

30 beste prestaties  
OUTDOOR Jongens D

80m			600m			1000m					
B.R.	Tom Roetman	9.7	01-07-06	B.R.	Antonio van den Heuvel	1.43.42	27-03-11	B.R.	Ronnie v. Munster(Spirit)	2.48.8	26-06-99
C.R.	Tom Roetman	9.92	17-06-06	C.R.	Tom Roetman	1.43.39	15-04-06	C.R.	Hadewijn v. Velde	2.52.4	06-08-88
1	Tom Roetman	9.92	17-06-06	1	Tom Roetman	1.43.39	15-04-06	1	Hadewijn v. Velde	2.52.4	06-08-88
2	Antonio van den Heuvel	10.14	17-09-11	2	Antonio van den Heuvel	1.43.42	27-03-11	2	Antonio van den Heuvel	2.57.90	22-05-11
3	Niels de Ruyter	10.18	20-09-97	3	<b>Florian Vriezen</b>	<b>1.43.68</b>	<b>30-03-19</b>	3	Bert Kramer	2.58.4	19-09-71
4	Pim Smith	10.21	10-09-05	4	Eduard Grob	1.44.51	15-04-06	4	Eduard Grob	3.00.09	03-09-06
5	Denilson Kleintjes	10.39	15-09-12	5	Yoram Vriezen	1.44.59	17-06-16	5	Dieuwier Duijf	3.00.63	15-09-96
6	Gabriel Cornelissen (+0.8)	10.41	05-10-14	6	Pim Smith	1.47.9	16-04-05	6	Florian Vriezen	3.02.85	07-10-18
7	Eduard Grob	10.3	01-07-06	7	Robin Pos	1.48.38	25-03-17	7	Denilson Kleintjes	3.02.94	15-09-12
8	Pascal Rozendaal	10.3	18-09-88	8	Alle Koperdraad	1.49.9	05-06-04	8	Yoram Vriezen	3.04.34	25-06-16
9	<b>Tibbe Teeuwen (+3.9)</b>	<b>10.58</b>	<b>22-06-19</b>	9	Florian de Boer	1.51.34	27-03-11	9	Bastiaan Dekker	3.06.8	24-05-03
10	Hadewijn van Velde	10.4	16-04-88	10	Berend-Jan Koster	1.52.21	27-03-11	10	Joost Bouten	3.06.50	22-06-96
11	Jarno Cammarota	10.5	03-10-92	11	Laurens Jordense	1.53.35	07-09-16	11	Joep Borninkhof	3.10.52	21-04-12
12	Filip Lademacher	10.6	21-09-73	12	Mick Hoeben	1.55.17	07-06-08	12	Jurre Brouwer	3.10.26	10-09-16
13	Jan Paul Majoor	10.6	12-06-83	13	Jelmer Vastenburger	1.55.4	05-06-04	13	Robin Pos	3.10.04	01-07-17
14	Alexander Middag	10.6	01-10-88	14	Senne Gisius	1.56.52	07-04-18	14	Robin Hendriks	3.09.9	06-05-89
15	Bart Lichthart	10.6	20-06-92	15	Siebe Heuperman	1.56.56	27-03-11	15	Marco Theebe	3.09.6	15-09-79
16	Joost Bouten	10.6	05-10-96	16	<b>Toon van den Hende</b>	<b>1.56.7</b>	<b>19-04-19</b>	16	<b>Jippe van Drogembroek</b>	<b>3.08.89</b>	<b>06-10-19</b>
17	Doeke Touw	10.6	30-09-00	17	Joep Borninkhof	1.57.15	27-03-11	17	Sam Bruinse	3.08.6	19-05-90
18	Christian Oberdorfer	10.6	04-10-08	18	León van den Berg	1.57.2	06-06-04	18	Erik Drewes	3.07.6	03-07-82
19	Coen Disberg	10.6	02-10-05	19	Luc Blank	1.58.09	22-03-14	19	León van den Berg	3.05.21	18-06-05
20	Mick Hoeben	10.70	31-05-09	20	Patrick Platschorre	1.58.8	05-06-04	20	<b>Yoram Vriezen</b>	<b>3.05.16</b>	<b>07-07-19</b>
21	Yoram Vriezen	10.81	13-08-16	21	Hadewijn van Velde	1.59.1	07-05-88	21	Marius Messemaker	3.04.39	21-04-10
22	<b>Florian Vriezen (+1.1)</b>	<b>10.85</b>	<b>01-06-19</b>	22	<b>Niels Bitter</b>	<b>1.59.4</b>	<b>19-04-19</b>	22	Luc Blank	3.04.39	20-09-15
23	Miro van Wieringen (+2.1)	10.87	23-04-16	23	Ries Lutz	1.59.70	27-03-11	23	Tom Roetman	3.12.9	01-07-06
24	Martijn Laupe	10.88	03-10-10	24	Denilson Kleintjes	2.00.03	27-03-11	24	Lars Besselaar	3.12.99	20-06-09
25	Marcel van Beek	10.7	24-09-82	25	Thijs Knecht	2.00.68	27-07-12	25	Bart van Manen	3.13.00	20-06-09
26	Denis van Doorn	10.7	01-10-88	26	Luke van Rossenberg	2.00.82	07-06-08	26	Alex Scholten	3.13.1	02-06-84
27	Ian Verbij	10.8	02-10-93	27	David Landman	2.01.1	05-06-04	27	Jan Paul Majoor	3.13.9	02-07-83
28	Dimitri Blankenzee	10.9	04-10-98	28	Lucas Renaud	2.02.08	25-03-17	28	Pascal Rozendaal	3.13.9	11-06-88
29	Aldo Vree	10.10	03-10-10	29	Frank Sluyter	2.02.36	27-03-11	29	Hans van Eijden	3.14.1	30-09-90
30	Laurens Prins (+2.1)	10.11	23-04-16	30	Bjorn Koen	2.02.4	05-06-04	30	Berend-Jan Koster	3.14.63	23-06-12
	Lucas Man (+1.1)	10.12	03-09-17	31	Wim van Oosterom	2.03.2	05-06-04	31	Niels de Ruyter	3.15.0	28-06-97
	Thomas de Groot	10.13	28-04-11	32	Bart van Manen	2.03.49	07-06-08	32	Job Meijer	3.15.2	05-10-96
	Arno Bakker	10.14	19-08-79	33	Bas Jenster	2.03.5	16-04-05	33	Tobias van Ee	3.15.50	20-09-15
	en 9 jongens			34	Tobias van Ee	2.03.76	22-03-14	34	Mick Hoeben	3.15.6	03-10-09
				35	Marco Ruijs	2.03.90	27-03-11	35	Niels Rienstra	3.15.7	05-06-93
					Melle Albada	2.03.97	07-06-08		Tijs Hollander	3.15.98	30-06-18
									Jeroen Meijer	3.16.1	22-06-91
80mhrd (76cm)(v/90)			ver			hoog					
B.R.	Denilson Kleintjes	12.33	07-10-12	B.R.	Tom Roetman	5.91	01-07-06	B.R.	Doeke Touw, Tom R.	1.65	01-10-05
C.R.	Tom Roetman (-2.4)	11.98	09-09-06	C.R.	Tom Roetman	5.95	08-07-06	C.R.	Doeke Touw	1.70	24-09-00
1	Tom Roetman (-2.4)	11.98	09-09-06	1	Tom Roetman	5.95	08-07-06	1	Doeke Touw	1.70	24-09-00
2	Denilson Kleintjes	12.20	22-09-12	2	Bastiaan Bos	5.15	01-10-94	2	Tom Roetman	1.65	08-07-06
3	<b>Florian Vriezen (+4.9)</b>	<b>12.34</b>	<b>07-07-19</b>	3	Antonio van den Heuvel	5.11	12-06-11	3	Roald Middag	1.60	22-08-89
4	Antonio van den Heuvel	12.35	17-09-11	4	<b>Senne Gisius</b>	<b>5.10</b>	<b>06-10-19</b>	4	Hans van Eijden	1.60	12-05-90
5	Yoram Vriezen (+0.9)	12.56	10-09-16	5	Yoram Vriezen	5.06	10-09-16	5	Denilson Kleintjes	1.60	31-03-12
6	Bastiaan Bos	12.7	02-10-94	6	Niels de Ruyter	5.05	28-06-67	6	Danny van Luijk	1.60	02-09-12
7	Gabriel Cornelissen (-0.4)	12.72	05-10-14	7	Bob Steenvoort	5.03	16-04-88	7	<b>Florian Vriezen</b>	<b>1.60</b>	<b>22-09-19</b>
8	Niels de Ruyter	12.82	20-09-97	8	Guido ten Holder	5.03	20-09-97	8	Alexander Middag	1.60	0-0-88
9	Luc Blank (+1.6)	12.90	19-09-15	9	Berend-Jan Koster	4.99	07-07-12	9	Henk Ruyter	1.55	06-09-75
10	Ryan Andela (+1.1)	13.02	08-07-18	10	<b>Florian Vriezen</b>	<b>4.99</b>	<b>25-05-19</b>	10	Hadewijn van Velde	1.55	02-10-88
11	Mick Hoeben (+1.9)	13.11	20-06-09	11	Doeke Touw	4.97	24-09-00	11	Niels de Ruyter	1.55	04-10-97
12	<b>Senne Gisius (+1.7)</b>	<b>13.11</b>	<b>06-04-19</b>	12	Denilson Kleintjes	4.92	26-05-12	12	Floris van Willigenburg	1.55	03-10-10
13	Harry Bontje	13.0	04-10-03	13	<b>Tibbe Teeuwen (+2.8)</b>	<b>4.92</b>	<b>06-10-19</b>	13	Antonio van den Heuvel	1.55	02-10-11
14	Alle Koperdraad	13.27	06-06-04	14	Roland Witkamp	4.88	25-05-02	14	Berend - Jan Koster	1.55	07-10-12
15	Roald Middag	13.1	30-09-90	15	Gabriel Cornelissen	4.86	21-04-16	15	Yoram Vriezen	1.55	01-05-16
16	Pim Smith	13.1	02-10-05	16	Alexander Middag	4.84	16-04-88	16	<b>Senne Gisius</b>	<b>1.55</b>	<b>06-04-19</b>
17	Berend-Jan Koster (+2.9)	13.40	15-09-12	17	Wouter Quist	4.80	01-10-94	17	<b>Quin Spieker</b>	<b>1.55</b>	<b>06-10-19</b>
18	Aldo Vree	13.43	11-09-10	18	Hadewijn van Velde	4.76	01-10-88	18	Joffri Roodselaar	1.50	30-09-90
19	Bram van der Laan (-0.4)	13.45	05-10-14	19	Floris van Wilgenburg	4.74	29-05-10	19	Daniel Meinsma	1.50	04-10-03
20	Miro van Wieringen (-0.1)	13.46	25-06-16	20	Roald Middag	4.73	07-07-90	20	Alle Koperdraad	1.50	05-06-04
21	Coen Disberg	13.3	02-10-05	21	Martijn van Meenen	4.70	10-09-88	21	Rens Krommendorp	1.50	02-10-05
22	Job Meijer	13.56	15-09-96	22	Joffri Roodselaar	4.69	29-09-90	22	Steijn Bakker	1.50	19-06-10
23	Eric Wolffrat (+0.3)	13.62	07-09-14	23	Koen Poort	4.68	28-09-91	23	Thomas de Groot	1.50	10-09-11
24	Lice Wijma ((+0.3)	13.75	08-07-18	24	Jarno Cammarota	4.68	02-10-92	24	Eric Drewes	1.45	08-05-82
25	Tobias van Ee	13.79	20-06-15	25	Alex Scholte	4.67	29-09-84	25	Alexander Steggerda	1.45	16-04-83
26	Marcel Haas	13.85	15-09-96	26	Citrus Nebbeling	4.64	07-07-12	26	Alex Scholte	1.45	30-09-84
27	Joffri Roodselaar	13.7	30-09-90	27	Paul van Harn	4.63	03-10-92	27	Martijn van Meenen	1.45	02-10-88
28	Paul Groen	13.7	28-09-02	28	Job Meijer	4.62	05-10-96	28	Willem Sorm	1.45	30-09-89
29	Roland Witkamp	13.7	28-09-02	29	Denis van Doorn	4.61	01-10-88	29	Sam Bruinse	1.45	21-04-90
30	Joram Albus	13.8	04-10-92	30	Mick Hoeben	4.61	13-09-09	30	Timo Houtman	1.45	29-09-91
31	Jan Verbij	13.9	05-06-93	31	Arno Bakker	4.59	19-05-79		Steven Whitmarsh	1.45	20-06-92
32	Eduard Grob	14.0	08-10-06	32	Bart Lichthart	4.59	16-06-92		en 23 jongens	1.45	
33	Jarno Cammarota	14.1	04-10-92	33	Gijs Smit	4.59	04-10-97				
34	Daniël van Scherpenzeel	14.1	02-10-05	34	Luc Blank	4.59	19-09-15				
35	Siem ter Braake	14.38	25-05-13	35	Joost Bouten	4.57	05-10-96				
					Marcel Haas	4.57	05-10-96				
					Erk Drewes	4.56	07-07-82				
					Joost de Ridder	4.55	03-10-87				
					Ryan Andela (+0.7)	4.55	07-10-18				
kogel			discus			speer (vanaf 1983)					
B.R.	Hans van Eijden	13.62	29-09-90	B.R.	Bas Nolsen (tempo)	39.28	19-10-18	B.R.	Alexander Middag	41.82	02-10-88
C.R.	Hans van Eijden	13.62	29-09-90	C.R.	Roald Middag	33.68	23-09-90	C.R.	Yoram Vriezen	45.32	25-09-16
1	Hans van Eijden	13.62	29-09-90	1	Roald Middag	33.68	23-09-90	1	Yoram Vriezen	45.32	25-09-16
2	Laurens Prins	12.88	12-09-15	2	Alexander Middag	33.04	08-07-88	2	Alexander Middag	42.20	18-09-88
3	Alexander Middag	12.80	03-09-88	3	Robert-Jan Roosenberg	32.72	03-05-75	3	<b>Florian Vriezen</b>	<b>41.79</b>	<b>11-06-19</b>
4	Yoram Vriezen	12.42	13-08-16	4	Laurens Prins	32.53	20-03-16	4	Bram van der Laan	40.21	13-09-14

5 Bram van der Laan	12.17	26-10-14	5 Hans van Eijden	32.20	23-09-90	5 Paul van Harn	39.86	03-10-92
6 Denilson Kleintjes	12.10	22-09-12	6 Sander Blom	31.70	03-10-09	6 Denilson Kleintjes	39.25	07-07-12
7 Roald Middag	11.76	21-04-90	7 Antonio van den Heuvel	30.54	02-10-11	7 Roald Middag	38.74	17-09-89
8 Sander Blom	11.76	24-10-09	8 Bram van der Laan	30.44	05-10-14	8 Tobias van Ee	38.32	23-05-15
9 Tom Roetman	11.68	01-07-06	9 <b>Florian Vriezen</b>	<b>28.99</b>	<b>29-06-19</b>	9 Thom Jenster	36.31	14-04-07
10 Robert Jan Rosenberg	11.63	06-09-75	10 Ruben Coppens	28.60	09-09-06	10 Jeroen Westmeijer	36.20	24-09-83
11 <b>Florian Vriezen</b>	<b>11.55</b>	<b>10-06-19</b>	11 Sven Poelmann	27.64	11-09-10	11 Bastiaan Bos	35.82	04-04-94
12 Rick Vet	11.53	28-09-02	12 Mick Hoeben	27.56	03-10-09	12 Wouter Quist	35.30	01-10-94
13 Paul Stellenpool	11.44	04-10-97	13 Denilson Kleintjes	27.36	07-10-12	13 Maurits Vink	35.24	24-05-03
14 Paul van Harn	11.22	04-07-92	14 Jeroen Westmeijer	27.29	27-08-83	14 Olaf van de Meer	35.20	0-0-83
15 Martijn Laupe	11.21	11-09-10	15 <b>Casper Sollman</b>	<b>27.22</b>	<b>07-09-19</b>	15 Hadewijn van Velde	34.96	02-10-88
16 Wouter Quist	11.20	02-10-94	16 Paul Stellenpool	27.14	05-04-97	16 Ryan Andela	34.80	07-10-18
17 Bastiaan Bos	11.14	04-04-94	17 Yoram Vriezen	27.12	02-07-16	17 Sander Blom	34.48	03-10-09
18 Doeke Touw	11.14	10-09-00	18 <b>Tibbe Teeuwen</b>	<b>26.50</b>	<b>06-10-19</b>	18 Joeri Strik	34.26	03-10-09
19 Job Meijer	11.11	15-09-96	19 Willem Sorm	26.22	20-05-89	19 <b>Ben Roest</b>	<b>34.19</b>	<b>01-09-19</b>
20 Casper Feldbrugge	11.07	10-09-11	20 Gabriël Cornelissen	26.20	05-10-14	20 Luc Blank	34.01	20-09-15
21 David Elzinga	11.03	30-06-18	21 Casper Feldbrugge	26.03	27-03-11	21 Antonio van den Heuvel	33.96	03-06-11
22 Sven Poelmann	10.98	11-09-10	22 Christian Oberdorfer	24.40	04-10-08	22 Sean Ansara	33.78	10-10-15
23 Joeri Strik	10.97	03-10-09	23 Michiel van Voorhuisen	24.16	22-06-02	23 Jos Nypels	33.42	06-10-85
24 <b>Tibbe Teeuwen</b>	<b>10.95</b>	<b>25-05-19</b>	24 David Elzinga	24.16	19-10-18	24 Tom Roetman	33.36	19-08-06
25 Mick Hoeben	10.79	03-10-09	25 Michael Haese	24.10	16-04-83	25 Joffri Roodselaar	33.30	30-09-90
26 Niels de Ruyter	10.77	04-10-97	26 Cirrus Nebbeling	24.03	15-09-12	26 Thomas de Groot	33.30	12-06-11
27 Jeroen Westmeijer	10.74	24-09-83	27 Aswin Jägers	23.78	15-04-98	27 Ruben Coppens	33.21	01-07-06
28 Alle Koperdraad	10.64	02-10-04	28 Daan Olthuis	23.72	22-06-13	28 <b>Niels Bitter</b>	<b>32.95</b>	<b>01-09-19</b>
29 Joffri Roodselaar	10.51	29-09-90	29 Wouter Quist	23.48	14-09-94	29 Joep Borninkhof	32.69	23-06-12
30 Sean Ansara	10.43	10-10-15	30 Daniel Bech	23.30	24-05-86	30 Hans van Eijden	32.66	30-09-90
31 Ryan Andela	10.42	20-10-18	31 Jeroen Meijer	23.18	21-08-91	31 Koen Duikersloot	31.96	20-06-15
32 Danny van Luijk	10.25	15-09-12	32 Ryan Andala	22.94	08-09-18	32 Doeke Touw	31.87	30-09-00
33 Johan Sonnenschein	10.21	15-09-93	33 Pim de Vor	22.76	16-04-06	33 Sebastiaan Latten	31.22	02-10-88
34 Hadewijn van Velde	10.14	01-10-88	34 Tobias van Ee	22.53	07-06-15	34 Alle Koperdraad	30.98	02-10-04
35 <b>Quin Spieker</b>	<b>10.12</b>	<b>07-09-19</b>	35 Bas Jenster	24.93	02-10-05	35 Steijn Bakker	30.61	19-06-10
Patrick Platschore	10.08	02-10-04	Johan Sonnenschein	24.96	05-06-93	Joost dee Ridder	30.60	04-10-87
Mike van Altena	10.04	28-09-02	Joeri Strik	24.97	13-09-09	Michel Vos	30.56	01-10-89
Willem Sorm	10.01	30-09-89	Rick Vet	25.52	25-05-02	Juri Bonsel	30.44	12-05-84
Antonio van den Heuvel	10.00	01-12-11	Paul van Harn	25.62	04-07-92			

#### 1000m steeple

#### Geen aanbevolen programma voor junioren D

#### 100m

B.R. Martijn Pasman (Sparta)	3.17.7	20-06-87	B.R. Koen Hoedjes (-0.8) Hera	7.98	02-05-15	B.R. Koen Hoedjes (+0.1) Hera	13.36	02-05-15
C.R. Yoram Vriezen (Vlaardingen)	3.16.87	19-06-16	b.pr. Antonio van den Heuvel	8.08	02-07-11	b.pr. Jorik Bokelman	13.53	08-10-17

1 Yoram Vriezen	3.16.87	19-06-16	1 Antonio van den Heuvel	8.08	02-07-11	1 <b>Tibbe Teeuwen (-0.8) Utr.</b>	<b>13.35</b>	<b>02-06-19</b>
2 Florian Vriezen	3.22.39	17-06-18	2 Miro van Wieringen (+2.3)	8.38	02-04-16	2 Jorik Bokelman	13.53	08-10-17
3 Jan-Paul Majoor	3.25.6	24-09-83	3 Yoram Vriezen	8.40	28-08-16	3 Yoram Vriezen (+0.1)	13.63	07-09-16
4 Rutger Spier	3.28.4	20-06-87	4 Lucas Man (+2.4)	8.47	25-03-17	4 Miro van Wieringen (_0.7)	13.69	02-10-16
5 Bert Jan de Rooij	3.30.8	18-05-85	5 Hugo Krans (+0.1)	8.59	12-09-18	5 Lucas Man	13.74	08-10-17
6 Erik Drewes	3.33.0	28-08-82	6 Ryan Andela (+0.3)	8.74	12-09-18	6 Vincent Decraene (-0.1)	13.98	02-05-15
7 Robin Pos	3.34.80	04-09-16	7 H. de Vries (VIF)	8.5	0-0-57	7 Luc Blank (-0.0)	14.01	04-10-15
8 Denis van Doorn	3.35.8	20-06-87	8 Laurens Prins (-0.3)	8.61	02-04-16	8 Tobias van Ee (0.0)	14.04	04-01-15
9 Joost de Ridder	3.38.8	20-06-87	9 Florian Vriezen (+0.3)	8.81	12-09-18	9 Rinke Niemeijer (+0.3)	14.11	07-09-16
10 Alex Scholte	3.40.1	12-05-84	10 Senne Gisius(+0.8)	8.84	07-04-18	10 <b>James Panacheril (-1.3)</b>	<b>14.21</b>	<b>02-06-19</b>
11 Sander Spier	3.44.1	30-06-84	11 Julius Gelderblom(+0.3)	8.84	12-09-18	11 Laurens Prins (_0.7)	14.23	04-10-15
12 Arnold van Deutekom	3.44.9	14-05-83	12 Rinke Niemeijer (0.0)	8.92	02-04-16	12 Kris Andriessen (-1.1)	14.27	02-10-16
13 Marcel Franzen	3.46.3	28-08-82	13 Tibbe Teeuwen (+0.8)	8.93	07-04-18	13 Laurens Jordense (-1.0)	14.29	02-10-16
14 Martijn Scheffers	3.46.6	18-05-85	14 Jonas Elzinga (+1.0)	8.96	02-04-16	14 Jonas Elzinga (-1.1)	14.32	02-10-16
15 Martijn van Meenen	3.47.5	20-06-87	15 Robert Kalverda (-0.1)	8.99	07-04-18	15 Flo van Raalte (+0.3)	14.43	07-09-16
16 Marcel Vos	3.49.0	12-05-84	16 J.v.d. Westen (VIF)	8.9	0-0-59	16 <b>Niels Bitter (1) (-0.1)</b>	<b>14.60</b>	<b>05-07-19</b>
17 Michel Goossens	3.50.9	20-06-87	17 Quin Spieker (-0.1)	9.24	07-04-18	17 Lars Heldring (0.0)	14.64	04-10-15
18 Marnix Buddingh	3.53.4	20-06-87	18 Vincent Decraene	9.03	18-04-14	18 Daniël van Brummelen	14.78	08-10-17
19 Rolf Klink	3.53.9	18-05-85	19 Luc Blank (-1.4)	9.07	02-05-15	19 Joris van Luyken (+1.2)	14.89	04-10-15
20 Hesse Göbbels	3.54.85	07-09-14	20 W. Veldkamp (VIF)	9.0	0-0-60	20 Robin Pos (+1.5)	14.92	25-03-17
21 Jos Nypels	3.56.5	12-06-84	21 Joep Borninkhof	9.14	02-07-11	21 Tom Fontani (0.0)	14.94	04-10-15
22 Jan Paul Majoor	3.57.3	28-08-82	22 Flo van Raalte (0.0)	9.22	02-04-16	22 Max Veldhuizen (-1.1)	14.96	07-09-16
23 Cody Vogel	4.09.4	20-06-87	23 Robin Pos (+1.5)	9.22	25-03-17	23 Quin Spieker (1) (-1.0)	14.97	09-06-18
24 Hugo Vos	4.15.2	28-08-82	24 Laurens Jordense (0.0)	9.24	02-04-16	24 Bastian Jansma (+0.3)	15.10	07-09-16
25			25 Jorik Bokelman (-0.9)	9.27	13-09-17	25 Hugo Krans (-1.9)	15.16	13-09-17
			26 Willem de Groot (+0.3)	9.33	12-09-18	26 Rijk Stiemeer	15.18	18-04-14
			27 C. Hasenlager	9.1	0-0-64	27 Dennis Janssen (-1.5)	15.20	02-10-16
			28 James Panacheril (-0.1)	9.35	07-04-18	28 Lukas Renaud	15.27	08-10-17
			29 Luce Wijma (+0.3)	9.38	12-09-18	29 David Vroegindewij	15.33	08-10-17
			30 Yaran Wienneke	9.39	02-07-11	30 Roy van den Kommer (-0.6)	15.34	04-10-15
			Mich Sweep (+1.5)	9.41	25-03-17	Ryan Andela (-0.9)	15.39	25-03-17
			Robbe Noordanus (+0.8)	9.43	07-04-18	Casper Mur (+0.1)	15.44	04-10-15
			Tobias van Ee	9.44	18-04-14	Daniel Breken (+0.7)	15.44	07-09-16
			Quin Spieker (+0.3)	9.44	12-09-18	Mlian Falentijn (+0.3)	15.52	07-09-16

#### 150m

#### 200m

#### 300m

B.R. Antonio van den Heuvel	19.56	03-06-11	B.R. Antonio van den Heuvel (+2.6)	26.17	02-07-11	B.R. Yoram Vriezen	45.66	02-04-16
1 Antonio van den Heuvel	19.56	03-06-11	1 Antonio van den Heuvel (+2.6)	26.17	02-07-11	1 <b>Tibbe Teeuwen (Utrecht)</b>	<b>45.18</b>	<b>02-06-19</b>
2 <b>Florian Vriezen (-1.0)</b>	<b>20.05</b>	<b>18-05-19</b>	2 Gabriël Cornelissen (+0.4)	26.88	03-09-14	2 Yoram Vriezen	45.66	02-04-16
3 Gabriël Cornelissen	20.19	22-03-14	3 <b>Tibbe Teeuwen (+0.6)</b>	<b>27.55</b>	<b>23-03-19</b>	3 Jonas Elzinga	47.41	02-04-16
4 Yoram Vriezen (+2.9)	20.22	28-08-16	4 <b>Florian Vriezen (+0.6)</b>	<b>27.59</b>	<b>23-03-19</b>	4 Gabriël Cornelissen	47.82	27-09-13
5 Lucas Man (+0.5)	20.25	03-09-17	5 Bram van der Laan	29.28	22-03-14	5 Tobias van Ee	48.90	28-03-15
6 Laurens Prins (+0.9)	20.51	02-04-16	6 Florian Vriezen (-0.8)	29.50	07-04-18	6 <b>Niels Bitter (1)</b>	<b>49.16</b>	<b>02-06-19</b>
7 Bram van der Laan	20.77	22-03-14	7 Senne Gisius (+0.7)	29.52	07-04-18	7 Bram van der Laan	49.91	27-09-13
8 Miro van Wieringen) (+0.0)	21.02	02-04-16	8 Luc Blank (-0.7)	29.56	28-03-15	8 Laurens Jordense	50.14	02-04-16
9 Ryan Andela (+0.2)	21.11	25-05-18	9 Tobias van Ee (1) (-2.0)	29.78	28-03-15	9 Flo van Raalte	50.57	17-05-15
10 Siem ter Braake	21.17	12-06-13	10 Joep Borninkhof	29.92	02-07-11	10 Jurre Brouwer	52.10	28-03-15
11 Luc Blank (-0.5)	21.35	28-03-15	11 <b>James Panacheril (+0.4)</b>	<b>30.32</b>	<b>23-03-19</b>	11 Thijmen Hakenkrüger	52.39	28-03-15
12 Jonas Elzinga (+0.53)	21.39	02-04-16	12 <b>Tijs Hollandar (-0.1)</b>	<b>30.36</b>	<b>23-03-19</b>	12 Rijk Stiemeer	53.87	27-09-13
13 Tobias van Ee (-0.5)	21.64	28-03-15	13 Lucas Man (_0.6)	30.55	07-09-16	13 Daan Guddé	53.98	17-05-15
14 Vincent Decraene (-0.5)	21.64	28-03-15	14 Miro van Wieringen (-1.7)	30.63	28-03-15	14 Stan Lutz	54.8	14-04-07
15 <b>Robe Noordanus (+1.5)</b>	<b>21.66</b>	<b>22-04-19</b>	15 <b>Robbe Noordanus (-0.4)</b>	<b>30.75</b>	<b>23-03-19</b>	15 Mutale Hille Ris Lambers	54.84	27-09-13
16 Jurre Brouwer (-0.1)	21.82	02-04-16	16 Laurens Prins (-0.7)	30.80	02-09-15	16 Lennox Betlem	55.01	28-03-15

17 Denilson Kleintjes	21.91	03-06-11	17 Luce Wijma (+1.0)	<b>30.84</b>	<b>23-03-19</b>	17 Jan Grobusch	55.04	27-09-13
18 Senne Gisius	21.98	02-04-18	18 Vincent Decraene (+0.4)	30.89	03-09-14	18 Max Veldhuizen	57.15	28-03-15
19 Rinke Niemeijer (0.0)	22.07	02-04-16	19 Jippe v. Drogenbroek (+1.0)	<b>31.12</b>	<b>23-03-19</b>	19 Tom Fontani	57.24	28-03-15
20 Youri Blank	22.16	03-06-11	20 Ben Roest (-0.4)	<b>31.15</b>	<b>23-03-19</b>	20 Koen Duikersloot	57.24	28-03-15
21 Berend-Jan Koster	22.22	03-06-11	21 Rijk Stiemer (+0.4)	31.21	03-09-14	21 Steijn Visser	57.29	28-03-15
22 Luce Wijma	22.43	02-04-18	22 Flo van Raalte (+0.4)	31.51	07-09-16	22 Lars Mol	57.73	27-09-13
23 Joep Bominkhof	22.45	03-06-11	23 Robert Kalverda (0.0)	31.51	07-04-18	23 Miro van Wieringen	57.88	28-03-15
24 Laurens Jordense (0.0)	22.51	02-04-16	24 Yaran Wienneke	31.52	02-07-11	24 Casper Mur	58.62	28-03-15
25 Flo van Raalte (0.0)	22.59	02-04-16	25 Laurens Jordense (-1.5)	31.59	02-09-15	25 Bastian Jansma	59.24	28-03-15
26 Bastian Jansma (+1.4)	22.66	02-04-16	26 Koen Duikersloot (-0.3)	31.74	28-03-15	26 Noud van Brussel	59.81	28-03-15
27 Mutale H. R. Lambers	22.89	22-03-14	27 Toon van den Hende (-0.4)	<b>32.00</b>	<b>23-03-19</b>	27 Mylan Bakker	60.05	27-09-13
28 Eric Wolfrat	23.00	22-03-14	28 Max Veldhuizen (+0.6)	32.15	07-09-16	28 Daan van den Hende	60.23	28-03-15
29 Dennis Jansen (+1.3)	23.19	02-04-16	29 Finn de Keizer (-0.5)	32.29	07-04-18	29 Tom Benschop	61.80	02-04-16
30 Thijmen Hakenkruger (-0.3)	23.26	28-03-15	30 Quin Spieker (0.0)	32.34	07-04-18	30 Tim Buskens	65.75	27-09-13
31 Roy van den Kommer (+0.1)	23.31	28-03-15	31 Joost ten Barge	32.39	12-06-13	Rob Dankers	67.45	28-03-15
32 Joost ten Barge	23.32	12-06-13	32 David Elzinga	32.43	02-04-18	Martijn de Boer	71.29	27-09-13
33 Koen Duikersloot (1.0)	23.35	28-03-15	33 Tim van der Knaap (-0.4)	<b>32.43</b>	<b>23-03-19</b>			
34 Robbe Noordanus	23.52	02-04-18	34 Maurits de Groot	32.52	03-09-14			
35 Quin Spieker (-1.1)	23.62	08-04-18	35 Tom Fontani (-0.2)	32.53	28-03-15			
			Thijmen Hakenkruger (-2.0)	32.54	28-03-15			
			Jurre Brouwer (-0.4)	32.62	28-03-15			

#### 400m

B.R. Antonio van den Heuvel	59.6	10-04-11
1 Antonio van den Heuvel	59.6	10-04-11
2 Lucas Man	1.01.81	08-10-17
3 Jorik Bokelman	1.02.33	08-10-17
4 Gabriël Cornelissen	1.04.43	03-09-14
5 Luc Blank	1.06.57	03-09-14
6 Yoram Vriezen	1.08.40	02-09-15
7 Lars Besselaar	1.08.9	05-04-09
8 Hidde Kenter	1.09.0	10-04-11
9 Laurens Jordense	1.09.42	02-10-16
10 Lukas Renaud	1.10.33	02-10-16
11 Vincent Decraene	1.10.54	03-09-14
12 Steven Mijnhout	1.10.9	05-04-09
13 Tobias van Ee	1.11.77	03-09-14
14 David Wolfrat	1.11.8	10-04-11
15 Bart van Manen	1.11.9	05-04-09
16 David Kruger	1.12.84	03-09-14
17 David Elzinga	1.12.34	08-10-17
18 Robert Kalverda	1.13.04	08-10-17
19 Frank Sluyter	1.13.1	10-04-11
20 Dennis Janssen	1.13.83	02-10-16
21 Miro van Wieringen	1.14.08	02-10-16
22 Dani Suparmono	1.15.00	02-10-16
23 Maurits de Groot	1.16.14	03-09-14
24 Koen Duikersloot	1.17.04	03-09-14
25 Hesse Göbbels	1.17.19	03-09-14
Lennert de Groot	1.17.49	03-09-14
Thijs Knecht	1.17.97	02-07-11
Thijmen Hakenkruger	1.18.32	03-09-14
Julius Gelderblom	1.18.87	08-10-17
Ton Fontani	1.19.04	03-09-14
Quin Spieker	1.20.39	01-09-18

B.R. Olaf van der Meer	2.11.7	0-0-83
1 Olaf van der Meer	2.11.7	0-0-83
2 Luc Blank	2.21.63	04-10-15
3 Antonio van den Heuvel	2.22.9	10-04-11
4 Yoram Vriezen	2.25.05	02-10-16
5 Tobias van Ee	2.30.52	04-10-15
6 Jippevan Drogenbroek	<b>2.26.07</b>	<b>06-07-19</b>
7 Friso Bruins	<b>2.32.62</b>	<b>06-07-19</b>
8 Lukas Renaud	2.34.24	08-10-17
9 Robin Pos	2.34.37	08-10-17
10 Florian Vriezen	2.34.88	24-08-18
11 Jente Faber	2.35.02	08-10-17
12 Jurre Brouwer	2.35.79	04-10-15
13 Eduard Grob	2.35.9	16-04-06
14 Denilson Kleintjes	2.36.79	03-06-11
15 Berend-Jan Koster	2.39.09	03-06-11
16 Max van Groeningen	2.39.77	04-10-15
17 Dani Suparmono	2.40.05	08-10-17
18 Marco Ruijs	2.40.53	03-06-11
19 Tijs Hollander	<b>2.42.64</b>	<b>28-05-19</b>
20 Frank Sluyter	2.44.7	10-04-11
21 Ruben Lsgas	<b>2.44.88</b>	<b>06-07-19</b>
22 David Elzinga	2.45.77	08-10-17
23 Hidde Kenter	2.46.1	10-04-11
24 David Neidig	2.46.11	02-10-16
25 Jasper Steenvoorden	2.46.31	04-10-15
26 Lars Heldring	2.46.50	04-10-15
27 Koen Duikersloot	2.46.52	04-10-15
28 Laurens Jordense	2.49.04	04-10-15
29 Ries Lutz	2.50.1	11-04-10
30 Teus Nuhn	2.50.30	08-10-17
Thomas Romagnolie	2.50.4	11-04-10
Jasper van Kesteren	2.51.95	04-10-15
Thijmen van Hakenkruger	2.52.04	04-10-15
Daniël Negerman	<b>2.52.14</b>	<b>27-07-12</b>
Pieter Mijnhout	2.52.3	16-04-06

#### 800m

B.R. Olaf van der Meer	4.38.2	0-0-83
1 Olaf van der Meer	4.38.2	0-0-83
2 Yoram Vriezen	5.08.26	15-04-16
3 Tijs Hollander	<b>5.13.31</b>	<b>02-04-19</b>
4 Jippe van Drogenbroek	<b>5.22.53</b>	<b>02-04-19</b>
5 Daniël Negerman	<b>5.44.20</b>	<b>02-04-19</b>

#### 1500m

B.R. Olaf van der Meer	4.38.2	0-0-83
1 Olaf van der Meer	4.38.2	0-0-83
2 Yoram Vriezen	5.08.26	15-04-16
3 Tijs Hollander	<b>5.13.31</b>	<b>02-04-19</b>
4 Jippe van Drogenbroek	<b>5.22.53</b>	<b>02-04-19</b>
5 Daniël Negerman	<b>5.44.20</b>	<b>02-04-19</b>

#### 200mhrd

B.R. Yaran Wienneke	38.4	11-04-10
1 Yaran Wienneke	38.4	11-04-10
2 David Wolfrat	38.9	11-04-10
3 Lucas Veen	45.3	11-04-10
4		

#### 300mhrd

B.R. Mark v.d. Linden Haag Atl.	42.29	30-04-16
1 Yoram Vriezen	48.45	28-08-16
2 Yaran Wienneke	53.9	10-04-11
3 David Wolfrat	54.5	10-04-11
4 Miro van Wieringen	56.11	30-04-16

#### kogelsl.

B.R. Laurens Prins	43.23	14-10-16
1 Laurens Prins (Zwolle)	44.64	06-03-16
2 Casper Feldbrugge	39.23	16-06-11
3 Casper Sollman	<b>36.65</b>	<b>20-10-19</b>
4 Sean Ansara	27.08	10-10-15
5 Max Veldhuizen	19.60	10-10-15
6 Rob Dankers	18.81	10-10-15
Daan van Kampen	12.97	05-04-10

#### Vervallen onderdeel

80mhrd	b.pr.	F Iorian Vriezen	3.34	08-08-19
(0.84) t/m '89	B.R.	F Iorian Vriezen	3.34	08-08-19
1 Willem Sorm	13.7	1 F Iorian Vriezen	3.34	08-08-19
2 Alexander Middag	13.8	2 Yoram Vriezen	2.90	02-10-16
3 Alex Scholten	14.7	3 Tobias van Ee	2.40	04-10-15
4 Aswin Jägers	14.8	4 Koen Duikersloot	2.40	04-10-15
5 Joost de Ridder	15.0	5 Senne Gisius	2.40	01-09-19
6 Martijn van Meenen	15.4	6 Antonio van den Heuvel	2.33	01-01-00
7 Guus Hiihorst/Vos	15.5	7 Cirrus Nebbeling	2.30	14-06-12
8 Jeon Wstmeijer	15.4	8 Thom Jenster	2.20	07-10-07
9 Marcel van Beek	15.6	9 Yaran Wienneke	2.20	03-06-11
10 Juri Bonsel	15.7	10 Siem ter Braake	2.20	13-04-13
11 Sebastien Latten	15.8	11 Thijn Dorrestein	2.20	07-10-18
12 Joris Pottjegort	15.9	12 Eric Wolfrat	2.12	05-04-14
13 Jan Stalenhoef	16.0	13 Thijn Dorrestein	2.10	08-10-17
14 Marcel Frantzen	16.0	14 Luc Blank	2.05	23-05-15
15 Jan Paul Majoor	16.0	15 Daniël Breken	2.02	24-05-17
16 Hans Hulshof	16.1	Koen Monnickendam	2.00	07-10-07
17 Joffri Roodselaar	16.1	Thijmen Hakenkruger	2.00	04-10-15
18 Erik Drreves	16.2	Ben Roest	2.00	06-10-19
19 Geert Zekveld	16.3	Thomas de Groot	1.93	21-07-11
20 Peter Spier	16.3	Coen Koster	1.90	14-06-12
21 Willem Sorm	16.3	Hugo Krans	1.82	24-05-17
22 Jos Nijpels	16.4	Ryan Andela	1.72	19-05-17
23 Lucien Walraven	16.4			
24 Arno Bakker	16.5			
25 Richard Batteram	16.5			
26 Daniël Bech	16.5			
27 Rene Berendsen	16.5			
28 Bas Morsch	16.7			
29 Roald Middag	16.7			
30 Sjaak Bos	16.8			
31 Edwin Wolfrat	16.8			
32 Mark de Leeuw	16.8			
33 Martijn Scheffers	16.8			

#### polshoog

B.R. Gabriël Cornelissen (+0.7)	10.08	03-05-14
1 Gabriël Cornelissen (+0.7)	10.08	03-05-14
2 Yoram Vriezen (+1.6)	9.77	10-04-16
3 Siem ter Braake	9.48	13-04-13
4 Robin Pos	9.13	08-10-17
5 Eric Wolfrat	9.12	03-05-14
6 Eric Wolfrat	9.12	03-05-14
7 Tobias van Ee (+3.8)	9.04	23-05-15
8 Max Veldhuizen (+2.6)	9.04	10-04-16
9 Ryan Andela (+0.9)	8.86	06-05-18
10 Laurens Jordense (+0.9)	8.83	02-10-16
11 Florian Vriezen (+0.9)	8.82	06-05-18
12 James Panacheril (+1.2)	<b>8.77</b>	<b>02-06-19</b>
13 Luc Blank (+1.36)	8.76	21-03-15
14 Hugo Krans	8.74	31-03-17
15 David Elzinga (+0.5)	8.60	06-05-18
16 Mula H.R. Lambers	8.53	05-04-14
17 Milan Falentijn (-2.2)	8.49	02-10-16
18 Lukas Renaud	8.46	08-10-17
19 Flo van Raalte (+1.4)	8.45	01-10-16
20 Koen Duikersloot (+0.7)	8.42	21-03-15
21 Casper Mur (+0.6)	8.37	23-05-15
22 Idas Nebbeling	8.29	05-04-14
23 Tibbe Teeuwen (+2.7)	8.23	06-05-18
24 Tom Fontani (-2.2)	8.06	21-03-15
25 Lucas Man (2.2)	7.92	10-04-16
26 Miro van Wiergen (-0.3)	7.78	23-05-15
27 Jonas Elzinga (+1.8)	7.77	23-05-15
28 Lenob Betlem (+2.1)	7.72	10-04-16
29 Tom Benschop (-0.4)	7.71	22-10-17
30 Quin Spieker (+1.2)	7.69	06-05-18
31 Thijmen Hakenkruger (-0.7)	7.55	21-03-15
32 Dani Suparmono (-0.7)	7.55	02-10-16
33 Thomas van Lutervelt	7.52	31-03-17

#### h.s.s.

#### vervolg 80mhrd (0.84cm)

Peter Westmeijer	17.2	30-08-80
Robt Visser	17.2	20-09-80
Gabor Linthorst	17.3	13-06-87
Dennis van Doorn	17.4	13-06-87
Bram Bruinse	17.4	06-05-89
Sjaak Schmmel	17.4	20-05-89
Rogier Hazew	17.5	28-08-81
Armij Meijer	17.6	23-04-83

34 Rutger Spier	16.8	09-05-87	Arnoud van Deutekom	17.6	04-06-83	34 Maurits de Groot	7.46	13-03-14
35 Pascal Rozendaal	16.8	18-09-88	Jasper Terlouw	17.6	22-06-85	35 Adam Sinnige (+0.8)	7.43	21-03-15
Onno van Schaick	16.9	15-09-79	Harry Kolsteeg	17.7	15-09-79	Kaj van Raalte	7.29	31-03-17
Marco Theebe	17.1	15-09-79	Sander van de Voort	17.7	23-04-83	Mylan Bakker	7.28	03-05-14
Peter van Wegen	17.1	04-06-83	Marcel Hildebrand	17.8	20-09-80	Niels de Boer (+0.7)	7.26	21-03-15
Sander Spier	17.1	22-06-85	Daniël Lankreijer	17.9	24-05-86	Kris Andriessen (+2.5)	7.25	23-05-15
						Ivar Pijnenburg (+2.4)	7.20	10-04-16
						<b>Alex Sieker (+0.2)</b>	<b>7.20</b>	<b>03-11-19</b>

	bal			gewichtwerpen (5,45kg)			1 Mijl (1609m)	
1 Robert Jan Roosenberg	59.00	01-06-74	1 <b>Casper Sollman</b>	<b>13.18</b>	<b>20-10-19</b>	1 <b>Tijs Hollamder</b> (Amerst)	<b>5.39.33</b>	<b>07-05-19</b>
2 Jeroen Westmeijer	55.50	18-06-83	2 Laurens Prins	12.52	10-10-15	2 <b>Jippe van Drogenbroek</b>	<b>5.46.06</b>	<b>07-05-19</b>
3 Jan Paul Majoor	43.00	18-06-83	3 Sean Ansara	12.35	10-10-15			
4 Jan Stalenhoef	42.00	21-04-79	4 Max Veldhuizen	8.87	10-10-15			
5 Marco Theebe	42.00	21-04-79	5 Rob Dankers	7.25	10-10-15			
6 Michael Haase	40.00	18-06-83						
7 Eddy Knoppert	36.00	21-04-79						
8 Harry Kolsteeg	35.00	21-04-79	1 <b>Quin Spieker</b> (-0.9)	<b>6.59</b>	<b>01-09-18</b>			
9 Marcel Hildebrand	33.00	21-04-79						
10 Arno Bakker	31.00	21-04-79						
Peter Westmeijer	31.00	21-04-79						

### 30 Beste prestaties OUTDOOR JONGENS D1

	80m			600m			1000m	
1 Tom Roetman	10.5	02-10-05	1 Yoram Vriezen	1.49.01	26-06-15	1 Florian Vriezen	3.02.85	07-10-18
2 Alexander Middag	10.8	03-10-87	2 Robin Pos	1.49.28	07-09-16	2 Eduard Grob	3.06.38	18-06-05
3 Arjan van der Horst	10.8	26-05-89	3 Berend-Jan Koster	1.52.21	27-03-11	3 Yoram Vriezen	3.07.70	20-09-15
4 Bart Lichthart	10.8	31-08-91	4 Mick Hoeben	1.55.17	07-06-08	4 Sam Bruinse	3.08.6	14-05-90
5 Pim Smith	10.8	02-10-04	5 Senne Gisius	1.56.52	07-04-18	5 Robin Hendriks	3.09.9	06-05-89
6 Antonio van den Heuvel	11.10	03-10-10	6 Siebe Heuperman	1.56.56	27-03-11	6 Bastiaan Dekker	3.11.7	20-04-02
7 Florian Vriezen (+1.1)	11.12	22-09-18	7 Joep Borninkhof	1.57.15	27-03-11	7 Antonio van den Heuvel	3.11.75	24-04-10
8 Tibbe Teeuwen (+1.0)	11.14	07-10-18	8 León van den Berg	1.57.2	05-06-04	8 Eduard Grob	3.13.2	21-05-05
9 Gabriël Cornelissen	11.23	06-10-13	9 Luc Blank	1.58.09	22-03-14	9 Luc Blank	3.15.57	13-09-14
10 Doeke Touw	11.0	26-06-99	10 <b>Niels Bitter</b>	<b>1.59.4</b>	<b>19-04-19</b>	10 Marius Messemaker	3.15.60	13-09-09
11 Roald Middag	11.0	15-04-89	11 Denilson Kleintjes	2.00.03	27-03-11	11 Tijs Hollander	3.15.98	30-06-18
12 Lars Meesterburrie	11.0	28-09-91	12 Luke van Rossenberg	2.00.82	07-06-08	12 Berend-Jan Koster	3.16.1	12-06-11
13 Denilson Kleintjes	11.40	29-04-11	13 David Landman	2.01.1	05-06-04	13 Tobias van Ee	3.16.49	05-10-14
14 Mick Hoeben	11.44	11-05-08	14 Jelmer Vastenburger	2.01.78	18-04-03	14 Robin Pos	3.16.68	10-09-16
15 Berend-Jan Koster	11.44	29-04-11	15 Pim Smith	2.02.4	05-06-04	15 Jurre Brouwer	3.16.85	12-09-15
16 Geert Zekveld	11.2	08-05-82	16 Bart van Manen	2.03.49	07-06-08	16 Tom Roetman	3.18.8	02-10-05
17 Ryan Andela (-0.9)	11.46	10-06-17	17 Tobias van Ee	2.03.76	22-03-14	17 Lukas Renaud	3.19.85	10-09-16
18 <b>Marlijn Walstra (+3.9)</b>	<b>11.49</b>	<b>22-06-19</b>	18 Mathijs van Dijk	2.04.0	16-04-05	18 Olivier Rijssenbeek	3.20.4	13-05-00
19 Vincent Decraene (-0.2)	11.51	05-10-14	19 Mich Sweep	2.04.62	25-03-17	19 Bert-Jan de Rooy	3.20.6	05-05-84
20 Lucas Man (+0.0)	11.51	25-06-16	20 Lars Besselaar	2.04.96	07-06-08	20 Koen Duikersloot	3.20.73	21-06-14
21 Senne Gisius (+0.7)	11.51	22-09-18	21 Luce Wijma	2.05.35	07-04-18	21 Hans Hulshof	3.20.9	0-0-78
22 Miro van Wieringen (+1.1)	11.54	30-05-15	22 Fons Borninkhof	2.05.51	25-03-17	22 Niels Rienstra	3.21.4	04-07-92
23 <b>Simon Egberts (+1.1)</b>	<b>11.62</b>	<b>06-10-19</b>	23 Anton Hilhorst	2.05.81	27-03-11	23 <b>Ruben Lagas</b>	<b>3.21.92</b>	<b>25-05-19</b>
24 Tobias van Ee (-0.2)	11.64	05-10-14	24 Mees van der Meer	2.05.82	25-03-17	24 Petre Westmeijer	3.22.4	15-09-79
25 Niels de Ruyter	11.4	05-10-96	25 Koen van den Hende	2.06.74	07-09-16	25 Nick van Tol	3.22.6	28-09-02
26 Martijn Lauppe	11.4	03-10-09	26 David Elzinga	2.06.84	25-03-17	26 Joep Borninkhof	3.22.83	25-06-11
27 <b>Boris van Zwam (+1.8)</b>	<b>11.71</b>	<b>06-10-19</b>	27 <b>Simon Egberts</b>	<b>2.07.2</b>	<b>19-04-19</b>	27 Hans van Eijden	3.22.9	01-10-89
28 Yoram Vriezen	11.72	10-04-15	28 Robbe Noordanus	2.11.15	07-04-18	28 Jippe van Drogenbroek	3.24.31	01-09-18
29 Dimitri Blankenzee	11.5	04-10-97	29 Willem de Groot	2.13.54	07-04-18	29 Gabriël Cornelissen	3.25.46	06-10-13
30 Almar de Ruyter	11.5	26-06-99	30 Thomas Linnartz	2.23.62	25-03-17	30 Dennie Janssen	3.26.23	25-06-16
31 Joep Borninkhof	11.81	12-06-11	<b>Jochem Krans</b>	<b>2.24.3</b>	<b>19-04-19</b>	Olaf Brakkee	3.26.7	04-10-97
32 Luc Blank (-0.5)	11.82	05-10-14	Lucas van der Haven	2.31.35	07-09-16	David Elzinga	3.27.10	01-07-17
33 Luce Wijma (+0.2)	11.82	30-06-18	Gijs de Graaf	2.37.45	25-03-17	Senne Gisius	3.28.95	13-05-18
34 Aldo Vree	11.83	31-05-09	Karljin Greeve	2.15.58	12-05-19	Luce Wijma	3.31.34	08-07-18
35 Gijs Smit	11.6	05-10-96						
Maurits Vink	11.6	28-09-12						

	80mhrd 0,762(vanaf'90)			hoog			ver	
1 Florian Vriezen (+0.5)	13.05	23-09-18	1 Tom Roetman	1.65	02-10-05	1 Tom Roetman	4.97	04-09-05
2 Yoram Vriezen	13.08	11-07-15	2 Doeke Touw	1.62	26-06-99	2 Senne Gisius (+1.1)	4.90	30-06-18
3 Tom Roetman	13.0	02-10-05	3 Roald Middag	1.60	22-08-89	3 Florian Vriezen (-0.2)	4.88	30-06-18
4 Thomas Stam	13.27	21-04-07	4 Hans van Eijden	1.55	01-10-89	4 Tibbe Teeuwen (-0.2)	4.63	07-10-18
5 Antonio van den Heuvel	13.71	03-07-10	5 Denilson Kleintjes	1.55	02-10-11	5 Roald Middag	4.59	16-04-89
6 Jan Verbij	13.9	05-06-93	6 Senne Gisius	1.50	13-05-18	6 Bastiaan Bos	4.54	02-10-93
7 Tobias van Ee (-1.0)	14.24	13-09-14	7 Yoram Vriezen	1.49	24-05-15	7 Mick Hoeben	4.52	07-06-08
8 Luce Wijma (+0.3)	13.75	08-07-18	8 Sam Bruinse	1.45	21-04-90	8 Yoram Vriezen	4.49	30-05-15
9 Senne Gisius (-0.8)	13.92	23-09-18	9 Tristan Whitmarsh	1.45	20-06-92	9 Doeke Touw	4.44	26-06-99
10 Bastiaan Bos	14.3	03-10-93	10 Maurits Vink	1.45	28-09-02	10 Maurits Vink	4.44	25-05-02
11 Mick Hoeben	14.59	21-06-08	11 Antonio van den Heuvel	1.45	03-10-10	11 Alexander Middag	4.42	22-08-87
12 Sam Bruinse	14.4	30-09-90	12 Quin Spieker	1.45	13-05-18	12 Anton Hilhorst	4.42	24-09-11
13 Denilson Kleintjes	14.85	02-10-11	13 Guus Hilhorst	1.40	28-08-81	13 Ryan Andela	4.40	27-05-17
14 Berend-Jan Koster	14.87	25-06-11	14 Jasper Terlouw	1.40	06-10-85	14 Koen Poort	4.37	29-09-90
15 Ryan Andela (+0.1)	14.95	31-05-17	15 Michiel Vos	1.40	28-05-88	15 Lars Meesterburrie	4.37	28-09-91
16 Marcel Haas	14.8	01-10-95	16 Roland Witkamp	1.40	28-04-01	16 Gabriël Cornelissen	4.37	20-04-13
17 Job Meijer	14.8	01-10-95	17 Alle Koperdraad	1.40	04-10-03	17 Luce Wijma (+1.3)	4.37	07-07-18
18 <b>Boris van Zwam (-2.4)</b>	<b>15.09</b>	<b>10-06-19</b>	18 Roman Monte	1.40	04-10-08	18 Niels de Ruyter	4.36	05-10-96
19 Maurits Vink	14.9	28-09-02	19 Puck Kenemans	1.40	03-10-10	19 Jarno Cammarota	4.35	22-06-91
20 Patrick Platschorre	14.9	10-05-03	20 Anton Hilhorst	1.40	27-03-11	20 Bart Lichthart	4.34	28-09-91
21 Daniel van Scherpenzeel	14.9	24-04-04	Coen Koster	1.40	02-09-12	21 Geert Zekveld	4.34	0-0-82
22 Quin Spieker (+1.5)	15.18	13-05-18	Siem ter Braake	1.40	15-09-12	22 Thomas Mijnhout	4.30	05-04-03
23 Siem ter Braake	15.27	15-09-12	Florian Vriezen	1.40	25-03-18	23 <b>Marlijn Walstra</b>	<b>4.25</b>	<b>25-05-19</b>
24 Paul Groen	15.1	28-04-01	Luce Wijma	1.40	23-06-18	24 Peter Tijhuis	4.23	26-06-99
25 Alle Koperdraad	15.1	04-10-03				25 Antonio van den Heuvel	4.20	03-07-10
26 Aldo Vree	15.37	31-05-09				26 Steijn Bakker	4.19	03-10-09
27 Steijn Bakker	15.50	31-05-09	1 Florian Vriezen	3.22.39	17-06-18	27 Roman Monte	4.19	12-06-11
28 Niels de Ruyter	15.4	05-10-96	2 Yoram Vriezen	3.32.18	17-05-15	28 Willem de Groot (+2.1)	4.19	19-05-18











