

Outdoor clubrecords a.v. "De Gemzen"

Pupillen en junioren

Bijgewerkt t/m 31 oktober 2021

Meisjes Pupillen C

40 meter	6.8 sec.	Dominique Verheijen	Kampen	16-06-2001
	6.8 sec.	Sara Kwakkel	Heerde	06-10-2018
40 meter horden	7.64 sec.	Sara Kwakkel	Kampen	12-09-2018
600 meter	2.04.71 min.	Sara Kwakkel	Zwolle	15-09-2018
1000 meter	3.53.0 min.	Sara Kwakkel	Heerde	17-04-2018
Verspringen	3.74 meter	Dominique Verheijen	Harderwijk	15-09-2001
Hoogspringen	1.10 meter	Dominique Verheijen	Heerde	12-05-2001
	1.10 meter	Sara Kwakkel	Deventer	01-09-2018
Kogelstoten 1 kg	7.31 meter	Nadi Dijkslag	Harderwijk	12-09-1998
Kogelstoten 2 kg	4.68 meter	Tara Nijhoff	Dronten	18-09-1993
Balwerpen	27.36 meter	Manon Post	Heerde	23-09-1989
4 x 40 meter	29.4 sec.	Lieze Kommer	Heerde	01-10-2016
		Mente Kommer		
		Sanne Diender		
		Suze Haverkamp		

Jongens Pupillen C

40 meter	6.5 sec.	Jeroen Kwakkel	Harderwijk	19-09-1987
40 meter horden	7.5 sec.	Dirk-Jan van Veen		2003
600 meter	2.00.7 min.	Jeroen Kwakkel	Heerde	05-09-1987
1000 meter	3.41.0 min.	Jeroen Kwakkel	Emmeloord	04-07-1987
Verspringen	3.68 meter	Khaled Lebbène	Zaandam	21-08-1993
Hoogspringen	1.10 meter	Ricardo Verheijen	Heerde	26-05-1999
Kogelstoten 1kg	11.12 meter	Khaled Lebbène	Ede	04-09-1993
Kogelstoten 2kg	7.31 meter	Khaled Lebbène	Kampen	03-07-1993
Balwerpen	32.92 meter	Khaled Lebbène	Zwolle	11-09-1993

Meisjes Pupillen B

40 meter	6.4 sec.	Dominique Verheijen	Amsterdam	09-06-2002
40 meter horden	7.3 sec.	Floor Doornwaard	Kampen	19-09-2009
600 meter	2.05.1 min.	Dominique Verheijen	Amsterdam	09-06-2002
	2.05.1 min.	Sara Kwakkel	Heerde	05-10-2019
1000 meter	3.38.7 min.	Sara Kwakkel	Heerde	16-04-2019
Verspringen	4.01 meter	Dominique Verheijen	Heerde	07-09-2002
Hoogspringen	1.30 meter	Dominique Verheijen	Harderwijk	22-06-2002
Kogelstoten	6.79 meter	Dominique Verheijen	Epe	01-06-2002
Balwerpen	31.51 meter	Dominique Verheijen	Heerde	07-09-2002
4x40 meter	28.2 sec.	Mente Kommer	Heerde	30-09-2017
		Suze Haverkamp		
		Flore Kroes		
		Lieze Kommer		

Jongens Pupillen B

40 meter	6.3 sec.	Jeroen Kwakkel	Kampen	06-07-1988
40 meter horden	7.2 sec.	Léon Mak	Kampen	19-09-2009
600 meter	2.04.6 min.	Bram de Mol	Heerde	05-09-1987
1000 meter	3.27.0 min.	Jeroen Kwakkel	Emmeloord	02-07-1988
Verspringen	4.02 meter	Ricardo Verheijen	Heerde	30-09-2000
Hoogspringen	1.20 meter	André van Leeuwen	Zwolle	18-06-1983
	1.20 meter	Frank Dokter	Kampen	08-09-1990
	1.20 meter	Ricardo Verheijen	Heerde	20-05-2000
	1.20 meter	Léon Mak	Dronten	06-06-2009

Kogelstoten	7.44 meter	Jeroen Westhof	Zwolle	27-08-1983
Balwerpen	39.32 meter	Jeroen Kwakkel	Heerde	30-09-1988
4 x 40 meter	26.7 sec.	Jeroen Westhof André van Leeuwen Henri van Leeuwen Tim Veldman	Harderwijk	10-09-1983

Meisjes Pupillen A

60 meter	8.8 sec.	Dominique Verheijen	Kampen	03-04-2004
60 meter horden	10.72 sec.	Sara Kwakkel	Emmeloord	04-09-2021
600 meter	1.57.5 min.	Sara Kwakkel	Heerde	24-08-2021
1000 meter	3.26.6 min.	Floor Doornwaard	Heerde	24-09-2011
Verspringen	4.37 meter	Dominique Verheijen	Heerde	05-06-2004
Hoogspringen	1.45 meter	Dominique Verheijen	Dronten	17-04-2004
Kogelstoten	8.65 meter	Dominique Verheijen	Epe	12-06-2004
Balwerpen	38.26 meter	Dominique Verheijen	Zwolle	04-09-2004
Discuswerpen (geel)	22.60 meter	Sara Kwakkel	Heerde	24-09-2021
4 x 60 meter	36.67 sec.	Nienke Wagenaar Suusje Berkenbosch Fleur Gerrits Isabel van Houweling	Amstelveen	24-09-2016

Jongens Pupillen A

60 meter	8.6 sec.	Jeroen Westhof	Zwolle	07-09-1985
	8.6 sec.	Tarak Lebbene	Heerde	07-06-1991
60 meter horden	10.1 sec.	Léon Mak	Epe	28-05-2011
600 meter	1.47.88 min.	Maikel Potkamp	Utrecht	16-07-2017
1000 meter	3.11.60 min.	Maikel Potkamp	Amersfoort	01-07-2017
Verspringen	4.62 meter	Léon Mak	Heerde	24-09-2011
Hoogspringen	1.50 meter	Léon Mak	Alphen a/d Rijn	08-10-2011
Kogelstoten	9.94 meter	Jeroen Kwakkel	Veenendaal	02-07-1990
Balwerpen	44.56 meter	Jeroen Dokter	Ulft	01-10-1994
Discuswerpen (geel)	21.76 meter	Gerrit Wensink	Heerde	25-09-2020
4 x 60 meter	35.8 sec.	Frank Dokter Sander van de Beek Marcel Kwakkel Jurgen Smit	Zwolle	04-04-1992

Meisjes D

60 meter	8.2 sec.	Dominique Verheijen	Kampen	22-04-2006
60 meter horden	9.57 sec.	Isabel van Houweling	Dronten	10-06-2017
150 meter	20.91 sec.	Isabel van Houweling	Lisse	26-08-2018
600 meter	1.42.3 min.	Floor Doornwaard	Hoofddorp	28-06-2013
1000 meter	3.07.94 min.	Floor Doornwaard	Amsterdam	08-09-2013
Hoogspringen	1.55 meter	Dominique Verheijen	Almelo	8/9-07-2006
Verspringen	5.13 meter	Dominique Verheijen	Emmeloord	01-10-2006
Kogelstoten	12.66 meter	Isabel van Houweling	Heerde	05-10-2018
Speerwerpen	34.08 meter	Dominique Verheijen	Zwolle	01-07-2006
Discuswerpen	30.61 meter	Isabel van Houweling	Stadskanaal	02-06-2018
Polstokhoogspringen	2.30 meter	Isabel van Houweling	Heerde	06-10-2018
6 - kamp	3568 pnt.	Dominique Verheijen	Emmeloord	30-09/01-10-2006
4 x 60 meter	33.18 sec.	Dominique Verheijen Susan Keddeman Linda Kneppers Jalissa Bultman	Heerenveen	17-06-2006
4 x 600 meter	7.46.18 min.	Elodie van Arken Nienke Wagenaar Luena Spijkerboer Esmee Vis	Amstelveen	30-09-2018

Jongens D

80 meter	10.3 sec.	Tarrak Lebbène	Papendal	16-10-1993
80 meter horden	12.83 sec.	Léon Mak	Groningen	16-09-2013
150 meter	21.03 sec.	Maikel Potkamp	Steenwijk	13-07-2018
600 meter	1.41.4 min.	lordache Voicu	Alkmaar	16-08-2002
1000 meter	2.55.46 min.	lordache Voicu	Amsterdam	08-09-2002
1000 meter steeple	3.13.4 min.	Douwe de Haan	Zwolle	21-05-1985
Verspringen	5.00 meter	Koos Teule	Eibergen	04-10-1981
Hoogspringen	1.65 meter	Jurgen Smit	Heerde	18-06-1994
Kogelstoten	12.51 meter	Tarak Lebbène	Amsterdam	19-09-1993
Speerwerpen	38.38 meter	Jurgen Smit	Emmen	24-09-1994
Discuswerpen	33.94 meter	Tarak Lebbène	Enschede	17-10-1993
Polstokhoogspringen	1.60 meter	Merijn Renshoff	Heerde	30-09-2017
7 - kamp	4033 pnt.	Jurgen Smit	Emmen	24/25-09-1994
4 x 80 meter	42.06 sec.	Marcel Kwakkel Marcel Huizinga Jurgen Smit Frank Dokter	Lelystad	17-09-1994

Meisjes C

80 meter	10.3 sec.	Dominique Verheijen	Kampen	09-06-2007
80 meter horden	11.8 sec.	Harriët Schreurs	Zwolle	25-06-1988
150 meter	19.55 sec.	Dominique Verheijen	Enschede	20-08-2008
300 meter horden	46.1 sec.	Harriët Schreurs	Zwolle	16-06-1988
600 meter	1.37.05 min.	Floor Doornwaard	Almelo	06-06-2015
800 meter	2.17.15 min.	Floor Doornwaard	Utrecht	10-07-2015
1000 meter	2.53.2 min.	Christien ten Bosch	Hengelo	04-06-1988
1500 meter	4.38.10 min.	Floor Doornwaard	Wageningen	22-05-2015
Verspringen	5.53 meter	Dominique Verheijen	Gladbeck (D)	06-09-2008
Hink-stap-springen	9.59 meter	Karin van den Berg	Amsterdam	30-08-2015
Hoogspringen	1.65 meter	Dominique Verheijen	Apeldoorn	24-05-2008
Kogelstoten	11.54 meter	Dominique Verheijen	Heerde	07-05-2008
Speerwerpen 500 g.	35.03 meter	Isabel van Houweling	Drachten	23-06-2019
Discuswerpen	35.80 meter	Dominique Verheijen	Amsterdam	23-08-2008
Polstokhoogspringen	2.30 meter	Isabel van Houweling	Epe	28-04-2019
7 - kamp	4441 pnt.	Dominique Verheijen	Enschede	20/21-09-2008
4 x 80 meter	41.91 sec.	Anne Roossink Alisa Gelderman Iris Reurink Elisa de Gruijter	Dronten	20-06-2015
4x800 meter	11.14.98 min.	Iris Bredewolt Evelien van Houweling Hester Blauw Ella van den Bosch	Amstelveen	30-09-2018

Jongens C

100 meter	11.88 sec.	Leon Mak	Almelo	06-06-2015
100 meter horden	14.05 sec.	Leon Mak	Almelo	06-06-2015
150 meter	18.1 sec.	Leon Mak	Heerde	26-09-2015
300 meter horden	40.48 sec.	Leon Mak	Amsterdam	30-08-2015
800 meter	2.03.9 min.	Henri Wagenaar	Sittard	28-07-1990
1000 meter	2.47.14 min.	lordache Voicu	Kampen	16-06-2004
1500 meter	4.25.28 min.	lordache Voicu	Harderwijk	27-05-2004
1500 meter steeple	4.48.6 min.	Douwe de Haan	Nijmegen	13-06-1987
Verspringen	5.87 meter	Ricardo Verheijen	Zwolle	01-07-2006
Hoogspringen	1.87 meter	Leon Mak	Amsterdam	30-08-2015
Kogelstoten	14.21 meter	Jeroen Kwakkel	Kampen	15-07-1994
Speerwerpen	47.15 meter	Jasper Bruggeman	Heerde	29-09-2012
Discuswerpen	50.10 meter	Jeroen Kwakkel	Zwolle	28-05-1994
Kogelslingeren	37.52 meter	Marcel Kwakkel	Apeldoorn	24-08-1996

Polstokhoogspringen	3.40 meter	Leon Mak	Emmeloord	23-05-2015
8 - kamp	5974 pnt.	Leon Mak	Zoetermeer	19/20-09-2015
4 x 100 meter	48.7 sec.	Marcel Huizinga	Apeldoorn	11-06-1996
		Jurgen Smit		
		Frank Dokter		
		Marcel Kwakkel		

Meisjes B

100 meter	12.6 sec.	Suusje Berkenbosch	Heerde	22-05-2021
100 meter horden	15.27 sec.	Dominique Verheijen	Emmeloord	05-09-2009
200 meter	26.52 sec.	Evelien van Houweling	Alphen a/d Rijn	30-06-2019
300 meter horden	46.84 sec.	Harriët Schreurs	Zevenaar	01-10-1989
400 meter	59.27 sec.	Dominique Verheijen	Dronten	02-07-2009
400 meter horden	68.87 sec.	Harriët Schreurs		1989
600 meter	1.45.7 min.	Rina Speerstra	Leeuwarden	18-05-1970
800 meter	2.13.9 min.	Christien ten Bosch	Zwolle	27-05-1989
1000 meter	2.51.9 min.	Christien ten Bosch	Zwolle	25-08-1989
1500 meter	4.29.9 min.	Christien ten Bosch	Rhede (D)	03-06-1989
1 E.M.	4.51.3 min.	Christien ten Bosch	Heerhugowaard	22-08-1989
2000 meter	6.34.2 min.	Rosa Pieltjes	Epe	17-04-1997
3000 meter	9.34.18 min.	Floor Doornwaard	Vught	25-05-2017
5000 meter	16.27.09 min.	Floor Doornwaard	Nijmegen	02-06-2017
Verspringen	5.52 meter	Harriet Schreurs	Zwolle	29-04-1990
Hink-stap-springen	10.11 meter	Geraldina Gaastra	Groningen	03-05-1998
Hoogspringen	1.70 meter	Geraldina Gaastra	Heerde	25-09-1999
Polstokhoogspringen	2.60 meter	Manon Post	Groningen	03-05-1998
Kogelstoten	12.54 meter	Dominique Verheijen	Zwolle	30-05-2009
Discuswerpen	37.75 meter	Suusje Berkenbosch	Heerde	24-09-2021
Speerwerpen 600 g.	42.56 meter	Manon Post	Utrecht	05-09-1998
Speerwerpen 500 g.	33.32 meter	Linde Augustinus	Dronten	17-04-2017
7 - kamp	4275 pnt.	Geraldina Gaastra	Emmeloord	21/22-05-1999
4 x 100 meter	51.4 sec.	Ellen Wieberdink	Zwolle	10-06-1980
		Hanneke Kuiper		
		Willemien Jalink		
		Heidi van der Plas		
4 x 400 meter	3.56.27 min.	Xandra Koch	Zwolle	03-06-1990
		Yvette Schoenaker		
		Wieke Bastiani		
		Sandy Pot		

Jongens B

100 meter	11.45 sec.	Leon Mak	Emmeloord	13-05-2017
110 meter horden	14.31 sec.	Leon Mak	Vught	02-07-2017
200 meter	23.10 sec.	Leon Mak	Bergen op Zoom	08-07-2017
300 meter horden	39.84 sec.	Jeroen Kwakkel	Hoorn	22-06-1996
400 meter	51.07 sec.	Matthieu van den Broeke	Eindhoven	30-06-2013
800 meter	1.54.9 min.	Henri Wagenaar	Nijmegen	14-08-1992
1000 meter	2.32.1 min.	Henri Wagenaar	Gorinchem	04-09-1992
1500 meter	4.05.4 min.	Henri Wagenaar	Nijmegen	06-06-1992
2000 meter	5.41.1 min.	Jan van Ommen	Zevenaar	23-04-1986
2000 meter steeple	6.34.35 min.	Remy Bouwes	Hoorn	22-06-1996
3000 meter	8.56.3 min.	Henri Wagenaar	Papendal	09-05-1992
5000 meter	18.22.58 min.	Ruben Vos	Epe	15-09-2020
Verspringen	6.30 meter	Koos Teule	Zwolle	29-04-1984
Hoogspringen	1.95 meter	Leon Mak	Emmen	18-06-2017
Kogelstoten	14.99 meter	Leon Mak	Bergen op Zoom	08-07-2017
Speerwerpen	52.54 meter	Edwin Wagena	Hengelo	09-08-1986
Discuswerpen	44.95 meter	Leon Mak	Deventer	02-06-2017
Kogelslingeren	37.60 meter	Jeroen Kwakkel	Apeldoorn	12-10-1996
Hink-stap-springen	12.36 meter	Frank Dokter	Amsterdam	13-06-1997
Polstokhoogspringen	4.81 meter	Leon Mak	Rotterdam	11-06-2017

10 - kamp	7105 pnt.	Leon Mak	Emmeloord	13/14-05-2017
4 x 100 meter	47.5 sec.	Jeroen Kwakkel Pascal v. Essen Pepijn Klein Herenbrink Gerben Dalhuisen	Zevenaar	09-06-1995
4 x 400 meter	3.39.42 min.	Henry van Leeuwen Philmar Bouman Henry Wagenaar André van Leeuwen	Zwolle	03-06-1990

Meisjes A

100 meter	12.4 sec.	Sandy Pot	Zwolle	29-04-1990
100 meter horden	16.4 sec.	Marieke Verhaagen	Zevenaar	08-05-1983
200 meter	26.2 sec.	Heidi van der Plas	Zevenaar	05-07-1981
300 meter horden	55.59 sec.	Tara Nijhoff	Apeldoorn	22-08-2003
400 meter	55.81 sec.	Sandy Pot	Assen	10-06-1990
400 meter horden	1.13.13 sec.	Linde Augustinus	Barendrecht	08-09-2019
800 meter	2.12.9 min.	Betty Hofmeijer	Nijmegen	07-09-1977
1000 meter	3.00.1 min.	Rosa Pieltjes	Heerde	26-05-1999
1500 meter	4.33.69 min.	Rosa Pieltjes	Hengelo	30-05-1999
1 E.M.	6.05.2 min.	Amrita Nijhoff	Steenwijk	15-07-2005
2000 meter	6.33.6 min.	Rosa Pieltjes	Epe	16-04-1998
3000 meter	9.51.9 min.	Rosa Pieltjes	Nijmegen	21-05-1999
5000 meter	18.38.42 min.	Rosa Pieltjes	Boekarest	04-07-2000
Verspringen	5.15 meter	Diana Schreurs	Zwolle	15-05-1988
Hoogspringen	1.74 meter	Geraldina Gaastra	Heerde	30-09-2000
Kogelstoten	11.74 meter	Tara Nijhoff	Steenwijk	17-10-2004
Speerwerpen	41.00 meter	Manon Post	Steenwijk	10-10-1999
Discuswerpen	33.67 meter	Dominique Verheijen	Heerde	25-05-2011
Kogelslingeren	20.46 meter	Iris Reurink	Emmeloord	16-06-2019
Hink-stap-springen	9.37 meter	Alisa Gelderman	Almelo	27-05-2018
Polstokhoogspringen	2.00 meter	Karin van den Berg	Barendrecht	08-09-2019
7-kamp	3230 pnt.	Karin van den Berg	Stadskanaal	6/07-07-2019
4 x 100 meter	50.9 sec.	Heidi van der Plas Ellen Wieberdink Willemien Jalink Hanneke Kuiper	Zevenaar	28-06-1981
4 x 400 meter	4.05.49 min.	Xandra Koch Harriet Schreurs Wieke Bastiani Christien ten Bosch	Zwolle	28-05-1989

Jongens A

100 meter	11.15 sec.	Leon Mak	Boras (Z)	19-07-2019
110 meter horden	14.40 sec.	Leon Mak	Alphen a/d Rijn	29-06-2019
200 meter	22.92 sec.	Stijn Tromp	Vught	07-05-2017
400 meter	49.39 sec.	Leon Mak	Boras (Z)	19-07-2019
400 meter horden	57.77 sec.	Leon Mak	Wageningen	17-09-2017
800 meter	1.53.83 min.	Thijs Doornwaard	Utrecht	20-05-2016
1000 meter	2.28.50 min.	Thijs Doornwaard	Utrecht	02-09-2016
1500 meter	3.56.56 min.	Thijs Doornwaard	Leiden	25-08-2016
1 E.M.	5.26.0 min.	Jurian Onderdijk	Dronten	30-08-2014
2000 meter	5.50.6 min.	Jan van Ommen	Zevenaar	25-04-1987
2000 meter steeple	6.19.4 min.	Peter Jan Mulder	Vught	26-09-1981
3000 meter	8.48.71 min.	Gerrit Doornwaard	Leiden	25-06-1983
5000 meter	15.18.1 min.	Gerrit van 't Land	Zwolle	11-06-1987
10.000 meter	37.25.6 min.	Wilfred van Holst	Heerde	23-05-2006
10 km weg	38.29.0 min.	Ruben Schoenmakers	Wapenveld	15-03-2014
Verspringen	6.60 meter	Edwin Wagena	Zevenaar	02-07-1988
Hoogspringen	1.98 meter	Leon Mak	Amersfoort	01-06-2019
Kogelstoten	15.63 meter	Leon Mak	Amersfoort	01-06-2019

Speerwerpen	61.66 meter	Edwin Wagena	Krommenie	25-06-1988
Discuswerpen	48.86 meter	Leon Mak	Wageningen	17-05-2019
Polsstokhoogspringen	4.85 meter	Leon Mak	Alphen a/d Rijn	30-06-2019
10 - kamp	7700 pnt.	Leon Mak	Boras (Z)	19/20-07-2019
4 x 100 meter	46.2 sec.	Dick van Zuuk	Zwolle	19-06-1988
		Alexander Ridderikhoff		
		Edwin Wagena		
		Hans Vuyk		
4 x 200 meter	1.37.7 min.	Jasper Bruggeman	Heerde	27-09-2014
		Léon Mak		
		Stijn Tromp		
		Jurian Onderdijk		
4 x 400 meter	3.37.1 min.	Dick van Zuuk	Enschede	03-09-1988
		Edwin Wagena		
		Ger Kwakkel		
		Hans Vuyk		