

## Dames

### 100 m

		Sandra Westera	<b>M.A.</b>	11.8	1981
04-07-79	Nijmegen	Inge Rouwenhorst	<b>M.B.</b>	12.7	1979
08-05-98	Hengelo	Diana ten hagen	<b>M.C.</b>	12.85	1998
03-06-04	Haaksbergen	Dewi koppelman	<b>M.A.</b>	12.8	2004
19-04-86	Haaksbergen	Hilde Poodt		12.8	1986
08-11-17	Haaksbergen	Marloes Klumpers	<b>V 25</b>	13.1	2017
28-06-89	Hengelo	Lenny van Eekelen	<b>M.B.</b>	13.2	1989
		Hilda Loohuis		13.3	1981
06-09-92	Emmen	Marit Smeets		13.4	1992
11-05-05	Hengelo	Marjolein Aalbers	<b>M.A.</b>	13.51	2005
08-04-79	Arnhem	Anneke Baltink		13.5	1981
27-05-84	Zevenaar	Marion Calia	<b>M.B.</b>	13.5	1984
25-05-97	Ede	Iris Dinter	<b>M.A.</b>	13.61	1997
11-06-17	Assen	Tosca Oudshoorn	<b>M.B.</b>	13.79	2017
04-05-86	Hengelo	Liselot Borggreve	<b>M.B.</b>	13.7	1986
10-06-79	Harderwijk	Karin Tankink		13.8	1979
07-05-93	Hengelo	Kelly Meijerink	<b>M.B.</b>	13.8	1993
10-06-94	Hengelo	Anouk Veneboer	<b>M.B.</b>	13.8	1994
02-05-81	Hengelo	Wilma Knijff	<b>M.A.</b>	13.9	1981
02-05-81	Hengelo	Leonie Maurik	<b>M.A.</b>	13.9	1981
26-06-94	Haaksbergen	Joke Groot Obbink		13.9	1994
26-06-94	Haaksbergen	Brenda Veneboer	<b>M.A.</b>	13.9	1994

### 100 m E.T.

20-08-81	Utrecht	Sandra Westera	<b>M.A.</b>	12.23	1981
08-05-98	Hengelo	Diana ten hagen	<b>M.C.</b>	12.85	1998
26-06-12	Emmen	Dewi koppelman	<b>V 27</b>	13.17	2012
10-05-09	Assen	Marloes Klumpers	<b>M.B.</b>	13.42	2009
11-05-05	Hengelo	Marjolein Aalbers	<b>M.A.</b>	13.51	2005
25-05-97	Ede	Iris Dinter	<b>M.A.</b>	13.61	1997
11-06-17	Assen	Tosca Oudshoorn	<b>M.B.</b>	13.79	2017
13-05-07	Wageningen	Marilva Soekhoe	<b>M.B.</b>	14.06	2007
11-06-06	Gendringen	Ellen van Loosen	<b>M.B.</b>	14.09	2006
28-05-17	Assen	Lisa Bielevelt	<b>M.A.</b>	14.10	2017
21-05-17	Wijchen	Jana Kamps	<b>M.C.</b>	14.30	2017
06-06-14	Wageningen	Susan van Sark	<b>V 24</b>	14.39	2014
07-06-15	Ede	Bo Slotman	<b>M.B.</b>	14.51	2015
21-04-13	Hengelo	Anouk Katier	<b>M.A.</b>	14.57	2013
14-05-06	Nijmegen	Maike Laarhoven	<b>M.C.</b>	14.83	2006
26-06-12	Emmen	Maaïke ten Buren	<b>M.B.</b>	15.06	2012
26-06-11	Emmen	Romy Brugge	<b>V 20</b>	15.07	2011

### 100 mh

		Sandra Westera	<b>M.A.</b>	14.6	1981
31-05-86	Zwolle	Hilde Poodt	<b>M.A.</b>	16.3	1986
10-05-09	Assen	Marloes Klumpers	<b>M.B.</b>	17.65	2009
26-06-94	Haaksbergen	Brenda Veneboer	<b>M.A.</b>	18.1	1994
03-06-81	Zevenaar	Annuccia Calia	<b>M.A.</b>	18.5	1981
26-06-16	Almelo	Lisa Bielevelt	<b>M.A.</b>	18.95	2016

**100 mh vervolg**

05-06-05	Nijmegen	Marjolein Aalbers		19.35	2005
26-06-16	Almelo	Ruth Witbreuk	<b>M.B.</b>	19.36	2016
		Elise Rupert		19.7	1981
06-06-10	Nijmegen	Romy Brugge	<b>M.A.</b>	20.32	2010
08-05-11	Ede	Emily Klein Rot	<b>M.B.</b>	20.49	2011
		Anneke Baltink	<b>M.A.</b>	20.4	1979

**100 mh E.T.**

10-05-09	Assen	Marloes Klumpers	<b>M.B.</b>	17.65	2009
18-06-17	Emmen	Lisa Bielevelt	<b>M.A.</b>	18.54	2017
05-06-05	Nijmegen	Marjolein Aalbers		19.35	2005
26-06-16	Almelo	Ruth Witbreuk	<b>M.B.</b>	19.36	2016
08-05-11	Ede	Emily Klein Rot	<b>M.B.</b>	20.49	2011
18-06-17	Emmen	Bo Slotman	<b>M.A.</b>	20.86	2017

**150 m E.T.**

02-06-07	Almelo	Marloes Klumpers	<b>M.C.</b>	20.45	2007
25-06-05	Hengelo	Marlie de Witte	<b>M.C.</b>	21.24	2005
25-06-05	Hengelo	Marilva Soekhoe	<b>M.C.</b>	21.49	2005
21-05-16	Almelo	Jana Kamps	<b>M.C.</b>	21.75	2016
06-07-13	Stadskanaal	Susan Wouda	<b>M.C.</b>	21.85	2013
08-08-14	Utrecht	Susan van Sark	<b>V 24</b>	21.98	2014
25-06-05	Hengelo	Renske van Sark	<b>M.C.</b>	22.36	2005
02-06-07	Almelo	Simone Baltink	<b>M.C.</b>	23.00	2007
25-06-05	Hengelo	Lisanne Geerdink	<b>M.C.</b>	24.01	2005
21-05-16	Almelo	Britt Orriëns	<b>M.C.</b>	29.08	2016

**200 m**

		Sandra Westera	<b>M.A.</b>	25.2	1981
21-05-86	Hengelo	Hilde Poodt	<b>M.B.</b>	26.6	1986
		Inge Rouwenhorst	<b>M.B.</b>	26.9	1980
12-05-04	Hengelo	Dewi koppelman	<b>M.A.</b>	27.01	2004
27-05-18	Almelo	Marloes Klumpers	<b>V 26</b>	27.72	2018
		Hida Loohuis	<b>M.A.</b>	28.1	1981
		Anneke Baltink	<b>M.B.</b>	28.3	1979
17-09-89	Enschede	Lenny van Eekelen	<b>M.B.</b>	28.5	1989
22-05-96	Haaksbergen	Charlotte van Os	<b>M.B.</b>	28.6	1996
10-04-92	Enschede	Brenda Veneboer	<b>M.B.</b>	29.4	1992
30-05-14	Rijssen	Susan van Sark	<b>V 24</b>	29.68	2014
		Joke Groot Obbink		29.6	1979
19-04-15	Almelo	Susan Wouda	<b>M.B.</b>	29.70	2015
16-05-12	Haaksbergen	Anouk Katier	<b>M.B.</b>	29.8	2012
29-05-16	Assen	Bo Slotman	<b>M.A.</b>	30.01	2016
		Marita Gerretsen		30.3	1975
15-05-15	Rijssen	Jana Kamps	<b>M.D.</b>	30.45	2015
25-04-14	Harderwijk	Susan van Sark	<b>V 24</b>	30.55	2014
11-05-16	Haaksbergen	Ruth Witbreuk	<b>M.B.</b>	30.5	2016

**200 m E.T.**

12-05-04	Hengelo	Dewi koppelman	<b>M.A.</b>	27.01	2004
27-05-18	Almelo	Marloes Klumpers	<b>V 26</b>	27.72	2018
21-05-17	Wijchen	Tosca Oudshoorn	<b>M.B.</b>	27.77	2017
30-05-14	Rijssen	Susan van Sark	<b>V 24</b>	29.68	2014
19-04-15	Almelo	Susan Wouda	<b>M.B.</b>	29.70	2015
06-06-10	Nijmegen	Charlotte van Os	<b>V 30</b>	29.79	2010
29-05-16	Assen	Bo Slotman	<b>M.A.</b>	30.01	2016
26-06-11	Emmen	Anouk Katier	<b>M.B.</b>	30.20	2011
15-05-15	Rijssen	Jana Kamps	<b>M.D.</b>	30.45	2015
07-06-15	Ede	Lisa Bielevelt	<b>M.B.</b>	30.65	2015
09-05-10	Almelo	Carlien Hartgerink	<b>M.B.</b>	30.96	2010
18-06-17	Emmen	Ruth Witbreuk	<b>M.B.</b>	30.98	2017
16-06-13	Emmen	Merle Eijsink	<b>M.B.</b>	31.28	2013
16-06-13	Emmen	Maaïke ten Buren	<b>M.A.</b>	31.99	2013
25.04.10	Dronten	Romy Brugge	<b>M.A.</b>	32.09	2010

**300 m**

		Joke Groot Obbink	<b>M.B.</b>	47.4	1974
08-08-14	Utrecht	Susan van Sark	<b>V 24</b>	48.70	2014
08-08-14	Utrecht	Susan Wouda	<b>M.C.</b>	48.77	2014

**400 m**

		Inge Rouwenhorst	<b>M.B.</b>	56.6	1980
31-05-86	Zwolle	Hilde Poodt	<b>M.A.</b>	60.2	1986
01-07-17	Vught	Tosca Oudshoorn		61.29	2017
25-04-97	Ede	Ruth Mampuys	<b>M.A.</b>	63.39	1997
04-06-93	Deventer	Brenda Veneboer	<b>M.B.</b>	65.1	1993
28-06-81		Cecile Brefeld	<b>M.B.</b>	65.4	1981
03-06-81	Zevenaar	Miriam van de Stighel	<b>M.A.</b>	66.2	1981
		Marita Gerritsen		66.4	1978
10-05-87	Zevenaar	Lenny van Eekelen	<b>M.B.</b>	66.5	1987
29-05-16	Assen	Ruth Witbreuk	<b>M.B.</b>	66.77	2016
13-05-79	Emmen	Anneke Baltink	<b>M.A.</b>	66.7	1978
26-06-11	Emmen	Anouk Katier	<b>M.B.</b>	66.84	2011
06-06-10	Nijmegen	Quirien Reytenbagh	<b>M.B.</b>	67.07	2010
11-05-86	Zwolle	Liselot Borggreve	<b>M.B.</b>	67.5	1986
27-05-18	Almelo	Lisa Bielevelt	<b>V 20</b>	67.88	2018
07-05-77	Arnhem	Ria Overkamp		67.8	1975
29-05-14	Amsterdam	Susan van Sark	<b>V 24</b>	67.98	2014
17-06-84	Zwolle	Hanke Grutterink	<b>M.B.</b>	68.0	1984
		Joke Groot Obbink	<b>M.A.</b>	68.6	1977
08-06-86	Hengelo	Elise Rupert	<b>M.B.</b>	68.7	1986
07-05-93	Hengelo	Fleur van Leeuwen	<b>M.B.</b>	68.7	1993
13-05-07	Wageningen	Simone Baltink	<b>M.C.</b>	69.51	2007
22-05-05	Gendringen	Marjolein Aalbers	<b>M.A.</b>	69.68	2005
14-05-06	Nijmegen	Ellen van Loosen	<b>M.B.</b>	70.09	2006
07-06-15	Ede	Bo Slotman	<b>M.B.</b>	70.64	2015
18-06-89	Arnhem	Marijke Rijnders	<b>M.A.</b>	70.9	1989
07-05-93	Hengelo	Ilse Blanckenborg	<b>M.B.</b>	71.4	1993
10-06-94	Hengelo	Wencke Wijlens	<b>M.B.</b>	71.6	1994
17-05-81	Zevenaar	Maureen Braun		73.0	1981
24-06-90	Hengelo	Cindy Scholten		73.6	1990

**400 m E.T.**

24-05-80	Nijmegen	Inge Rouwenhorst	<b>M.B.</b>	57.68	1980
01-07-17	Vught	Tosca Oudshoorn	<b>M.B.</b>	1.01.29	2017
25-04-97	Ede	Ruth Mampuys	<b>M.A.</b>	1.03.39	1997
29-05-16	Assen	Ruth Witbreuk	<b>M.B.</b>	1.06.77	2016
26-06-11	Emmen	Anouk Katier	<b>M.B.</b>	1.06.84	2011
06-06-10	Nijmegen	Quirien Reytenbagh	<b>M.B.</b>	1.07.07	2010
27-05-18	Almelo	Lisa Bielevelt	<b>V 20</b>	1.07.88	2018
29-05-14	Amsterdam	Susan van Sark	<b>V 24</b>	1.07.98	2014
13-05-07	Wageningen	Simone Baltink	<b>M.C.</b>	1.09.51	2007
22-05-05	Gendringen	Marjolein Aalbers		1.09.68	2005
14-05-06	Nijmegen	Ellen van Loosen	<b>M.B.</b>	1.10.09	2006
07-06-15	Ede	Bo Slotman	<b>M.B.</b>	1.10.64	2015
14-05-06	Nijmegen	Rommy Brugge	<b>M.C.</b>	1.13.32	2006
01-05-05	Steenwijk	Maike Emsbroek		1.14.57	2005

**400 mh**

28-05-17	Assen	Marloes Klumpers	<b>V 25</b>	73.68	2017
30-08-15	Haaksbergen	Susan Wouda	<b>M.B.</b>	77.0	2015
29-05-16	Assen	Lisa Bielevelt	<b>M.A.</b>	78.22	2016
30-08-15	Haaksbergen	Bo Slotman	<b>M.B.</b>	80.6	2015

**400 mh E.T.**

28-05-17	Assen	Marloes Klumpers	<b>V 25</b>	1.13.68	2017
03-05-15	Emmen	Lisa Bielevelt	<b>M.B.</b>	1.16.59	2015
25-05-14	Dronten	Bo Slotman	<b>M.B.</b>	1.21.08	2014
09-05-10	Almelo	Simone Baltink	<b>M.B.</b>	1.32.46	2010

**800 m**

20-04-97	Emmeloord	Inge Rouwenhorst	<b>M.B.</b>	2.19.2	1980
		Iris Dinter	<b>M.A.</b>	2.24.48	1997
		Trudy Klein Snakenburg	<b>M.A.</b>	2.28.2	1981
05-06-03	Haaksbergen	Romy Brugge	<b>M.D.</b>	2.28.8	2003
14-08-77	Enschede	Marita Gerritsen		2.30.3	1977
09-06-82	Eibergen	Agnes Damveld		2.31.5	1982
04-06-93	Deventer	Henriette Molenveld	<b>M.B.</b>	2.32.40	1993
11-04-76	Enschede	Anneke Baltink	<b>M.B.</b>	2.32.5	1976
03-06-81	Zevenaar	Hermien Geerdink	<b>M.B.</b>	2.32.8	1981
27-08-83	Hengelo	Hanke Grutterink	<b>M.B.</b>	2.33.0	1983
30-06-13	Haaksbergen	Marjolein van Os	<b>V 29</b>	2.36.6	2013
23-09-17	Haaksbergen	Tosca Oudshoorn	<b>M.B.</b>	2.37.21	2017
16-04-77	Deventer	Ria Overkamp		2.37.8	1977
13-05-07	Wageningen	Laura Kleinsman	<b>M.C.</b>	2.38.04	2007
25-03-94	Haaksbergen	Charlotte van Os	<b>M.C.</b>	2.38.5	1994
25-05-14	Dronten	Susan van Sark	<b>V 24</b>	2.39.72	2014
29-05-16	Assen	Ruth Witbreuk	<b>M.B.</b>	2.41.61	2016
21-05-89	Hengelo	Lenny van Eekelen	<b>M.B.</b>	2.41.5	1989
06-05-94	Deventer	Wencke Wijlens	<b>M.B.</b>	2.43.5	1994
27-05-84	Zevenaar	Henriette Abbink	<b>M.A.</b>	2.44.4	1984
17-05-81	Zevenaar	Karin Tankink		2.45.1	1981
08-06-86	Hengelo	Liselot Borggreve	<b>M.B.</b>	2.45.7	1986
17-06-84	Zwolle	Mirjam van de Stichel	<b>M.A.</b>	2.45.9	1984
24-06-84	Zwolle	Hilde Poodt	<b>M.B.</b>	2.46.5	1984
10-06-94	Hengelo	Fleur van Leeuwen	<b>M.B.</b>	2.47.2	1994

**800 m E.T.**

20-04-97	Emmeloord	Iris Dinter		2.24.48	1997
04-06-93	Deventer	Henriette Molenveld	<b>M.C.</b>	2.32.40	1993
23-09-17	Haaksbergen	Tosca Oudshoorn	<b>M.B.</b>	2.37.21	2017
13-05-07	Wageningen	Laura Kleinsman	<b>M.C.</b>	2.38.04	2007
25-05-14	Dronten	Susan van Sark	<b>V 24</b>	2.39.72	2014
29-05-16	Assen	Ruth Witbreuk	<b>M.B.</b>	2.41.61	2016
22-05-05	Gendringen	Marjolein van Os	<b>V 20</b>	2.46.37	2005
07-06-15	Gemert	Susan Wouda	<b>M.B.</b>	2.49.17	2015
14-05-06	Nijmegen	Leontien Weggen	<b>M.C.</b>	2.49.30	2006
17-04-11	Emmen	Quirien Reytenbagh	<b>M.B.</b>	2.57.20	2011
22-04-12	Almelo	Maaïke ten Buren	<b>M.B.</b>	2.57.24	2012

**1500 m**

08-10-17	Haaksbergen	Lisa Bielevelt	<b>M.A.</b>	5.04.0	2017
19-09-82	Hengelo	Agnes Damveld		5.06.7	1982
		Trudy Klein Snakenburg	<b>M.A.</b>	5.09.9	1981
		Inge Rouwenhorst	<b>M.B.</b>	5.10.2	1980
06-06-10	Nijmegen	Marjolein van Os	<b>V 25</b>	5.15.52	2010
		Ria Overkamp		5.22.2	1979
08-10-17	Haaksbergen	Elin Ottenschot	<b>M.D.</b>	5.28.0	2017
08-10-17	Haaksbergen	Marloes Klumpers	<b>V 25</b>	5.31.0	2017
03-04-11	Hengelo	Susan Wouda	<b>M.D.</b>	5.33.0	2011
08-10-17	Haaksbergen	Emma Brummelhuis	<b>M.B.</b>	5.37.0	2017

**1500 m E.T.**

07-06-15	Ede	Lisa Bielevelt	<b>M.B.</b>	5.15.12	2015
06-06-10	Nijmegen	Marjolein van Os	<b>V 25</b>	5.15.52	2010
26-06-16	Almelo	Ruth Witbreuk	<b>M.B.</b>	5.47.25	2016
06-06-10	Nijmegen	Carlien Hartgerink	<b>M.B.</b>	6.07.35	2010
26-06-12	Emmen	Susan van Sark	<b>V 22</b>	6.12.62	2012
11-06-17	Assen	Emma Brummelhuis	<b>M.B.</b>	6.26.34	2017
22-05-05	Gendringen	Maike Emsbroek	<b>M.A.</b>	7.02.33	2005

**1 EM**

03-10-82	Enschede	Agnes Damveld		5.41.6	1982
----------	----------	---------------	--	--------	------

**3000 m**

27-05-18	Almelo	Lisa Bielevelt	<b>V 20</b>	11.10.97	2018
23-10-83	Eibergen	Agnes Damveld		11.22.0	1983
30-06-13	Haaksbergen	Marjolein van Os	<b>V 29</b>	11.35.0	2013
		Ria Overkamp		11.35.4	1977
05-06-05	Nijmegen	Annemiek Leppink	<b>V 49</b>	12.26.75	2005
26-05-82	Eibergen	Cecile Brefeld	<b>M.A.</b>	12.36.5	1982
05-10-14	Oldenzaal	Susan Wouda	<b>M.C.</b>	12.43.0	2014
23-06-96	Haaksbergen	Joke Groot Obbink	<b>V 37</b>	13.03.4	1996
30-09-04	Haaksbergen	Betsie Meier	<b>V 48</b>	13.05.0	2004
31-08-14	Haaksbergen	Carina Slingerland	<b>V 43</b>	13.33.0	2014
28-05-17	Assen	Ruth Witbreuk	<b>M.B.</b>	13.17.88	2017
09-05-10	Almelo	Carlien Hartgerink	<b>M.B.</b>	13.37.87	2010
30-09-04	Haaksbergen	José Karnebeek	<b>V 40</b>	14.09.0	2004
22-04-12	Almelo	Susan van Sark	<b>V 22</b>	14.11.97	2012
30-09-04	Haaksbergen	Maria Luttje	<b>V 55</b>	14.12.0	2004
05-06-11	Assen	Anouk Katier	<b>M.B.</b>	14.25.68	2011
08-10-17	Haaksbergen	Lobke Schmitz	<b>M.P.B.</b>	14.56.0	2017
30-09-04	Haaksbergen	Jo Stokkers	<b>V 47</b>	15.33.0	2004
01-05-05	Steenwijk	Loes Baltink	<b>V 48</b>	16.39.10	2005

**3000 m E.T.**

27-05-18	Almelo	Lisa Bielevelt	<b>V 20</b>	11.10.97	2018
09-05-10	Almelo	Marjolein van Os	<b>V 25</b>	11.37.34	2010
05-06-05	Nijmegen	Annemiek Leppink	<b>V 49</b>	12.26.75	2005
28-05-17	Assen	Ruth Witbreuk	<b>M.B.</b>	13.17.88	2017
09-05-10	Almelo	Carlien Hartgerink	<b>M.B.</b>	13.37.87	2010
20-05-12	Emmen	Susan van Sark	<b>V 22</b>	14.09.57	2012
05-06-11	Assen	Anouk Katier	<b>M.B.</b>	14.25.68	2011
01-05-05	Steenwijk	Loes Baltink	<b>V 48</b>	16.39.10	2005

**2 EM**

31-05-18	Hengelo	Lisa Bielevelt	<b>V 20</b>	11.55	2018
24-05-12	Hengelo	Susan Wouda	<b>M.D.</b>	12.55	2012
24-05-07	Hengelo	Carina Slingerland	<b>V 36</b>	13.48	2007
31-05-15	Eibergen	Ruth Witbreuk	<b>M.C.</b>	13.49	2015
05-06-14	Hengelo	Rachel Morssinkhof	<b>V 33</b>	15.19	2014
05-06-14	Hengelo	Jacqueline Ooink	<b>V 47</b>	17.00	2014
28-05-09	Hengelo	Veronique Lansink	<b>V 42</b>	17.35	2009
26-05-11	Hengelo	Anouk Menkehorst	<b>V 38</b>	17.50	2011

**5000 m**

16-06-18	Wierden	Lisa Bielevelt	<b>V 20</b>	19.06	2018
25-08-82	Hengelo	Agnes Damveld		19.33	1982
30-04-07	Boekelo	Carina Slingerland	<b>V 36</b>	21.04	2007
02-04-17	Hengelo	Ruth Witbreuk	<b>M.B.</b>	23.20	2017
19-06-16	Enschede	Karin Bielevelt	<b>V 50</b>	24.19	2016

**5000 m vervolg**

15-07-06	De Lutte	Vera Tuchter	<b>V 23</b>	24.59	2006
18-09-16	Almelo	Mathilde Plentinger	<b>V 48</b>	25.08	2016
24-04-05	Hengelo	Jacqueline Ooink	<b>V 38</b>	25.09	2005
10-04-10	Leeuwarden	Marloes Klumpers	<b>M.A.</b>	26.52	2010
03-04-11	Hengelo	Femke Nijhof	<b>M.C.</b>	27.13	2011
26-12-08	Boekelo	Loes Baltink	<b>V 51</b>	27.22	2008
19-06-16	Enschede	Christel van der Kuil	<b>V 49</b>	27.38	2016
19-05-10	Haaksbergen	Mereke Foks	<b>V 50</b>	27.48	2010
06-10-02	Groenlo	Meriam Hilderink	<b>V 41</b>	28.12	2002
27-09-14	Enschede	Carla van der Pol	<b>V 56</b>	28.34	2014
13-01-07	Eibergen	Maïke Emsbroek	<b>V 20</b>	28.47	2007
24-04-05	Hengelo	Anouk Menkehorst	<b>V 32</b>	29.05	2005
29-10-17	Nijverdal	Karin de Koster	<b>V 46</b>	29.51	2017
09-08-09	Oldenzaal	Jeanet Rouwenhorst	<b>V 28</b>	30.02	2009
09-08-09	Oldenzaal	Monique Ticheloven	<b>V 28</b>	30.22	2009

**5000 m E.T.**

02-05-18	Hengelo	Lisa Bielevelt	<b>V 20</b>	19.07.77	2018
----------	---------	----------------	-------------	----------	------

**5 EM**

25-03-18	Haaksbergen	Lisa Bielevelt	<b>V 20</b>	32.15	2018
21-03-10	Haaksbergen	Marjolein van Os	<b>V 26</b>	35.24	2010
23-03-97	Haaksbergen	Ruth Mamhuys		36.37	1997
08-12-12	Eibergen	Carla Pelle	<b>V 48</b>	36.50	2012
23-03-97	Haaksbergen	Joke Groot Obbink		37.34	1997
20-03-16	Haaksbergen	Carina Slingerland	<b>V 45</b>	38.07	2016
26-03-00	Haaksbergen	Sanne Beld		38.16	2000
20-03-16	Haaksbergen	Ruth Witbreuk	<b>M.B.</b>	38.39	2016
16-04-05	Eibergen	Annemiek Leppink	<b>V 49</b>	38.44	2005
16-04-05	Eibergen	Betsy Meijer	<b>V 49</b>	38.45	2005
27-03-11	Haaksbergen	Karin Bielevelt	<b>V 45</b>	38.47	2011
25-03-07	Haaksbergen	José Karnebeek	<b>V 44</b>	39.25	2007
25-10-14	Nijverdal	Vera Tuchter	<b>V 31</b>	39.38	2014
22-03-98	Haaksbergen	Sharon Blokvoort		39.52	1998
26-03-00	Haaksbergen	Anne Exterkate		39.55	2000
25-03-12	Haaksbergen	Jacqueline Ooink	<b>V 45</b>	40.02	2012
25-03-12	Haaksbergen	Roxanne Dijkhuis	<b>V 25</b>	40.03	2012
25-03-07	Haaksbergen	Caro Woudstra Elst	<b>V 34</b>	40.22	2007
25-03-07	Haaksbergen	Regien Tenhagen	<b>V 43</b>	40.22	2007
27-03-11	Haaksbergen	Anouk Katier	<b>M.A.</b>	40.22	2011
27-03-11	Haaksbergen	Quirien Reytenbagh	<b>M.A.</b>	40.25	2011
24-03-02	Haaksbergen	Bianca Winkelhuis	<b>V 28</b>	40.36	2002
21-03-99	Haaksbergen	Jo Stokkers	<b>V 48</b>	40.42	1999
23-03-14	Haaksbergen	Nienke Willems	<b>M.C.</b>	40.42	2014
23-03-14	Haaksbergen	Ellen Tijink	<b>V 42</b>	40.47	2014
22-03-09	Haaksbergen	Astrid Vogt	<b>V 40</b>	41.05	2009
22-03-15	Haaksbergen	Rachel Morssinkhof	<b>V 34</b>	41.08	2015
21-03-99	Haaksbergen	Mirjam Bels		41.09	1999
21-03-10	Haaksbergen	Mathilde Plentinger	<b>V 42</b>	41.20	2010
22-03-09	Haaksbergen	Melanie Oudshoorn	<b>V 40</b>	41.11	2009
15-04-06	Eibergen	Ellen van Loosen	<b>M.B.</b>	41.35	2006
27-03-11	Haaksbergen	Mia Groen	<b>V 46</b>	41.47	2011
26-03-17	Haaksbergen	Kyonne Ruardij	<b>M.D.</b>	42.02	2017

**5 EM vervolg**

22-03-09	Haaksbergen	Merle Eijsink	<b>M.D.</b>	42.07	2009
22-03-09	Haaksbergen	Charlotte Oosting	<b>V 29</b>	42.07	2009
23-03-14	Haaksbergen	Susan van Sark	<b>V 24</b>	42.22	2014
27-03-11	Haaksbergen	Anita Somhorst	<b>V 45</b>	42.27	2011
24-03-13	Haaksbergen	Bo Slotman	<b>M.C.</b>	42.33	2013
30-03-08	Haaksbergen	Ellen de Vries	<b>V 20</b>	42.36	2008
26-03-00	Haaksbergen	Marte Beld		42.37	2000

**10 km**

14-09-97	Haaksbergen	Betsy Meyer	<b>V 41</b>	41.43	1997
22-04-12	Enschede	Simone Ganzeboom	<b>V 44</b>	42.22	2012
14-09-97	Haaksbergen	Maria Lutje	<b>V 40</b>	45.00	1997
13-05-07	Den Haag	Carina Slingerland	<b>V 36</b>	45.34	2007
12-10-98	Haaksbergen	Annemiek Leppink	<b>V 42</b>	45.41	1998
11-03-12	Hengelo	Carla Pelle	<b>V 48</b>	46.35	2012
29-10-96	Haaksbergen	Liesbeth van Haeringen	<b>V 38</b>	47.11	1996
22-04-08	Enschede	Debbie Eefsting	<b>V 26</b>	47.48	2008
19-04-15	Enschede	Bo Slotman	<b>M.B.</b>	49.54	2015
04-02-07	Hengelo	Leni van Kleef	<b>V 54</b>	49.59	2007
26-04-09	Enschede	Anouk Menkehorst	<b>V 36</b>	50.48	2009
11-03-12	Hengelo	Jacqueline Ooink	<b>V 45</b>	50.58	2012
15-04-12	Deventer	Bertine Schotman	<b>V 42</b>	51.18	2012
11.01.09	Hengelo	Edith Meijer	<b>V 44</b>	51.24	2009
11-03-12	Hengelo	Vera Tuchter	<b>V 29</b>	51.26	2012
29-10-96	Haaksbergen	Mirjam Bels		51.29	1996
28-05-10	Ahaus	<b>Dld</b> Karin Bielevelt	<b>V 44</b>	51.36	2010
26-04-09	Enschede	Regien Tenhagen	<b>V 45</b>	52.12	2009
26-04-09	Enschede	Astrid Vogt-Ellenbroek	<b>V 41</b>	52.16	2009
12-10-98	Haaksbergen	Jose laarhuis	<b>V 42</b>	52.24	1998
18-05-12	Ahaus	<b>Dld</b> Rachel Morssinkhof	<b>V 31</b>	52.39	2012
18-05-12	Ahaus	<b>Dld</b> Odette Menzing	<b>V 42</b>	52.40	2012
18-05-12	Ahaus	<b>Dld</b> Renate Dieperink	<b>V 43</b>	52.40	2012
04-02-07	Hengelo	Meriam Hilderink	<b>V 46</b>	52.41	2007
12-10-98	Haaksbergen	Renate Gielink		53.28	1998
08-05-05	Enschede	Karin Wartena	<b>V 39</b>	53.31	2005
28-05-10	Ahaus	<b>Dld</b> Marianne Weeink	<b>V 43</b>	54.21	2010
28-05-10	Ahaus	<b>Dld</b> Natascha Bartels	<b>V 37</b>	54.24	2010
26-04-09	Enschede	Jurien Busschers	<b>V 22</b>	54.48	2009
30-01-05	Hengelo	Boukje Broekman	<b>V 27</b>	54.54	2005
18-05-12	Ahaus	<b>Dld</b> Ellen Tijink	<b>V 40</b>	55.12	2012
27-09-14	Enschede	Ester Achterbosch	<b>V 48</b>	55.19	2014
20-05-12	Nijmegen	Roxanne Dijkhuis	<b>V 25</b>	55.30	2012
09-04-07	Hengelo	Joke Leppink	<b>V 50</b>	55.48	2007
18-05-12	Ahaus	<b>Dld</b> Veronique Weiters	<b>V 43</b>	55.50	2012
02-10-11	Bremen	<b>Dld</b> Maureen Golbach	<b>V 41</b>	56.07	2011
26-12-11	Enschede	Evalien Prins	<b>V 28</b>	56.18	2011



**15 km**

19-11-06	Nijmegen	Ellen Tibbe	<b>V 34</b>	1.05.20	2006
26-11-04	S-Heerenberg	Annemieke Leppink	<b>V 45</b>	1.08.46	2001
19-11-06	Nijmegen	Carina Slingerland	<b>V 35</b>	1.08.49	2006
09-12-01	S-Heerenberg	Maria Luttje-Smith	<b>V 52</b>	1.11.33	2001
09-11-14	Enschede	Carla Pelle	<b>V 50</b>	1.11.38	2014
03-12-00	S-Heerenberg	Betsy Meijer	<b>V 44</b>	1.11.55	2000
19-11-00	Nijmegen	José Karnebeek	<b>V 37</b>	1.12.05	2000
09-04-12	Hengelo	Edith Meijer	<b>V 47</b>	1.13.40	2012
09-11-14	Enschede	Petra Veldhuis	<b>V 49</b>	1.15.05	2014
18-11-12	Nijmegen	Esther Wiering	<b>V 42</b>	1.16.18	2012
16-11-08	Nijmegen	Karin Bielevelt	<b>V 42</b>	1.16.56	2008
20-11-11	Nijmegen	Jacqueline Ooink	<b>V 44</b>	1.17.21	2011
09-04-07	Hengelo	Leni van Kleef	<b>V 54</b>	1.18.58	2007
17-11-13	Nijmegen	Karin Wartena	<b>V 47</b>	1.20.34	2013
24-04-05	Hengelo	José Laarhuis	<b>V 49</b>	1.21.16	2005
18-11-12	Nijmegen	Kelly Cattier	<b>V 35</b>	1.21.37	2012
06-12-09	S-Heerenberg	Regien Tenhagen	<b>V 44</b>	1.22.07	2009
11-03-12	Hengelo	Mathilde Plentinger	<b>V 44</b>	1.22.29	2012
09-04-06	Hengelo	Bianca winkelhuis	<b>V 32</b>	1.22.44	2006
24-04-05	Hengelo	Caro Woudstra-Elst	<b>V 32</b>	1.22.47	2005
09-04-07	Hengelo	Anique Velthof	<b>V 40</b>	1.24.19	2007
23-02-14	Hengelo	Vera Tucher	<b>V 31</b>	1.24.35	2014
02-04-17	Hengelo	Marianne Weeink	<b>V 54</b>	1.24.37	2017
02-04-17	Hengelo	Elly Terhurne-Konings	<b>V 64</b>	1.24.38	2017
26-09-10	Velp	Monique Dijksterhuis	<b>V 45</b>	1.24.56	2010
24-04-05	Hengelo	Boukje Broekman	<b>V 27</b>	1.25.14	2005

**10 EM**

25-03-07	Haaksbergen	Ellen Tibbe	<b>V 35</b>	1.10.54	2007
21-03-99	Haaksbergen	Maria Luttje Smith	<b>V 50</b>	1.11.54	1999
24-03-02	Haaksbergen	Annemiek Leppink	<b>V 35</b>	1.13.10	2002
26-03-00	Haaksbergen	Liesbeth van Haeringen	<b>V 42</b>	1.14.18	2000
25-03-07	Haaksbergen	Carina Slingerland	<b>V 36</b>	1.15.19	2007
22-03-15	Haaksbergen	Carla Pelle	<b>V 51</b>	1.15.25	2015
02-03-02	Winterswijk	Betsy Meyer	<b>V 46</b>	1.15.48	2002
22-03-98	Haaksbergen	Jose Karnebeek	<b>V 35</b>	1.16.53	1998
21-03-99	Haaksbergen	Maria Ruggiero	<b>V 45</b>	1.17.50	1999
25-03-07	Haaksbergen	Sawa van Schaik	<b>V 24</b>	1.18.20	2007
25-03-12	Haaksbergen	Edith Meijer	<b>V 47</b>	1.19.10	2012
15-04-06	Eibergen	Bertine Schotman	<b>V 36</b>	1.20.13	2006
22-03-15	Haaksbergen	Kelly Cattier	<b>V 37</b>	1.20.25	2015
25-03-07	Haaksbergen	Bianca Winkelhuis	<b>V 33</b>	1.20.31	2007
25-03-07	Haaksbergen	Marloes Velthuis	<b>V 24</b>	1.20.45	2007
27-03-11	Haaksbergen	Esther Wiering	<b>V 41</b>	1.20.48	2011

**10 EM vervolg**

24-03-13	Haaksbergen		Renate Dieperink	<b>V 44</b>	1.21.01	2013
27-03-11	Haaksbergen		Jacqueline Ooink	<b>V 44</b>	1.21.02	2011
24-03-13	Haaksbergen		Odette Menzing	<b>V 43</b>	1.21.02	2013
25-03-12	Haaksbergen		Petra Veldhuis	<b>V 47</b>	1.21.36	2012
22-03-15	Haaksbergen		Vera Tucher	<b>V 32</b>	1.21.54	2015
22-03-98	Haaksbergen		José Laarhuis	<b>V 42</b>	1.22.15	1998
24-03-13	Haaksbergen		Veronique van Os	<b>V 39</b>	1.22.39	2013
20-04-02	Eibergen		Natasja van de Schepop	<b>V 32</b>	1.22.40	2002
22-03-15	Haaksbergen		Veronique Weiters	<b>V 46</b>	1.23.34	2015
25-03-07	Haaksbergen		Leni van Kleef	<b>V 54</b>	1.23.51	2007
20-03-05	Haaksbergen		Anneke Vegter	<b>V 50</b>	1.24.47	2005
29-10-11	Holten		Liesbeth van Meurs	<b>V 53</b>	1.24.54	2011
25-03-12	Haaksbergen		Mathilde Plentinger	<b>V 42</b>	1.25.58	2012
27-03-11	Haaksbergen		Toyna Menzing	<b>V 36</b>	1.25.59	2011
27-03-11	Haaksbergen		Rachel Morssinkhof	<b>V 30</b>	1.26.03	2011
23-03-14	Haaksbergen		Yvonne van der Kuil	<b>V 50</b>	1.26.36	2014
22-03-09	Haaksbergen		Carla van der Pol	<b>V 51</b>	1.26.52	2009
23-03-97	Haaksbergen		Janny Nijhuis		1.26.53	1997
25-03-12	Haaksbergen		Marianne Weeink	<b>V 49</b>	1.27.00	2012
23-03-14	Haaksbergen		Cindy Bauhuis	<b>V 40</b>	1.27.04	2014
25-03-12	Haaksbergen		Nicole Olde Heuvel	<b>V 38</b>	1.27.50	2012
23-03-97	Haaksbergen		Mirjam Bels		1.28.22	1997
23-03-14	Haaksbergen		Elly Terhurne	<b>V 61</b>	1.28.38	2014
23-03-14	Haaksbergen		Astrid Vogt-Ellenbroek	<b>V 46</b>	1.28.38	2014
23-03-14	Haaksbergen		Annemieke Suurenbroek	<b>V 46</b>	1.28.40	2014
23-03-14	Haaksbergen		Jeannette Weeink	<b>V 50</b>	1.29.04	2014
23-03-14	Haaksbergen		Lara Weegerink	<b>V 24</b>	1.29.11	2014
25-03-07	Haaksbergen		Esther Wiegerinck	<b>V 37</b>	1.29.22	2007
25-09-98	Amsterdam		Sanne Beld		1.29.23	1998

**20 km**

29-10-16	Nijverdal		Carina Slingerland	<b>V 45</b>	1.42.11	2016
10-10-10	Parijs	<b>F</b>	Edith Meijer	<b>V 45</b>	1:47:20	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b>	Monique Dijksterhuis	<b>V 45</b>	1:53:28	2010
31-10-15	Holten		Kelly Cattier	<b>V 38</b>	1.55.28	2015
31-10-15	Holten		Cindy Bauhuis	<b>V 41</b>	1.55.29	2015
10-10-10	Parijs	<b>F</b>	Elly Terhurne	<b>V 57</b>	2:05:22	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b>	Jacqueliën Jacobs	<b>V 50</b>	2:07:35	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b>	José Busch	<b>V 51</b>	2:07:37	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b>	Esther Hannink	<b>V 39</b>	2:11:37	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b>	Nancy Stokkers	<b>V 51</b>	2:14:39	2010
10-10-10	Parijs	<b>F</b>	Corinne Achterweust	<b>V 41</b>	2:14:40	2010

## Halve Marathon

22-04-12	Enschede	Vera Tuchter	<b>V 29</b>	1.29.07	2012
27-04-97	Hengelo	Maria Lutje	<b>V 47</b>	1.34.56	1997
25-11-07	Enschede	Liesbeth van Haeringen	<b>V 49</b>	1.36.35	2007
14-11-04	Weerselo	Ellen Tibbe	<b>V 32</b>	1.36.47	2004
27-12-06	Arnhem	Carina Slingerland	<b>V 35</b>	1.38.36	2006
19-04-15	Enschede	Carla Pelle	<b>V 51</b>	1.40.40	2015
27-04-97	Hengelo	Betsy Meijer	<b>V 41</b>	1.42.57	1997
03-09-00		Annemieke Leppink	<b>V 44</b>	1.45.48	2000
22-04-12	Enschede	Edith Meijer	<b>V 47</b>	1.47.54	2012
16-05-04	Enschede	Jose Karnebeek	<b>V 41</b>	1.47.56	2004
16-05-04	Enschede	Anneke Vegter	<b>V 49</b>	1.48.40	2004
06-11-11	Terschelling	Liesbeth van Meurs	<b>V 53</b>	1.49.51	2011
19-04-15	Enschede	Kelly Cattier	<b>V 38</b>	1.49.52	2015
23-04-06	Enschede	Bertine Schotman	<b>V 36</b>	1.50.13	2006
27-04-14	Enschede	Petra Veldhuis	<b>V 49</b>	1.50.43	2014
19-04-15	Enschede	Susanne Weegerink	<b>V 32</b>	1.51.27	2015
05-04-09	Berlijn	<b>Dld</b> Karin Bielevelt	<b>V 43</b>	1.52.40	2009
17-04-11	Enschede	Esther Wiering	<b>V 41</b>	1.52.58	2011

## 25 km

07-02-16	Apeldoorn	Carina Slingerland	<b>V 45</b>	2.06.06	2016
----------	-----------	--------------------	-------------	---------	------

## 30 km

11-05-97	Oldenzaal	Maria Luttje	<b>V 47</b>	2.27.19	1997
11.03.07	Vorden	Carina Slingerland	<b>V 36</b>	2.29.55	2007
11.03.07	Vorden	Ellen Tibbe	<b>V 35</b>	2.36.10	2007
11-05-97	Oldenzaal	Liesbeth van Haeringen	<b>V 39</b>	2.36.42	1997
12-03-06	Vorden	Betsy meijer	<b>V 50</b>	2.40.38	2006

## Marathon

08-05-05	Enschede	Ellen Tibbe	<b>V 33</b>	3.26.18	2005
22-04-07	Enschede	Carina Slingerland	<b>V 36</b>	3.39.06	2007
02-11-08	Terschelling	Liesbeth van Haeringen	<b>V 50</b>	3.43.47	2008
08-06-97	Enschede	Maria Luttje	<b>V 47</b>	3.45.42	1997
23-04-06	Enschede	Betsie Meyer	<b>V 50</b>	3.45.54	2006
26-05-02	Enschede	Annemiek Leppink	<b>V 46</b>	3.50.00	2002
08.04.18	Rotterdam	Chantal Lansink	<b>V 50</b>	3.54.35	2018
18-04-99	Rotterdam	Maria Ruggiero	<b>V 49</b>	4.00.52	1999
13-04-14	Rotterdam	Monique Dijksterhuis	<b>V 49</b>	4.09.16	2014
26-05-02	Enschede	Jose Laarhuis	<b>V 47</b>	4.09.35	2002
07-06-98	Enschede	Jose karnebeek	<b>V 45</b>	4.13.51	1998

**Ver**

		Elise Rupert	<b>M.B.</b>	5.43 m	1986
		Hilde Poodt	<b>M.A.</b>	5.23 m	1986
29-08-87	Hengelo	Francoise Borghuis	<b>M.C.</b>	5.11 m	1987
		Anneke Baltink		5.05 m	1981
		Wilma Knijff	<b>M.C.</b>	4.99 m	1978
25-06-95	Haaksbergen	Henriette Molenveld	<b>M.B.</b>	4.97 m	1995
01-06-96	Enschede	Iris Dinter	<b>M.C.</b>	4.91 m	1996
08-06-96	Zwolle	Diana ten Hagen	<b>M.D.</b>	4.87 m	1996
22-05-96	Haaksbergen	Henriette Molenveld	<b>M.A.</b>	4.85 m	1996
08-04-79	Enschede	Sandra Westra	<b>M.B.</b>	4.85 m	1979
04-07-87	Haaksbergen	Liselot Borggreve	<b>M.A.</b>	4.84 m	1987
08-10-89	Haaksbergen	Lenny van Eekelen	<b>M.B.</b>	4.81 m	1989
08-04-17	Haaksbergen	Jana kamps	<b>M.C.</b>	4.81 m	2017
26-05-82	Eibergen	Mirjam van de Stigchel	<b>M.B.</b>	4.80 m	1982
22-04-95	Deventer	Iris Dinter	<b>M.B.</b>	4.76 m	1995
		Tanja Grutterink	<b>M.C.</b>	4.68 m	1978
13-05-07	Wageningen	Laura Kleinsman	<b>M.C.</b>	4.67 m	2007
08-04-79	Enschede	Anneke Baltink	<b>M.A.</b>	4.65 m	1979
08-10-06	Haaksbergen	Laura Kleinsman	<b>M.D.</b>	4.64 m	2006
25-04-14	Harderwijk	Susan van Sark	<b>V 24</b>	4.64 m	2014

**Hoog**

11-05-85	Nijmegen	Hilde Poodt	<b>M.B.</b>	1.62 m	1985
16-06-13	Emmen	Marloes Klumpers	<b>V 21</b>	1.60 m	2013
		Inge Rouwenhorst	<b>M.C.</b>	1.58 m	1978
		Sandra Westera	<b>M.B.</b>	1.55 m	1980
20-07-86	Hengelo	Liselot Borggreve	<b>M.B.</b>	1.55 m	1986
11-07-87	Hengelo	Francoise Borghuis	<b>M.C.</b>	1.55 m	1987
25-06-95	Haaksbergen	Charlotte van Os	<b>M.C.</b>	1.55 m	1995
04-06-16	Nijverdal	Tosca Oudshoorn	<b>M.C.</b>	1.55 m	2016
31-05-86	Zwolle	Elise Rupert	<b>M.B.</b>	1.53 m	1986
		Inge ter Haar		1.50 m	1981
07-05-93	Hengelo	Anoek Veneboer	<b>M.C.</b>	1.50 m	1993
24-06-95	Eibergen	Nanda Zandstra	<b>M.C.</b>	1.50 m	1995
22-05-05	Gendringen	Marjolein Aalbers	<b>M.A.</b>	1.50 m	2005
14-05-06	Nijmegen	Ellen van Loosen	<b>M.B.</b>	1.50 m	2006
12-05-07	Hengelo	Simone Baltink	<b>M.C.</b>	1.50 m	2007

**Hink Stap Springen**

22.05.96	Haaksbergen	Henriette Molenveld	<b>M.A.</b>	9.89 m	1996
27-06-12	Hengelo	Marloes Klumpers	<b>V 20</b>	9.75 m	2012
02-07-15	Rijssen	Susan Wouda	<b>M.B.</b>	9.66 m	2015
19-10-14	Enschede	Susan van Sark	<b>V 24</b>	9.37 m	2014
22-05-05	Gendringen	Maike Emsbroek	<b>M.A.</b>	9.20 m	2005
28-05-17	Assen	Emma Brummelhuis	<b>M.B.</b>	9.04 m	2017
09-05-10	Almelo	Quirien Reytenbagh	<b>M.B.</b>	8.75 m	2010
14-06-09	Emmen	Simone Baltink	<b>M.B.</b>	8.39 m	2009
18-09-16	Haaksbergen	Ruth Witbreuk	<b>M.B.</b>	8.27 m	2016
18-09-16	Haaksbergen	Lisa Bielevelt	<b>M.A.</b>	8.10 m	2016

**Kogel 4 kg**

21-06-07	Hengelo	Leonie Willekes		13.15 m	2007
18-06-89	Arnhem	Lenny van Eekelen	<b>M.B.</b>	11.50 m	1989
05-06-11	Assen	Charlotte van Os	<b>V 31</b>	10.94 m	2011
01-07-05	Kampen	Marjolein Aalbers	<b>M.A.</b>	10.91 m	2005
25-05-14	Dronten	Marloes Klumpers	<b>V 22</b>	10.89 m	2014
03-06-04	Haaksbergen	Doris Willekes	<b>V 40</b>	9.74 m	2004
		Hanneke Grutterink		9.59 m	1979
25-06-95	Haaksbergen	Francoise Broghuis		9.59 m	1995
09-05-01	Haaksbergen	Marjolein van Os	<b>M.B.</b>	9.25 m	2001
14-08-77	Enschede	Richtje Zandstra		9.24 m	1977
		Rini Kolenbrander	<b>M.A.</b>	9.15 m	1975
17-06-84	Zwolle	Marion Calia	<b>M.B.</b>	8.81 m	1984
11-05-86	Zwolle	Monique Waanders	<b>M.B.</b>	8.80 m	1986
23-06-05	Hengelo	Maike Emsbroek	<b>M.A.</b>	8.80 m	2005
10-06-79	Harderwijk	Karin Tankink		8.72 m	1979
06-06-82	Hengelo	Trudy Klein Snakenborg	<b>M.A.</b>	8.70 m	1982
28-06-81		Annuccia Calia	<b>M.A.</b>	8.56 m	1981
15-05-13	Haaksbergen	Renske van Sark	<b>V 23</b>	8.50 m	2013
03-06-81	Zevenaar	Wilma Knijff	<b>M.A.</b>	8.44 m	1981
08-10-89	Haaksbergen	Liselot Borggreve	<b>M.A.</b>	8.15 m	1989
03-04-03	Haaksbergen	Dewi Koppelman	<b>M.A.</b>	8.08 m	2003
28-06-81		Hermien Geerdink		8.03 m	1981
11-04-76	Enschede	Joke Groot Obbink	<b>M.A.</b>	7.47 m	1976
21-05-89	Hengelo	Claudy Westendorp	<b>M.A.</b>	7.13 m	1989
26-06-94	Haaksbergen	Brenda Veneboer	<b>M.A.</b>	7.08 m	1994

**Discus 1 kg**

22-05-05	Gendringen	Leonie Willekes	<b>M.A.</b>	40.42 m	2005
24-06-90	Hengelo	Lenny van Eekelen	<b>M.A.</b>	36.72 m	1989
17-05-06	Haaksbergen	Doris Willekes	<b>V 43</b>	34.66 m	2006
12-09-95	Best	Nanda Zandstra	<b>M.C.</b>	29.26 m	1995
		Petra Knijff	<b>M.B.</b>	28.86 m	1981
		Hanneke Grutterink		27.82 m	1979
14-06-75	Deventer	Diana Leppink	<b>M.A.</b>	26.74 m	1975
10-06-07	Zwolle	Lisanne Geerdink	<b>M.B.</b>	26.69 m	2007
24-04-16	Emmem	Marloes Klumpers	<b>V 24</b>	26.47 m	2016
08-10-89	Haaksbergen	Francoise Borghuis	<b>M.B.</b>	25.84 m	1989
26-06-94	Haaksbergen	Fleur van Leeuwen	<b>M.B.</b>	24.94 m	1994
04-06-83	Haaksbergen	Hilde Poodt	<b>M.C.</b>	24.42 m	1983
21-04-13	Hengelo	Renske van Sark	<b>V 23</b>	24.27 m	2013
26-06-94	Haaksbergen	Anouk Veneboer		24.20 m	1994
23-06-05	Hengelo	Dewi Koppelman		24.08 m	2005
25-04-10	Dronten	Marjolein van Os	<b>V 25</b>	24.06 m	2010
		Monique Waanders	<b>M.C.</b>	23.92 m	1985
08-04-79	Enschede	Heidi Horck	<b>M.B.</b>	23.78 m	1979
28-06-81		Brigitte Bouwmeester	<b>M.A.</b>	23.02 m	1981
26-06-94	Haaksbergen	Brenda Veneboer	<b>M.B.</b>	22.76 m	1994
31-05-87	Hengelo	Liselot Borggreve	<b>M.A.</b>	22.74 m	1987
17-06-84	Zwolle	Marion Calia	<b>M.B.</b>	22.64 m	1984
11-06-06	Gendringen	Lisanne Geerdink	<b>M.B.</b>	22.56 m	2006
		Wilma Knijff	<b>M.C.</b>	22.50 m	1978
08-05-93	Eibergen	Esther Terhurne	<b>M.B.</b>	22.46 m	1993
31-08-80	Zwolle	Hermien Geerdink	<b>M.B.</b>	22.24 m	1980
10-06-79	Harderwijk	Joke Groot Obbink		22.00 m	1979
		Annuccia Calia	<b>M.C.</b>	21.48 m	1980
26-06-77	Enschede	Richtje Zandstra		20.64 m	1977

**Speer 600 gr**

		Birgit Jurgens	<b>M.A.</b>	32.26 m	1985
20-04-97	Emmeloord	Ruth Mampuys	<b>M.A.</b>	30.48 m	1997
08-04-79	Enschede	Joke Groot Obbink		29.76 m	1979
25-06-95	Haaksbergen	Liselot Borggreve		29.74 m	1995
		Hanneke Grutterink		28.60 m	1975
26-06-94	Haaksbergen	Henriette Molenveld	<b>M.B.</b>	26.18 m	1994
03-10-82	Enschede	Mirjam van de Stigchel	<b>M.B.</b>	26.44 m	1982
04-06-93	Deventer	Esther Terhurne	<b>M.C.</b>	25.60 m	1993
		Diana Leppink	<b>M.A.</b>	25.54 m	1975
08-10-89	Haaksbergen	Lenny van Eekelen	<b>M.B.</b>	25.20 m	1989
25-06-95	Haaksbergen	Francoise Broghuis		24.94 m	1995
17-05-81	Zevenaar	Richtje Zandstra		24.82 m	1981
26-06-94	Haaksbergen	Fleur van Leeuwen	<b>M.B.</b>	23.84 m	1994
20-06-98	Zevenaar	Linda Rödel	<b>M.C.</b>	23.38 m	1998

**Speer 600 gr nieuw 1999**

26-05-07	Hengelo	Marilva Soekhoe		35.78 m	2007
04-06-04	Kampen	Marjolein van Os	<b>M.A.</b>	34.58 m	2004
10-05-06	Hengelo	Leonie Willekes		34.57 m	2006
18-09-16	Haaksbergen	Marloes Klumpers	<b>V 24</b>	27.09 m	2016
05-06-11	Assen	Charlotte van Os	<b>V 31</b>	27.03 m	2011
17-05-06	Haaksbergen	Lisanne Geerdink	<b>M.B.</b>	26.71 m	2006
16-05-09	Hengelo	Rosemarijn Steenberg	<b>M.C.</b>	25.38 m	2009
27-05-18	Almelo	Kaya Wildenborg	<b>M.B.</b>	22.71 m	2018
08-05-99	Enschede	Jolien te Hennepe	<b>M.B.</b>	21.83 m	1999
07-04-01	Haaksbergen	Ilse Hageman	<b>M.C.</b>	21.67 m	2001
10-05-09	Assen	Romy Brugge	<b>M.A.</b>	20.26 m	2009
08-05-03	Haaksbergen	Dewi Koppelman	<b>M.A.</b>	19.63 m	2003
14-04-07	Hengelo	Leontien Weggen	<b>M.C.</b>	18.33 m	2007
14-04-07	Hengelo	Maaïke Laarhoven	<b>M.C.</b>	18.11 m	2007
03-09-05	Enschede	Ellen van Loosen	<b>M.C.</b>	17.81 m	2005
08-05-03	Haaksbergen	Marjolein Aalbers	<b>M.B.</b>	17.45 m	2003
17-05-06	Haaksbergen	Doris Willekes	<b>V 43</b>	17.44 m	2006

**Kogelslingeren 4 kg**

26-06-16	Almelo	Marloes Klumpers	<b>V 24</b>	17.93 m	2016
----------	--------	------------------	-------------	---------	------

**4x100 m**

		Sandra Westera	<b>M.A.</b>	50.4	1980
		Inge Rouwenhorst	<b>M.A.</b>	50.4	1980
		Hilda Lohuis	<b>M.A.</b>	50.4	1980
		Leonie Maurik	<b>M.A.</b>	50.4	1980

**4x100 m ET**

14-05-06	Nijmegen	Leonie Exterkate	<b>M.B.</b>	55.52	2006
14-05-06	Nijmegen	Marloes Klumpers	<b>M.C.</b>	55.52	2006
14-05-06	Nijmegen	Ellen van Loosen	<b>M.B.</b>	55.52	2006
14-05-06	Nijmegen	Marilva Soekhoe	<b>M.B.</b>	55.52	2006

**Zweedse Estafette 400 - 300 - 200 -100 m**

06-06-10	Nijmegen	Susan van Sark	<b>V 21</b>	2.38.44	2010
06-06-10	Nijmegen	Marjolein van Os	<b>V 25</b>	2.38.44	2010
06-06-10	Nijmegen	Marloes Klumpers	<b>M.A.</b>	2.38.44	2010
06-06-10	Nijmegen	Romy Brugge	<b>M.A.</b>	2.38.44	2010

**4x400 m E.T.**

18-06-17	Emmen	Emma Brummelhuis	<b>M.B.</b>	4.44.69	2017
18-06-17	Emmen	Tosca Oudshoorn	<b>M.B.</b>	4.44.69	2017
18-06-17	Emmen	Bo Slotman	<b>M.A.</b>	4.44.69	2017
18-06-17	Emmen	Ruth Witbreuk	<b>M.B.</b>	4.44.69	2017

**Competitie 4e klasse**

17-05-81 Zevenaar 5329 pnt 1981

<b>4x100</b>	53.6	Karin Tankink
<b>4x100</b>	53.6	Anneke Baltink
<b>4x100</b>	53.6	Hilde Lohuis
<b>4x100</b>	53.6	Maureen Braun
<b>100 m</b>	13.4	Hilde Lohuis
<b>400 m</b>	73.0	Maureen Braun
<b>800 m</b>	2.45.1	Karin Tankink
<b>Ver</b>	4.50 m	Anneke baltink
<b>Hoog</b>	1.40 m	Anneke baltink
<b>Kogel</b>	9.35 m	Hanneke Grutterink
<b>Discus</b>	24.42 m	Hanneke Grutterink
<b>Speer</b>	24.82 m	Richtje Zandstra

**Competitie**

13-05-79 Emmen 5303 pnt 1979

<b>4x100</b>	55.9	Anneke Baltink
<b>4x100</b>	55.9	Ria Overkamp
<b>4x100</b>	55.9	Joke Groot obbink
<b>4x100</b>	55.9	Karin Tankink
<b>100 m</b>	13.9	Karin Tankink
<b>400 m</b>	66.7	Anneke Baltink
<b>800 m</b>	2.40.5	Ria Overkamp
<b>Ver</b>	4.22 m	Joke Groot obbink
<b>Hoog</b>	1.40 m	Anneke Baltink
<b>Kogel</b>	9.14 m	Hanneke Grutterink
<b>Discus</b>	26.07 m	Hanneke Grutterink
<b>Speer</b>	26.26 m	Joke Groot obbink

**Competitie**

3e Divisie

05-06-11

Assen

6100 pnt

2011

<b>4x100 m</b>	56.21	Marloes Klumpers	<b>M.A.</b>
<b>4x100 m</b>	56.21	Quirien Reytenbagh	<b>M.A.</b>
<b>4x100 m</b>	56.21	Anouk Katier	<b>M.B.</b>
<b>4x100 m</b>	56.21	Dewi Koppelman	<b>V 26</b>
<b>100 m</b>	13.44	Dewi Koppelman	<b>V 26</b>
<b>100 m</b>	16.05	Simone Baltink	<b>M.A.</b>
<b>200 m</b>	28.25	Marloes Klumpers	<b>M.A.</b>
<b>200 m</b>	27.94	Dewi Koppelman	<b>V 26</b>
<b>400 m</b>	68.67	Quirien Reytenbagh	<b>M.B.</b>
<b>400 m</b>	84.91	Simone Baltink	<b>M.A.</b>
<b>400 mh</b>	DQ	Emily Klein Rot	<b>M.B.</b>
<b>800 m</b>	2.46.82	Susan van Sark	<b>V 21</b>
<b>3000 m</b>	14.25.68	Anouk Katier	<b>M.B.</b>
<b>Ver</b>	4.45 m	Susan van Sark	<b>V 21</b>
<b>Hoog</b>	1.50 m	Marloes Klumpers	<b>M.A.</b>
<b>H.S.S.</b>	7.99 m	Quirien Reytenbagh	<b>M.A.</b>
<b>Kogel</b>	10.94 m	Charlotte van Os	<b>V 31</b>
<b>Kogel</b>	7.92 m	Renske van Sark	<b>V 21</b>
<b>Discus</b>	18.45 m	Emily Klein Rot	<b>M.B.</b>
<b>Speer</b>	27.03 m	Charlotte van Os	<b>V 27</b>

**Competitie**

3e klasse

06-06-10

Nijmegen

5800 pnt

2010

<b>Zweedse Estafette</b>	2.38.44	Susan van Sark	<b>V 21</b>
<b>Zweedse Estafette</b>	2.38.44	Marjolein van Os	<b>V 25</b>
<b>Zweedse Estafette</b>	2.38.44	Marloes Klumpers	<b>M.A.</b>
<b>Zweedse Estafette</b>	2.38.44	Romy Brugge	<b>M.A.</b>
<b>100 m</b>	13.79	Marloes Klumpers	<b>M.A.</b>
<b>100 m</b>	15.18	Simone Baltink	<b>M.B.</b>
<b>100 mH</b>	20.32	Romy Brugge	<b>M.A.</b>
<b>200 m</b>	27.76	Marloes Klumpers	<b>M.A.</b>
<b>200 m</b>	29.79	Charlotte van Os	<b>V 30</b>
<b>400 m</b>	67.07	Quirien Reytenbarh	<b>M.B.</b>
<b>400 m</b>	75.98	Simone Baltink	<b>M.B.</b>
<b>1500 m</b>	5.15.52	Marjolein van Os	<b>V 25</b>
<b>1500 m</b>	6.07.35	Carlien Hartgerink	<b>M.B.</b>
<b>Ver</b>	4.35 m	Susan van Sark	<b>V 21</b>
<b>Hoog</b>	1.40 m	Charlotte van Os	<b>V 30</b>
<b>Kogel</b>	10.02 m	Marjolein Aalbers	<b>V 24</b>
<b>Speer</b>	32.18 m	Marjolein van Os	<b>V 25</b>



**Competitie 3e Divisie**

08-05-11

Ede

6140 pnt

2011

<b>Zweedse Estafette</b>	2.41.29	Anouk Katier	<b>M.B.</b>
<b>Zweedse Estafette</b>	2.41.29	Susan van Sark	<b>V 21</b>
<b>Zweedse Estafette</b>	2.41.29	Marloes Klumpers	<b>M.A.</b>
<b>Zweedse Estafette</b>	2.41.29	Dewi Koppelman	<b>V 26</b>
<b>100 m</b>	13.65	Dewi Koppelman	<b>V 26</b>
<b>100 m</b>	15.15	Romy Brugge	<b>V 20</b>
<b>100 mH</b>	20.49	Emily Klein Rot	<b>M.B.</b>
<b>100 mH</b>	20.50	Romy Brugge	<b>V 20</b>
<b>200 m</b>	28.60	Marloes Klumpers	<b>M.A.</b>
<b>200 m</b>	28.79	Dewi Koppelman	<b>V 26</b>
<b>400 m</b>	69.55	Anouk Katier	<b>M.B.</b>
<b>400 m</b>	79.99	Simone Baltink	<b>M.A.</b>
<b>800 m</b>	2.47.47	Susan van Sark	<b>V 21</b>
<b>3000 m</b>	12.01.36	Marjolein van Os	<b>V 27</b>
<b>Ver</b>	4.47 m	Susan van Sark	<b>V 21</b>
<b>Hoog</b>	1.50 m	Marloes Klumpers	<b>M.A.</b>
<b>Kogel</b>	10.54 m	Charlotte van Os	<b>V 31</b>
<b>Kogel</b>	7.81 m	Renske van Sark	<b>V 21</b>
<b>Speer</b>	29.59 m	Marjolein van Os	<b>V 27</b>