	8-6-2025	Edam
Verspringen	René Verkerke	3,74m.	30-4-2023	Den haag
Speerwerpen 600g	René Verkerke	20,43m	25-5-2025	Bussum
Discuswerpen 1kg	Hans Braker	34,93m	11-7-2025	Katwijk aan zee
Gewichtwerpen 9,08kg	Hans Braker	15,13m	22-6-2025	Vught

Kogelstoten 5kg	Henk van Zutphen	9,04m	1-4-2023	Gouda
kogelslingeren 5kg	Hans Braker	36,26m	20-6-2025	Vught
Werp- vijfkamp	Hans Braker	2516 pnt.	13-7-2025	Huizen

Clubrecords masters MANNEN 65-69				
100m.	Cees Vooy's	15,6 sec. ht	24-9-2000	Gouda
200m.	Cees Vooy's	33,3 sec. ht	13-10-2001	Woerden
400m.	Cees Vooy's	73,31 sec.	10-6-2001	Dordrecht
800m.	Cees Vooy's	3.01,51 min.	24-5-2001	Gouda
1500m	Cees Vooy's	6.59,1 min.	13-10-2001	Woerden
10km weg	Robert Vink	43,05 min.	31-12-2019	Schoonhoven
15km	Einte Elsinga	1.11,11 uur	19-3-2022	Reeuwijk
10 E.M.	Peter Spruijt	1.30,56	29-9-2024	Tilburg
½ marathon	Robert Vink	1.33,09 uur	21-12-2019	Linschoten
marathon	Robert Vink	3.36,15 uur	5-10-2019	Zeeland
verspringen	Cees Vooy's	3,82m	9-5-2002	Gouda
h.s.s.	Cees Vooy's	9,00 m.	10-6-2001	Dordrecht
hoogspringen	Cees Vooy's	1,25m.	13-4-2003	Gouda
Kogelstoten	Cees Vooy's	11,98 m.	26-4-2003	Schoonhoven
Discus	Cees Vooy's	27,44 m.	13-7-2001	Gouda
speerwerpen	Cees Vooy's	26,79 m.	30-9-2001	Gouda
vijfkamp	Cees Vooy's	2392 pnt.	13-10-2001	Woerden

Clubrecords masters MANNEN 70-74				
100m	Cees Vooy's	16,3 sec. ht	4-4-2004	Gouda
10Km	Einte Elsinga	45.42 min	15-3-2025	Reeuwijk
15 KM.	Detlev König	1.28,52	14-11-2021	Zoetermeer
Halve Marathon	Einte Elsinga	1.41,38	2-2-2025	Gouda
Marathon	Detlev König	4.37,42	16-4-2023	Rotterdam
Verspringen	Cees Vooy's	3,39 m.	1-7-2004	Leiden

hss	Cees Vooy's	8,19 m.	3-9-2004	Gouda
Hoogspringen	Cees Vooy's	1,20 m.	13-6-2004	Vught
kogel	Cees Vooy's	11,40 m.	31-5-2004	Nice (Frankrijk)
discus	Cees Vooy's	25,05 m.	31-5-2004	Nice (Frankrijk)
speer	Cees Vooy's	25,50 m.	12-6-2004	Vught

