

Outdoor clubrecords a.v. "De Gemzen"

Pupillen en junioren

Bijgewerkt t/m december 2011

Meisjes Pupillen C

40 meter	6.8 sec.	Dominique Verheijen	Kampen	16-06-2001
600 meter	2.05.7 min.	Dominique Verheijen	Meppel	01-09-2001
1000 meter	4.02.0 min.	Manon Post	Heerde	13-05-1989
Verspringen	3.74 meter	Dominique Verheijen	Harderwijk	15-09-2001
Hoogspringen	1.10 meter	Dominique Verheijen	Heerde	12-05-2001
Kogelstoten 1 kg	7.31 meter	Nadi Dijkslag	Harderwijk	12-09-1998
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	33,9 sec.	Carla Vinke		
		Marit Velthuis		
		Annelie Franken		
		Nadi Dijkslag	Heerde	16-05-1998

Jongens Pupillen C

40 meter	6.5 sec.	Jeroen Kwakkel	Harderwijk	19-09-1987
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
600 meter	2.05.1 min.	Dominique Verheijen	Amsterdam	09-06-2002
1000 meter	3.45.50 min.	Dominique Verheijen	Harderwijk	22-06-2002
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

Jongens Pupillen B

40 meter	6.3 sec.	Jeroen Kwakkel	Kampen	06-07-1988
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	Ricardo Verheijen	Dronten	16-09-2000
	1.20 meter	Leon Mak	Dronten	06-06-2009
Kogelstoten	7.44 meter	Jeroen Westhof	Zwolle	27-08-1993
Balwerpen	39.32 meter	Jeroen Kwakkel	Heerde	30-09-1988
4 x 40 meter	26.7 sec.	Jeroen Westhof	Harderwijk	10-09-1983
		André van Leeuwen		
		Henri van Leeuwen		
		Tim Veldman		

Meisjes Pupillen A

60 meter	8.8 sec.	Dominique Verheijen	Kampen	03-04-2004
600 meter	1.58.82 min.	Dominique Verheijen	Amsterdam	09-06-2003
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
4 x 60 meter	37.1 sec.	Aurora Lieske Carla Engberts Geraldina Gaastra Angela Nooteboom	Emmeloord	12-06-1993

Jongens Pupillen A

60 meter	8.6 sec.	Jeroen Westhof	Zwolle	07-09-1985
	8.6 sec.	Tarak Lebbene	Heerde	07-06-1991
600 meter	1.55.9 min.	Ricardo Verheijen	Amsterdam	09-06-2002
1000 meter	3.13.8 min.	Jeroen Kwakkel	Papendal	13-10-1990
Verspringen	4.62 meter	Leon Mak	Heerde	25-09-2011
Hoogspringen	1.50 meter	Leon 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
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	9.85 sec.	Dominique Verheijen	Emmeloord	30-09-2006
600 meter	1.42.9 min.	Jolanda Schakelaar	Eindhoven	23-06-1990
1000 meter	3.08.7 min.	Jolanda Schakelaar	Amsterdam	23-09-1990
Hoogspringen	1.55 meter	Dominique Verheijen	Almelo	8/9-07-2006
	1.55 meter	Dominique Verheijen	Zoetermeer	17-09-2006
	1.55 meter	Dominique Verheijen	Emmeloord	23-09-2006
Verspringen	5.13 meter	Dominique Verheijen	Emmeloord	01-10-2006
Kogelstoten	12.22 meter	Dominique Verheijen	Harderwijk	02-09-2006
Speerwerpen	34.08 meter	Dominique Verheijen	Zwolle	01-07-2006
Discuswerpen	24.55 meter	Dominique Verheijen	Harderwijk	02-09-2006
4 x 60 meter	33.18 sec.	Dominique Verheijen Susan Keddeman Linda Kneppers Jalissa Bultman	Heerenveen	17-06-2006
6-kamp	3568 pnt	Dominique Verheijen	Emmeloord	30-09/01-10-2006

Jongens D

80 meter	10.3 sec.	Tarrak Lebbène	Papendal	16-10-1993
80 meter horden	13.51 sec.	Jurgen Smit	Emmen	24/25-09-1994
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	21-05-1085
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
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	1.38.5 min.	Dominique Verheijen	Schoonhoven	06-07-2008
800 meter	2.26.33 min.	Jolanda Schakelaar	Alphen a/d Rijn	30-06-1991
1000 meter	2.53.2 min.	Christien ten Bosch	Hengelo	04-06-1988
1500 meter	4.58.0 min.	Jolanda Schakelaar	Apeldoorn	05-07-1991
Verspringen	5.53 meter	Dominique Verheijen	Gladbeck (D)	06-09-2008
Hoogspringen	1.65 meter	Dominique Verheijen	Apeldoorn	24-05-2008
Kogelstoten	11.54 meter	Dominique Verheijen	Heerde	07-05-2008
Speerwerpen	38.22 meter	Manon Post	Emmeloord	01-06-1996
Speerwerpen (500gr)	29.77 meter	Nina Meijerink	Emmeloord	25-06-2011
Discuswerpen	35.80 meter	Dominique Verheijen	Amsterdam	23-08-2008
Polstokhoogspringen	2.20 meter	Manon Post	Emmeloord	31-08-1996
	2.20 meter	Manon Post	Harderwijk	21-09-1996
7 - kamp	4441 pnt.	Dominique Verheijen	Enschede	20/21-09-2008
4 x 80 meter	42.2 sec.	Heidi van der Plas	Emmeloord	03-06-1978
		Monique van Moorst		
		Willemien Jalink		
		Evelien Smit		

Jongens C

100 meter	12.0 sec.	Arie Endendijk	Zwolle	02-07-1983
	12.0 sec.	Jeroen Kwakkel	Arnhem	08-10-1994
100 meter horden	14.9 sec.	Jeroen Kwakkel	Ede	04-06-1994
300 meter horden	42.2 sec.	Jeroen Kwakkel	Zwolle	28-05-1994
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	1.85 meter	Ricardo Verheijen	Kampen	22-04-2006
Kogelstoten	14.21 meter	Jeroen Kwakkel	Kampen	15-07-1994
Speerwerpen	45.74 meter	Frank Dokter	Amsterdam	24-08-1996
Discuswerpen	50.10 meter	Jeroen Kwakkel	Zwolle	28-05-1994
Kogelslingeren	37.52 meter	Marcel Kwakkel	Apeldoorn	24-08-1996
Polstokhoogspr.	3.10 meter	Edwin Wagena	Utrecht	16-09-1984
8 - kamp	5708 pnt.	Jeroen Kwakkel	Kampen	15/16-07-1994
4 x 100 meter	48.7 sec.	Marcel Huizinga		
		Jurgen Smit	Apeldoorn	11-06-1996
		Frank Dokter		
		Marcel Kwakkel		

Meisjes B

100 meter	12.4 sec.	Sandy Pot	Zwolle	29-04-1990
100 meter horden	15.27 sec.	Dominique Verheijen	Emmeloord	24-04-1989
200 meter	26.55 sec.	Dominique Verheijen	Nieuwegein	28-06-2009
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
1609 meter	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	9.43.96 min.	Christien ten Bosch	Rotterdam	04-05-1989
Verspringen	5.52 meter	Harriet Schreurs	Zwolle	29-04-1990
Hink Stap Sprong	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	34.29 meter	Dominique Verheijen	Dronten	02-07-2009

Speerwerpen	42.56 meter	Manon Post	Utrecht	05-09-1998
7 - kamp	4275 pnt.	Geraldina Gaastra	Emmeloord	22/22-05-1999
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	11.7 sec.	Bart Rensink	Den Haag	05-08-1962
100 meter	11.6 sec.	Jeroen Kwakkel	Epe	18-04-1996
110 meter horden	15.2 sec.	Frank Dokter	Zevenaar	04-04-1998
200 meter	23.5 sec.	Jeroen Kwakkel	Epe	18-04-1996
300 meter horden	39.84 sec.	Jeroen Kwakkel	Hoorn	22-06-1996
400 meter	52.10 sec.	Henri Wagenaar	Amsterdam	1991
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
Verspringen	6.30 meter	Koos Teule	Zwolle	29-04-1984
Hoogspringen	1.93 meter	Frank Dokter	Vugt	13-06-1998
Kogelstoten	13.52 meter	Ricardo Verheijen	Gemert	24-05-2008
Speerwerpen	52.54 meter	Edwin Wagena	Hengelo	09-08-1986
Discuswerpen	40.52 meter	Jeroen Kwakkel	Arnhem	10-05-1996
Kogelslingeren	37.60 meter	Jeroen Kwakkel	Apeldoorn	12-10-1996
Hinkstapsprong	12.36 meter	Frank Dokter	Amsterdam	13-06-1997
Polstokhoogspr.	3.80 meter	Edwin Wagena	Roxel Dld	21-09-1986
9 - kamp	5344 pnt.	Frank Dokter	Emmeloord	22/23-05-1998
4 x 100 meter	47.5 sec.	Jeroen Kwakkel	Zevenaar	09-06-1995
		Pascal v. Essen		
		Pepijn Klein Herenbrink		
		Gerben Dalhuisen		
4 x 400 meter	3.39.42 min.	Henry van Leeuwen	Zwolle	03-06-1990
		Philmar Bouman		
		Henry Wagenaar		
		André van Leeuwen		
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
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	30.88 meter	Ellen Mulder	Kampen	22-05-1986
4 x 100 meter	50.9 sec.	Heidi van der Plas	Zevenaar	28-06-1981
		Ellen Wieberdink		

4 x 400 meter	4.05.49 min.	Willemien Jalink Hanneke Kuiper Xandra Koch Harriet Schreurs Wieke Bastiani Christien ten Bosch	Zwolle	28-05-1989
---------------	--------------	--	--------	------------

Jongens A

100 meter	11.3 sec.	Hans Vuyk	Zwolle	23-04-1989
110 meter horden	15.5 sec.	Vriezo Jan Wagena	Zwolle	01-06-1986
200 meter	23.09 sec.	Hans Vuyk	Zwolle	28-05-1989
400 meter	50.4 sec.	Hans Vuyk	Zevenaar	25-06-1989
400 meter horden	61.4 sec.	Vriezo Jan Wagena	Hengelo	09-08-1986
800 meter	1.57.0 min.	Martin Dijkslag	Papendal	17-06-1981
	1.57.0 min.	Hans Vuyk	Amsterdam	1989
1000 meter	2.39.0 min.	Gerrit Doornwaard	Den Haag	12-08-1983
1500 meter	4.01.89 min.	Gerrit van 't Land	Papendal	19-05-1986
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
15 km	52.38.0 min.	Jan van Ommen	Veenendaal	17-10-1988
Verspringen	6.60 meter	Edwin Wagena	Zevenaar	02-07-1988
Hoogspringen	1.95 meter	Vriezo Jan Wagena	Zwolle	01-06-1986
Kogelstoten	14.68 meter	Edwin Wagena	Aalsmeer	09-04-1988
Speerwerpen	61.66 meter	Edwin Wagena	Krommenie	25-06-1988
Discuswerpen	43.38 meter	Edwin Wagena	Utrecht	23-05-1988
Polstokhoogspr.	4.30 meter	Edwin Wagena	Zevenaar	03-07-1988
4 x 100 meter	46.2 sec.	Dick van Zuuk Alexander Ridderikhoff Edwin Wagena Hans Vuyk	Zwolle	19-06-1988
4 x 400 meter	3.37.1 min.	Dick van Zuuk Edwin Wagena Ger Kwakkel Hans Vuyk	Enschede	03-09-1988
10 - kamp	6663 pnt	Edwin Wagena	Zevenaar	02/03-07-1988