

## Bestenlijst aller tijden jongens junioren D

Bijgewerkt t.m 25 oktober 2021

naam	prestatie	jaar
<b>80m</b>		
1 Tarak Lebbène	10.3	1993
2 Alexander Ridderikhof	10.6	1986
Marcel Huizinga	10.6	1994
4 Jeroen Kwakkel	10.7	1992
Jurgen Smit	10.7	1994
Matthieu van den Broeke	10.7	2010
7 Andre van Leeuwen	10.8	1987
Henri van Leeuwen	10.8	1987
Marcel Kwakkel	10.8	1994
10 Pascal van Essen	10.9	1991
Gerben Dalhuisen	10.9	1992
<b>80m horden</b>		
1 Léon Mak	12.83	2013
2 Jurgen Smit	13.51	1994
3 Daan van Trier	13.55	2015
4 Marcel Kwakkel	13.87	1994
5 Frank Dokter	13.8	1994
6 Ricardo Verheijen	13.90	2004
7 Jeroen Kwakkel	13.9	1992
8 Daniël Leyba	14.20	2006
9 Edwin Wagena	14.2	1982
Jeroen Dokter	14.2	1996
<b>600m</b>		
1 Iordache Voicu	1.41.4	2002
2 Maikel Potkamp	1.43.13	2019
3 Jeroen Kwakkel	1.43.4	1992
4 Michiel Scholten	1.44.4	2003
5 Jaap van Setten	1.46.6	1968
6 Bertwin Kroes	1.48.7	1987
7 Andre van Leeuwen	1.56.1	1987
8 Gert-Jan ter Weeme	1.56.8	1987
9 Jacco Tenthof van Noorden	1.57.2	1987
10 Henri van Leeuwen	1.58.5	1987
Tim Veldman	1.58.5	1987
<b>1000m</b>		
1 Iordache Voicu	2.55.46	2002
2 Jeroen Kwakkel	2.58.4	1992
3 Sebastiaan Vowinkel	3.00.94	1997
4 Bertwin Kroes	3.01.7	1988
5 Douwe de Haan	3.05.0	1985
6 Frank Dokter	3.05.3	1994
7 Marcel Kwakkel	3.07.2	1994
8 Michiel Scholten	3.07.94	2004
9 Maikel Potkamp	3.08.55	2018
10 Pascal van Essen	3.10.2	1991

naam	prestatie	jaar
<b>hoogspringen</b>		
1 Jurgen Smit	1.65	1994
2 Vriezo Jan Wagena	1.60	1987
3 Edwin Wagena	1.55	1982
4 Jeroen Westhof	1.52	1987
5 Frank Dokter	1.50	1994
Daniël Leyba	1.50	2006
Léon Mak	1.50	2013
7 Remmelt Mulder	1.45	1976
Martin Papiermole	1.45	1980
Hans Vuyk	1.45	1983
Andre van Leeuwen	1.45	1987
Pascal van Essen	1.45	1991
Pepijn Klein Heerenbrink	1.45	1991
Adriaan Keizer	1.45	1993
Corjan van Bommel	1.45	1995
Steven Hanekamp	1.45	2014
<b>verspringen</b>		
1 Koos Teule	5.00	1981
2 Pascal van Essen	4.91	1991
3 Jeroen Westhof	4.82	1987
4 Jeroen Kwakkel	4.80	1992
5 Jurgen Smit	4.79	1994
6 Marcel Huizinga	4.74	1994
7 Frank Dokter	4.73	1994
8 Hans Vuyk	4.66	1983
9 Tarak Lebbène	4.58	1993
10 Dick van Zuuk	4.56	1984
<b>polshoog (vanaf 2017)</b>		
1 Merijn Renshoff	1.60	2017
<b>150m (vanaf 2017)</b>		
1 Maikel Potkamp	21.03	2018
<b>1000m steeple (vanaf 2019)</b>		
1 Jonas Bakker	3.48.08	2019

naam	prestatie	jaar
<b>kogelstoten (3kg)</b>		
1 Tarak Lebbène	12.51	1993
2 Matthias Alfrink	11.44	1995
3 Jeroen Kwakkel	11.22	1992
4 Jeroen Dokter	11.09	1996
5 Ruben Fix	11.00	2011
6 Andre van Leeuwen	10.70	1987
7 Jurgen Smit	10.65	1994
8 Pascal van Essen	10.60	1991
9 Henri van Leeuwen	10.58	1987
10 Ricardo Verheijen	10.31	2004
<b>discuswerpen 1 kg</b>		
1 Tarak Lebbène	33.94	1993
2 Jeroen Dokter	30.46	1996
Léon Mak	30.46	2013
4 Jeroen Kwakkel	29.24	1992
5 Martin Papiermole	28.58	1980
6 Frank Dokter	28.44	1994
7 Edwin Wagena	28.08	1982
Jurgen Smit	28.08	1994
9 Rutger Borgmeijer	26.78	1982
10 Steven Hanekamp	26.75	2014
<b>speerwerpen 400 gr</b>		
1 Jurgen Smit	38.38	1994
2 Tarak Lebbène	37.78	1993
3 Ricardo Verheijen	37.18	2004
4 Jeroen Dokter	37.14	1996
5 Frank Dokter	36.72	1994
6 Erwin van Marle	36.56	1987
7 Jeroen Kwakkel	35.90	1992
8 Léon Mak	35.34	2013
9 Wilfred van Holst	34.53	2001
10 Pascal van Essen	33.72	1991
<b>7-kamp (KNAU telling)</b>		
1 Jurgen Smit	4033	1994
2 Frank Dokter	3944	1994
3 Léon Mak	3929	2013
4 Andre van Leeuwen	3626	1987
5 Tarak Lebbène	3533	1993
6 Jeroen Dokter	3530	1996
7 Henri van Leeuwen	3352	1987
8 Jeroen Westhof	3317	1987
9 Erwin van Marle	3303	1987
10 Marcel Kwakkel	3270	1994

**Bestenlijst aller tijden meisjes junioren D**

naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar
<b>60m</b>			<b>1000m</b>			<b>kogelstoten (2kg)</b>		
1 Dominique Verheijen	8.2	2006	1 Floor Doornwaard	3.07.94	2013	1 Isabel van Houweling	12.66	2018
2 Geraldina Gaastra	8.3	1995	2 Jolanda Schakelaar	3.08.7	1990	2 Dominique Verheijen	12.22	2006
3 Linde Augustinus	8.63	2014	3 Luena Spijkerboer	3.14.14	2018	3 Esther van de Lang	10.75	1984
4 Su Tenthof van Noorden	8.4	1989	4 Jolijn ten Bosch	3.17.3	1988	4 Rian Eckelboom	10.32	1985
Linda Kneppers	8.4	2006	5 Rosa Pietljes	3.19.5	1993	5 Maud Brouwer	10.19	2019
6 Daphne Brouwer	8.5	1990	6 Harriët Schreurs	3.22.1	1984	6 Carucha Verheijen	10.14	2001
Mandy Bagerman	8.74	2012	7 Madelon Liefers	3.25.5	2010	7 Tara Nijhoff	10.10	1998
Isabel van Houweling	8.74	2017	8 Silke Wijnstok	3.26.13	2017	Karin van den Berg	10.10	2013
9 Noëmi Blankvoort	8.76	2021	9 Esmee Vis	3.26.36	2018	9 Geraldina Gaastra	9.99	1995
10 Floor Doornwaard	8.80	2013	10 Dominique Verheijen	3.30.30	2006	10 Marieke Scholten	9.78	1988
<b>60m horden</b>			<b>hoogspringen</b>			<b>discus (0,750 kg)</b>		
1 Isabel van Houweling	9.57	2017	1 Dominique Verheijen	1.55	2006	1 Isabel van Houweling	30.61	2018
2 Dominique Verheijen	9.85	2006	2 Mariska Bisschop	1.50	1999	2 Dominique Verheijen	24.55	2006
3 Linde Augustinus	10.52	2014	Isabel van Houweling	1.50	2018	3 Manon Post	22.40	1994
4 Elisa Nap	10.63	2017	4 Rian Eckelboom	1.46	1985	4 Jalissa Bultman	22.30	2006
5 Geraldina Gaastra	10.73	1995	5 Jalissa Bultman	1.45	2006	5 Bente Hanekamp	22.04	2019
6 Karin van den Berg	10.6	2013	Karin van den Berg	1.45	2013	6 Noëmi Blankvoort	21.51	2021
Evelien van Houweling	10.6	2016	Linde Augustinus	1.45	2014	7 Fay Prins	21.01	2021
8 Maud Brouwer	10.7	2019	Elisa Nap	1.45	2017	8 Suusje Berkenbosch	20.90	2018
Carucha Verheijen	10.94	2001	Nienke Wagenaar	1.45	2018	9 Geraldina Gaastra	20.60	1995
10 Manon Post	11.0	1994	10 Esther van de Lang	1.40	1984	10 Suzan Keddeman	20.51	2006
<b>150m (vanaf 2017)</b>			Geraldina Gaastra	1.40	1995	<b>speerwerpen 400 gr</b>		
1 Isabel van Houweling	20.91	2018	Tara Nijhoff	1.40	1998	1 Dominique Verheijen	34.08	2006
2 Nienke Wagenaar	23.60	2017	Anneli Dijkslag	1.40	2005	2 Manon Post	30.94	1994
<b>600m</b>			Iris Keizer	1.40	2009	3 Geraldina Gaastra	29.80	1995
1 Floor Doornwaard	1.42.3	2013	Myrthe ten Broeke	1.40	2012	4 Maud Brouwer	29.25	2019
2 Jolanda Schakelaar	1.42.9	1990	Nathalie van Stigt Thans	1.40	2017	5 Carucha Verheijen	28.95	2001
3 Harriët Schreurs	1.44.3	1985	Luena Spijkerboer	1.40	2018	6 Isabel van Houweling	28.64	2018
4 Willemien Jalink	1.45.5	1977	Maud Brouwer	1.40	2019	7 Anneli Dijkslag	28.28	2005
5 Dominique Verheijen	1.47.26	2006	Renée Blok	1.40	2021	8 Harriët Schreurs	28.18	1985
6 Luena Spijkerboer	1.48.27	2018	<b>verspringen</b>			9 Linde Augustinus	26.98	2014
7 Noëmi Blankvoort	1.49.67	2021	1 Dominique Verheijen	5.13	2006	10 Jolijn ten Bosch	26.60	1988
8 Linde Augustinus	1.51.69	2014	2 Harriët Schreurs	4.79	1985	<b>6-kamp (KNAU telling)</b>		
9 Jolijn ten Bosch	1.50.7	1988	3 Nienke Wagenaar	4.50	2018	1 Dominique Verheijen	3568	2006
10 Heidi van der Plas	1.52.1	1976	4 Isabel van Houweling	4.47	2018	2 Isabel van Houweling	3156	2018
			Maud Brouwer	4.47	2019	3 Geraldina Gaastra	2979	1995
			5 Daphne Brouwer	4.44	1990	4 Karin van den Berg	2722	2013
			Silke Wijnstok	4.44	2016	5 Elisa Nap	2715	2017
			7 Linde Augustinus	4.41	2014	6 Nienke Wagenaar	2712	2018
			8 Esther van de Lang	4.40	1984	7 Manon Post	2687	1985
			9 Jalissa Bultman	4.39	2006	8 Silke Wijnstok	2633	2016
			<b>polshoog (vanaf 2017)</b>			9 Luena Spijkerboer	2615	2018
			1 Isabel van Houweling	2.30	2018	10 Harriët Schreurs	2586	2006
			2 Luena Spijkerboer	2.10	2018			
			3 Suusje Berkenbosch	1.40	2017			
			Nienke Wagenaar	1.40	2017			

**Bestenlijst aller tijden jongens junioren C**

	naam	prestatie	jaar		naam	prestatie	jaar		naam	prestatie	jaar
<b>100m</b>				<b>300m horden</b>				<b>kogelstoten (4 kg)</b>			
	1 Léon Mak	11.88	2015		1 Léon Mak	40.48	2015		1 Jeroen Kwakkel	14.21	1994
	2 Jasper Bruggeman	11.9	2012		2 Jeroen Kwakkel	42.2	1994		2 Léon Mak	12.98	2015
	3 Arie Endendijk	12.0	1983		3 Henri van Leeuwen	42.8	1989		3 Robert Halfwerk	12.87	1998
	Jeroen Kwakkel	12.0	1994		4 Andre van Leeuwen	43.0	1989		4 Ricardo Verheijen	12.46	2006
	5 Ricardo Verheijen	12.24	2006		5 Marcel Gorselink	44.6	1987		5 Andre van Leeuwen	12.38	1989
	6 Henri van Leeuwen	12.1	1989		6 Frank Dokter	45.80	1996		6 Harry Kaal	12.37	1986
	Matthieu van den Broeke	12.1	2012		7 Marcel Huizinga	47.17	1996		7 Erwin van Marle	12.26	1989
	8 Daniël Leyba	12.38	2008		8 Marcel Kwakkel	47.19	1996		8 Jordy Nijland	12.20	2002
	9 Pascal van Essen	12.39	1993		9 Steven Hanekamp	47.70	2016		9 Jasper Bruggeman	12.16	2012
	10 Jurgen Smit	12.2	1996		10 Vriezo Jan Wagena	47.5	1983		10 Jan Haas	12.05	1964
<b>150m</b>	niet bijgehouden			<b>hoogspringen</b>				<b>discuswerpen 1 kg)</b>			
<b>200m</b>	niet bijgehouden				1 Léon Mak	1.87	2015		1 Jeroen Kwakkel	50.10	1994
<b>800m</b>					2 Ricardo Verheijen	1.85	2006		2 Andre van Leeuwen	45.30	1989
	1 Henri Wagenaar	2.03.9	1990		3 Vriezo Jan Wagena	1.80	1983		3 Ricardo Verheijen	43.03	2005
	2 Pascal van Essen	2.05.4	1993		Jurgen Smit	1.80	1996		4 Wessel Achterberg	41.96	2002
	3 Martin Dijkslag	2.06.3	1977		5 Edwin Wagena	1.75	1984		5 Léon Mak	41.67	2015
	4 Iordache Voicu	2.06.4	2004		Frank Dokter	1.75	1996		6 Frank Dokter	40.50	1996
	5 Jeroen Kwakkel	2.06.8	1994		Daniël Leyba	1.75	2008		7 Jordy Nijland	38.01	2002
	6 Mathieu van den Broeke	2.07.9	2012		8 Dick van Zuuk	1.70	1986		8 Jurgen Smit	37.96	1996
	7 Pepijn Klein Heerenbrink	2.10.7	1993		Niels Versteeg	1.70	1994		9 Rutger Borgmeijer	37.92	1984
	8 Gijs van de Wetering	2.11.12	2017		10 Michiel Verhaagen	1.66	1982		Erwin van Marle	37.80	1989
	9 Peter Jan Mulder	2.12.7	1978	<b>polsstokhoog</b>				<b>kogelslingeren (4 kg)</b>			
	10 Frank Dokter	2.14.0	1996		1 Léon Mak	3.40	2015		1 Marcel Kwakkel	37.52	1996
<b>1000m</b>	(incourant, maar wel veel gelopen)				2 Koos Teule	3.10	1983		2 Jeroen Kwakkel	29.02	1994
	1 Iordache Voicu	2.47.14	2004		Edwin Wagena	3.10	1984		3 Arnoud Dokter	24.80	1994
	2 Jeroen Kwakkel	2.49.1	1994		4 Michiel Verhaagen	2.90	1982		4 Frank Dokter	23.02	1996
	3 Pascal van Essen	2.51.1	1993		5 Harm Jan Teule	2.60	1985		5 Jurgen Smit	22.24	1996
	4 Léon Mak	2.51.42	2015		Ramon Breden	2.60	2014		6 Marcel Huizinga	21.76	1996
	5 Frank Dokter	2.53.8	1996		Merijn Renshoff	2.60	2018		7 Edgar Burgmeijer	18.60	1994
	6 Gijs van de Wetering	2.53.1	2017		8 Jurgen Smit	2.50	1996		8 Eric Looge	17.80	1994
	7 Sebastiaan Vowinkel	2.55.1	1999		9 Jeroen Kwakkel	2.40	1994		<b>speerwerpen (600 gr)</b>		
	8 Ricardo Verheijen	3.02.85	2006		10 Eric Looge	2.30	1994		1 Jasper Bruggeman	47.15	2012
	9 Douwe de Haan	3.03.1	1986	<b>verspringen</b>					2 Frank Dokter	45.74	1996
	10 Marcel Huizinga	3.04.2	1996		1 Ricardo Verheijen	5.87	2006		3 Ricardo Verheijen	45.27	2006
<b>1500m</b>					2 Jurgen Smit	5.86	1996		4 Erwin van Marle	44.98	1989
	1 Iordache Voicu	4.25.28	2004		3 Koos Teule	5.82	1983		5 Jeroen Kwakkel	43.56	1994
	2 Martin Dijkslag	4.29.0	1977		Jeroen Kwakkel	5.82	1994		6 Léon Mak	42.65	2015
	3 Douwe de Haan	4.33.0	1987		5 Gerjon Veldman	5.79	2006		7 Edwin Wagena	42.12	1984
	4 Pascal van Essen	4.33.2	1993		6 Nico Telgen	5.78	1960		8 Jurgen Smit	41.84	1996
	5 Sebastiaan Vowinkel	4.40.45	1998		7 Léon Mak	5.69	2015		9 Marcel Gorselink	41.78	1987
	6 Frans van Stigt Thans	4.40.8	1970		8 Frank Dokter	5.60	1996		10 Jeroen Dokter	41.70	1997
	7 Peter Jan Mulder	4.41.8	1978		9 Arie Endendijk	5.53	1983				
	8 Jeroen Burgmeijer	4.42.91	1995		Marcel Huizinga	5.53	1995				
	9 Jeroen Kwakkel	4.45.36	1994		Jasper Bruggeman	5.53	2012				
	10 Pepijn Klein Heerenbrink	4.48.3	1993								

100mh			8-kamp (KNAU telling)				
1	Léon Mak	13.87	2015	1	Jeroen Kwakkel	5708	1994
2	Jeroen Kwakkel	14.9	1994	2	Ricardo Verheijen	5573	2006
3	Ricardo Verheijen	15.0	2006	3	Frank Dokter	5510	1996
4	Daniël Leyba	15.25	2008	4	Jurgen Smit	5316	1996
5	Jurgen Smit	15.4	1995	5	Léon Mak	5022	2014
6	Frank Dokter	15.5	1996	6	Andre van Leeuwen	4938	1989
7	Jasper Bruggeman	15.82	2012	7	Daniël Leyba	4924	2008
8	Andre van Leeuwen	15.6	1989	8	Henri van Leeuwen	4917	1989
9	Marcel Kwakkel	15.85	1996	9	Koos Teule	4891	1983
10	Pepijn Klein Heerenbrink	15.7	1993	10	Jasper Bruggeman	4878	2013
	Daan van Trier	15.7	2016				

### Bestenlijst aller tijden meisjes junioren C

80m			1000m			kogelstoten (3 kg)					
naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar			
1	Dominique Verheijen	10.51	2007	1	Christien ten Bosch	2.53.2	1988	1	Dominique Verheijen	12.08	2008
2	Janine van de Beek	10.5	1981	2	Floor Doornwaard	2.57.43	2015	2	Isabel van Houweling	11.10	2019
	Xandra Koch	10.5	1987	3	Rosa Pieltsjes	3.02.7	1995	3	Maud Brouwer	10.97	2020
4	Evelien van Houweling	10.87	2018	4	Jolanda Schakelaar	3.04.2	1992	4	Carucha Verheijen	10.32	2003
5	Iris Reurink	10.92	2016	5	Harriët Schreurs	3.14.6	1987	5	Esther van de Lang	10.29	1985
6	Anne Roossink	10.94	2015	6	Iris Bredewolt	3.19.30	2018	6	Karin van den Berg	10.24	2015
7	Su Tenthof van Noorden	10.95	1996	7	Wieke Bastiani	3.19.1	1986	7	Rian Eckelboom	10.01	1987
8	Linde Augustinus	11.03	2016	8	Esmee Vis	3.21.6	2019	8	Suusje Berkenbosch	9.99	2020
9	Suusje Berkenbosch	11.05	2019	9	Ankoline Post	3.22.8	1984	9	Mieneke Nitrau	9.80	1966
10	Alisa Gelderman	11.07	2015	10	Kitty Eilander	3.24.6	1973	10	Linde Augustinus	9.64	2016
80m horden			1500m			discuswerpen 1 kg					
naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar			
1	Harriët Schreurs	11.8	1988	1	Christien ten Bosch	4.36.6	1988	1	Dominique Verheijen	35.80	2008
2	Dominique Verheijen	12.2	2007	2	Floor Doornwaard	4.38.10	2015	2	Suusje Berkenbosch	29.17	2019
3	Suusje Berkenbosch	12.3	2020	3	Rosa Pieltsjes	4.44.70	1995	3	Inge Dokter	28.58	1994
4	Maud Brouwer	12.4	2021	4	Jolanda Schakelaar	4.58.0	1991	4	Isabel van Houweling	27.75	2019
5	Evelien van Houweling	12.73	2018	5	Esmee Vis	5.25.20	2019	5	Geraldina Gaastra	26.72	1997
6	Karin van den Berg	13.21	2015	6	Iris Bredewolt	5.25.58	2017	6	Rian Eckelboom	26.52	1987
6	Isabel van Houweling	13.43	2019	7	Luen Spijkerboer	5.30.55	2019	7	Esther van de Lang	25.06	1986
7	Elisa Nap	13.49	2019	8	Ella van den Bosch	5.30.6	2018	8	Manon Post	24.58	1996
8	Bernadet Wardenburg	13.3	1981	9	Roosmarijn Bastiani	5.56.4	2012	9	Heidi Sabel	23.74	1982
	Geraldina Gaastra	13.3	1997	10	Anne Meiberg	6.13.15	2012	10	Tara Nijhoff	23.65	2000
150m			hoogspringen			speerwerpen (600 gr)					
naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar			
1	Dominique Verheijen	19.55	2008	1	Dominique Verheijen	1.65	2008	1	Manon Post	38.22	1996
2	Suusje Berkenbosch	19.8	2020	2	Carucha Verheijen	1.57	2002	2	Dominique Verheijen	37.84	2008
3	Iris Reurink	19.9	2016	3	Maud Brouwer	1.60	2021	3	Anneli Dijkslag	31.90	2007
	Harriët Schreurs	20.0	1988	4	Geraldina Gaastra	1.55	1997	4	Geraldina Gaastra	29.20	1997
5	Anne Roossink	20.0	2014	5	Mariska Bisschop	1.55	2001	5	Mariska Bisschop	26.62	2001
6	Maud Brouwer	20.1	2021	6	Esther van de Lang	1.50	1986	6	Tara Nijhoff	26.46	2000
7	Evelien van Houweling	20.2	2018		Rian Eckelboom	1.50	1987	7	Sandra ter Telgte	26.40	1982
8	Mariska Bisschop	20.49	2001		Erika Witteveen	1.50	1995	8	Jolanda Schakelaar	26.22	1991
9	Linde Augustinus	20.4	2016		Tara Nijhoff	1.50	2000	9	Jalissa Bultman	26.13	2008
10	Geraldina Gaastra	20.78	1996		Anneli Dijkslag	1.50	2006	10	Carucha Verheijen	26.10	2002
					Jalissa Bultman	1.50	2007				
					Karin van den Berg	1.50	2014				

	Nienke Wagenaar	1.50	2019	
	Suusje Berkenbosch	1.50	2020	

<b>300m horden</b>			Isabel van Houweling	1.50	2019			
1 Harriët Schreurs	46.1	1988	<b>polsstokhoog</b>			<b>Speerwerpen (500 gr) (vanaf 1-4-2009)</b>		
2 Erika Witteveen	49.2	1995	1 Isabel van Houweling	2.30	1996	1 Isabel van Houweling	35.03	2019
3 Linde Augustinus	49.57	2016	2 Manon Post	2.20	1996	2 Maud Brouwer	34.63	2021
4 Suusje Berkenbosch	51.47		3 Evelien van Houweling	1.80	2018	3 Linde Augustinus	33.86	2016
5 Geraldina Gaastra	52.9	1997	4 Iris Bredewolt	1.00	2017	4 Anne Roossink	30.22	2015
6 Manon Post	53.1	1996				5 Nina Meijerink	29.77	2011
7 Evelien van Houweling	53.43	2018	<b>verspringen</b>			6 Evelien van Houweling	28.52	2018
8 Karin van den Berg	53.76	2014	1 Dominique Verheijen	5.53	2008	7 Karin van den Berg	28.36	2015
9 Iris Bredewolt	54.02	2018	2 Maud Brouwer	5.42	2021	8 Elisa Nap	26.99	2019
10 Xandra Koch	54.1	1985	3 Harriët Schreurs	5.30	1988	9 Suusje Berkenbosch	25.29	2020
Ankoline Post	54.1	1985	4 Mariska Bisschop	4.96	2001	10 Iris Reurink	24.95	2016
			5 Geraldina Gaastra	4.91	1997			
<b>600m</b>			6 Nienke Wagenaar	4.91	2019	<b>7-kamp (KNAU telling)</b>		
1 Floor Doornwaard	1.37.05	2015	7 Evelien van Houweling	4.89	2018	1 Dominique Verheijen	4441	2008
2 Dominique Verheijen	1.38.5	2008	8 Suusje Berkenbosch	4.81	2020	2 Maud Brouwer	4148	2021
3 Christien ten Bosch	1.38.9	1988	9 Rian Eckelboom	4.78	1987	3 Harriët Schreurs	3735	1987
4 Harriët Schreurs	1.41.0	1988	10 Kristel Klomp	4.76	1989	4 Evelien van Houweling	3674	2018
5 Willemien Jalink	1.41.2	1979				5 Karin van den Berg	3670	2015
6 Jolanda Schakelaar	1.41.67	1992	<b>Hinkstap (vanaf 2015)</b>			6 Linde Augustinus	3588	2016
7 Xandra Koch	1.44.9	1985	1 Karin van den Berg	9.59	2015	7 Geraldina Gaastra	3579	1997
8 Heidi van der Plas	1.45.2	1977	2 Elisa Nap	9.52	2019	8 Manon Post	3493	1996
Rosa Pieltjes	1.45.2	1994	3 Alisa Gelderman	9.03	2015	9 Elisa Nap	3406	2019
10 Linde Augustinus	1.45.7	2016	4 Nienke Wagenaar	8.91	2019	10 Isabel van Houweling	3345	2019
			5 Evelien van Houweling	8.82	2017			
			6 Anne Roossink	8.76	2015			
			7 Iris Reurink	8.58	2016			

**Bestenlijst aller tijden jongens junioren B**

naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar
<b>100m</b>			<b>3000m</b>			<b>verspringen</b>		
1 Léon Mak	11.45	2017	1 Henri Wagenaar	8.56.3	1992	1 Koos Teule	6.30	1984
2 Jasper Bruggeman	11.78	2014	2 Jan van Ommen	9.01.8	1986	2 Frank Dokter	6.24	1998
3 Stijn Tromp	11.79	2015	3 Gerrit Doornwaard	9.11.4	1981	3 Marcel Gorselink	6.22	1989
4 Jeroen Kwakkel	11.6	1996	4 Ger Kwakkel	9.16.2	1986	4 Mart Rensink	6.11	1962
5 Stijn Tromp	11.88	2015	5 Douwe de Haan	9.18.86	1989	Léon Mak	6.11	2017
6 Bart Rensink	11.7	1962	6 Martin Dijkslag	9.29.4	1979	6 Michiel Verhaagen	6.03	1984
Hans Vuyk	11.7	1987	7 Arend Noordam	9.30.4	1972	7 Ricardo Verheijen	6.02	2007
8 Matthieu van den Broeke	11.98	2013	8 Rob Meijer	9.32.76	1989	8 Vriezo Jan Wagena	5.95	1984
9 Frank Dokter	11.8	1998	9 Jeroen Burgmeijer	9.41.38	1996	Andre van Leeuwen	5.95	1991
10 Jurgen Smit	12.09	1997	10 Gerrit van 't Land	9.48.0	1985	Jasper Bruggeman	5.95	2014
<b>200m</b>			<b>110mh</b>			<b>hink-stapspringen</b>		
1 Léon Mak	23.10	2017	1 Léon Mak	14.31	2017	1 Frank Dokter	12.36	1997
2 Jeroen Kwakkel	23.5	1996	2 Frank Dokter	15.2	1998	2 Jeroen Kwakkel	12.27	1996
3 Stijn Tromp	23.78	2015	3 Vriezo Jan Wagena	15.5	1985	3 Remmelt Mulder	12.22	1980
4 Matthieu van den Broeke	24.04	2013	4 Ricardo Verheijen	15.9	2008	4 Michiel Verhaagen	11.85	1984
5 Hans Vuyk	24.0	1987	5 Jasper Bruggeman	16.44	2014	5 Edwin Wagena	11.83	1986
6 Jasper Bruggeman	24.29	2014	6 Andre van Leeuwen	16.3	1991	6 Gerjon Veldman	11.47	2007
7 Jordy Nijland	24.88	2004	7 Stijn Tromp	16.56	2015	7 Arnout Mak	11.28	2015
8 Martin Dijkslag	24.7	1979	8 Jordy Nijland	16.90	2004	8 Vriezo Jan Wagena	11.24	1985
9 Dick van Zuuk	24.9	1987	9 Jeroen Kwakkel	16.8	1996	9 Frans van Stigt Thans	11.07	1972
10 Thomas Luykx	25.17	2004	10 Jurgen Smit	16.9	1997	10 Marcel Huizinga	10.87	1997

|

|

<b>400m</b>				<b>300mh</b>				<b>kogelstoten (5 kg)</b>			
1	Matthieu van den Broeke	51.07	2013	1	Jeroen Kwakkel	39.84	1996	1	Léon Mak	15.11	2017
2	Henri Wagenaar	52.10	1992	2	Andre van Leeuwen	41.69	1990	2	Ricardo Verheijen	13.57	2008
3	Léon Mak	52.26	2017	3	Henri van Leeuwen	41.86	1990	3	Jeroen Kwakkel	13.45	1996
4	Jeroen Kwakkel	52.9	1996	4	Peter Jan Mulder	42.3	1980	4	Marcel Gorselink	13.02	1989
5	Pascal van Essen	53.60	1995	5	Pepijn Klein Heerenbrink	45.82	1994	5	Edwin Wagena	12.87	1986
6	Thijs Doornwaard	53.83	2014	6	Niels Versteeg	46.03	1996	6	Frank Dokter	12.82	1998
7	Martin Dijkslag	53.7	1979	7	Michiel Verhaagen	48.3	1983	7	Rutger Borgmeijer	12.74	1986
8	Pepijn Klein Heerenbrink	54.01	1995	8	Marcel Kwakkel	49.2	1997	8	Hugo Smit	12.54	1979
9	Henri van Leeuwen	54.25	1990	9	Gerben Dalhuisen	49.52	1995	9	Jordy Nijland	12.43	2004
10	Stijn Tromp	54.93	2015	10	Eric Looge	54.17	1995	10	Andre van Leeuwen	12.42	1991
<b>800m</b>				<b>200m steeple</b>				<b>discuswerpen 1,5 kg)</b>			
1	Henri Wagenaar	1.54.9	1992	1	Remy Bouwes	6.34.35	1996	1	Léon Mak	44.95	2017
2	Thijs Doornwaard	1.58.09	2014	2	Jeroen Burgmeijer	6.46.61	1997	2	Wessel Achterberg	41.65	2003
3	Jeroen Kwakkel	1.58.0	1996	3	lordache Voicu	6.48.66	2006	3	Jeroen Kwakkel	40.52	1996
4	Martin Dijkslag	2.00.31	1979	<b>hoogspringen</b>				4	Ricardo Verheijen	40.07	2008
5	Pepijn Klein Heerenbrink	2.02.95	1995	1	Léon Mak	1.96	2017	5	Andre van Leeuwen	39.58	1991
6	Pascal van Essen	2.02.99	1995	2	Frank Dokter	1.93	1998	6	Edwin Wagena	38.44	1986
7	Jan van Ommen	2.03.4	1986	3	Vriezo Jan Wagena	1.90	1985	7	Michiel Verhaagen	38.20	1984
8	Ger Kwakkel	2.03.7	1986	4	Ricardo Verheijen	1.85	2007	8	Frank Dokter	37.13	1998
9	Remy Bouwes	2.03.7	1996	5	Jasper Bruggeman	1.83	2014	9	Jasper Bruggeman	36.90	2013
10	Wilco Heideveld	2.03.82	1992	6	Remmelt Mulder	1.82	1980	10	Marcel Gorselink	36.76	1989
<b>1000m</b>				7	Edwin Wagena	1.80	1986	<b>speerwerpen (700 gr)</b>			
1	Henri Wagenaar	2.32.1	1992	8	Dick van Zuuk	1.80	1987	1	Edwin Wagena	52.54	1986
2	Thijs Doornwaard	2.40.51	2014	9	Jurgen Smit	1.80	1998	2	Frank Dokter	51.66	1998
3	Gijs van de Wetering	2.41.0	2019	10	Martin Dijkslag	1.75	1979	3	Jasper Bruggeman	51.47	2014
4	Gerrit Doornwaard	2.43.2	1981	<b>polsstokhoog</b>				4	Marcel Gorselink	50.10	1989
5	lordache Voicu	2.44.27	2006	1	Léon Mak	4.81	2017	5	Léon Mak	48.28	2017
6	Gerrit van 't Land	2.44.3	1985	2	Edwin Wagena	3.80	1986	6	Ricardo Verheijen	47.87	2008
7	Peter Jonker	2.44.3	1987	3	Michiel Verhaagen	3.50	1984	7	Harm Jan Teule	46.38	1987
8	Wilfred van Holst	2.46.69	2005	4	Ricardo Verheijen	3.40	2008	8	Jan Haas	44.72	1966
9	Benny Kamphuis	2.50.3	1968	5	Peter Jan Mulder	3.10	1980	9	Jeroen Kwakkel	43.50	1995
10	Jeroen Burgmeijer	2.56.62	1996		Frank Dokter	3.10	1998	10	Jordy Nijland	43.40	2004
<b>1500m</b>				7	Harm Jan Teule	2.80	1986	<b>9-kamp (IAAF telling)</b>			
1	Henri Wagenaar	4.05.4	1992		Jasper Bruggeman	2.80	2014	1	Frank Dokter	5344	1998
2	Thijs Doornwaard	4.11.49	2014	8	Andrees Maaskant	2.70	1982	2	Ricardo Verheijen	5177	2008
3	Jan van Ommen	4.11.5	1986		Vriezo Jan Wagena	2.70	1984	3	Edwin Wagena	4915	1986
4	Martin Dijkslag	4.11.6	1979		Marcel Gorselink	2.70	1989	4	Marcel Gorselink	4818	1989
5	Benny Kamphuis	4.13.6	1968		Pepijn Klein Heerenbrink	2.70	1995	5	Andre van Leeuwen	4617	1991
6	Ger Kwakkel	4.14.5	1986	<b>kogelslingeren (5 kg)</b>				6	Jeroen Kwakkel	4580	1995
7	Gerrit van 't Land	4.20.8	1985	1	Jeroen Kwakkel	37.60	1996	7	Jasper Bruggeman	4400	2013
8	Remy Bouwes	4.23.04	1996	2	Rutger Borgmeijer	31.66	1986	8	Pepeijn Klein Heerenbrink	3904	1995
9	lordache Voicu	4.23.80	2006	3	Marcel Kwakkel	22.64	1997	9	Harm Jan Teule	3680	1987
10	Douwe de Haan	4.24.0	1989					<b>10-kamp - vanaf 2014 (IAAF telling)</b>			
								1	Léon Mak	7105	2017
								2	Jasper Bruggeman	5406	2013



**Bestenlijst aller tijden meisjes junioren B**

naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar
<b>100m</b>			<b>1500m (vervolg)</b>			<b>polsstokhoog</b>		
1 Suusje Berkenbosch	12.6	2021	5 Rina Speerstra	4.56.9	1981	1 Manon Post	2.60	1998
2 Geraldina Gaastra	12.7	1998	6 Amrita Nijhoff	5.13.62	2004	2 Karin van den Berg	2.40	2017
3 Dominique Verheijen	13.01	2009	7 Iris Bredewolt	5.18.65	2019	<b>hink-stapspringen</b>		
4 Hanneke Kuiper	12.9	1981	8 Eveline Houtman	5.23.3	2018	1 Geraldina Gaastra	10.12	1998
5 Erica Meijerman	12.9	1988	9 Ankoline Post	5.25.5	1987	2 Alisa Gelderman	9.42	2017
6 Evelien van Houweling	13.11	2019	10 Esmee Vis	5.29.2	2021	<b>kogelstoten (3 kg)</b>		
7 Iris Reurink	13.23	2017	<b>3000m</b>			1 Dominique Verheijen	12.54	2009
8 Heidi van der Plas	13.0	1980	1 Floor Doornwaard	9.34.18	2017	2 Geraldina Gaastra	10.93	1999
9 Ellen Wieberdink	13.0	1980	2 Christien ten Bosch	9.43.96	1989	3 Manon Post	10.80	1998
10 Alisa Gelderman	13.29	2016	3 Rosa Pieltjes	10.00.2	1997	4 Wilma Kamphuis	10.68	1976
<b>200m</b>			4 Ankoline Post	12.01.22	1988	5 Rian Eckelboom	10.59	1989
1 Evelien van Houweling	26.52	2019	5 Kirsten Dibbit	14.04.0	1989	6 Ellen Mulder	10.54	1984
2 Dominique Verheijen	26.55	2009	<b>100mh</b>			7 Carucha Verheijen	10.50	2004
3 Heidi van der Plas	26.7	1980	1 Dominique Verheijen	15.27	2009	8 Johanna Roeke	10.39	1966
4 Iris Reurink	26.97	2017	2 Suusje Berkenbosch	15.40	2021	9 Karin van den Berg	10.31	2016
5 Suusje Berkenbosch	27.27	2021	3 Evelien van Houweling	15.52	2019	10 Annemarie Luykx	10.30	2009
6 Janine van de Beek	27.4	1983	4 Harriët Schreurs	15.3	1989	<b>discuswerpen 1 kg)</b>		
7 Xandra Koch	27.7	1987	5 Geraldina Gaastra	16.30	1999	1 Suusje Berkenbosch	37.75	2021
8 Mariska Bisschop	27.95	2003	6 Marieke Verhaagen	16.3	1982	2 Dominique Verheijen	34.29	2009
9 Erika Witteveen	27.9	1996	7 Bernadet Wardenburg	16.4	1982	3 Inge Dokter	30.16	1996
10 Anne Roossink	28.18	2017	8 Manon Post	16.7	1998	4 Geraldina Gaastra	28.45	1998
<b>400m</b>			9 Anneli Dijkslag	17.18	2008	5 Tara Nijhoff	28.16	2001
1 Dominique Verheijen	59.27	2009	10 Karin van den Berg	17.33	2016	6 Marieke Verhaagen	28.14	1982
2 Wieke Bastiani	60.14	1990	<b>300mh</b>			7 Wilma Hofmeijer	28.10	1983
3 Harriët Schreurs	60.76	1989	1 Harriët Schreurs	46.84	1989	8 Esther van de Lang	27.06	1987
4 Monique van Moorst	60.9	1979	2 Erika Witteveen	48.32	1996	9 Manon Post	27.00	1998
5 Betty Hofmeijer	61.7	1976	3 Xandra Koch	48.6	1986	10 Nina Meijerink	25.96	2013
6 Xandra Koch	62.5	1987	4 Bernadet Wardenburg	49.30	1982	<b>speerwerpen (600 gr)</b>		
7 Janine van de Beek	62.7	1983	5 Geraldina Gaastra	51.73	1998	1 Manon Post	42.56	1998
8 Christien ten Bosch	63.0	1989	6 Wilma Hofmeijer	51.87	1982	2 Dominique Verheijen	32.36	2009
9 Erica Witteveen	63.94	1997	7 Martine Wardenburg	54.7	1984	3 Geraldina Gaastra	32.29	1999
10 Bernadet Wardenburg	64.6	1983	Manon Post	54.7	1997	4 Anneli Dijkslag	30.89	2008
<b>800m</b>			9 Kristel Klomp	54.8	1989	5 Betty Hofmeijer	28.21	1976
1 Christien ten Bosch	2.13.9	1989	10 Diana Schreurs	55.3	1986	6 Jenneke Kamphuis	27.92	1973
2 Floor Doornwaard	2.14.24	2016	<b>hoogspringen</b>			7 Bernadet Wardenburg	26.98	1983
3 Wieke Bastiani	2.15.15	1990	1 Geraldina Gaastra	1.70	1999	8 Tara Nijhoff	26.05	2001
4 Betty Hofmeijer	2.16.5	1976	2 Dominique Verheijen	1.60	2009	9 Carucha Verheijen	25.59	2004
5 Rosa Pieltjes	2.19.8	1997	3 Esther van de Lang	1.55	1987	10 Ankolike Post	25.48	1987
6 Jolanda Schakelaar	2.22.02	1991	Karin van den Berg	1.55	2016	<b>Speerwerpen (500 gr., vanaf 01-04-2012)</b>		
7 Rina Speerstra	2.26.4	1970	5 Rian Eckelboom	1.53	1989	1 Linde Augustinus	33.32	2017
8 Bernadet Wardenburg	2.27.6	1982	6 Linde Augustinus	1.52	2018	2 Nina Meijerink	31.64	2012
9 Amrita Nijhoff	2.28.49	2004	7 Erika Witteveen	1.50	1996	3 Anne Roossink	31.17	2016
10 Iris Bredewolt	2.31.58	2019	Manon Post	1.50	1998	4 Evelien van Houweling	28.71	2019
<b>1000m</b>			Anneli Dijkslag	1.50	2009	5 Karin van den Berg	28.53	2017
1 Christien ten Bosch	2.51.9	1989	Suusje Berkenbosch	1.50	2021			

2 Floor Doornwaard	2.57.12	2016	Nienke Wagenaar	1.50	2021	6 Iris Reurink	24.32	2017
3 Rosa Pieltjes	3.02.06	1996				7 Suusje Berkenbosch	22.28	2021
4 Amrita Nijhoff	3.10.46	2004	<b>verspringen</b>			8 Des Hatzmann	17.39	2019
5 Ankoline Post	3.22.5	1987	1 Harriët Schreurs	5.52	1990	9 Anne Marije Korporaal	17.25	2021
6 Esmee Vis	3.27.3	2021	2 Dominique Verheijen	5.20	2009	10 Alisa Gelderman	16.56	2016
7 Jethel Bos	3.34.9	2015	3 Betty Hofmeijer	4.99	1976			
8 Rianne Weggemans	3.36.2	1988	4 Geraldina Gaastra	4.98	1999	<b>7-kamp (IAAF telling)</b>		
9 Geraldina Gaastra	3.37.4	1999	Mariska Bisschop	4.98	2003	1 Geraldina Gaastra	4275	1999
10 Karin van den Berg	3.44.1	2017	6 Alisa Gelderman	4.93	2016	2 Evelien van Houweling	3802	2019
			7 Evelien van Houweling	4.91	2019	3 Manon Post	3789	1998
<b>1500m</b>			8 Karin van den Berg	4.90	2017	4 Karin van den Berg	3712	2016
1 Christien ten Bosch	4.29.9	1989	9 Suusje Berkenbosch	4.82	2021	5 Linde Augustinus	3441	2018
2 Floor Doornwaard	4.32.17	2017	10 Wilma Kamphuis	4.75	1975	6 Martine Wardenburg	3227	1985
3 Rosa Pieltjes	4.39.82	1996				7 Margreet Otten	3206	1985
4 Jolanda Schakelaar	4.55.2	1991				8 Xandra Koch	2811	1988
						9 Iris Reurink	2718	2018
						10 Xandra de Jong	2503	1985

**Bestenlijst aller tijden jongens junioren A**

naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar
<b>100m</b>			<b>2000m</b>			<b>verspringen</b>		
1 Léon Mak	11.15	2019	1 Jan van Ommen	5.50.6	1987	1 Edwin Wagena	6.60	1988
2 Jasper Bruggeman	11.51	2015	2 Jeroen Burgmeijer	5.57.3	1998	2 Léon Mak	6.59	2019
3 Stijn Tromp	11.52	2017				3 Bart Rensink	6.30	1964
4 Hans Vuijk	11.3	1989	<b>3000m</b>			4 Hans Vuyk	6.17	1988
5 Jeroen Kwakkel	11.6	1997	1 Gerrit Doornwaard	8.48.71	1983	5 Remmelt Mulder	6.05	1982
6 Thijs Doornwaard	11.85	2015	2 Gerrit van 't Land	8.49.7	1986	6 Vriezo Jan Wagena	6.03	1986
7 Ard van Bottenberg	11.7	1986	3 Jan van Ommen	8.55.1	1987	7 Jasper Bruggeman	6.01	2015
Edwin Wagena	11.7	1988	4 Jeroen Burgmeijer	9.01.8	1998	8 Ricardo Verheijen	5.95	2009
9 Jasper Bruggeman	12.03	2016	5 Gert van 't Land	9.09.4	1977	9 Ard van Bottenburg	5.87	1986
10 Bart Rensink	11.8	1963	6 Rob Meijer	9.14.4	1991	10 Stijn Tromp	5.74	2017
Jan Haas	11.8	1967	7 Peter Jan Mulder	9.20.0	1982			
Ricardo Verheijen	11.8	2009	8 Wim Kwakkel	9.30.8	1986	<b>hink-stapspringen</b>		
<b>200m</b>			9 Henk Groen	9.31.6	1987	1 Bart Rensink	12.96	1963
1 Stijn Tromp	22.92	2017	10 Alwin Kippers	9.32.2	1983	2 Jasper Bruggeman	11.86	2015
2 Léon Mak	23.02	2018	<b>5000m</b>			3 Martin Hogenbirk	11.80	1985
3 Hans Vuyk	23.09	1989	1 Gerrit van 't Land	15.18.1	1987	4 Arnout Mak	11.23	2016
4 Jasper Bruggeman	24.07	2015	2 Gerrit Doornwaard	15.52.4	1983	5 Andrees Maaskant	10.55	1983
5 Jeroen Kwakkel	24.0	1997	3 Gert van 't Land	16.00.6	1977	<b>kogelstoten (6 kg)</b>		
Jan Haas	24.1	1967	4 Jan van Ommen	16.39.73	1988	1 Léon Mak	15.63	2019
7 Ricardo Verheijen	24.49	2010	5 Thijs Doornwaard	16.51	2015	2 Edwin Wagena	14.68	1988
8 Edwin Wagena	24.3	1987	6 Wilfred van Holst	17.03.66	2006	3 Bart Rensink	12.95	1964
9 Wilfred van Holst	24.3	2006	7 Henk Groen	17.34.2	1987	4 Jeroen Kwakkel	12.71	1998
10 Sander Klaassen	24.59	2018	8 Ruben Schoenmakers	17.59.54	2014	5 Ricardo Verheijen	12.36	2010
<b>400m</b>			9 Ruben Fix	18.53	2017	6 Steven Hanekamp	11.20	1987
1 Léon Mak	49.39	2019	10 Jaap Docter	19.25	1977	7 Rutger Borgmeijer	10.81	2017
2 Hans Vuyk	50.0	1989	<b>110m horden</b>			8 Stijn Tromp	10.77	1988
3 Thijs Doornwaard	51.33	2016	1 Léon Mak	14.40	2019	9 Hans Vuyk	10.69	1982
4 Martin Dijkslag	52.0	1981	2 Vriezo Jan Wagena	15.5	1986	10 Peter Jan Mulder	10.61	2016
5 Wilfred van Holst	52.55	2007	3 Bart Rensink	15.9	1969	<b>discuswerpen 1,75 kg)</b>		

6 Remmelt Mulder	52.5	1982	4 Edwin Wagena	16.0	1987	1 Léon Mak	48.86	2019
7 Jeroen Kwakkel	52.9	1997	5 Jasper Bruggeman	17.07	2015	2 Edwin Wagena	43.38	1988
8 Peter Jan Mulder	53.1	1982	6 Hans vuyk	17.0	1988	3 Jeroen Kwakkel	39.18	1998
9 Wilco Heideveld	53.43	1994	7 Stijn Tromp	17.2	2017	4 Ricardo Verheijen	38.68	2009
10 Ger Kwakkel	53.2	1988	Peter Jan Mulder	17.5	1982	5 Wessel Achterberg	37.28	2006
			9 Sander Klaassen	17.5	2017	6 Jasper Bruggeman	34.77	2015
<b>800m</b>			10 Ricardo Verheijen	18.75	2009	7 Hugo Smit	34.32	1981
1 Thijs Doornwaard	1.53.83	2016	<b>400m horden</b>			8 Henk Grolleman	30.56	1974
2 Wilfred van Holst	1.55.80	2007	1 Vriezo Jan Wagena	61.4	1986	9 Almar Otten	29.70	1982
3 Martin Dijkslag	1.57.0	1981	2 Sander Klaassen	63.13	2018	10 Rutger Borgmeijer	28.80	1987
Hans Vuyk	1.57.0	1989	3 Ruben Fix	64.76	2017	<b>speerwerpen (800 gr)</b>		
5 Gerrit Doornwaard	1.57.4	1983	4 Andrees Maaskant	69.3	1983	1 Edwin Wagena	61.66	1988
6 Gerrit van 't Land	1.59.1	1987	5 Almar Otten	73.7	1983	2 Léon Mak	55.77	2019
7 Ger Kwakkel	1.59.4	1987	<b>3000m steeple</b>			3 Jasper Bruggeman	50.40	2015
8 Benny Kamphuis	2.00.3	1964	1 Peter Jan Mulder	10.00.5	1982	4 Ricardo Verheijen	45.20	2009
9 Peter Jan Mulder	2.01.6	1982	<b>hoogspringen</b>			5 Jordy Harleman	43.18	2006
10 Wilco Heideveld	2.01.7	1994	1 Léon Mak	1.98	2019	6 Henk Grolleman	42.70	1974
<b>1000m</b>			2 Vriezo Jan Wagena	1.95	1986	7 Jan Haas	42.06	1967
1 Thijs Doornwaard	2.28.50	2015	Martin Dijkslag	1.90	1981	8 Vriezo Jan Wagena	41.30	1986
2 Wilfred van Holst	2.38.65	2007	Ricardo Verheijen	1.90	2009	9 Wilfred van Holst	40.40	2006
3 Gerrit Doornwaard	2.39.0	1983	5 Jasper Bruggeman	1.90	2016	10 Peter Jan Mulder	40.28	1982
4 Wim Kwakkel	2.40.0	1986	6 Edwin Wagena	1.82	1987	<b>10-kamp (IAAF telling)</b>		
5 Martin Dijkslag	2.42.0	1981	Hans Vuyk	1.80	1988	1 Léon Mak	7700	2019
6 Gerrit van 't Land	2.42.4	1986	Dick van Zuuk	1.80	1990	2 Edwin Wagena	6663	1988
7 Alwin Kippers	2.44.0	1983	9 Arnout Mak	1.80	2017	3 Peter Jan Mulder	5426	1982
8 Jan van Ommen	2.46.0	1988	10 Niels Versteeg	1.79	1997	4 Vriezo Jan Wagena	5161	1986
9 Jurian Onderdijk	2.53.2	2013	<b>polsstokhoog</b>			5 Hans Vuyk	5043	1988
10 Ruben Fix	3.00.3	2016	1 Léon Mak	5.01	2018	6 Ard van Bottenburg	4336	1986
<b>1500m</b>			2 Edwin Wagena	4.30	1988	6 Arnout Mak	3809	2016
1 Thijs Doornwaard	3.56.56	2016	3 Peter Jan Mulder	3.65	1982	Martin Hogenbirk	3430	1986
2 Gerrit van 't Land	4.01.89	1986	4 Ricardo Verheijen	3.30	2009	<b>10 km weg (nieuw per 2012)</b>		
3 Gerrit Doornwaard	4.01.9	1982	5 Vriezo Jan Wagena	3.10	1986	1 Ruben Schoenmakers	38.29	2014
4 Martin Dijkslag	4.05.6	1980	6 Almar Otten	2.80	1983	2 Jurian Onderdijk	39.50	2014
5 Jan van Ommen	4.06.4	1987	7 Martin Hogenbirk	2.70	1985	3 Sander Klaassen	42.15	2018
6 Wilfred van Holst	4.10.27	2007	Jasper Bruggeman	2.70	2016			
7 Gert van 't Land	4.12.0	1977	9 Arnout Mak	2.67	2016			
8 Wim Kwakkel	4.13.3	1986	10 Andrees Maaskant	2.60	1983			
9 Jeroen Burgmeijer	4.16.78	1998	Ard van Bottenburg	2.60	1986			
10 Bennie Kamphuis	4.18.3	1963	Rutger Borgmeijer	2.60	1987			
			Hans Vuyk	2.60	1988			

**Bestenlijst aller tijden meisjes junioren A**

naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar	naam	prestatie	jaar
<b>100m</b>			<b>3000m</b>			<b>hinkstapspringen</b>		
1 Sandy Pot	12.4	1990	1 Rosa Pieltjes	9.51.9	1999	1 Alisa Gelderman	9.37	2018
2 Heidi van der Plas	12.7	1981	2 Wieke Bastiani	11.00.84	1992	<b>kogelstoten (4 kg)</b>		
3 Hanneke Kuiper	12.9	1982	3 Rian Eckelboom	12.11.8	1991	1 Tara Nijhoff	11.74	2004
4 Iris Reurink	13.28	2019	4 Aurora Lieske	13.05.7	2001	2 Ellen Mulder	10.10	1986
5 Dominique Verheijen	13.34	2011						

6	Mariska Bisschop	13.39	2004
7	Janine van de Beek	13.2	1984
8	Bernadet Wardenburg	13.3	1985
9	Wilma Kamphuis	13.4	1977
10	Alisa Gelderman	13.65	2018

**200m**

1	Heidi van der Plas	26.2	1981
2	Yvette Schoenaker	26.95	1990
3	Xandra Koch	27.1	1989
4	Wilma Kamphuis	27.4	1977
5	Dominique Verheijen	27.64	2011
6	Iris Reurink	27.81	2019
7	Mariska Bisschop	27.82	2004
8	Bernadet Wardenburg	28.1	1984
9	Alisa Gelderman	28.57	2018
10	Hanneke Kuiper	28.4	1983

**400m**

1	Sandy Pot	55.81	1990
2	Betty Hofmeijer	59.4	1977
3	Yvette Schoenaker	59.80	1990
4	Xandra Koch	60.0	1989
5	Heidi van der Plas	61.5	1982
6	Bernadet Wardenburg	61.9	1984
7	Janine van de Beek	63.0	1984
8	Diana Schreurs	63.4	1988
9	Rina Speerstra	63.6	1971
10	Wieke Bastiani	64.12	1991

**800m**

1	Betty Hofmeijer	2.12.9	1977
2	Rina Speerstra	2.19.7	1971
3	Wieke Bastiani	2.20.12	1991
4	Bernadet Wardenburg	2.21.9	1984
5	Amrita Nijhoff	2.26.10	2005
6	Eveline Houtman	2.29.40	2019
7	Heidi van der Plas	2.33.2	1982
8	Rian Eckelboom	2.33.82	1991
9	Gerdien van Holst	2.36.43	2006
10	Marieke Verhaagen	2.38.8	1983

**1000m**

1	Rosa Pieltjes	3.00.6	1999
---	---------------	--------	------

**1500m**

1	Rosa Pieltjes	4.33.69	1999
2	Betty Hofmeijer	4.49.0	1978

**100m horden**

1	Bernadet Wardenburg	16.0	1985
2	Marieke Verhaagen	16.4	1983
3	Karin van den Berg	17.93	2018
4	Willemien Jalink	18.5	1982
5	Martine Wardenburg	19.0	1986

**400m horden**

1	Sandy Pot	1.01.55	1990
2	Yvette Schoenaker	1.06.84	1990
3	Harriët Schreurs	1.08.87	1989
4	Marieke Verhaagen	1.10.5	1984
5	Bernadet Wardenburg	1.11.9	1984
6	Linde Augustinus	1.13.13	2019
7	Elisa de Gruyter	1.19.00	2018
8	Wilma Hofmeijer	1.19.8	1984

**hoogspringen**

1	Geraldina Gaastra	1.74	2000
2	Karin van den Berg	1.57	2018
3	Bernadet Wardenburg	1.55	1985
	Sandy Pot	1.55	1990
5	Ingrid Lodder	1.51	1972
6	Anneli Dijkslag	1.50	2011
7	Willemien Jalink	1.45	1982
	Marieke Verhaagen	1.45	1983
	Martine Wardenburg	1.45	1986
	Tara Nijhoff	1.45	2004

**verspringen**

1	Diana Schreurs	5.15	1988
2	Heidi van der Plas	5.10	1981
3	Mariska Bisschop	5.00	2005
4	Dominique Verheijen	4.93	2011
5	Karin van den Berg	4.87	2018
6	Jenneke Kamphuis	4.81	1974
7	Alisa Gelderman	4.75	2018
8	Wilma Hofmeijer	4.70	1984
9	Gerda IJzerman	4.65	1982
10	Emmy Voorhorst	4.58	1949

3	Manon Post	10.02	1999
4	Wilma Kamphuis	10.00	1978
5	Jenneke Kamphuis	9.74	1975
6	Dominique Verheijen	9.59	2011
7	Rian Eckelboom	9.42	1991
8	Anneli Dijkslag	9.30	2010
9	Wilma Roke	9.25	1985
10	Linde Augustinus	9.15	2019

**kogelslingeren**

1	Iris Reurink	20.47	2019
2	Esmee de Ruiter	16.66	2018

**discuswerpen 1 kg)**

1	Dominique Verheijen	33.67	2011
2	Ellen Mulder	30.88	1986
3	Tara Nijhoff	30.74	2004
4	Marieke Verhaagen	28.80	1983
5	Rian Eckelboom	28.28	1991
6	Wilma Hofmeijer	27.04	1985
7	Iris Reurink	26.52	2020
8	Rebecca Boom	25.62	1965
9	Mariska Bisschop	24.14	2004
9	Manon Post	23.80	1999

**speerwerpen (600 gr)**

1	Manon Post	40.55	1999
2	Linde Augustinus	33.80	2019
3	Dominique Verheijen	32.09	2011
4	Jenneke Kamphuis	29.88	1975
5	Tara Nijhoff	29.54	2004
6	Ellen Mulder	29.42	1986
7	Anneli Dijkslag	29.21	2011
8	Karin van den Berg	28.05	2018
9	Bernadet Wardenburg	26.44	1984
10	Martine Wardenburg	26.26	1986

**7-kamp (IAAF telling)**

1	Karin van den Berg	3230	2019
---	--------------------	------	------