Clubrecords MEISJES PUPILLEN MINI:- U8				
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
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
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:-U9				
40m.	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
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
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:- U10				
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
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
4 x 40m.	Alysia de Jong, Frederique Post, Michelle Broer, Femke de Boer	26,98 sec.	19-9-2009	Zoetermeer

Clubrecords MEISJES PUPILLEN A:- U12				
60m.	Femke de Boer	8,97 sec.	9-4-2011	Reeuwijk
100m	**Lotte Buijs**	**15,55 sec**	**6-9-2025**	**Oud-Beijerland**
600m.	**Femke Maaijen**	**2:08,72 min**	**9-6-2025**	**Hengelo**
1000m.	Evelien Steysiger	3.38,30 min	18-5-1996	Spijkenisse
verspringen	Femke de Boer	4,39m.	2-10-2011	Gouda
Polsver	Sacha Goedhart	4,45m	29-8-2015	Bodegraven
hoogspringen	Sacha Goedhart	1,40m.	3-10-2015	Gouda
kogelstoten	Marjolein Looije	9,03 m.	11-9-1999	Zoetermeer
Vortexwerpen	**Eveline de Ruiter**	**24,61m**	**1-6-2025**	**Soest**
balwerpen	Mette Aardewerk	36,00 m.	16-9-1989	Reeuwijk
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: - U14				
60m.	Cindy Huizer	8,4 sec. ht	2-7-1988	Leiden
	Jiska Pols	8,49 sec. et	20-6-2009	Zoetermeer
60m horden 76,2cm	Esther van den Heuvel	10,11 sec.	4-9-2004	Amsterdam
150m.	Julia Hollander	20,86 sec.	14-4-2012	Reeuwijk
200m.	Cynthia Gillissen	28,66 sec	27-10-2024	Barendrecht
300m.	**Josephine Davids**	**53,09 sec**	**7-9-2025**	**Amsterdam**

300m.horden	**Fennegien van Katwijk**	**53,22 sec**	**7-9-2025**	**Amsterdam**
400m.	Cynthia Gillissen	80,84 sec	9-7-2023	Den Haag
600m.	Soraya El Bouazzaoui	1.45,40 min.	14-5-2022	Leiden
800m	**Fennegien van Katwijk**	**2:29,99 min**	**18-6-2025**	**Delft**
1000m.	Soraya El Bouazzaoui	3.06,73 min.	3-7-2022	Barendrecht
1000m steeple	**Fennegien van Katwijk**	**3:26,33 min**	**12-7-2025**	**Barendrecht**
4 x 60m.	Sanne Dekker, Madelon Kamp, Jana de Heer, Simone Hagen	32,59 sec.	17-6-2006	Alphen ad Rijn
Verspringen	Julia Hollander	4,73 m.	21-4-2012	Spijkenisse
Polstok verspringen	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 2kg	Marjolein Looije	11,94 m.	19-5-2001	Lisse
Kogelslingeren	Dieuwertje Janssen	29,31 m.	2-9-2016	Den Haag
Discuswerpen 0,75 gram	Evelien Steysiger	27,74 m.	26-9-1998	Gouda
Speerwerpen 400 gram	Dieuwertje Janssen	28,62 m.	1-10-2016	Gouda
Zeskamp	Cynthia Gillissen	3085 pnt.	7/8-9-2024	Zoetermeer

Clubrecords MEISJES C: - U16				
80m.	Sanne Dekker	10,3 sec. ht	2-6-2007	Bergen op Zoom
	Sanne Dekker	10,51 sec. et	27-6-2008	Boskoop
100m	Marit Neven, Milou Bergwerff	14,32 sec. et	12-9-2024	Gouda
150m	Judith Vis	19,22 sec.	1-7-1995	Barendrecht
80m.horden	Julia Hollander	12,39 sec.	8-6-2014	Apeldoorn
200m	Milou Bergwerff	30,53 sec	12-9-2024	Gouda
300m	Fabienne Buijs	45,16 sec.	28-8-2016	Amsterdam
300m.horden	Bibi de Geest	46,27 sec.	24-8-2024	Amsterdam
400m	Soraya El Bouazzaoui	65,96 sec	12-9-2024	Gouda
600m.	Judith Vis	1.41,80 min.	17-6-1995	Lisse
800m	Soraya El Bouazzaoui	2.22,41 min.	6-7-2024	Barendrecht
1000m.	Eefje Tielemans	3.03,73 min.	17-6-2006	Alphen ad Rijn

1500 m	Soraya El Bouazzaoui	4:52,15 min	11-7-2024	Rotterdam
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	Milou Bergwerff	1,63 m.	25-8-2024	Amsterdam
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 3kg	Judith Vis	11,95 m.	16-5-1995	Gouda
kogelslingeren	Mieke van de Pasch	33,50 m.	6-10-2018	Gouda
discuswerpen 1kg	Sophie van Veen	29,21 m.	15-6-2014	Haarlem
Speerwerpen 500 gram	**Cynthia Gillissen**	**37,36m.**	**31-8-2025**	**Amsterdam**
Werp 4-kamp	Pien van der Veen	1392 pnt.	1-9-2024	Vlaardingen
zevenkamp	Judith Vis	4135 pnt.	17-6-1995	Lisse

Clubrecords MEISJES B- U18				
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	Maaike Spuij	14,97 sec. et	2-7-2009	Dronten
	Maaike Spuij	14,9 sec. ht	5-7-2009	Schoonhoven
300m.horden	Bibi de Geest	46,27 sec.	24-8-2024	Amsterdam
400m.horden	Dunya van den Tooren	66,68 sec.	17-6-2022	Amsterdam
800m.	Fabienne Buijs	2.19,67 min	25-5-2019	Eindhoven
1500m,	Eefje Tielemans	4.50,36 min	29-8-2008	Utrecht
3000m.	**Lizzy Pons**	**10.39,10 min**	**27-6-2025**	**Hilversum**
5000m.	**Lizzy Pons**	**18:13,75 min**	**2-8-2025**	**Hengelo**
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	**Milou Bergwerff**	**1,65m**	**18-5-2025**	**Eindhoven**
polshoog	Maryse Froling	2,80m.	18-5-2008	Uden
kogelstoten 3kg	**Sara Liebrechts**	**12,77 m.**	**23-5-2025**	**Den Haag**
kogelslingeren 3kg	Mieke van de Pasch	42,65 m.	12-9-2020	Amersfoort
discuswerpen 1kg	Sophie van Veen	34,10 m.	12-6-2016	Alphen ad Rijn
speerwerpen 500 gram	**Cynthia Gillissen**	**37,36m.**	**31-8-2025**	**Amsterdam**
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- U20				
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	Maaike Spuij	67,46 sec. et	18-6-2010	Utrecht
800m.	Fabienne Buijs	2.19,67 min.	25-5-2019	Eindhoven
1500m.	Fabienne Buijs	4,56,46	3-7-2022	Heerhugowaard
1 EM.	Janet Konincks	5.34,38 min.	2-5-1993	Alphen ad Rijn
3000m.	**Lizzy Pons**	**10.39,10 min**	**27-6-2025**	**Hilversum**
5000m.	**Lizzy Pons**	**18:13,75 min**	**2-8-2025**	**Hengelo**
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	Maaike Spui	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 4kg	Sophie van Veen	11,14 m.	1-7-2018	Naaldwijk
kogelslingeren 4kg	Mieke van de Pasch	40,99 m.	11-9-2021	Amersfoort
discuswerpen 1kg	Sophie van Veen	35,77m.	13-7-2018	Utrecht
speerwerpen 600 gram	Miriam Geerdink	37,74m.	30-9-1990	Gouda
zevenkamp	Femke Pluim	4991 pnt.	25/26-08-2012	Woerden

Clubrecords vrouwen SENIOREN 20 tm 35 jaar				
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.	Fabienne Buijs	4.49,81 min.	23-6-2024	Nijmegen
1 EM.	Erika Verhoeven	5.26,27 min.	28-6-1998	Delft
2000m.	Erika Verhoeven	7.06,2 min.	23-9-1998	Amersfoort
3000m.	**Lizzy Pons**	**10.39,10 min**	**27-6-2025**	**Hilversum**
3000m steeple	**Pien van der Veen**	**12:37,98 min**	**1-6-2025**	**Wageningen**
5000m.	**Lizzy Pons**	**18:13,75 min**	**2-8-2025**	**Hengelo**
10000m. Weg	**Lizzy Pons**	**37:53 min.**	**5-10-2025**	**Utrecht**
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	40,99 m.	11-9-2021	Amersfoort
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- U8				
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
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

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- U9				
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
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
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-U10				
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
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
4 x 40m.	Aaron Steenbergen, Koert v.Oosten, Christiaan Hoogendoorn, Liam Rietbroek	26,27 sec.	17-9-2011	Zoetermeer

Clubrecords JONGENS PUPILLEN A- U12

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
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*
4 x 60m.	Reinier Bliek, Allan Diddens, Jelle Lugten, Roland van Zuilen	36,0 sec. ht	15-6-2002	Zoetermeer
	Bent Braker, Daniel Maring, Jochem Ribberink, Liam Rietbroek	36,29 sec. et	21-9-2013	Gouda

Clubrecords JONGENS D- U14				
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
300m	Davin Atmodimedjo	45,83 sec	8-6-2024	Oud-Beijerland
600m	Raigen Kool	1.38,47 min.	14-5-2022	Leiden
800 m	Raigen Kool	2,14,95 min	30-10-2022	Barendrecht
1000m.	Miquel v Schoonhoven	2.55,9 min.	9-7-1983	Alphen ad Rijn
1000m steeple	Raigen Kool	3:04, 69 min	26-5-2022	Naaldwijk
1500m	Raigen Kool	4.39,76	17-6-2022	Den haag
3000m	Raigen Kool	10,25,66 min	19-8-2022	Barendrecht
4 x 80m.	Bende Jong, Jorrit van de Wiel, Pim Jehee, Roben Popkema.	41,6 sec. ht	30-9-2001	Gouda
	Allan Diddens, Roland van Zuilen, Mark de Rooy, Reinier Bliek	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. 3KG	Roland van Zuilen	12,50m.	11-9-2004	Assen
discuswerpen 1KG	Roland van Zuilen	31,48m.	11-9-2004	Assen
speerwerpen 400gr	Roland van Zuilen	42,39m.	3-10-2004	Gouda
zevenkamp	Johan Schonebaum	4233 pnt.	07/08-10-2006	Gouda

Clubrecords JONGENS C- U16				
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
200m	**Tijn Mikkers**	**26,65 sec**	**2-5-2025**	**Utrecht**
300m	Jochem Ribberink	37,90 sec. et	26-8-2017	Amsterdam
300m.horden	Jochem Ribberink	40,53 sec. et	13-5-2017	Leiden
400m	Raigen Kool	56,18 sec	12-9-2024	Gouda
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.	Raigen Kool	2.46,96	31-5-2023	Barendrecht
1500m.	Raigen Kool	4.20,30 min.	5-6-2024	Barendrecht
1500m steeple chase	Raigen Kool	5.58,58 min.	26-5-2024	Naaldwijk
4 x 100m.	Irving Schenkers, Martijn Delissen, Bart de Kort, Wim Schuling	46,4 sec. ht.	31-8-1991	Terneuzen
	Sjoerd Mikkers, Luuk de Haan, Tobias Henze	47,93 sec. et.	11-6-2022	Gouda
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. 4KG	Roland van Zuilen	15,96m.	30-9-2006	Emmeloord
kogelslingeren	Thomas Stouten	40,41 m.	27-10-2012	Rotterdam
discuswerpen. 1KG	Roland van Zuilen	60,99 m.	22-9-2006	Reeuwijk
speerwerpen 600gram	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- U18				
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 Bliek	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. 5KG	Roland van Zuilen	14,85 m.	20-9-2008	Enschede
Kogelslingeren	Thomas Stouten	43,48 m.	12-4-2014	Rotterdam
Discuswerpen. 1,5KG	Roland van Zuilen	56,82 m.	22-6-2008	Haarlem
Speerwerpen. 700gram	Bent Braker	59,91 m.	23-6-2019	Vlaardingen
Negenkamp	Roland van Zuilen	6129 pnt.	20/21-09-2008	Enschede

Clubrecords JONGENS A- U20				
100m.	Shaquille Haverkamp	10,62 sec.	3-6-2017	Oordegem (België)
200m.	Wim Schüling	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 Bliek	44,28 sec.	6-5-2007	Den Haag
4 x 400m.	Wietze Bosmen, Indigo Tjan, Ruben 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. 6KG	Roland van Zuilen	16,61 m.	26-6-2010	Zwolle
kogelslingeren	Thomas Stouten	40,45 m.	11-4-2015	Boskoop
discuswerpen. 1,75Kg	Roland van Zuilen	53,39m.	26-6-2010	Zwolle
speerwerpen. 800gram	Bent Braker	53,50 m.	8-10-2020	Haarlem
tienkamp	Tim Dekker	7815 pnt.	10/11-07-2012	Barcelona (spanje)

Clubrecords Mannen SENIOREN- 20 tm 35				
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
l000m.	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	Tim van Tilburg, Sjoerd Mikkers, Luuk de Haan, Ewan ter Hennepe	1.33,00	28-9-2024	Amstelveen
4 x 400m.	Reinier Bliek,Tim Dekker, Pim Jehee, Cosmo van Berkel	3.22,52 min.	26-6-2011	Zwolle
Zweedse estafette	Reinier Bliek, 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 (7,26kg)	Ronald van Zuilen	15,67 m.	5-5-2012	Lisse
kogelslingeren	Alexander Kirkels	31,53 m.	22-4-2019	Gouda
discuswerpen (2kg)	Ronald van Zuilen	55,49 m.	15-9-2013	Zwolle
speerwerpen (800gram)	Andre van Boxmeer	56,74m.	4-6-1990	Vlaardingen
tienkamp	Pim Jehee	7245 pnt.	21/22-05-2011	Emmeloord

Clubrecords V.B SPORTERS Vrouwen				
100m.	Nicky van Tok	17,08 ht	2-4-2016	Gouda
200m.	Nicky van Tok	37,24 sec.	6-4-2014	Gouda
400m.	Nicky van Tok	1.38, 92 min.	14-1-2017	Utrecht
Verspringen	Nicky van Tok	3,24 m.	2-4-2016	Gouda
Kogelstoten 1KG	Nicky van Tok	6,91 m.	6-5-2023	Alphen ad Rijn
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 Mannen				
100m.	Stefan Rabouw	11,99 sec.	21-5-2016	Breda
200m.	Stefan Rabouw	24,69 sec.	21-5-2016	Breda
400m.	Stefan Rabouw	57,44 sec.	5-5-2016	Gouda
600m.	Stefan Rabouw	1.57,62 min.	2-7-2011	Bergen op Zoom
Hoogspringen	Stefan Rabouw	1,60 meter	5-5-2016	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