30 beste prestaties
INDOOR JONGENS D

30m

b.pr.	Yoram Vriezen	5.09	29-12-15
1	Yoram Vriezen	5.09	29-12-15
2	**Quin Spieker**	**5.26**	**28-12-18**
3	Florian Vriezen	5.30	18-11-17
4	Koen Duikersloot	5.50	27-12-13
5	Thijmen Hakenkruger	5.67	27-12-13
6	Rob Dankers	5.85	27-12-13
	Jesse van Gameren	6.52	27-12-13
	Martijn de Boer	6.73	28-12-12

35m

b.pr.	Tom van den Hoven	5.9	28-01-07
1	Tom van den Hoven	5.9	28-01-07
2	Melle Albada	6.2	28-01-07
3	Stan Lutz	6.2	28-01-07
4	Casper Sollman	6.6	11-03-18
5	Martijn de Boer	7.6	11-03-12

40m

b.pr.	Dennis van Doorn	6.1	08-11-87
1	Dennis van Doorn	6.1	08-11-87
2	Senne Gisius	6.42	10-03-18
3	Alexander Middag	6.3	27-02-88
4	Luce Wijma	6.56	10-03-18
5	Robbe Noordanus	6.74	10-03-18
6	Martijn van Meemen	6.5	08-11-87
7	Florian Vriezen	6.5 h	03-03-18
8	Quin Spieker	6.8 h	03-03-18
9			
10			

75m

1	Dennis van Doorn	10.9	22-02-87
2	Coen Hulsman	11.0	23-02-86
3	Rutger Spier	11.3	23-02-86
4	Joost de Ridder	11.5	23-02-86
5	René Berendsen	11.5	22-02-87
6	Benno Hendriks	12.0	22-02-87
7	Gabor Linthorst	12.5	23-02-86
8	Robert Pronk	12.6	23-02-86
9	Marnix Buddingh	13.0	23-02-86
10	Michel Goossens	13.0	23-02-86
11	Michiel Knoppert	13.2	22-02-87

50m

C.R.	Tom Roetman	6.6	05-11-05
1	Tom Roetman	6.6	05-11-05
2	Denilson Kleintjes	7.24	11-03-12
3	Antonio van den Heuvel	7.34	21-01-11
4	Hans Braakman	7.2	21-11-70
5	Pascal Roozendaal	7.2	19-12-87
6	Alexander Middag	7.2	20-02-88
7	**Senne Gisius**	**7.47**	**05-01-19**
8	Laurens Prins	7.48	19-03-16
9	Geert Zekveld	7.3	14-11-81
10	Niels de Ruyter	7.3	19-01-97
11	Dimitri Blankenzee	7.3	08-02-98
12	Jeroen Westmeijer	7.4	14-11-81
13	Joost Bouten	7.4	26-01-96
14	Gijs Smit	7.4	19-01-97
15	Patrick Platschorre	7.4	08-11-03
16	Berend-Jan Koster	7,65	11-03-12
17	Thomas de Groot	7.68	21-01-11
18	Gabriël Cornelissen	7.69	18-01-13
19	Joep Borninkhof	7,71	11-03-12
20	Wouter Quist	7.5	27-11-93
21	Olaf Brakkee	7.5	08-02-98
22	Bram Streefkerk	7.84	11-03-12
23	Roald Middag	7.6	04-11-89
24	Bastiaan Bos	7.6	27-11-93
25	Jan Hennipman	7.6	27-11-93
26	Nick Brens	7.6	28-01-96
27	Marcel Haas	7.6	28-01-96
28	Paul Steltenpool	7.6	19-01-97
29	Mike van Altena	7.6	23-02-02
30	Maurits Vink	7.6	22-02-03
	Alle Koperdraad	7.6	08-11-03
	Dirk-Jan Graat	7.6	08-11-03
	Luce Wijma	7.88	10-03-18
	Robbe Noordanus	**7.89**	**05-01-19**
	Cirrus Nebbeling	7.92	11-03-12
	Ben Roest	**8.06**	**22-12-18**

60m

C.R.	Tom Roetman	8.07	04-02-06
1	Tom Roetman	8.07	04-02-06
2	Denilson Kleintjes	8.28	21-01-12
3	**Tibbe Teeuwen**	**8.44**	**19-01-19**
4	Antonio van den Heuvel	8.47	13-11-10
5	Laurens Prins	8.54	23-01-16
6	Denilson Kleintjes	8.59	11-03-12
7	Bob Steinvoort	8.6	19-03-67
8	Wim Slootbeek	8.6	19-03-67
9	Alexander Middag	8.6	09-01-88
10	Pascal Roozendaal	8.6	20-03-88
11	Roald Middag	8.6	18-10-90
12	**Florian Vriezen**	**8.64**	**09-12-18**
13	Mick Hoeben	8.66	18-01-09
14	Lucas Man	8.68	18-02-17
15	Ryan Andela	8.68	17-12-17
16	Yoram Vriezen	8.71	06-03-16
17	Senne Gisius	8.71	17-12-17
18	Aldo Vree	8.74	30-01-10
19	Joost Bouten	8.75	24-03-96
20	Martijn Lauppe	8.88	02-01-10
21	**Youri van der Linden**	**8.90**	**09-11-19**
22	Siem ter Braake	8.91	15-12-12
21	Bram van der Laan	8.91	14-12-13
24	Miro van Wieringen	8.97	12-12-15
25	Jochem Davelaar	8.98	21-03-99
26	Thomas de Groot	8.98	13-11-10
27	Daniël van Brummelen	9.00	11-12-16
28	Jonas Elzinga	9.01	06-03-16
29	Tobias van Ee	9.04	09-02-14
30	René Berendsen	8.8	30-10-88
	Mick Brens	9.06	24-03-96
	Gabriël Cornelissen	9.08	18-01-13
	Quin Spieker	**9.08**	**02-02-19**
	Robbe Noordanus	**9.09**	**02-02-19**
	Doeke Touw	9.11	21-03-99
	Joep Borninkhof	9.11	29-01-12
	Berend-Jan Koster	9.11	11-03-12
	Tobias van Ee	9.13	13-12-14
	Luce Wijma	**9.13**	**03-03-19**
	Alle Koperdraad	9.15	22-11-03

600m

C.R.	Yoram Vriezen	1.43.94	28-02-16
1	Yoram Vriezen	1.43.94	28-02-16
2	Roald Middag	1.47.7	19-11-89
3	Robin Pos	1.50.33	21-01-17
4	David Elzinga	1.52.25	20-01-18
5	Erik Drewes	1.52.4	13-02-82
6	Tom Roetman	1.53.4	05-11-05
7	Lucas Man	1.54.10	21-01-17
8	Alle Koperdraad	1.55.5	08-11-03
9	Bert-Jan de Rooy	1.56.1	09-02-85
10	Antonio van den Heuvel	1.57.25	07-11-09
11	Marcel Frantzen	1.57.4	14-11-81
12	**Ben Roest**	**1.57.51**	**19-01-19**
13	Jan-Paul Majoor	1.58.1	12-02-83
14	Arno Borger	1.59.2	09-02-85
15	Sander Spier	1.59.3	09-02-85
16	**Niels Bitter**	**1.59.34**	**19-01-19**
17	Luce Wijma	1.59.76	20-01-18
18	Koen Duikersloot	2,01.35	18-01-14
19	Marcel Vos	2.00.1	09-02-85
20	**Toon van den Hende**	**2.00.74**	**19-01-19**
21	Sander Elders	2.01.1	12-02-83
22	**Robbe Noordanus**	**2.02.36**	**19-01-19**
23	Pieter Mijnhout	2.02.6	05-11-05
24	**Aidan Zorgdrager**	**2.02.72**	**19-01-19**
25	Vincent Poort	2.03.1	12-02-83
26	Richard Batteram	2.03.6	12-02-83
27	Armijn Meijer	2.03.8	14-11-81
28	Arthur Majoor	2.04.0	13-02-82
29	Rens Krommendijk	2.06.0	08-11-03
30	Dirk-Jan Graat	2.06.9	08-11-03
	Rogier Hazeu	2.07.3	09-02-80
	Sam de Vor	2.07.4	09-11-02
	Dani Suparmono	2.07.43	28-02-16
	Geert Zekveld	2.07.9	14-11-81
	Rolf Klink	2.07.9	09-02-85

1000m

C.R.	**Florian Vriezen**	**3.09.87**	**06-01-19**
1	**Florian Vriezen**	**3.09.87**	**06-01-19**
2	Jaap Beutler	3.10.3	26-02-72
3	Joep Borninkhof	3.15.44	21-01-12
4	Joost Bouten	3.19.7	28-01-96
5	**Friso Bruins**	**3.21.56**	**06-01-19**
6	Dieuwer Duyf	3.21.7	28-01-96
7	Frans Schoonhoven	3.22.9	24-03-96
8	Job Meyer	3.24.1	24-03-96
9	Yoram Vriezen	3.25.81	13-12-14
10	Olaf Brakkee	3.26.9	08-02-98
11	Rutger Spier	3.27.1	22-02-87
12	Siebe Heuperman	3.28.23	21-01-12
13	Ruben Jacobs	3.29.9	24-03-96
14	Gabor Linthorst	3.31.3	22-02-87
15	Jespar Wolfswinkel	3.31.5	21-03-99
16	Koen Duikersloot	3.32.61	17-01-15
17	Matthijs Oud	3.33.0	21-03-99
18	Lucas Man	3.33.58	12-02-17
19	Thijmen Hakenkruger	3.34.25	17-01-15
20	Robin Pos	3.35.22	12-12-15
21	Joost de Ridder	3.36.0	23-02-86
22	Tobias van Ee	3.36.37	13-12-14
23	Martijn van Meenen	3.38.5	22-02-87
24	David Elzinga	3.39.08	20-01-18
25	Juure Brouwer	3.39.31	13-12-14
26	Mich Sweep	3.39.76	21-01-17
27	Cody Vogel	3.41.0	22-02-87
28	Michel Goossens	3.41.1	22-02-87
29	Joran van Bokhorst	3.42.9	24-03-96
30	Thijks Knecht	3.44.61	21-01-12
	Benno Hendriks	3.44.8	22-02-87
	Rolf Klink	3.45.3	23-02-86
	Dimitri Blankenzee	3.46.0	08-02-98

50mhrd
0.762

C.R.	**Florian Vriezen**	**8,22**	**22-12-18**
1	**Florian Vriezen**	**8,22**	**22-12-18**
2	Boris van der Woude	8.5	14-12-74
3	Roald Middag	9.0	03-02-90
4	Jan-Paul Majoor	9.3	12-02-83
5	Patrick Platschorre	9.4	22-02-03
6	Geert Zekveld	9.5	12-02-83
7	Jeroen Westmeijer	9.6	12-02-83
8	Paul Groen	9.7	24-02-01
9	Gabriël Cornelissen	10.32	21-12-12
10	Alle Koperdraad	10.1	22-02-03
11	Dirk-Jan Graat	10.6	22-02-03
12	Orjan Hendriks	11.0	09-02-85
13	Armijn Meijer	11.2	12-02-83
14	Alexander Steggerda	11.3	12-02-83
15	Jos Nypels	11.4	09-02-85
16	DaniëL Lankreijer	12.2	09-02-85
	Oscar Bolt	13,2	12-02-83

estafette
4 x 50m

1	D 2 Apeldoorn Gooise Tijgers	27,56	19-01-19
2	D 2 Apeldoorn - 2	29,31	19-01-19

60mhrd
0.762m

C.R.	**Florian Vriezen**	**9.44**	**19-01-19**
1	**Florian Vriezen**	**9.44**	**19-01-19**
2	Yoram Vriezen	9.68	06-03-16
3	**Senne Gisius**	**9.81**	**02-02-19**
4	Ryan Andela	10,06	18=2=18
5	Tom Roetman	10.16	04-02-06

ver

C.R.	Tom Roetman	5.03	17-12-05
1	Tom Roetman	5.03	17-12-05
2	Denilson Kleintjes	4.92	17-12-11
3	**Florian Vriezen**	**4.79**	**17-11-18**
4	Alexander Middag	4.67	09-01-88
5	**Tibbe Teeuwen**	**4.65**	**15-12-18**

hoog

C.R.	Tom Roetman	1.55	05-11-05
C.R.	Denilson Kleintjes	1.55	11-03-12
1	Tom Roetman	1.55	05-11-05
2	Denilson Kleintjes	1.55	11-03-12
3	Roald Middag	1.50	20-01-90
4	Danny van Luijk	1.50	11-03-12
5	**Florian Vriezen**	**1.50**	**24-11-18**

6	Denilson Kleintjes	10.23	11-03-12
7	Antonio van den Heuvel	10.52	13-11-10
8	Roald Middag	10.3	20-01-90
9	Luc Blank	10.62	13-12-14
10	Tobias van Ee	10.68	09-02-14
11	**Luce Wijma**	**10.69**	**02-02-19**
12	Miro van Wieringen	10.81	12-12-15
13	**Youri van der Linden**	**10.81**	**09-11-19**
14	Mick Hoeben	10.82	18-01-09
15	Alle Koperdraad	10.84	22-11-03
16	Job Meijer	10.93	24-03-96
17	Bram van der Laan	11.15	09-11-13
18	Cirrus Nebbeling	11.18	13-11-10
19	**Ben Roest**	**11.17**	**03-03-19**
20	Quin Spieker	11.29	20-01-18
21	Joep Borninkhof	11.33	21-01-12
22	Robin Pos	11.33	12-03-17
23	Koen Duikersloot	11.52	08-03-15
24	Yaran Wienneke	11.53	21-01-11
25	**Niels Bitter**	**11.63**	**19-01-19**
26	Martijn van Meenen	11.4	30-10-88
27	Berend-Jan Koster	11.65	11-03-12
28	Fons Borninkhof	11.76	17-12-17
29	**Marijn Walstra**	**11.77**	**19-01-19**
30	Roman Monte	11.78	18-01-09
	Willem de Groot	11.81	20-01-18
	Jonas Elzinga	11.82	06-03-16
	Aldo Vree	11.84	02-01-10
	Casper Mur	11.86	13-12-14
	Alexander Middag	11.7	09-01-88

6	Bob Steinvoort	4.64	19-03-67
7	**Senne Gisius**	**4.78**	**05-01-19**
8	Siem ter Braake	4.55	15-12-12
9	Mick Hoeben	4.50	18-01-09
10	Coen Koster	4.48	15-12-12
11	Bram Streefkerk	4.46	11-03-12
12	Roald Middag	4.44	26-11-88
13	Alle Koperdraad	4.41	22-11-03
14	Gijs Smit	4.35	19-01-97
15	Cirrus Nebbeling	4.35	11-03-12
16	Antonio van den Heuvel	4.33	21-01-11
17	Berend-Jan Koster	4.33	11-03-12
18	Joep Boeninkhof	4.31	17-12-11
19	Ryan Andela	4.30	03-02-18
20	Bram van der Laan	4.29	14-12-13
21	Maurits Vink	4.26	22-02-03
22	Niels de Ruyter	4.22	19-01-97
23	Thomas de Groot	4.21	21-01-11
24	Erik Drewes	4.17	13-02-82
25	Tobias van Ee	4.16	09-02-14
26	Siebe Heuoerman	4.13	17-12-11
27	Gabriël Cornelissen	4.12	21-12-12
28	**Quin Spieker**	**4.12**	**15-12-18**
29	Olaf Brakkee	4.11	08-02-98
30	Martijn Lauppe	4.09	02-01-10
	David Elzinga	4.08	16-12-17
	Max Defize	4.06	17-12-11
	Senne Wijma	4.06	20-01-18
	Martijn van Meenen	4.04	19-12-87
	Dimitri Blankenzee	4.04	08-02-98
	Robbe Noordanus	**4.03**	**05-01-19**

6	**Tibbe Teeuwen**	**1.50**	**09-02-19**
7	**Senne Gisius**	**1.48**	**02-02-19**
8	Yoram Vriezen	1.47	31-01-15
9	Alexander Middag	1.45	30-10-88
10	**Quin Spieker**	**1.45**	**17-11-18**
11	**Youri van der Linden**	**1.45**	**09-11-19**
12	Mardel Hildebrand	1.40	09-02-80
13	Erik Drewes	1.40	14-11-81
14	Martijn van Meenen	1.40	30-10-88
15	Nick Brens	1.40	24-03-96
16	Alle Koperdraad	1.40	08-11-03
17	Thomas de Groot	1.40	13-11-10
18	Cirrus Nebbeling	1.40	12-11-11
19	Berend-Jan Koster	1.40	11-03-12
20	Siem ter Braake	1.40	19-01-13
21	Tobias van Ee	1.40	08-03-15
22	Jonas Elzinga	1.40	06-03-16
23	Sander Spier	1.35	09-02-85
24	Marcel Vos	1.35	09-02-85
25	Job Meijer	1.35	28-01-96
26	Doeke Touw	1.35	21-03-99
27	Joep Borninkhof	1.35	29-01-12
28	Luc Blank	1.35	13-12-14
29	Koen Duikersloot	1.35	13-12-14
30	**Luce Wijma**	**1.33**	**02-02-19**

	kogel		
	3 kg		
C.R.	Laurens Prins	13.40	23-01-16
1	Laurens Prins	13.40	23-01-16
2	Roald Middag	12.38	28-10-90
3	Alexander Middag	12.00	27-02-88
4	Denilson Kleintjes	11.27	11-03-12
5	Yoram Vriezen	11.10	06-03-16
6	Bastiaan Bos	10.41	27-11-93
7	Pim de Vor	10.10	04-02-06
8	**Tibbe Teeuwen**	**10.10**	**03-03-19**
9	Bram van der Laan	9.79	09-11-13
10	Job Meijer	9.70	24-03-96
11	Hans Braakman	9.55	21-11-70
12	**Florian Vriezen**	**9.54**	**16-12-18**
13	Ryan Andela	9.53	18-02-18
14	Jeroen Westmeijer	9.52	12-02-83
15	Antonio van den Heuvel	9.52	13-11-10
16	Mick Hoeben	9.46	18-01-09
17	Wouter Quist	9.45	27-11-93
18	Alle Koperdraad	9.30	22-11-03
19	**Quin Sieker**	**9.24**	**02-02-19**
20	Max Veldhuizen	9.23	06-03-16
21	Sven Poelmann	9.20	12-12-09
22	Paul Steltenpool	9.08	19-01-97
23	Tom Roetman	9.06	04-02-06
24	Danny van Luijk	9.04	11-03-12
25	Jonas Elzinga	9.01	06-03-16
26	David Elzinga	8.98	11-03-18
27	Cirrus Nebbeling	8.86	11-03-12
28	Joost Bouten	8.74	24-03-96
29	Mike van Altena	8.74	23-02-02
30	Ruben Coppens	8.63	04-02-06
	Martijn Lauppe	8.60	02-01-10
	Pascal Rozendaal	8.30	20-03-88
	Senne Gisius	**8.30**	**03-03-19**
	Roman Monte	8.18	18-01-09
	Doeke Touw	8.17	21-03-99
	Jan van Loenen	8.11	14-11-81

Geen normale onderdelen voor junioren D

	100m		
1	Rutger Spier	13.8	22-02-87
2	Joost de Ridder	14.2	22-02-87
3	Niels Wicherts	14.7	22-02-87
4	Coen Hulsman	14.8	22-02-87
5	Martijn Scheffers	15.0	23-02-86
6	Rolf Klink	15.2	23-02-86
7	Daniël Bech	15.6	23-02-86
8	Daniël Lankreijer	16.4	23-02-86
9			
	150m		
1	Lucas Man	21.27	12-02-17
2	Ryan Andela	23.49	12-02-17
3	Mich Sweep	23.88	12-02-17
4	Thijn Dorresteijn	24.28	12-02-17
	300m		
1	Lucas Man	51.16	06-02-16
2			
	800m		
1	Marcel van Beek	2.29.6	12-02-83

	h.s.s.		
1	Gabriël Cornelissen	8.52	21-12-12
2			
	Polshoog		
1	**Florian Vriezen**	**3.15**	**19-01-19**
2	Yoram Vriezen	2.93	29-10-16
3	Tobias van Ee	2.20	17-01-15
4	Koen Duikersloot	2.20	17-01-15
5	Cirrus Nebbeling	2.05	04-02-12
6	Thijmen Hakenkruger	1.80	17-01-15
	60mhrd		
	(0.84m.)		
1	Ryan Andela	11.98	12-02-17
2	Mich Sweep	14.22	12-02-17
3			
	80mhrd		
	0,838		
1	Ryan Andela	11.35	07-01-18
2	Daniël Bech	18.1	23-02-86
3	Daniël Lankreijer	18.2	23-02-86
	4 x 50.m		
	G.A.C.	29.75	20-01-18

20 Beste pestaties
INDOOR JONGENS D 1

	50m		
1	Geert Zekveld	7.3	14-11-81
2	Jeroen Westmeijer	7.4	14-11-81
3	Gabriël Cornelissen	7,69	18-01-13
4	Senne Gisius	7.74	10-03-18
5	Wouter Quist	7.5	27-11-93
6	Patrck Platschorre	7.5	09-11-02
7	Alexander Middag	7.6	22-11-86
8	Bastiaan Bos	7.6	27-11-93
9	Jan Hennipman	7.6	27-11-93
10	Luce Wijma	7.88	10-03-18
11	Roald Middag	7.7	26-11-88
12	Nick Brens	7.7	07-01-95
13	Harrrie Biessen	7.8	31-01-81
14	Dimitri Blankenzee	7.8	19-01-97
15	Paul Groen	7.8	24-02-01
16	Dirk-Jan Graat	7.8	14-12-02
17	Rens Krommendijk	7.8	08-11-03
18	Coen Koster	8.14	11-03-12
19	Robbe Noordanus	8.17	10-03-18
20			
	40 m		
1	Senne Gisius	6.42	10-03-18
2	Luce Wijma	6.56	10-03-18
3	Robbe Noordanus	6.74	10-03-18
4	Florian Vriezen	6.5 h	03-03-18
5	Quin Spieker	6.8 h	03-03-18
6			

	60m		
1	Senne Gisius	8.71	11-11-17
2	Antonio van den Heuvel	8.76	12-12-09
3	**Youri van der Linden**	**8.90**	**09-11-19**
4	Jochem Davelaar	8.98	21-03-99
5	Tibbe Teeuwen	8.99	10-02-18
6	Daniël van Brummmelen	9.00	11-12-16
7	Florian Vriezen	9.02	11-03-18
8	Tobias van Ee	9.04	09-02-14
9	Gabriël Cornelissen	9.08	18-01-13
10	Doeke Touw	9.11	21-03-99
11	Ryan Andela	9.15	12-02-17
12	Joep Borninkhof	9.16	29-01-11
13	Lucas Man	9.16	23-01-16
14	**Niels Bitter**	**9.19**	**02-02-19**
15	Yoram Vriezen	9.20	31-01-15
16	**Boris van Zwam**	**9.22**	**19-01-19**
17	Mich Sweep	9.28	12-02-17
18	Ries Lutz	9.29	12-12-09
19	Coen Koster	9.29	12-11-11
20	Luce Wijma	9.29	17-12-17
21	Miro van Wieringen	9.30	13-12-14
22	**Marijn Walstra**	**9.30**	**19-01-19**
23	Siebe Heuperman	9.33	18-12-10
24	Quin Spieker	9.35	16-12-17
25	Anton Hilhorst	9.37	18-12-10
26	Siem ter Braake	9.44	17-12-11
27	Thomas de Groot	9.45	12-12-09
28	Willem de Groot	9.48	20-01-18
29	**Kealan Steba**	**9.49**	**09-11-19**
30	Cirrus Nebbeling	9.50	13-11-10
	Daniel van Scherpenzeel	9.51	13-12-03
	Robbe Noordanus	9.51	18-02-18
	Yaran Wienneke	9.55	12-12-09

	600m		
1	Roald Middag	1.47.7	19-11-89
2	Yoram Vriezen	1.49.18	17-01-15
3	Antonio van den Heuvel	1.57.25	07-11-09
4	**Niels Bitter**	**1.59.34**	**19-01-19**
5	Luce Wijma	1.59.76	20-01-18
6	Marcel Frantzen	2.00.9	31-01-81
7	Alle Koperdraad	2.01.0	09-11-02
8	Koen Duikersloot	2.01.35	18-01-14
9	Erik Drewes	2.01.7	31-01-81
10	**Marijn Walstra**	**2.01.91**	**19-01-19**
11	Pieter Mijnhout	2.02.6	05-11-05
12	Richard Batteram	2.03.6	12-02-82
13	Armijn Meijer	2.03.8	14-11-81
14	Rens Krommendijk	2.06.0	08-11-03
15	Aidan Zorgdrager	2.06.60	20-01-18
16	Lucas Man	2.06.70	23-01-16
17	Ropgier Hazeu	2.07.3	09-02-80
18	Sam de Vor	2.07.4	09-11-02
19	Dani Suparmono	2.07.43	28-02-16
20	Geert Zekveld	2.07.9	14-11-81
21	Rolf Klink	2.07.9	09-02-85
22	Jan Paul Majoor	2.08.2	13-02-82
23	Willem de Groot	2.09.09	20-01-18
24	Martijn Scheffers	2.09.5	09-02-85
25	Ries Lurz	2.11.97	07-11-09
	Vincent Poort	2.12.4	13-02-82
	Robert de Boer	2.12.5	09-02-85
	Theo Bestman	2.13.3	13-02-82
	Maarten Bartstra	2.14.0	09-02-85

		1000m	
1	Frans Schoonhoven	3.22.9	24-03-96
2	Yoram Vriezen	3.25.81	13-12-14
3	Ruben Jacobs	3.29.9	24-03-96
4	Matthijs Oud	3.33.00	21-03-99
5	Olaf Brakkee	3.34.3	19-01-97
6	Robin Pos	3.35.22	12-12-15
7	Joost de Ridder	3.36.0	23-02-86
8	Jurre Brouwer	3.39.31	13-12-14
10	Mich Sweep	3.39.76	21-01-17
11	Thijn Dorrestein	3.45.55	12-02-17
12	Lucas Man	3.46.84	12-12-15
13	Aidan Zorgdrager	3.47.34	20-01-18
14	Rutger Spier	3.48.7	23-02-86
15	Thijmen Hakenkruger	3.49.78	18-01-14
16	Roy van den Kommer	3.50.94	13-12-14
17	Bastian Jansma	3.52,63	13-12-14
18	Paul Steltenpool	3.52.8	26-01-96
19	Marnix Buddingh	3.54.3	23-02-86
20	Joost van Ophem	3.55.7	19-01-97
21	Robert Pronk	3.56.2	23-02-86
22	Gabor Linthorst	3.59.7	23-02-86
23	Menno Bergmeijer	4.03.2	19-01-97
24	Michel Goossens	4.09.1	23-02-86
25			

		30m	
1	Yoram Vriezen	5.27	29-12-14
2	Florian Vriezen	5.30	18-11-17
3	Quin Spieker	5.35	18-11-17
4	Koen Duikersloot	5.50	27-12-13
5	Thijmen Hakenkruger	5.67	27-12-13
6	Rob Dankers	5.85	27-12-13
7	Jesse van Gameren	6.52	27-12-13
	Martijn de Boer	6.79	28-12-11

		35m	
1	Melle Albada	6.2	28-01-07
2	Stan Lutz	6.2	28-01-07
3	Casper Sollman	6.6	11-03-18
4	Martijn de Boer	6.7	11-03-12

		50mhrd	
		0.762	
1	Patrick Platschorre	9.4	22-02-03
2	Paul Groen	9.7	24-02-01
3	Gabriël Cornelissen	10.32	21-12-12
4	Alle Koperdraad	10.1	22-02-03
5	Dirk-Jan Graat	10.6	22-02-03
6	Daniël Lankreijer	12.2	09-02-85

		60mhrd	
		0.762	
1	Senne Gisius	10.45	03-02-18
2	Florian Vriezen	10.50	18-02-18
3	Yoram Vriezen	10.65	21-02-15
4	Tobias van Ee	10.68	09-02-14
5	Casper Sollmann	10.78	17-12-17
6	**Youri van der Linden**	**10.81**	**09-11-19**
7	Luce Wijma	10.85	20-01-18
8	Casper Mur	10.86	13-12-14
9	Antonio van den Heuvel	11.17	02-01-10
10	Quin Spieker	11.29	20-01-18
11	Ryan Andela	11.39	12-03-17
13	**Niels Bitter**	**11.63**	**19-01-19**
14	Robin Pos	11.64	12-12-15
15	Koen Duikersloot	11.65	09-02-14
16	Cirrus Nebbeling	11.68	13-11-10
17	**Marijn Walstra**	**11.77**	**19-01-19**
18	Willem de Groot	11.81	20-01-18
19	Daniël van Brummelen	11.85	11-12-16
20	Gabriël Cornelissen	11.95	18-01-13
21	Coen Koster	11.99	12-11-11
22	Boris van Zwam	12.01	13-01-19
23	Siebe Heuperman	12.03	13-11-10
24	Miro van Wieringen	12.03	13-12-14
25	Ries Lutz	12.18	07-11-09
26	Yaran Wiennke	12.32	02-01-10
27	Mich Sweep	12.35	11-12-16
28	Flo van Raalte	12.39	13-12-14
29	Max Veldhuizen	12.47	13-12-14
30	Fons Borninkhof	12.52	11-12-16
	Bram van der Laan	12.53	10-11-12
	Robbe Noordanus	12.53	18-02-18
	Kealan Steba	**12.69**	**09-11-19**
	Daniël Westerweel	**12.72**	**19-01-19**

		ver	
1	Senne Gisius	4.64	18-02-18
2	Roald Middag	4.44	26-11-88
3	Florian Vriezen	4.36	06-01-18
4	Tibbe Teeuwen	4.24	17-03-18
5	Siem ter Braake	4.23	17-12-11
6	Antonio van den Heuvel	4.19	21-02-10
7	Tobias van Ee	4.16	09-02-14
8	Cirrus Nebbeling	4.14	18-12-10
9	Gabriël Cornelissen	4.12	21-12-12
10	Luce Wijma	4.06	20-01-18
11	Patrick Platschorre	4.02	14-12-02
12	Ryan Andela	4.01	01-03-17
13	**Niels Bitter**	**4.00**	**05-01-19**
14	Robert Pronk	3.99	23-02-86
15	Siebe Heuperman	3.98	18-12-10
16	Marnix Buddingh	3.92	23-02-86
17	Dirk-Jan Graat	3.92	14-12-02
18	Ries Lutz	3.91	12-12-09
19	Coen Koster	3.89	11-03-12
20	Alexander Middag	3.86	22-11-86
21	Yaran Wienneke	3.85	12-12-09
22	Anton Hilhorst	3.83	18-12-10
23	Alle Koperdraad	3.82	09-11-02
24	Bram van der Laan	3.82	15-12-12
25	Marcel Frantzen	3.78	31-01-81
26	Sven Poelman	3.78	13-12-08
27	Mich Sweep	3.78	21-01-17
28	Quin Spieker	3.76	16-12-17
29	Robbe Noordanus	3.76	10-03-18
30	Koen Duikersloot	3.73	09-02-14
	Willem de Groot	3.69	16-12-17
	James Panaacheril	3.66	16-12-17

		hoog	
1	Yoram Vriezen	1.47	31-01-15
2	Senne Gisius	1.45	03-02-18
3	**Youri van der Linden**	**1.45**	**09-11-19**
4	Erik Drewes	1.40	14-11-81
5	Florian Vriezen	1.40	01-11-17
6	Doeke Touw	1.35	21-03-99
7	Cirrus Nebbeling	1.35	13-11-10
8	Quin Spieker	1.35	03-03-18
9	Henk Jan van Veen	1.30	09-02-80
10	Bastiaan Bos	1.30	27-11-93
11	Job Meijer	1.30	07-01-95
12	Frans Schoonhoven	1.30	26-01-96
13	Rens Krommendijk	1.30	08-11-03
14	Danny van Luijk	1.30	13-11-10
15	Coen Koster	1.30	11-03-12
16	Casper Mur	1.30	13-12-14
17	Robin Pos	1.30	12-12-15
18	**Wijnand Ubbens**	**1.30**	**09-11-19**
19	Jan Hennipman	1.25	27-11-93
20	Wouter Quist	1.25	27-11-93
21	Ruben Jacobs	1.25	24-03-96
22	Auke Streng	1.25	21-03-99
23	Mella Albada	1.25	28-01-07
24	Max Defuze	1.25	13-11-10
25	Tobias van Ee	1.25	23-11-13
26	Mich Sweep	1.25	26-11-16
27	Fons Borninkhof	1.25	11-12-16
28	Luce Wijma	1.25	11-11-17
29	Toon van den Hende	1.25	03-02-18
30	Thijn Dorrstein	1.24	12-02-17
	Casper Sollman	1.20	11-03-18

		kogel	
1	Wouter Quist	9.45	27-11-93
2	Laurens Prins	9.44	17-01-15
3	Roald Middag	9.11	26-11-88
4	Florian Vriezen	8.90	17-03-18
5	Yoram Vriezen	8.85	31-01-15
6	Jeroen Westmeijer	8.68	13-02-82
7	Doeke Touw	8.17	21-03-99
8	Jan van Loenen	8.11	14-11-81
9	Job Meijer	8.09	07-01-95
10	**Kealan Steba**	**8.02**	**09-11-19**
11	Henk Jan van Veen	7.96	09-02-80
12	Cirrus Nebbeling	7.82	13-11-10
13	Alexander Middag	7.71	22-11-86
14	Bram van der Laan	7.71	15-12-12
15	Alle Koperdraad	7.69	22-02-03
16	Martijn Scheffers	7.63	09-02-85
17	Antonio van den Heuvel	7.58	21-02-10
18	Quin Spieker	7.58	28-10-18
19	Senne Gisius	7.52	10-03-18
20	Ferry Zeldenrijk	7.51	27-11-93
21	Tibbe Teeuwen	7.51	17-03-18
22	Max Veldhuizen	7.48	13-12-14
23	Casper Sollman	7.39	11-03-18
24	Tobias van Ee	7.35	23-11-13
25	**Niels Biiter**	**7.32**	**19-01-19**
26	Ryan Andela	7.30	13-02-16
27	Danny van Luijk	7.22	13-11-10
28	Paul Steltenpool	7.20	24-03-96
29	David Elzinga	7.13	11-12-16
30	Daniël van Brummelen	6.83	11-12-16
	Thijn Dorrestein	6.50	12-02-17
	Bastiaan Bos	10.41	27-11-93

Geen normale onderdelen voor Juniren D

		75m	
1	Coen Hulsman	11.0	23-02-86
2	Rutger Spier	11.3	23-02-86
3	Joost de Ridder	11.5	23-02-86
4	Gabor Linthorst	12.5	23-02-86
5	Robert Pronk	12.6	23-02-86
6	Marnix Budding	13.0	23-02-86
7	Michel Goossens	13.0	23-02-86
8			

		h.s.s.	
1	Gabriël Cornelissen	8.52	21-12-12
2			

		150m	
1	Lucas Man	22.72	06-02-16
2	Mich Sweep	22.88	12-02-17
3	Ryan Andela	23.49	12-02-17
4	Thijn Dorresstein	24.28	12-02-17
5			

		60mhrd	
		0.84	
1	Martijn van Meenen	11.4	30-10-88
2	Ryan Andela	11.98	12-02-17
3	Roald Middag	12.1	14-01-89
4	Mich Sweep	14.22	12-02-17
5	Jasper Terlouw	17.8	23-02-86
6			

		polshoog	
1	Florian Vriezen	3.03	27-10-18
2	Yoram Vriezen	2.10	04-02-12
3	Tobias van Ee	2.10	17-01-15
4	Cirrus Nebbeling	2.05	18-01-14
5	Koen Duikersloot	2,00	18-01-14

		300m	
1	Lucas Man	51.16	06-02-16
2			