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
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			
T46/47	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	*15.94 sec*	*Fleur Schouten*	*Phanos Amsterdam*	*Hengelo*	*26-7-2026*
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
T72	17.98 sec	Gerlinda Huizing van Leussen	MPM Hengelo	Bagsvaerd (DEN)	9-7-2026

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			
T46/47	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

T72	33.66 sec	Gerlinda Huizing van Leussen	MPM Hengelo	Bagsvaerd (DEN)	11-7-2026

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 Voesenek	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 Voesenek	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
T72	5:26.58 min	Gerlinda Huizing van Leussen	MPM Hengelo	Bagsvaerd (DEN)	10-7-2026

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	19:54.88 min	Gerlinda Huizing van Leussen	MPM Hengelo	Frederiksberg (DEN)	12-7-2025
T72	19:24.54 min	Gerlinda Huizing van Leussen	MPM Hengelo	Bagsvaerd (DEN)	8-7-2026

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
T20		5.31 meter	Salima Rozema	Groningen Atletiek	Tilburg	20-9-2020
T35		*	vacant			
T36		3.26 meter	Cheyenne Bouthoorn	Zuidwal Huizen	Hilversum	26-4-2015
T37		4.08 meter	Lisa Cornelissen	HAC Helmond	Tilburg	18-7-2021
T38		3.13 meter	Tessa Ripzaad	Sprint Breda	Terneuzen	29-6-2002
T42		*	vacant			
T43		*	vacant			
T44		*	vacant			
T45		*	vacant			
T46/47		4.64 meter	Marijke Mettes	Hollandia Hoorn	Emmeloord	14-5-2005
T61		*	vacant			
T62		*7.06 meter*	*Fleur Jong*	*AV 1923 Amsterdam*	*Oordegem (BEL)*	*25-8-2026*
T63		*4.50 meter*	*Fleur Schouten*	*Phanos Amsterdam*	*Oordegem (BEL)*	*25-8-2026*
T64		5.82 meter	Marlène van Gansewinkel	Phanos Amsterdam	Bydgoszcz (POL)	4-6-2021

Hink-stap-springen

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

Kogelstoten

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

Discuswerpen

F11	1.00 kg	26.31 meter	Ingrid van Kranen	Sprint Breda	Brussel (BEL)	25-6-2016
F12	1.00 kg	14.12 meter	Minke Geraerts	Sprint Breda	Tilburg	26-5-2013
F13	1.00 kg	22.20 meter	Désirée van den Eijnde	De Keien Uden	Breda	21-5-2016
F32	1.00 kg	*	vacant			
F33	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*	*11.17 meter*	*Lauren Sluiter*	*Prins Hendrik Vught*	*Assen*	*14-6-2026*
F36	1.00 kg	12.72 meter	Cheyenne Bouthoorn	Zuidwal Huizen	Huizen	2-10-2016
F37	*1.00 kg*	*18.00 meter*	*Adinda Kleinrensink*	*Atletico '73*	*Assen*	*14-6-2026*
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
F34	600 gr	13.12 meter	Noortje van Bindsbergen	Sprint Breda	Utrecht	4-9-2026
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 Marlène van Gansewinkel * Fleur Jong * Kiki Hendriks * Noelle Roorda		Nederland	Leverkusen (GER)	8-7-2022

4 x 400 meter

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