

Clubrecords indoor MEISJES PUPILLEN MINI- U8:				
verspringen.	Anna Blok	2.50 m.	7-3-2015	Zoetermeer
hoogspringen	Anna Blok	0.75 m.	7-3-2015	Zoetermeer
balwerpen	Dunya v.d.Tooren	10.09 m.	26-11-2011	Dordrecht

Clubrecords indoor MEISJES PUPILLEN C:-U9				
40m.	Iris Spetter	7.2 sec. ht	19-2-2005	Zoetermeer
	Dunya v.d.Tooren	7.79 sec.et	15-12-2012	Zoetermeer
600m.	Rinske Smid	2.50,80 min.	16-1-1999	Den Haag
verspringen	Dunya v.d.Tooren	3.00 m.	15-12-2012	Zoetermeer
hoogspringen	Susan de Koning	0.90 m.	17-3-2007	Zoetermeer
kogelstoten	Emma Govers	4.80 m.	16-1-1999	Den Haag
balwerpen	Dagmar v.d.Heuvel	13.31 m.	18-3-2006	Zoetermeer
balstoten	Mieke v.d.Pasch	4.21 m.	ONBEKEND 2011	Zoetermeer

Clubrecords indoor MEISJES PUPILLEN B:- U10				
40m.	Mieke Hoogenboom	7.0 sec. ht	19-2-2005	Zoetermeer
	Femke de Boer	7.08 sec. et	14-3-2009	Zoetermeer
50m	Maud Dekema	9,11 sec	11-1-2024	Zoetermeer
600m.	Dunya v.d.Tooren	2.11,72 min.	20-3-2014	Apeldoorn
verspringen	Sacha Goedhart	3,75 m	9-3-2013	Zoetermeer
hoogspringen	Sacha Goedhart	1.20 m.	9-3-2013	Zoetermeer
Balstoten	Sara Liebrechts	5.25 m.	18-2-2017	Zoetermeer

Clubrecords indoor MEISJES PUPILLEN A- U12:				
60m	Sacha Goedhart	9.68 sec.	20-3-2014	Zoetermeer
50m	Lotte Buijs	8,44 sec	11-1-2025	Zoetermeer
600m.	Ymkje Lugten	2.10,40 min.	16-1-1999	Den Haag
Verspringen	Sacha Goedhart	3.90 m	7-3-2015	Zoetermeer
hoogspringen	Sacha Goedhart	1.38 m	22-11-2014	Dordrecht
kogelstoten	Mieke v.d. Pasch	7.32 m	8-3-2014	Zoetermeer

Clubrecords indoor MEISJES D: -U14				
50m.	Femke de Boer	7.45 sec.	2-3-2013	Zoetermeer
60m.	Femke de Boer	8.45 sec.	19-1-2013	Apeldoorn
50m.horden	Robin Bos	9,80 sec	11-1-2025	Zoetermeer
60m.horden	Julia Hollander	10.21 sec.	7-1-2012	Zoetermeer
150m	Cynthia Gillissen	21,91 sec	24-2-2024	Apeldoorn
600m.	Cynthia Gillissen	1.53,65 min	24-2-2024	Apeldoorn
1000m.	Soraya El bouazzaoui	3.18,99 min.	20-3-2022	Apeldoorn
4x50m	Noor Hovius, Mieke van der Pasch, Isabel van Steenwijk, Mette Pols	31.65 sec.	17-1-2015	Apeldoorn
verspringen	Sacha Goedhart	4.62 m.	19-12-2015	Zoetermeer
hoogspringen	Sacha Goedhart	1.46 m.	13-2-2016	Zoetermeer
stapstapsprong	Sacha Goedhart	9.29 m.	13-2-2016	Zoetermeer
kogelstoten. 2Kg	Cynthia Gillissen	10.44 m	16-3-2024	Dordrecht

Clubrecords indoor MEISJES C:- U16				
50m.	Julia Hollander	7.32 sec.	1-3-2014	Zoetermeer
60m.	Sanne Dekker	8.11 sec.	29-12-2017	Gent (België)
50m.horden	Julia Hollander	8.51 sec.	20-12-2013	Utrecht
60m.horden	Femke de Boer	9.95 sec.	18-1-2015	Apeldoorn
300m	Cynthia Gillissen	45,22 sec.	25-1-2026	Apeldoorn
600m.	Hind Laroussi	1.49,18 min.	14-2-1998	Den Haag
800m	Soraya El Bouazzaoui	2.25,62 min	22-1-2023	Apeldoorn
1500m	Fennegien van Katwijk	5.12,26 min	25-1-2026	Apeldoorn
4x50m	Kim Lavrijsen, Floor Tetelepta, Femke de Boer, Frederique Post	27.15 sec.	18-1-2015	Apeldoorn
verspringen	Simone Hagen	5.10 m.	2-2-2018	Zoetermeer
hoogspringen	Manuela Mboto	1.62 m.	6-3-2010	Zoetermeer
stapstapsprong	Femke de Boer	9.73 m.	28-2-2015	Zoetermeer
kogelstoten 3Kg	Marjolein Looije	10.86 m.	15-2-2003	Gent (Be)

Clubrecords indoor MEISJES B- U18				
50m.	Yvonne Kortlever	7.0 sec. ht	22-1-1977	Groningen
	Frederique Post	7.14 sec. et	12-12-2015	Zoetermeer
60m.	Tineke Krechting	7.6 sec. ht	20-3-1971	Leiden
	Sanne Dekker	8.12 sec. et	10-1-2009	Zoetermeer
150m.	Eva Dietz	21.91 sec.	11-12-1994	Den Haag
200m.	Frederique Post	26.66 sec.	20-12-2015	Dortmund
400m.	Judith Vis	60.3 sec. ht	18-2-1996	Den Haag
	Jiska Pols	61.29 sec. et	16-2-2013	Apeldoorn
50m.horden	Astrid v.d.Maas	8.18 sec.	21-12-2012	Utrecht
60m.horden	Judith Vis	9.28 sec.	18-2-1996	Den Haag
800m.	Tineke Krechting	2.20,60 min. ht	20-2-1971	Rotterdam
1000m.	Kim Disco	3.57.64 min.	11-12-1994	Den Haag
1500m.	Imen Laroussi	4.50.93 min.	26-2-1995	Den Haag
3000m	Lizzy Pons	10.31,56 min	21-2-2026	Apeldoorn
verspringen	Frederique Post	5.10 m.	9-1-2016	Dordrecht
h.s.s.	Astrid v.d Maas	10.56 m.	23-2-2013	Apeldoorn
hoogspringen	Yvonne Kortlever/ Milou Bergwerff	1.55 m.	20-2-1977/ 16-02-2025	Zwolle/ Apeldoorn
polshoog	Maryse Froling	2.40 m.	17-1-2009	Zoetermeer
	Maaïke Spuij	2.40 m.	17-1-2009	Groningen
kogelstoten	Judith Vis	11.89 m.	19-11-1995	Den Haag
vijfkamp	Judith Vis	3165 pnt.	20/21-1-1996	Zwolle

Clubrecords indoor MEISJES A:- U20				
50m.	Yvonne Kortlever	6.8 sec. ht	21-1-1978	Groningen
	Frederique Post	7.14 sec. et	12-12-2015	Zoetermeer
60m.	Femke Pluim	7.87 sec.	25-2-2012	Apeldoorn
150m.	Olga Carbo	24.21 sec.	11-12-1994	Den Haag
200m.	Frederique Post	26.66 sec.	20-12-2015	Dortmund (Duitsland)
400m.	Jiska Pols	61.40 sec.	8-2-2014	Apeldoorn
50m.horden	Laura Molenaar	7.77 sec.	29-1-2005	Dordrecht
60m.horden	Femke Pluim	8.81 sec.	29-1-2012	Praag (Tjechië)
800m.	Jiska Pols	2.21,57 min.	22-2-2014	Apeldoorn
3000m	Soraya El Bouazzaoui	10.37,08 min	15-2-2025	Apeldoorn
1500m.	Imen Laroussi	4.50.93 min.	26-2-1995	Den Haag
verspringen	Femke Pluim	5.69 m.	29-1-2012	Praag (Tjechië)
h.s.s.	Astrid van der Maas	11.12 m.	9-2-2014	Apeldoorn
hoogspringen	Femke Pluim	1.69 m.	19-2-2012	Apeldoorn
polshoog	Femke Pluim	4.25 m.	2-2-2013	Zoetermeer
kogelstoten	Femke Pluim	11.23 m.	10-2-2013	Apeldoorn
5 kamp	Femke Pluim	3751 pnt.	28/29-1-2012	Praag (Tjechië)

Clubrecords indoor DAMES -SENIOREN: 20 tm 34				
50m	Laura Molenaar	7.08 sec.	23-12-2011	Utrecht
60m.	Yvonne Kortlever	7.7 sec. ht	12-12-1982	Dortmund (Duitsland)
	Laura Molenaar	7.94 sec. et	6-1-2007	Zoetermeer
200m.	Yvonne Kortlever	25.5 sec.ht	12-12-1982	Dortmund (Duitsland)
	Laura Molenaar	25.73 sec.et	7-1-2007	Dortmund (Duitsland)
400m	Jiska Pols	61.40 sec.	8-2-2014	Apeldoorn
50m.horden	Laura Molenaar	7.67 sec.	23-12-2011	Utrecht
60m.horden	Laura Molenaar	8.56 sec.	13-2-2011	Apeldoorn
800m.	Jiska Pols	2.21,57 min.	22-2-2014	Apeldoorn
1500m.	Katinka Vervoorn	5.21,20 min.	23-1-1983	Zwolle
3000m.	Soraya El bouazzaoui	10.37,08	15-2-2025	Apeldoorn
verspringen	Dunya van den Tooren	5.75 m.	5-12-2025	Hungtstown (Amerika)
hinkstapsprong	Dunya van den Tooren	11.76 m.	21-2-2026	Huntington, Wv (Amerika)
hoogspringen	Dunya van den Tooren	1.74 m.	21-2-2026	Huntington, Wv (Amerika)
polshoog	Kim Disco	2.70 m.	7-2-1999	Den Haag
kogelstoten	Laura Molenaar	11.50 m.	20-2-2011	Apeldoorn

5 kamp	Laura Molenaar	3595 pnt.	19/20-2-2011	Apeldoorn
--------	----------------	-----------	--------------	-----------

Clubrecords indoor Dames Masters 35-40				
60m.	Agnes Popkema	9.59 sec.	12-12-1993	Den Haag
150m.	Agnes Popkema	21.01 sec.	12-12-1993	Den Haag

Clubrecords indoor Dames Masters 40-44				
Kogelstoten	Marianne Groenendijk	8.73 m.	12-3-2006	Enschede

Clubrecords indoor Dames Masters 45-49				
kogelstoten	Marianne Groenendijk	7.90 m.	17-1-2010	Groningen

Clubrecords indoor Dames Masters 50-54:				
60m	Riet Bresser	9.8 sec. ht	26-11-2005	Zoetermeer
kogelstoten	Riet Bresser	8.18 m.	26-11-2005	Zoetermeer

Clubrecords indoor Dames Masters 60-64:				
800m	Anne van Dijk	2.57,90 min.	16-2-2014	Apeldoorn
1500m	Anne van Dijk	5.52,44 min.	30-3-2014	Budapest (Hongarije)
3000m	Anne van Dijk	12.34,91 min.	26-3-2014	Budapest (Hongarije)

Clubrecords indoor Dames Masters 65-69:				
800m	Anne van Dijk	3.01,40 min.	15-2-2015	Apeldoorn
1500m	Anne van Dijk	6.05,99 min.	14-2-2015	Apeldoorn
3000m	Anne van Dijk	12.43,73 min.	23-3-2019	Torun (Polen)

Clubrecords indoor Jongens pupillen mini- U8:				
40m.	Nils van Oosten	7.91 sec.	21-1-2017	Zoetermeer
Verspringen	Onno Glasbergen	3.26 m.	18-6-2011	Zoetermeer
Balstoten	Nils van Oosten	4.30 m.	21-1-2017	Zoetermeer

Clubrecords indoor Jongens pupillen C:-U9				
40m	Jelle Lugten	7.2 sec. ht	16-1-1999	Den Haag
	Ties Witzier	7.51 sec. et	15-12-2012	Zoetermeer
600m	Ivo Jehee	2.41,10 min.	16-1-1999	Den Haag
verspringen	Bart Veltman	3.32 m.	ONBEKEND 2011	Zoetermeer
hoogspringen	Luuk de Haan	0.95 m.	7-3-2015	Zoetermeer
Kogelstoten	Jelle Lugten	6.41 m.	16-1-1999	Den Haag
Balwerpen	Corne Slob	19.78 m.	17-3-2007	Zoetermeer
Balstoten	Bart Veltman	4.63 m.	ONBEKEND 2011	Zoetermeer

Clubrecords indoor Jongens pupillen B:-U10				
40m.	Bart Veltman	6.81 sec.	26-11-2011	Dordrecht
600m	Emiel de Jong	2.18,30 min.	16-1-1999	Den Haag
verspringen	Jack Lavrijsen	3.40 m.	7-3-2015	Zoetermeer
hoogspringen	Christian Hogendoorn	1.13 m.	18-6-2011	Zoetermeer
Kogelstoten	Christiaan Ribbens	5.70 m.	16-1-1999	Den Haag

Clubrecords indoor Jongens pupillen A:-U12				
60m.	Bart Veltman	8.95 sec.	2-3-2014	Apeldoorn
600m.	Pim Jehee	2.03,40 min.	16-1-1999	Den Haag
verspringen	Bart Veltman	4.30 m.	15-2-2014	Amsterdam
hoogspringen	Beau van Koert	1.23 m.	ONBEKEND 2011	Zoetermeer
	Torsten de Pleyt	1.23 m.	ONBEKEND 2011	Zoetermeer
Kogelstoten (2kg)	Bart Veltman	8.33 m.	12-1-2014	Utrecht

Clubrecords indoor JONGENS D- U14				
50m.	Shaquille Haverkamp	7.27 sec.	3-3-2012	Zoetermeer
60m.	Ben de Jong	8.26 sec.	31-3-2001	Gent
60mhorden	Tim Dekker	9.57 sec.	4-2-2006	Utrecht
150m	Davin Atmodimedjo	20,37 sec	24-2-2024	Apeldoorn
600m	Tijn Oussoren	1.44,25 min.	24-2-2024	Apeldoorn
1000m.	Raigen Kool	3.00,31 min.	20-3-2022	Apeldoorn
4x50m	Bent Braker, Jochem Ribberink, Liam Rietbroek, Bart Veltman	28.68 sec.	17-1-2015	Apeldoorn
verspringen	Davin Atmodimedjo	5,01m	20-10-2024	Assendelft
hoogspringen	Ruben Koning	1.55 m.	23-11-2013	Zoetermeer
stapstapsprong	Bart Veltman	9.14 m.	28-2-2015	Zoetermeer
kogelstoten (3kg)	Roland van Zuilen	10.46 m.	10-1-2004	Dordrecht

Clubrecords indoor JONGENS C:-U16				
50m.	Shaquille Haverkamp	6.46 sec.	1-3-2014	Zoetermeer

60m	Shaquille Haverkamp	7.5 sec. ht	23-11-2014	Zoetermeer
	Shaquille Haverkamp	7.69 sec. et	1-3-2014	Zoetermeer
60m.horden	Tim Dekker	8.68 sec.	8-3-2008	Zoetermeer
300m	Nick van Tol	44,28 sec	19-1-2025	Apeldoorn
800m.	Robert Ton	2.14,00 min.	16-1-2000	Dortmund (Duitsland)
1500m	Raigen Kool	4.30,11 min	24-2-2024	Apeldoorn
4x50m	Ewan ter Hennepe, Pepeijn Nieuwveld, Wessel van Vlaardingen, Thom de Weger	26.52 sec.	20-1-2019	Apeldoorn
verspringen	Roland van Zuilen	6.32 m.	10-12-2009	Gent (België)
hoogspringen	Johan Schonebaum	1.86 m.	16-2-2008	Gent (België)
polstokhoog	Tjalle Boorsma	3.10 m.	18-3-2000	Zoetermeer
stapstapsprong	Mattias Nab	11.36 m.	28-2-2015	Zoetermeer
kogelstoten (4kg)	Roland van Zuilen	13.27 m.	10-12-2005	Gent (België)

Clubrecords indoor JONGENS B:- U18				
50m.	Shaquille Haverkamp	6.41 sec.	19-12-2014	Utrecht
60m.	Shaquille Haverkamp	7.14 sec.	20-12-2015	Dortmund (Duitsland)
150m.	Laurens van Putten	18.50 sec.	11-12-1994	Den Haag
200m.	Shaquille Haverkamp	23.33 sec.	1-3-2015	Apeldoorn
400m	Jochem Ribberink	51.43 sec.	26-1-2019	Apeldoorn
50m.horden	Pim Jehee	7.62 sec.	29-1-2005	Dordrecht
60m.horden	Tim Dekker	8.10 sec.	28-1-2010	Apeldoorn
800m.	Joost Blokland	2.01,40 min.	3-1-1999	Den Haag
1000m.	Wilco de Vries	2.55,80 min.	6-3-1988	Dortmund (Duitsland)
1500m.	Raigen Kool	4.13,00	22-2-2026	Apeldoorn
3000m.	Joost Blokland	9.13,59 min.	14-2-1999	Den Haag
verspringen	Martijn Delissen	6.64 m.	20-2-1993	Den Haag
h.s.s.	Roland van Zuilen	13.77 m.	17-2-2007	Gent
hoogspringen	Roland van Zuilen	2.05 m.	27-1-2008	Groningen
polshoog	Jitse van Esch	3.60 m.	27-12-2016	Apeldoorn
kogel (5kg)	Michel van de Nol	12.70 m.	12-3-1989	Zoetermeer
7 kamp	Tim Dekker	4567 pnt.	20/21-02-2010	Apeldoorn

Clubrecords indoor JONGENS A-U20				
50m.	Rowdy Huizer	6.26 sec.	16-12-1990	Den Haag
60m.	Shaquille Haverkamp	7.03 sec.	4-2-2017	Heusden (België)
200m.	Wim Schüling	22.49 sec.	25-2-1995	Den Haag
400m.	Jochem Ribberink	49.70 sec.	15-12-2019	Apeldoorn
50m.horden	Floris de Boer	7.69 sec.	19-12-2014	Utrecht
60m.horden	Tim Dekker	7.97 sec.	11-2-2012	Apeldoorn
800m.	Cosmo van Berkel	2.01,91 min.	20-1-2008	Dortmund (Duitsland)
1000m.	Andre de Vries	2.40,90 min.	6-3-1988	Dortmund (Duitsland)
1500m.	Paul Verkley	4.05,88 min.	16-2-1991	Den Haag
3000m.	Paul Koenis	9.14,51 min.	16-2-1997	Den Haag
verspringen	Tim Dekker	7.14 m.	25-2-2012	Apeldoorn
h.s.s.	Roland van Zuilen	14.55 m.	7-2-2009	Apeldoorn
hoogspringen	Roland van Zuilen	2.09 m.	28-2-2009	Apeldoorn
polshoog	Tim Dekker	4.20 m.	19-2-2012	Apeldoorn
kogelstoten (6kg)	Roland van Zuilen	15.08 m.	1-2-2010	Apeldoorn
7 kamp	Tim Dekker	5683 pnt.	18/19-02-2012	Apeldoorn

Clubrecords indoor HEREN SENIOREN- 20 tm34				
50m.	Wim Schüling	6.14 sec.	25-1-1998	Den Haag
60m.	Wim Schüling	6.95 sec.	28-2-1999	Dortmund (Duitsland)
150m.	Erich Ehlert	17.71 sec.	12-12-1993	Den Haag
200m.	Wim Schüling	22.18 sec.	28-2-1999	Dortmund (Duitsland)
400m.	Jochem Ribberink	49.70 sec.	15-12-2019	Apeldoorn
50m.horden	Quinten Izeboud	7.3 sec. ht	13-1-1990	Utrecht
	Pim Jehee	7.47 sec. et	13-12-2009	Utrecht
60m.horden	Pim Jehee	8.30 sec.	10-2-2013	Apeldoorn
800m.	Cosmo van Berkel	2.00,65 min.	12-2-2011	Apeldoorn

1000m.	Michel Bik	2.39,63 min.	16-12-1990	Den Haag
1500m.	Michel Bik	4.16,25 min.	11-1-1991	Den Haag
3000m.	Paul Verkley	8.16,24 min.	25-1-1998	Den Haag
verspringen	Pim Jehee	7.33 m.	28-1-2012	Praag (Tjechië)
h.s.s.	Martijn Delissen	13.85 m.	24-1-1996	Den Haag
hoogspringen	Andre van Boxmeer	2.00 m.	14-1-1990	Zoetermeer
polshoog	Alex van Zutphen	4.85 m.	2-2-2016	Zoetermeer
kogelstoten	Roland van Zuilen	15.77 m.	25-2-2012	Apeldoorn
7 kamp	Pim Jehee	5482pnt.	28/29-01-2012	Praag (Tjechië)

Clubrecords indoor Heren Masters 35-39:

60m.horden	Michiel Heerema	8.86 sec.	14-2-2010	Apeldoorn
ver	Michiel Heerema	6.22 m.	14-2-2010	Apeldoorn
h.s.s.	Michiel Heerema	13.16 m.	4-2-2006	Zoetermeer
1500m.	Roelof Flierman	4.26,44	5-2-2023	Apeldoorn
3000m.	Roelof Flierman	9.38,00	4-2-2023	Apeldoorn

Clubrecords indoor Heren Masters 40-44:

60m.	Rene Verkerke	7.95 sec.	3-2-2007	Zoetermeer
1500m.	Roelof Flierman	4.26,44	5-2-2023	Apeldoorn
3000m.	Roelof Flierman	9.38,00	4-2-2023	Apeldoorn

Clubrecords indoor Heren Masters 45-49:

50m	Gianni Orsini	6.69 sec	20-1-2018	Utrecht
60m	Gianni Orsini	8.16 sec.	20-1-2018	Utrecht
1500m.	Roelof Flierman	4.26,44	5-2-2023	Apeldoorn
3000m.	Roelof Flierman	9.38,00	4-2-2023	Apeldoorn

Clubrecords indoor Heren Masters 50-54:

60m	Roy Ovink	8.07 sec.	12-2-2022	Apeldoorn
200m	John Romkes	27.34 sec.	3-2-2017	Apeldoorn
400m	John Romkes	1.00,76 min.	13-2-2016	Apeldoorn
800m	John Romkes	2.18,43 min.	3-2-2017	Apeldoorn

Clubrecords indoor Heren Masters 55-59:

800m	Jaap van Mannekes	2.38,06 min.	2-2-2019	Apeldoorn
HSS	Gianni Orsini	9,93m	15-2-2026	Apeldoorn
Hoogspringen	Gianni Orsini	1,45m	15-2-2026	Apeldoorn
Verspringen	Gianni Orsini	4,76m	14-2-2026	Apeldoorn

Clubrecords indoor Heren Masters 60-64:

800m	Jaap van Mannekes	2.38,06 min.	2-2-2019	Apeldoorn
------	-------------------	--------------	----------	-----------

Clubrecords indoor Heren Masters 65-69:

kogel	Cees Vooy's	10.87 m.	26-1-2002	Dordrecht
-------	-------------	----------	-----------	-----------

Clubrecords indoor Heren Masters 70-74:

400m.	Cees Vooy's	1.17,52 min.	12-3-2004	Sindelfingen (Duitsland)
60m.horden	Cees Vooy's	14.31 sec.	13-3-2004	Sindelfingen (Duitsland)

1000m.	Cees Vooy's	4.38,20 min.	13-3-2004	Sindelfingen (Duitsland)
ver	Cees Vooy's	3.70 m.	13-3-2004	Sindelfingen (Duitsland)
hinkstapsprong	Cees Vooy's	8.38 m. NR	12-3-2004	Sindelfingen (Duitsland)
Hoog	Cees Vooy's	1.25 m.	8-2-2004	Sittard
kogel	Cees Vooy's	9.77 m.	13-3-2004	Sindelfingen (Duitsland)
5 kamp	Cees Vooy's	2932 pnt.	12/13-3-2004	Sindelfingen (Duitsland)