

<b>Senioren Vrouwen</b>				
<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>
100 meter	11.27 sec	Jacqueline Poelman	30-7-1994	Hechtel(B)
200 meter	23.17 sec	Jacqueline Poelman	19-6-1994	Heiloo
400 meter	53.03 sec	Marit Dopheide	17-5-2014	Hoorn
800 meter	2.03.63 min	Ina Blaauw	20-08-1975	Zurich
1000 meter	2.45.58 min.	Marieke Falkmann	15-5-2010	Lisse
1500 meter	4.11.16 min.	Adrienne Herzog	11-8-2006	Goteborg
engelse mijl	4.59.57 min	Anita Looper	13-9-1998	Hilversum
3000 meter	9.01.69 min	Adrienne Herzog	30-8-2006	Rovereto (It)
5000 meter	15.42.24 min	Adrienne Herzog	8-4-2006	Steenwijk
10 kilometer	33.38.29 min.	Anita Gusti-Looper	25-5-2006	Vught
uurloop	15.878 mtr	Anita Looper	8-4-2000	Drachten
100 m. horden, 84cm	13.65 sec	Frenke Bolt	20-7-2004	Utrecht
200 m. horden, 76,2cm	29.99 sec	Marijke Vreugdenhil	7-9-2003	Amsterdam
400 m. horden, 76,2 cm	58.88 sec	Nannet Karenbeld	24-7-1999	Leuven
3000m Steeple	12.28.92 min.	Majken van Reeken	05-06-2011	Nieuwegein
verspringen	5.96 mtr	Nannet Karenbeld	8-7-1990	Eindhoven
hinkstapspringen	12.25 mtr	Nora Ritzen	16-06-2012	Amsterdam
hoogspringen	1.78 mtr	Frenke Bolt	13-7-2003	Amsterdam
polshoog	3.75 mtr	Margriet Vedder	30-6-2002	Stadskanaal
kogelstoten, 4 kg	16.08 mtr	Jorinde van Klinken	19-6-2016	Amsterdam
kogelslingeren, 4 kg	65.79 mtr	Debby van der Schilt	22-5-2004	Halle (DUI)
discuswerpen, 1 kg	57.83 mtr	Ilona Rutjes	30-4-2005	Arizona(USA)
speerwerpen, 600 g	51.96 mtr	Manon Post	16-6-2002	Breda
7-kamp	5775 pnt	Frenke Bolt	21-5-2004	Woerden
<b>estafettes:</b>				
4x100 m. estafette	45.91 sec	Natascha Tebben	17-7-1994	Assen
		Jacqueline Poelman		
		Nannet Karenbeld		
		Marion Spikman		
4x200 m. estafette	1.47.20 min.	Nannet Karenbeld	1991	
		Anita Willems		
		Wendy Kraai		
		Marion Spikman		
4x400 m. estafette	3.51.34 min	Inge Bootsma	20-5-2012	Assen
		Majken van Reeken		
		Marieke vd Zee		
		Marrit Dopheide		
4x800 m. estafette	9.17.73 min	Sabine Gols-Veronique van der Horst	6-6-1993	Emmen
		Nicole Bouma-Karin Harmelink		
Zweedse estafette	2.16.25 min	Suzanne Voorrips-Carlijn Wagenaar-Henderyke Wonink-Lea Jurdzinski	26-6-2016	Utrecht

<b>Meisjes Junioren A</b>				
<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>
100 meter	11.44 sec	Jacqueline Poelman	17-9-1992	Seoel (KOR)
200 meter	23.28 sec	Jacqueline Poelman	21-6-1992	Groningen
400 meter	57.0 sec	Reina Roona	1982	-
800 meter	2.07.98 mtr	Majken van Reeken	21-5-1999	Nijmegen
1500 meter	4.27.38 min	Corine van Beek	28-7-2001	Ninove
3000 meter	9.55.08 min	Tessa den Heijer	13-6-2014	Baerum (NOO)
100 m. horden, 84cm	13.77 sec.	Jacqueline Poelman	30-6-1991	Alphen a/d Rijn
400 m. horden, 76,2cm	62.18 sec.	Janet Dijkstra	24-6-1983	Leiden
3000m steeple, 76,2 cm	12.32.24	Yacintha Aakster	15-9-2012	Leiria (POR)
verspringen	5.78 mtr	Nora Ritzen	02.06.2012	Breda
hinkstapspringen	12.25 mtr	Nora Ritzen	16.06.2012	Amsterdam
hoogspringen	1.70 mtr.	Marjon Kanbier	29-5-1998	Utrecht
	1.70 mtr	Lieke Muller	2-6-2013	Den Haag
kogelstoten, 4 kg	16.08 mtr.	Jorinde van Klinken	19-06-2016	Amsterdam
kogelslingeren, 4 kg	63.33 mtr.	Eva Reinders	09.06.2012	Frank Crumbach (DUI)
discuswerpen, 1 kg	56.12 mtr.	Ilona Rutjes	23-7-1999	Cuxhaven (DUI)
speerwerpen, 600g	50.11 mtr.	Manon Post	1-7-2000	Maggingen(DUI)
7-kamp	5367 pnt.	Jacqueline Poelman	2-6-1991	Emmen
<b>estafettes:</b>				
4 x 100 meter	48.9 sec.		27-5-1984	Drachten
4 x 400 meter	4.00.82 min.		23-5-1982	Zwolle

<b>Meisjes Junioren B</b>				
<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>
100 meter	11.91 sec	Jacqueline Poelman	13-8-1989	Hengelo
200 meter	24.64 sec	Jacqueline Poelman	12-8-1989	Woluwe
400 meter	56.52	Suzanne Libbers	2-7-2017	Vught
800 meter	2.07.98 min	Majken van Reeken	21-5-1999	Nijmegen
1000 meter	3.00.11 min	Majken van Reeken	00-00-1998	-
1500 meter	4.39.93 min	Karen Wezeman	7-6-2000	Groningen
3000 meter	10.06.14 min.	Tessa den Heijer	14-6-2013	Tyrvinglekene, Bekkestua (NOO)
100 m. horden ht, 76,2cm	13.5 sec	Jacqueline Poelman	22-4-1990	Groningen
100 m. horden et, 76,2 cm	13.77 sec	Jacqueline Poelman	24-5-1990	Rotterdam
300 m. horden, 76,2 cm	45.89 sec	Sabrina Kiefer	16-6-1996	Emmen
400m horden, 76,2 cm	67.42 sec.	Henderyke Wonink	15-9-2012	Leiria (POR)
verspringen	5.68 mtr	Anouschka Hof	00-00-1996	
hinkstapspringen	11.91 mtr	Louise Taatgen	28-6-2009	Heerenveen
hoogspringen	1.66 mtr	Annemarie Derksema	8-6-1986	
kogelstoten, 3 kg	17.75 mtr.	Jorinde van Klinken	12-6-2016	Emmen
kogelslingeren, 3 kg	64.95 mtr.	Eva Reinders	25-6-2010	Groningen
discuswerpen, 1 kg	51.57 mtr	Jorinde van Klinken	2-7-2016	Breda
speerwerpen, 500 g, nieuw	42.86	Danara Dewi Stoppels (MC)	2-7-2017	Vught
speerwerpen, 600g, oud	42.46 mtr	Ilona Rutjes	14-9-1997	Beverwijk
7-kamp	5202 pnt	Jacqueline Poelman	3-6-1990	Alpen aan den Rijn
4x100 mtr.estafette	50.08 sec	Nora Ritzen	25-9-2010	Amstelveen
		Louise Taatgen		
		Eva Reinders		
		Suzanne Williams		

<b>Meisjes Junioren C</b>				
<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>
80 meter	9.6 sec.	Jacqueline Poelman	7-5-1988	Groningen
150 meter	18.0 sec.	Jacqueline Poelman	2-7-1988	Emmen
600 meter	1.36.05 min.	Majken van Reeken	30-8-1998	Amsterdam
1000 meter	3.00.11 min	Majken van Reeken	1998	-
1500m	4.49.15	Tessa den Heijer	28-5-2011	Heerenveen
80 m. horden h.t., 76,2 cm	11.7 sec.	Jacqueline Poelman	25-6-1987	Groningen
80 m. horden e.t., 76,2 cm	12.00 sec.	Nora Ritzen	20-9-2008	Enschede
300 m. horden, 76,2 cm	46.59 sec	Vera Derksema	28-8-2016	Amsterdam
verspringen	5.54 mtr.	Jacqueline Poelman	25-6-1988	Groningen
hoogspringen	1.62 mtr.	Angelique Poelman	7-9-1991	Drachten
kogelstoten, 3 kg	15.98 mtr.	Jorinde van Klinken	22-8-2015	Krommenie
kogelslingeren, 3 kg	60.16 mtr	Nicky van der Schilt	9-5-2006	Groningen
discuswerpen, 1 kg	43.07 mtr.	Jorinde van Klinken	27-6-2015	Breda
speerwerpen, 500 g, nieuw	42.86 mtr.	Danara Dewi Stoppels	2-7-2017	Vught
speerwerpen, 600 g, oud	36.72 mtr	Louise Taatgen	14-9-2007	Zwolle
7-kamp.	4511 pnt.	Jacqueline Poelman	3-7-1988	Emmen
estafettes:				
4 x 80 meter e.t.	40.46 sec	Eva Reinders	8-9-2007	Apeldoorn
		Suzanne Williams		
		Louise Taatgen		
		Nora Ritzen		

<b>Meisjes Junioren D</b>				
<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>
60 meter	8.12 sec.	Suzanne Williams	13-5-2006	Groningen
600 meter	1.40.17	Tiba Miran	24-6-2017	Stadskanaal
1000 meter	3.07.19 min.	Tiba Miran	1-7-2017	Amersfoort
1000m hindernis	3.31.71 min.	Marjolein Kuiper	8-9-2013	Amsterdam
60 m. horden	9.80 sec.	Suzanne Williams	13-5-2006	Groningen
verspringen	5.07 mtr	Esmee Douma	3-9-2017	Amsterdam
hoogspringen	1.60 mtr	Sofie Dokter	30-5-2015	Drachten
kogelstoten, 2 kg	14.64 mtr.	Eva Reinders	30-9-2006	Groningen
kogelslingeren, 3 (!) kg	48.71 mtr.	Nicky van der Schilt	26-5-2004	Groningen
discuswerpen, 750g	36.43 mtr.	Eva Reinders	3-9-2006	Amsterdam
speerwerpen, 400g	36.34 mtr.	Louise Taatgen	16-7-2006	Assen
6-kamp	3447 pnt	Louise Taatgen	1-10-2006	Emmeloord
4x60 mtr.estafette	31.2 sec.	Nora Ritzen	13-5-2006	Groningen
		Louise Taatgen		
		Suzanne Williams		
		Wietske van der Graaf		

<b>Masters</b>				
<b>Onderdeel</b>	<b>Prestatie</b>	<b>Atleet</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>
100 meter	14.31 sec.	Ellen de Wever	29-5-2016	Amsterdam
200 meter	27.1 sec	Ina Blaauw	9-10-1983	Groningen
400 meter	56.0 sec	Ina Blaauw	19-6-1983	Zevenaar
800 meter	2.05.41 min.	Ina Blaauw	5-6-1983	Bielefeld (DUI)
1500 meter				
3000 meter	11.27.97 min	Mirjam van Burgel	29-5-2005	Hengelo
100 m. horden, 84 cm	16.7 sec	Ina Blaauw	9-10-1983	Groningen
verspringen	5.17 mtr	Anneke Visser	00-00-1981	
		Ina Blaauw	9-10-1983	Groningen
hoogspringen	1.45 mtr	Anneke Visser	00-00-1981	
		Ina Blaauw	00-00-1983	
kogelstoten, 4 kg	12.59 mtr.	Wendy Koolhaas	23-7-2016	Hilversum
kogelslingeren, 4 kg	64.14 mtr.	Wendy Koolhaas	15-5-2016	Frankisch-Crumbach (DUI)
discuswerpen, 1 kg	38.60 mtr.	Wendy Koolhaas	23-07-2016	Hilversum
gewichtwerpen, 9,08 kg	16.89 mtr.	Wendy Koolhaas	23-7-2016	Hilversum
speerwerpen, 600 g	33.28 mtr	Wendy Koolhaas	23-07-2016	Hilversum
7-kamp	4152 pnt	Ina Blaauw	00-00-1983	
werpvijfkamp	4362 pnt	Gonnie Mik	23-7-2008	Ljubljana (SLO)

Onderdeel	Prestatie	Atleet	Datum	Plaats
<b>Meisjes pup C</b>				
40 mtr.	6.78 sec	Eva Reinders	7-10-2000	Groningen
600 mtr.	2.08.6 min	Floor Buigel	19-9-2005	Emmen
1000 mtr.	3.55.4 min	Hannah Aukes	1-10-1989	Groningen
Verspringen	3.67 mtr	Guusje Mulder	5-10-1991	Groningen
Hoogspringen	1.05 mtr	Majken van Reeken	28-9-1991	Leeuwarden
		Inge Hagenauw	8-5-1993	Groningen
Kogelstoten, 1 kg	6.43 mtr	Majken van Reeken	28-9-1991	Leeuwarden
Balwerpen, 100g	27.00 mtr	Marjan Greven	20-10-1979	Groningen
4x40mtr.estafette	28.83 sec	Vera Derksema-Inge Siebring	5-9-2009	Emmen
<b>Meisjes pup B</b>				
Onderdeel	Prestatie	Atleet	Datum	Plaats
40 mtr.	6.57 sec	Suzanne Williams	15-8-2002	Emmen
1000 mtr.	3.37.4 min	Hannah Aukes	30-9-1990	Groningen
Verspringen	4.00 mtr	Eva Reinders	1-10-2002	Groningen
Hoogspringen	1.15 mtr	Inge Hagenauw	9-7-1994	Emmen
		Kim Schokkenbroek	9-7-1994	Emmen
Kogelstoten, 2 kg	6.60 mtr	Louise Taatgen	7-9-2002	Drachten
Balwerpen, 160 g	27.48 mtr	Kim Schokkenbroek	1-10-1994	Assen
<b>Meisjes pup A</b>				
Onderdeel	Prestatie	Atleet	Datum	Plaats
60 mtr.	8.69 sec	Suzanne Williams	26-6-2004	Stadskanaal
600 mtr.	2.00.4 min	Marjolein Kuiper	3-7-2010	Enschede
1000 mtr.	3.29.0 min	Marianne Hagenauw	28-5-1994	Hoogeveen
Verspringen	4.50 mtr	Ilva Hettinga	14-9-1996	Assen
Hoogspringen	1.40 mtr	Marianne Hagenauw	1-10-1994	Assen
Kogelstoten, 2 kg	9.96 mtr	Nicky van der Schilt	7-9-2002	Drachten
Balwerpen, 200 g	34.84 mtr	Ilona Rutjes	4-5-1991	Emmen
Estafettes:				
4 x 60 mtr.et	34.41 sec	Louise Taatgen-Eva Reinders	4-8-2004	Stadskanaal
		Suzanne Williams-Nora Ritzen		