

Indoor clubrecords a.v. "De Gemzen"

Pupillen, junioren en senioren

Bijgewerkt t/m 31 maart 2021

Meisjes Pupillen C

40 meter	7.11 sec.	Dominique Verheijen	Zuidbroek	20-01-2001
600 meter	2.17.69 min.	Dominique Verheijen	Zuidbroek	20-01-2001
Kogelstoten 1 kg	6.64 mtr.	Dominique Verheijen	Wageningen	13-01-2001
Kogelstoten 2 kg	3.72 mtr.	Manon Post	Heerde	19-11-1988
Hoogspringen	1.00 mtr.	Dominique Verheijen	Harderwijk	14-10-2000
Verspringen	3.33 mtr.	Dominique Verheijen	Steenwijk	03-03-2001

Jongens Pupillen C

40 meter	6.9 sec.	Khaled Lebbène	Enschede	31-01-1993
50 meter	8.64 sec.	Maikel Potkamp	Utrecht	12-01-2014
600 meter	2.13.75 min.	Maikel Potkamp	Apeldoorn	02-03-2014
1000 meter	4.09.94 min.	Khaled Lebbène	Eelde	09-01-1993
Hoogspringen	1.10 mtr.	Ricardo Verheijen	Harderwijk	16-10-1999
Verspringen	3.62 mtr.	Jeroen Kwakkel	Emmeloord	14-02-1987
Kogelstoten 1 kg	10.72 mtr.	Khalled Lebbène	Enschede	31-10-1993
Kogelstoten 2 kg	6.55 mtr.	Khalled Lebbène	Apeldoorn	21-02-1993
Balwerpen	21.15 mtr.	Maikel Potkamp	Enschede	09-03-2014

Meisjes Pupillen B

40 meter	6.96 sec.	Sara Kwakkel	Steenwijk	09-03-2019
50 meter	8.56 sec.	Sara Kwakkel	Utrecht	02-02-2019
60 meter	11.2 sec.	Ankoline Post	Zwolle	26-01-1980
600 meter	2.18.4 min.	Dominique Verheijen	Vaassen	24-03-2002
1000 meter	3.42.51 min.	Dominique Verheijen	Zuidbroek	19-01-2002
Verspringen	3.80 mtr.	Dominique Verheijen	Zuidbroek	19-01-2002
Hoogspringen	1.20 mtr.	Dominique Verheijen	Heerde	17-11-2001
Kogelstoten	6.10 mtr.	Dominique Verheijen	Arnhem	16-12-2001
Balwerpen	14.00 mtr.	Yvonne Dijkslag	Enschede	03-11-1973

Jongens Pupillen B

40 meter	6.6 sec.	Khaled Lebbène	Eelde	08-01-1994
50 meter	8.4 sec.	Khaled Lebbène	Utrecht	27-11-1993
60 meter	10.1 sec.	Edwin Wagena	Zwolle	04-02-1978
600 meter	2.11.5 min.	Frank Dokter	Franeker	27-01-1990
1000 meter	3.46.0 min.	Albert Smit	Zuidlaren	04-02-1984
Verspringen	3.73 mtr.	Khaled Lebbène	Arnhem	18-12-1993
Hoogspringen	1.20 mtr.	Ricardo Verheijen	Harderwijk	14-10-2000
Kogelstoten	9.19 mtr.	Khaled Lebbène	Grootebroek	19-02-1994

Meisjes Pupillen A

40 meter	6.86 sec.	Sara Kwakkel	Steenwijk	07-03-2020
50 meter	8.3 sec.	Inge Dokter	Franeker	27-01-1990
60 meter	9.22 sec.	Dominique Verheijen	Zuidbroek	25-01-2004
600 meter	2.08.18 min.	Noëmi Blankvoort	Apeldoorn	03-03-2019
1000 meter	3.33.15 min.	Floor Doornwaard	Apeldoorn	19-02-2011
Verspringen	3.80 mtr.	Nienke Wagenaar	Apeldoorn	06-03-2016
Hoogspringen	1.35 mtr.	Dominique Verheijen	Zuidbroek	25-01-2004
Kogelstoten	8.37 mtr.	Dominique Verheijen	Zuidbroek	25-01-2004

Balwerpen	25.00 mtr.	Dineke Hofmeijer	Enschede	03-11-1973
-----------	------------	------------------	----------	------------

Jongens Pupillen A

40 meter	6.65 sec.	Maikel Potkamp	Steenwijk	12-03-2016
50 meter	7.80 sec.	Maikel Potkamp	Dortmund (D)	12-03-2017
60 meter	9.0 sec.	Jeroen Kwakkel	Eelde	07-01-1990
	9.0 sec.	Léon Mak	Enschede	30-10-2011
600 meter	1.54.34 min.	Maikel Potkamp	Apeldoorn	12-02-2017
1000 meter	3.24.3 min.	Frank Dokter	Eelde	04-01-1992
Verspringen	4.29 mtr.	Jeroen Kwakkel	Eelde	07-01-1989
Hoogspringen	1.40 mtr.	Léon Mak	Apeldoorn	23-01-2011
Kogelstoten	10.10 mtr.	Tarak Lebbène	Enschede	27-10-1991
Balwerpen	37.00 mtr.	Martin Dijkslag	Enschede	03-11-1973

Meisjes D

50 meter	7.38 sec.	Geraldina Gaastra	Zwolle	21-01-1995
60 meter	8.5 sec.	Dominique Verheijen	Enschede	29-10-2006
50 meter horden	9.10 sec.	Isabel van Houweling	Stadskanaal	14-01-2018
60 meter horden	10.16 sec.	Isabel van Houweling	Apeldoorn	20-01-2018
600 meter	1.42.79 min.	Floor Doornwaard	Apeldoorn	24-02-2013
1000 meter	3.10.83 min.	Floor Doornwaard	Apeldoorn	19-01-2013
Verspringen	4.66 mtr.	Dominique Verheijen	Groningen	28-01-2006
Hoogspringen	1.50 mtr.	Dominique Verheijen	Enschede	29-10-2006
Kogelstoten	12.84 mtr.	Dominique Verheijen	Enschede	29-10-2006
Polsstokhoogspringen	2.00 mtr.	Isabel van Houweling	Apeldoorn	20-01-2018
4 x 50 meter	31.59 sec.	Mente Kommer	Apeldoorn	25-01-2020
		Flore Kroes		
		Brenda Wensink		
		Renée Blok		

Jongens D

50 meter	7.40 sec.	Jeroen Kwakkel	Zwolle	18-01-1992
60 meter	8.0 sec.	Tarak Lebbène	Enschede	31-10-1993
50 meter horden	10.0 sec.	Jeroen Dokter	Utrecht	06-01-1996
60 meter horden	10.1 sec.	Tarak Lebbène	Enschede	31-10-1993
600 meter	1.43.13 min.	Maikel Potkamp	Apeldoorn	19-01-2019
1000 meter	3.04.4 min.	Sebastiaan Vowinkel	Eelde	04-01-1997
Verspringen	4.80 mtr.	Jeroen Kwakkel	Eelde	04-01-1992
Hoogspringen	1.55 mtr.	Edwin Wagena	Zuidlaren	20-02-1982
	1.55 mtr.	Jurgen Smit	Enschede	30-10-1994
Kogelstoten	12.37 mtr.	Tarak Lebbène	Enschede	31-10-1993

Meisjes C

50 meter	7.30 sec.	Geraldina Gaastra	Zwolle	25-01-1997
60 meter	8.1 sec.	Dominique Verheijen	Enschede	02-03-2008
50 meter horden	8.69 sec.	Isabel van Houweling	Stadskanaal	13-01-2019
60 meter horden	9.4 sec.	Harriët Schreurs	Eelde	09-01-1988
600 meter	1.42.6 min.	Harriët Schreurs	Eelde	09-01-1988
800 meter	2.19.03 min.	Floor Doornwaard	Apeldoorn	21-02-2015
1000 meter	3.00.77 min.	Rosa Pieltjes	Den Haag	19-02-1995
1500 meter	4.48.41 min.	Floor Doornwaard	Apeldoorn	24-01-2015
Verspringen	5.16 mtr.	Dominique Verheijen	Arnhem	16-12-2007
Hoogspringen	1.60 mtr.	Dominique Verheijen	Groningen	27-01-2008
Kogelstoten	11.06 mtr.	Isabel van Houweling	Apeldoorn	20-01-2019

Jongens C

50 meter	6.5 sec.	Pascal van Essen	Zwolle	23-01-1993
----------	----------	------------------	--------	------------

60 meter	7.71 sec.	Pascal van Essen	Den Haag	17-01-1993
50 meter horden	8.2 sec.	Frank Dokter	Utrecht	06-01-1996
60 meter horden	9.39 sec.	Jurgen Smit	Zwolle	20-01-1996
600 meter	1.38.5 min.	Frans van Stigt Thans	Groningen	30-12-1970
800 meter	2.10.82 min.	lordache Voicu	Zuidbroek	25-01-2004
1500 meter	4.31.79 min.	lordache Voicu	Dortmund (D)	07-03-2004
Verspringen	5.43 mtr.	Jurgen Smit	Zwolle	20-01-1996
Hoogspringen	1,80 mtr.	Ricardo Verheijen	Epe	19-03-2006
Kogelstoten	13.20 mtr.	Robert Halfwerk	Steenwijk	07-03-1998
Polstokhoogspringen	2.50 mtr.	Michiel Verhaagen	Zuidlaren	20-02-1982
Balwerpen	21.15 mtr.	Maikel Potkamp	Enschede	09-03-2014

Meisjes B

50 meter	7.12 sec.	Dominique Verheijen	Emmeloord	01-02-2009
60 meter	7.8 sec.	Heidi van der Plas	Zwolle	27-01-1980
50 meter horden	8.72 sec.	Evelien van Houweling	Stadskanaal	13-01-2019
60 meter horden	9.12 sec.	Dominique Verheijen	Apeldoorn	22-02-2009
100 meter	13.6 sec.	Xandra Koch	Dortmund (D)	06-03-1988
200 meter	26.89 sec.	Dominique Verheijen	Dortmund (D)	25-01-2009
400 meter	59.8 sec.	Harriët Schreurs	Den Haag	24-02-1990
800 meter	2.17.6 min.	Christien ten Bosch	Arnhem	14-01-1989
1500 meter	4.39.4 min.	Christien ten Bosch	Zwolle	08-01-1989
3000 meter	10.01.71 min.	Floor Doornwaard	Apeldoorn	18-02-2017
Verspringen	5.36 mtr.	Dominique Verheijen	Apeldoorn	21/22-02-2009
Hoogspringen	1.67 mtr.	Dominique Verheijen	Apeldoorn	08-02-2009
Kogelstoten	11.65 mtr.	Dominique Verheijen	Emmeloord	01-02-2009
Polstokhoogspringen	2.30 mtr.	Manon Post	Zwolle	25-01-1997
5 - kamp	3523 pnt.	Dominique Verheijen	Apeldoorn	21/22-02-2009

Jongens B

50 meter	6.59 sec.	Jeroen Kwakkel	Zwolle	21-01-1995
60 meter	7.47 sec.	Leon Mak	Apeldoorn	04-02-2017
60 meter horden	8.22 sec.	Leon Mak	Apeldoorn	18-02-2017
200 meter	23.55 sec.	Leon Mak	Dortmund (D)	19-03-2017
400 meter	52.58 sec.	Jeroen Kwakkel	Den Haag	17-02-1996
800 meter	1.57.0 min.	Henry Wagenaar	Den Haag	18-01-1992
1000 meter	2.50.07 min.	Frank Dokter	Maastricht	18-01-1998
1500 meter	4.11.3 min.	Martin Dijkslag	Zwolle	04-02-1979
3000 meter	9.34.9 min.	Gerrit Doornwaard	Zwolle	01-02-1981
Verspringen	6.11 mtr.	Leon Mak	Apeldoorn	04-02-2017
Hink-stap-sprong	12.54 mtr.	Frank Dokter	Düsseldorf (D)	07-03-1998
Hoogspringen	1.96 mtr.	Leon Mak	Apeldoorn	19-02-2017
Kogelstoten	15.11 mtr.	Leon Mak	Dortmund (D)	19-03-2017
Polstokhoogspringen	4.71 mtr.	Leon Mak	Apeldoorn	04-02-2017
7 - kamp	5079 pnt.	Leon Mak	Apeldoorn	04/05-02-2017

Meisjes A

50 meter	7.8 sec.	Diana Schreurs	Zwolle	24-01-1987
60 meter	8.1 sec.	Heidi van der Plas	Zwolle	25-01-1981
60 meter horden	10.09 sec.	Marieke Verhaagen	Zuidlaren	20-02-1983
200 meter	28.5 sec.	Mariska Bisschop	Zuidbroek	25-01-2004
400 meter	60.34 sec.	Xandra Koch	Zwolle	15-01-1989
500 meter	1.20.8 min.	Betty Hofmeijer	Groningen	22-01-1977
800 meter	2.17.2 min.	Betty Hofmeijer	Dortmund (D)	26-02-1978
1500 meter	4.42.84 min.	Rosa Pieltjes	Den Haag	14-02-1999
3000 meter	10.06.87 min.	Rosa Pieltjes	Den Haag	23-01-1999
Verspringen	4.77 mtr.	Karin van den Berg	Apeldoorn	03-12-2017

Hoogspringen	1.65 mtr.	Geraldina Gaastra	Zuidbroek	22-01-2000
Kogelstoten	10.13 mtr.	Manon Post	Zuidbroek	22-01-2000
5-kamp	2458 pnt.	Karin van den Berg	Apeldoorn	03/04-12-2017
Jongens A				
50 meter	6.47 sec.	Jasper Bruggeman	Heerenveen	21-03-2015
50 meter horden	8.29 sec.	Ricardo Verheijen	Emmeloord	01-02-2009
60 meter	7.20 sec.	Leon Mak	Amsterdam	13-01-2018
60 meter horden	8.15 sec.	Leon Mak	Apeldoorn	27-01-2018
100 meter	11.9 sec.	Hans Vuyk	Dortmund (D)	06-03-1988
200 meter	23.02 sec.	Leon Mak	Apeldoorn	07-01-2018
400 meter	51.58 sec.	Leon Mak	Dortmund (D)	17-12-2017
800 meter	1.56.38 min.	Thijs Doornwaard	Apeldoorn	01-03-2015
1000 meter	2.53.0 min.	Rob Meijer	Dortmund (D)	11-11-1988
1500 meter	4.06.4 min.	Martin Dijkslag	Zwolle	31-01-1981
3000 meter	9.00.0 min.	Gerrit Doornwaard	Zwolle	22-01-1983
Verspringen	6.52 mtr.	Leon Mak	Apeldoorn	03-02-2018
Hoogspringen	1.90 mtr.	Vriezo Jan Wagena	Heerde	16-11-1985
	1.90 mtr.	Ricardo Verheijen	Dortmund (D)	25-01-2009
Kogelstoten	14.46 mtr.	Leon Mak	Apeldoorn	09-02-2019
Polstokhoogspringen	5.01 mtr.	Leon Mak	Apeldoorn	04-02-2018
7 - kamp	4612 pnt.	Leon Mak	Apeldoorn	3/4-02-2018
Vrouwen				
60 meter	8.31 sec.	Dominique Verheijen	Dortmund (D)	19-03-2017
80 meter	8.8 sec.	Betty Hofmeijer	Zwolle	28-01-1979
200 meter	27.30 sec.	Dominique Verheijen	Dortmund (D)	19-03-2017
400 meter	57.5 sec.	Anneke Schutte	Zwolle	21-01-1990
800 meter	2.08.60 min.	Anneke Schutte	Eelde	07-01-1990
1000 meter	2.42.58 min.	Heidi van der Plas	Den Haag	17-03-1991
1500 meter	4.24.59 min.	Heidi van der Plas	Den Haag	16-02-1991
3000 meter	9.21.08 min.	Floor Doornwaard	Apeldoorn	21-02-2021
Verspringen	5.26 mtr.	Dominique Verheijen	Dortmund (D)	19-03-2017
Kogelstoten	11.13 mtr.	Dominique Verheijen	Apeldoorn	07-03-2015
Mannen				
60 meter	7.11 sec.	Leon Mak	Amsterdam	25-01-2020
60 meter horden	8.20 sec.	Leon Mak	Apeldoorn	01-02-2020
200 meter	24.18 sec.	Arnout Mak	Apeldoorn	29-02-2020
400 meter	51.86 sec.	Hans Vuyk	Zwolle	20-01-1991
800 meter	1.51.0 min.	Kor Louws	Dortmund (D)	11-01-1981
1000 meter	2.23.6 min.	Kor Louws	Dortmund (D)	08-02-1981
1500 meter	3.47.4 min.	Kor Louws	Rotterdam	16-02-1980
2000 meter	5.41.80 min.	Jan Winters	Eelde	07-01-1990
3000 meter	8.23.5 min.	Kor Louws	Zuidlaren	27-12-1981
5000 meter	16.48.9 min.	Jan Liefers	Zwolle	25-01-1986
4 x 200 meter	1.37.87 min.	Jasper Bruggeman		
		Stijn Tromp		
		Léon Mak		
		Jurian Onderdijk	Apeldoorn	25-01-2015
Verspringen	6.58 mtr.	Edwin Wagena	Zwolle	20-01-1990
Hoogspringen	1.84 mtr.	Edwin Wagena	Zwolle	14-01-1989
Kogelstoten	13.36 mtr.	Leon Mak	Apeldoorn	01-02-2020
Polstokhoogspringen	4.00 mtr.	Edwin Wagena	Zwolle	15-01-1989
7 - kamp	5460 pnt.	Edwin Wagena	Zwolle	14/15-01-1989

Mannen 35+

1500 meter	4.18.85 min.	Bas Mekking	Apeldoorn	13-02-2016
3000 meter	9.19.88 min.	Bas Mekking	Apeldoorn	14-02-2015

Mannen 40+

40 meter	6.14 sec.	Jeroen Kwakkel	Steenwijk	07-03-2020
50 meter	7.49 sec.	Jeroen Kwakkel	Steenwijk	07-03-2020
60 meter	8.5 sec.	Jan Mulder	Enschede	08-03-1980
Hoogspringen	1.40 mtr.	Jan Mulder	Doetinchem	08-03-1981
	1.40 mtr.	Berthram Mak	Steenwijk	02-03-2013
Kogelstoten	8.95 mtr.	Jeroen Kwakkel	Steenwijk	07-03-2020

Mannen 45+

40 meter	6.36 sec.	Berthram Mak	Steenwijk	08-03-2014
50 meter	7.61 sec.	Berthram Mak	Stadskanaal	11-01-2014
60 meter	8.98 sec.	Berthram Mak	Stadskanaal	11-01-2014
1500 meter	4.34.05 min.	Marcel van den Bosch	Apeldoorn	09-02-2020
Verspringen	4.03 mtr.	Berthram Mak	Steenwijk	08-03-2014
Hoogspringen	1.50 mtr.	Berthram Mak	Steenwijk	08-03-2014

Mannen 50+

40 meter	6.40 sec.	Berthram Mak	Steenwijk	12-03-2016
50 meter	7.29 sec.	Berthram Mak	Zoetermeer	07-01-2017
50 meter horden	9.10 sec.	Berthram Mak	Stadskanaal	13-01-2019
60 meter	8.79 sec.	Berthram Mak	Zoetermeer	07-01-2017
60 meter horden	10.62 sec.	Berthram Mak	Apeldoorn	01-02-2019
200 meter	27.62 sec.	Berthram Mak	Apeldoorn	03-02-2019
400 meter	1.02.22 min.	Berthram Mak	Apeldoorn	06-01-2019
800 meter	2.33.2 min.	Berthram Mak	Apeldoorn	15-01-2017
1500 meter	4.34.08 min.	Jan-Pieter Mondria	Apeldoorn	13-02-2016
3000 meter	9.32.68 min.	Jan-Pieter Mondria	Ancona (Italië)	30-03-2016
Verspringen	4.33 mtr.	Berthram Mak	Zoetermeer	07-01-2017
Hoogspringen	1.41 mtr.	Berthram Mak	Utrecht	19-01-2019
Kogelstoten	8.89 mtr.	Berthram Mak	Zoetermeer	13-01-2019

Mannen 55+

400 meter	1.03.40 min.	Jan-Pieter Mondria	Apeldoorn	22-02-2020
800 meter	2.15.12 min.	Jan-Pieter Mondria	Apeldoorn	23-12-2018
1500 meter	4.33.98 min.	Jan-Pieter Mondria	Apeldoorn	06-01-2019
3000 meter	9.45.63 min.	Jan-Pieter Mondria	Torun (Polen)	24-03-2019

Mannen 60+

800 meter	2.48.03 min.	Dirk Wigmans	Apeldoorn	03-12-2017
Kogelstoten	7.73 mtr.	Dirk Wigmans	Steenwijk	09-03-2019

Mannen 65+

200 meter	35.54 sec.	Dirk Wigmans	Apeldoorn	22-02-2020
400 meter	1.19.35 min.	Dirk Wigmans	Apeldoorn	22-02-2020
800 meter	2.56.47 min.	Dirk Wigmans	Apeldoorn	08-02-2020
Kogelstoten	7.72 mtr.	Dirk Wigmans	Apeldoorn	09-02-2020