

## PARARECORDS VROUWEN

### Opmerkingen:

- Oranje gemarkeerde prestaties zijn een verbetering van het huidige Nederlandse record en worden beoordeeld.
- Schuin gedrukte records zijn behaald in het lopende kalenderjaar

### 100 meter

T11	15.55 sec	Johanny Gelens	AV Passaat Papendrecht	Papendrecht	31-8-2024
<b>T11</b>	<b>15.38 sec</b>	<b>Johanny Gelens</b>	<b>AV Passaat Papendrecht</b>	<b>Papendrecht</b>	<b>28-3-2026</b>
T12	15.40 sec	Kim de Wit	AV Oss '78	Tilburg	23-5-2015
T13	12.49 sec	Zara Temmink	ARGO Atletiek	Vught	1-4-2024
T32	*	vacant			
T33	20.15 sec	Elise van Es	Energie Barendrecht	Oordegem (BEL)	1-6-2019
T34	18.64 sec	Amy Siemons	HAC Helmond	Nottwil (SUI)	17-5-2014
T35	15.30 sec	Nienke Timmer	Phanos Amsterdam	Nottwill (SUI)	27-5-2023
T36	14.51 sec	Cheyenne Bouthoorn	Zuidwal Huizen	Hengelo	3-8-2025
T37	15.44 sec	Lisa Cornelissen	Eindhoven Atletiek	Parijs (FRA)	13-6-2024
T38	16.30 sec	Tessa Ripzaad	Sprint Breda	Lelystad	28-5-2005
T42	*	vacant			
T43	*	vacant			
T44	*	vacant			
T45	*	vacant			
<b>T46/47</b>	13.30 sec	Marijke Mettes	Hollandia Hoorn	Beijing (CHN)	9-9-2008
T51	*	vacant			
T52	*	vacant			
T53	35.00 sec	Tanja Zomer	GSC Emmen	Emmen	11-9-1999
T54	16.99 sec	Margriet van den Broek	Phanos Amsterdam	Arbon (SUI)	4-6-2015
T61	*	vacant			
T62	12.02 sec	Fleur Jong	Phanos Amsterdam	Hengelo	3-8-2025
T63	15.96 sec	Fleur Schouten	Phanos Amsterdam	Eugene (USA)	28-5-2022
T64	12.46 sec	Kimberley Alkemade	Prins Hendrik Vught	Vught	23-6-2024
T71	*	vacant			
T72	18.09 sec	Gerlinda Huizing van Leussen	MPM Hengelo	Lier (BEL)	4-10-2025

### 200 meter

T11	32.62 sec	Johanny Gelens	AV Passaat Papendrecht	Breda	10-5-2023
T12	38.33 sec	Minke Geraerts	Sprint Breda	Emmen	28-5-2011
T13	27.16 sec	Zara Temmink	ARGO Atletiek	Tilburg	6-6-2022
T32	*	vacant			
T33	36.14 sec	Elise van Es	Energie Barendrecht	Oordegem (BEL)	1-6-2019
T34	32.92 sec	Amy Siemons	HAC Helmond	Nottwil (SUI)	21-5-2014
T35	32.87 sec	Nienke Timmer	Phanos Amsterdam	Tokyo (JPN)	29-8-2021
T36	30.48 sec	Cheyenne Bouthoorn	Zuidwal Huizen	Parijs (FRA)	14-6-2024
T37	35.61 sec	Luzdary van Wanum	Rotterdam Atletiek	Emmeloord	11-5-2013
T38	38.89 sec	Tessa Ripzaad	Sprint Breda	Dongen	25-4-2008
T42	*	vacant			
T43	*	vacant			
T44	*	vacant			
T45	*	vacant			
<b>T46/47</b>	27.17 sec	Marijke Mettes	Hollandia Hoorn	Beijing (CHN)	11-9-2008
T51	*	vacant			
T52	*	vacant			
T53	*	vacant			
T54	30.12 sec	Margriet van den Broek	Phanos Amsterdam	Arbon (SUI)	7-6-2015
T61	*				
T62	*				
T63	*				
T64	25.29 sec	Kimberly Alkemade	Prins Hendrik Vught	Parijs (FRA)	14-6-2024
T71	*	vacant			
T72	36.84 sec	Gerlinda Huizing van Leussen	MPM Hengelo	Hengelo	7-5-2025

## 400 meter

T11	1:12.23 min	Johanny Gelens	Passaat Papendrecht	Vught	23-6-2024
T12	1:33.20 min	Minke Geraerts	Sprint Breda	Waalwijk	7-6-2011
T13	1:31.07 min	Minke Geraerts	Sprint Breda	Drunen	21-6-2007
T20	1:01.73 min	Marianne Verdonk	Generaal Michaëlis Best	Tilburg	23-5-2015
T32	*	vacant			
T33	1:14.02 min	Elise van Es	Energie Barendrecht	Breda	11-5-2019
T34	1:04.11 min	Desiree Vranken	Swift Roermond	Rio de Janeiro (BRA)	14-9-2016
T35	2:07.09 min	Carlijn van Erp	Generaal Michaelis Best	Best	10-10-2021
T36	1:29.15 min	Luzdary van Wanum	Rotterdam Atletiek	Berlijn (GER)	15-6-2013
T37	1:27.13 min	Luzdary van Wanum	Rotterdam Atletiek	Emmeloord	12-5-2013
T38	1:48.12 min	Betty Voeselek	Sprint Breda	Dongen	24-4-2009
T42	*	vacant			
T43	*	vacant			
T44	*	vacant			
T45	*	vacant			
T46/47	1:12.87 min	Marijke Mettes	Hollandia Hoorn	Emmeloord	14-5-2005
T51	*	vacant			
T52	*	vacant			
T53	2:24.12 min	Tanja Zomer	GSC Emmen	Emmen	11-9-1999
T54	55.77 sec	Margriet van den Broek	Phanos Amsterdam	Arbon (SUI)	6-6-2015
T61	*	vacant			
T62	*	vacant			
T63	*	vacant			
T64	*	vacant			
T71	*	vacant			
T72	1:17.62 min	Gerlinda Huizing van Leus	MPM Hengelo	Lier (BEL)	4-10-2025

## 800 meter

T11	2:54.00 min	Johanny Gelens	Passaat Papendrecht	Vught	23-6-2024
T12	3:50.24 min	Minke Geraerts	Sprint Breda	Breda	21-5-2016
T13	*	vacant			
T20	2:24.81 min	Shirley Kerkhove	Scheldesport Terneuzen	Doha (QAT)	28-10-2015
T33	2:36.74 min	Elise van Es	Energie Barendrecht	Breda	11-5-2019
T34	2:08.70 min	Desiree Vranken	Swift Roermond	Arbon (SUI)	7-6-2015
T35	*	vacant			
T36	*	vacant			
T37	3:16.98 min	Pim Broos	Sprint Breda	Helmond	17-6-2000
T38	4:18.77 min	Betty Voeselek	Sprint Breda	Emmeloord	31-5-2008
T43	*	vacant			
T44	*	vacant			
T45	*	vacant			
T46	*	vacant			
T51	*	vacant			
T52	*	vacant			
T53	*	vacant			
T54	1:48.89 min	Margriet van den Broek	Phanos Amsterdam	Arbon (SUI)	7-6-2015
T61	*	vacant			
T62	*	vacant			
T63	*	vacant			
T64	*	vacant			
T71	*	vacant			
T72	2:44.75 min	Gerlinda Huizing van Leussen	MPM Hengelo	Bagsvaerd (DEN)	11-7-2024

## 1.500 meter

T11	5:53.92 min	Johanny Gelens	Passaat Papendrecht	Vught	4-6-2023
T12	8:03.28 min	Minke Geraerts	Sprint Breda	Tessenderlo (BEL)	27-4-2014
T13	*	vacant			
T20	5:04.38 min	Shirley Kerkhove	Scheldesport Terneuzen	Swansea (GBR)	23-8-2014
T33	7:18.75 min	Tanja Zomer	GSC Emmen	Emmen	29-5-2010
T34	4:10.70 min	Desiree Vranken	Swift Roermond	Nottwil (SUI)	28-5-2016

T35		* vacant			
T36		* vacant			
T37	7:07.27 min	Pim Broos	Sprint Breda	Emmen	11-9-1999
T38	9:15.39 min	Betty Voesenek	Sprint Breda	Lier (BEL)	28-9-2008
T44		* vacant			
T45		* vacant			
T46		* vacant			
T51		* vacant			
T52		* vacant			
T53/54	3:18.12 min	Nikita den Boer	KAV Holland Haarlem	Nottwill (SUI)	28-5-2022
T61		* vacant			
T62		* vacant			
T63		* vacant			
T64		* vacant			
T71		* vacant			
T72	5:30.82 min	Gerlinda Huizing van Leussen	MPM Hengelo	Bagsvaerd (DEN)	12-7-2024

## 5.000 meter

T11		* vacant			
T12	32:50.58 min	Minke Geraerts	Sprint Breda	Tessenderlo (BEL)	21-4-2013
T13		* vacant			
T20		* vacant			
T34		* vacant			
T35		* vacant			
T36		* vacant			
T37	31:09.11 min	Pim Broos	Scorpio Oosterhout	Gouda	1-6-2018
T38		* vacant			
T45		* vacant			
T46		* vacant			
T51		* vacant			
T52		* vacant			
T53/54	11:06.56 min	Nikita den Boer	KAV Holland Haarlem	Notwill (SUI)	29-5-2022
T61		* vacant			
T62		* vacant			
T63		* vacant			
T64		* vacant			
T72	19:54.88min	Gerlinda Huizing van Leussen	MPM Hengelo	Frederiksberg (DK)	12-7-2025

## 10.000 meter

T11		* vacant			
T12		* vacant			
T13		* vacant			
T20		* vacant			
T37		* vacant			
T44		* vacant			
T46		* vacant			
T51		* vacant			
T52		* vacant			
T53/54		* vacant			
T61		* vacant			
T62		* vacant			
T63		* vacant			
T64		* vacant			

## 10 km

T11		* vacant			
T12		* vacant			
T13		* vacant			
T36		* vacant			

T42	*	vacant
T43	*	vacant
T44	*	vacant
T45	*	vacant
T46	*	vacant
T51	*	vacant
T52	*	vacant
T53/54	*	vacant

## ½ marathon

T11	*	vacant
T12	*	vacant
T13	*	vacant
T36	*	vacant
T42	*	vacant
T43	*	vacant
T44	*	vacant
T45	*	vacant
T46	*	vacant
T51	*	vacant
T52	*	vacant
T53/54	*	vacant

## Marathon

T11	*	vacant			
T12	*	vacant			
T13	*	vacant			
T42	*	vacant			
T43	*	vacant			
T44	*	vacant			
T45	*	vacant			
T46	*	vacant			
T51	*	vacant			
T52	*	vacant			
T53/54	1:38.16 uur	Nikita den Boer	KAV Holland Haarlem	Tokyo (JPN)	5-9-2021
T61	*	vacant			
T62	*	vacant			
T63	*	vacant			
T64	*	vacant			

## Hoogspringen

T11	1.45 meter	Vera Kroes	Ciko'66 Arnhem	Gothenburg (SWE)	8-8-1986
T11	1.45 meter	Joke van Rijswijk	Ciko'66 Arnhem	Seoul (KOR)	19-10-1988
T12	0.75 meter	Minke Geraerts	Sprint Breda	Spijkenisse	6-7-2014
T13	*	vacant			
T42	*	vacant			
T44	*	vacant			
T45	*	vacant			
T46/47	1.65 meter	Marijke Mettes	Hollandia Hoorn	Amersfoort	14-4-2007
T61	*	vacant			
T62	*	vacant			
T63	*	vacant			
T64	*	vacant			

## Verspringen

T11	*	vacant			
T12	3.06 meter	Riet Bervoets	Sprint Breda	Breda	20-6-1990
T13	4.73 meter	Zara Temmink	Argo Doetinchem	Eindhoven	26-9-2021

<b>T20</b>	5.31 meter	Salima Rozema	Groningen Atletiek	Tilburg	20-9-2020
<b>T35</b>	*	vacant			
<b>T36</b>	3.26 meter	Cheyenne Bouthoorn	Zuidwal Huizen	Hilversum	26-4-2015
<b>T37</b>	4.08 meter	Lisa Cornelissen	HAC Helmond	Tilburg	18-7-2021
<b>T38</b>	3.13 meter	Tessa Ripzaad	Sprint Breda	Terneuzen	29-6-2002
<b>T42</b>	*	vacant			
<b>T43</b>	*	vacant			
<b>T44</b>	*	vacant			
<b>T45</b>	*	vacant			
<b>T46/47</b>	4.64 meter	Marijke Mettes	Hollandia Hoorn	Emmeloord	14-5-2005
<b>T61</b>	*	vacant			
<b>T62</b>	6.86 meter	Fleur Jong	Phanos Amsterdam	Innsbruck (AUT)	7-6-2025
<b>T63</b>	4.47 meter	Fleur Schouten	Phanos Amsterdam	Oordegem (BEL)	4-6-2022
<b>T64</b>	5.82 meter	Marlène van Gansewinkel	Phanos Amsterdam	Bydgoszcz (POL)	4-6-2021

## Hink-stap-springen

<b>T11</b>	*	vacant			
<b>T12</b>	*	vacant			
<b>T13</b>	*	vacant			
<b>T20</b>	10.29 meter	Vanessa Lutonto	Phanos Amsterdam	Imperia (ITA)	2-10-2011
<b>T45</b>	*	vacant			
<b>T46/47</b>	*	vacant			

## Kogelstoten

<b>F11</b>	4.00 kg	7.32 meter	Ingrid van Kranen	Sprint Breda	Utrecht	30-5-2014
<b>F12</b>	4.00 kg	6.32 meter	Riet Bervoets	Sprint Breda	Breda	10-5-1990
<b>F13</b>	4.00 kg	7.55 meter	Désirée van den Eijnde	De Keien Uden	Utrecht	29-5-2015
<b>F20</b>	4.00 kg	8.17 meter	Vanessa Lutonto	AAC Amsterdam	Amstelveen	18-6-2006
<b>F32</b>	2.00 kg	2.84 meter	Mariëlle Boers	PEC 1910 Zwolle	Zwolle	19-5-2022
<b>F33</b>	3.00 kg	4.12 meter	Luna Jansen	Sprint Breda	Breda	21-5-2016
<b>F34</b>	3.00 kg	7.02 meter	Elise van Es	Energie Barendrecht	Utrecht	22-4-2022
<b>F35</b>	3.00 kg	4.51 meter	Carlijn van Erp	Generaal Michaelis Best	Best	9-7-2023
<b>F36</b>	3.00 kg	9.62 meter	Cheyenne Bouthoorn	Zuidwal Huizen	New Delhi (IN)	27-9-2025
<b>F37</b>	3.00 kg	7.30 meter	Joyce de Wit	AAV-'36 Alphen a/d Rijn	Lisse	1-9-2013
<b>F38</b>	3.00 kg	7.08 meter	Tessa Ripzaad	Sprint Breda	Dongen	13-4-2008
<b>F40</b>	3.00 kg	9.77 meter	Lara Baars	Nijmegen Atletiek	New Delhi (IN)	5-10-2025
<b>F41</b>	3.00 kg	*	vacant			
<b>F42</b>	4.00 kg	*	vacant			
<b>F43</b>	4.00 kg	*	vacant			
<b>F44</b>	4.00 kg	*	vacant			
<b>F45</b>	3.00 kg	*	vacant			
<b>F46</b>	4.00 kg	10.48 meter	Marijke Mettes	Hollandia Hoorn	Mannheim (GER)	15-5-2004
<b>F52</b>	2.00 kg	*	vacant			
<b>F53</b>	3.00 kg	*	vacant			
<b>F54</b>	3.00 kg	2.96 meter	Jolanda Vegter	Sprint Breda	Breda	28-9-1996
<b>F55</b>	3.00 kg	4.62 meter	Will Feenstra	GSC Emmen	Breda	8-10-2005
<b>F56</b>	3.00 kg	*	vacant			
<b>F57</b>	3.00 kg	*	vacant			
<b>F61</b>	4.00 kg	*	vacant			
<b>F62</b>	4.00 kg	*	vacant			
<b>F63</b>	4.00 kg	*	vacant			
<b>F64</b>	4.00 kg	*	vacant			

## Discuswerpen

<b>F11</b>	1.00 kg	26.31 meter	Ingrid van Kranen	Sprint Breda	Brussel (BEL)	25-6-2016
<b>F12</b>	1.00 kg	14.12 meter	Minke Geraerts	Sprint Breda	Tilburg	26-5-2013
<b>F13</b>	1.00 kg	22.20 meter	Désirée van den Eijnde	De Keien Uden	Breda	21-5-2016
<b>F32</b>	1.00 kg	*	vacant			
<b>F33</b>	1.00 kg	*	vacant			

F34	1.00 kg	14.70 meter	Noortje van Bindsbergen	De Liemers Zevenaar	Eindhoven	2-7-2022
F35	1.00 kg	10.44 meter	Lauren Sluiter	Prins Hendrik Vught	Best	29-8-2021
F36	1.00 kg	12.72 meter	Cheyenne Bouthoorn	Zuidwal Huizen	Huizen	2-10-2016
F37	1.00 kg	17.93 meter	Adinda Kleinrensink	Atletico '73	Utrecht	2-8-2024
F38	1.00 kg	17.23 meter	Tessa Ripzaad	Sprint Breda	Oosterhout	9-5-2006
F40	- .75 kg	25.30 meter	Lara Baars	Nijmegen Atletiek	Arnhem	18-7-2020
F41	- .75 kg	*	vacant			
F42	1.00 kg	*	vacant			
F43	1.00 kg	*	vacant			
F44	1.00 kg	*	vacant			
F45	1.00 kg	*	vacant			
F46	1.00 kg	33.36 meter	Marijke Mettes	Hollandia Hoorn	Espoo (FIN)	22-8-2005
F51	1.00 kg	*	vacant			
F52	1.00 kg	*	vacant			
F53	1.00 kg	*	vacant			
F54	1.00 kg	6.58 meter	Jenny van den Berghe	Sprint Breda	Breda	25-9-1993
F55	1.00 kg	10.34 meter	Will Feenstra	GSC Emmen	Breda	8-10-2005
F56	1.00 kg	*	vacant			
F57	1.00 kg	*	vacant			
F61	1.00 kg	*	vacant			
F62	1.00 kg	*	vacant			
F63	1.00 kg	*	vacant			
F64	1.00 kg	*	vacant			

## Speerwerpen

F11	600 gr	9.95 meter	Ingrid van Kranen	Sprint Breda	Emmeloord	31-5-2014
F12	600 gr	12.32 meter	Riet Bervoets	Sprint Breda	Breda	7-7-1993
F13	600 gr	22.98 meter	Désirée van den Eijnde	De Keien Uden	Breda	21-5-2016
F33	600 gr	*	vacant			
F34	600 gr	12.82 meter	Noortje van Bindsbergen	De Liemers Zevenaar	Eindhoven	2-7-2022
F35	600 gr	8.88 meter	Annika Ufkes	GSC Emmen	Alphen a/d Rijn	30-8-2003
F36	600 gr	11.94 meter	Cheyenne Bouthoorn	Zuidwal Huizen	Huizen	4-10-2015
F37	600 gr	19.66 meter	Lisa Cornelissen	HAC Helmond	Vught	27-8-2017
F38	600 gr	12.31 meter	Betty Voesenek	Sprint Breda	Dongen	13-4-2008
F40	400 gr	18.81 meter	Lara Baars	Nijmegen Atletiek	Dubai (UAE)	17-3-2016
F41	400 gr	*	vacant			
F42	600 gr	*	vacant			
F43	600 gr	*	vacant			
F44	600 gr	*	vacant			
F45	600 gr	*	vacant			
F46	600 gr	43.74 meter	Noëlle Roorda	Phanos Amsterdam	New Delhi (IN)	27-9-2025
F52	600 gr	*	vacant			
F53	600 gr	*	vacant			
F54	600 gr	5.62 meter	Jenny van den Berghe	Sprint Breda	Breda	24-9-1994
F55	600 gr	6.61 meter	Will Feenstra	GSC Emmen	Lelystad	28-5-2005
F56	600 gr	*	vacant			
F57	600 gr	*	vacant			
F61	600 gr	*	vacant			
F62	600 gr	*	vacant			
F63	600 gr	*	vacant			
F64	600 gr	*	vacant			

## Clubwerpen

F31	397 gr	10.03 meter	Mariëlle Boers	PEC 1910 Zwolle	Zwolle	30-5-2013
F32	397 gr	14.21 meter	Mariëlle Boers	PEC 1910 Zwolle	Zwolle	25-8-2016
F51	397 gr	*	vacant			

## Pentathlon ... 5-kamp

P11	*	vacant				
-----	---	--------	--	--	--	--

\*  
 P12 \* vacant  
 \*  
 P13 \* vacant  
 \*  
 P36 \* vacant  
 \*  
 P37 \* vacant  
 \*  
 P38 \* vacant  
 \*  
 P42 \* vacant  
 \*  
 P44 \* vacant  
 \*  
 P51 \* vacant  
 \*  
 P52/53 \* vacant  
 \*  
 P54-58 \* vacant  
 \*

## 4 x 100 meter

T11-13 \* vacant  
 \*  
 T35-38 \* vacant  
 \*  
 T53/54 \* vacant  
 \*  
 T33-34/T51-54 \* vacant

T42-47/T61-64 51.92 sec nationaal team Nederland Leverkusen (GER) 8-7-2022  
 Marlène van Gansewinkel \* Fleur Jong \* Kiki Hendriks \* Noelle Roorda

## 4 x 400 meter

T11-13 \* vacant  
 \*  
 T35-38 \* vacant  
 \*  
 T53/54 \* vacant  
 \*  
 T42-47/T61-64 \* vacant  
 \*