

Historie van de Nederlandse

# Baanrecords

van 16-10-1886 t/m 31-12-2025



**Mannen en vrouwen**  
**Senioren - U23 - U20**

### **Voorwoord bij de 5e editie**

Dit document is een update van het document 'historie van de Nederlandse BAAN-records' uit 2013 samengesteld door Hans-Peter B. Dries. Alle Nederlandse records zijn bijgewerkt t/m 31 december 2025.

Op basis van de onderdelen die in het Wedstrijdreglement staan vermeld is bepaald op welke onderdelen een Nederlands record gevestigd kan worden. Alle onderdelen die zijn vervallen zijn overgezet naar het overzicht met de bevroren records (ander document).

De huidige samenstellers van het boek hebben er voor gekozen om prestaties die beter waren dan het destijdse NR mee te nemen in de lijst om zo een geheel overzicht te krijgen. Hier is een noot bijgeplaatst.

Mocht u aanvullingen en/of verbeteringen hebben, dan kunnen deze gemeld worden via [records@atletiekunie.nl](mailto:records@atletiekunie.nl)

Namens de Werkgroep Nationale Records,  
Him de Looper  
Wouter Schoemaker  
*mei 2026*

**Inhoudsopgave**

Voorwoord bij de 5e editie.....	2
Inhoudsopgave.....	3
Inleiding.....	4
Mannen Senioren.....	9
LOOPONDERDELEN.....	9
TECHNISCHE ONDERDELEN.....	20
MEERKAMPEN.....	27
ESTAFETTES.....	30
Vrouwen Senioren.....	39
LOOPONDERDELEN.....	39
TECHNISCHE ONDERDELEN.....	47
MEERKAMPEN.....	53
ESTAFETTES.....	55
Mixed Senioren.....	60
ESTAFETTES.....	60
Mannen U23.....	61
LOOPONDERDELEN.....	61
TECHNISCHE ONDERDELEN.....	64
MEERKAMPEN.....	66
ESTAFETTES.....	67
Vrouwen U23.....	69
LOOPONDERDELEN.....	69
TECHNISCHE ONDERDELEN.....	73
MEERKAMPEN.....	75
ESTAFETTES.....	77
Mannen U20.....	78
LOOPONDERDELEN.....	78
TECHNISCHE ONDERDELEN.....	83
MEERKAMPEN.....	87
ESTAFETTES.....	89
Vrouwen U20.....	91
LOOPONDERDELEN.....	91
TECHNISCHE ONDERDELEN.....	95
MEERKAMPEN.....	99
ESTAFETTES.....	101

## Inleiding

Eén van de taken van de Werkgroep Nationale Records van de Atletiekunie is het bijhouden van een archief over de ontwikkeling van de Nederlandse atletiekrecords. Toen in 2017 de huidige werkgroep aantrad, bleek de lijst vanaf 2014 niet meer in zijn geheel te zijn bijgewerkt. In de afgelopen jaren is er hard gewerkt aan het up-to-date krijgen van de lijsten en eventuele fouten uit vorige publicaties te herstellen. Vanaf 2023 verschijnt er elk jaar een update van de het overzicht van de historie van de Nederlandse records.

De allereerste recordprestaties die u zal aantreffen, zijn geleverd voordat in 1901 de N.A.U. werd opgericht, te Rotterdam. De reden voor dit uitgangspunt is het feit dat op 16 oktober 1886 de eerste atletiekwedstrijd in Nederland werd gehouden, zoals wij die kennen en vanaf dat tijdstip werden Nederlandse records bijgehouden. In feite gaat het om Nederlandse records, die gevestigd zijn tijdens de hieronder genoemde zes periodes:

- 1) De bondsloze periode van 16 oktober 1886 tot 8 december 1889
- 2) De periode van de N.V.A.B. (Nederlandsche Voetbal- en Athletische Bond) van 8 december 1889 tot 29 september 1895. Deze bond ging daarna verder als de N.V.B., later de K.N.V.B.
- 3) De bondsloze periode van 29 september 1895 tot 24 mei 1896
- 4) De periode van de N.A.B (Nederlandsche Athletiek Bond) van 24 mei 1896 tot 28 april 1901
- 5) De (K).N.A.U. van 28 april 1901 tot 3 mei 2007 (vanaf 1926 het predicaat Koninklijk, met uitzondering van de jaren 1940-1945)
- 6) Atletiekunie van 3 mei 2007 tot heden

Zoals hierboven blijkt hebben voor de oprichting van de (K).N.A.U. (sinds 2007 Atletiekunie) twee andere atletiekbonden geopereerd, maar dit heeft geen splitsing in de Nederlandse recordlijst tot gevolg gehad. Het is een aaneengesloten lijst gebleven, omdat de N.V.A.B. de Nederlandse records overnam, die voor haar oprichting waren gevestigd en zowel de N.A.B. als de N.A.U. de Nederlandse records van hun voorganger overnamen.

Aan het eind van de inleiding is de eerste officiële Nederlandse recordlijst opgenomen, die in november 1894 door de N.V.A.B. werd gepubliceerd.

## Recordcommissie

In de begintijd geschiedde het erkennen van de Nederlandse records door de bondsbesturen. In 1906 bestond er een aparte recordcommissie, waarvan de leden door het N.A.U.-bestuur werden benoemd. Het is meermalen voorgekomen dat het (K).N.A.U.-bestuur of de N.T.C. (Technische Commissie) een besluit van de recordcommissie teruggedraaide, wat commotie tot gevolg had. Na een statutenwijziging in 1982 werden de leden van de recordcommissie door de Unieraad benoemd. In 2017 heeft er opnieuw een statutenwijziging plaatsgevonden, omdat de recordcommissie te autonoom was geworden, sindsdien is het weer onderdeel van de Atletiekunie. De recordcommissie is toen ook hernoemd naar Werkgroep Nationale Records.

## Werkwijze

In dit overzicht zijn alle baanrecords opgenomen, die volgens de huidige regelgeving nog als record worden erkend. Hierin is de lijn van de World Athletics gevolgd, met uitzondering van de Zweedse estafette (zoals deze is opgenomen in artikel 271 van het wedstrijdreglement). Hiernaast zijn beste prestaties aangegeven die destijds beter waren dan het Nederlands record, maar nooit deze status hebben gekregen om wat voor reden dan ook. Of Nederlandse records die later zijn teruggetrokken.

Voor de indoorrecords, de wegrecords en de pararecords zijn hiervoor ook aparte overzichten te vinden op de website van de Atletiekunie. Over de jaren zijn er heel wat records afgevoerd van de officiële recordlijsten. Hiervoor is een overzicht genaamd 'bevoren records'.

Behalve de naam van de recordhoud(st)ers worden bij de records ook de namen van de verenigingen genoemd, waarvan zij toen lid waren. Veel van deze verenigingen bestaan tegenwoordig niet meer of ze zijn gefuseerd over de jaren met verenigingen in de omgeving. Bij alle verenigingen is de plaatsnaam vermeld (tenzij deze volgt uit de naam van de vereniging), omdat er in de loop der jaren verschillende verenigingen bestonden die met dezelfde naam lid zijn geweest van de atletiekbond. Hiernaast zijn de plaats en datum van de wedstrijd weergegeven.

## **Recordhoud(st)ers**

Er is naar gestreefd om bij de achternamen van de recordhouders/-sters ook hun voor- of roepnamen te vermelden, echter is dit niet in alle gevallen gelukt, omdat het vroeger ongebruikelijk was om in publicaties de atleten bij de voor- of roepnaam te vermelden.

Het heeft de nodige moeite gekost om bij de estafette-records de samenstelling van de betrokken (club)teams te achterhalen, maar dankzij de welwillende medewerking van alle benaderde verenigingen konden vele namen worden bijgevoegd. Gelukkig waren er ook verslaggevers in de vroegere jaren die de samenstellingen van de estafetteploegen in hun publicaties vermeldden, waardoor namen van leden van de niet meer bestaande verenigingen konden worden achterhaald. Bovendien is een aantal oudgedienden benaderd om aanvullende gegevens en gelukkig kon ook hier in de meeste gevallen de gevraagde informatie verstrekt.

## **De Engelse nummers**

Atletiek is vanuit Engeland naar Nederland overgewaaid. Bij het doorlopen van de Nederlandse recordlijst, zal dit niet meer duidelijk tot uiting komen, veel van deze afstanden staan nu op de bevroren lijst. Omdat de meeste Engelse nummers omgezet zijn in metrische afstanden zijn omgezet en vaak niet meer op het (Nederlandse) programma staan (uitzonderingen nagelaten). Op de huidige recordlijst erkennen we alleen nog een nationaal record op de 1 Engelse mijl.

## **Recordpogingen**

Vroeger gebeurde het meerdere malen dat vooraf een recordpoging werd aangekondigd, waarbij in één race verschillende looprecords tegelijkertijd door dezelfde atleet werden aangevallen. Hierbij werd dan van gangmaking gebruik gemaakt van zowel wielrenners als van hardlopers. Op deze wijze vestigde F. Sparnaay op 10 april 1898 te Rotterdam Nederlandse hardlooprecords op de 4 EM (Engelse mijl), 6 EM, 7 EM, 8 EM, 9 EM, 10 EM en het uurrecord. Hetzelfde deed George Büff door op 8 oktober 1899 te Rotterdam de Nederlandse hardlooprecords op de nummers 7 EM, 8 EM, 9 EM, 10 EM en het uurrecord te breken. George Büff zag zijn recordpogingen op de 4 EM en de 6 EM mislukken. F. Sparnaay werd door wielrenners bijgestaan, terwijl George Büff door zowel wielrenners als hardlopers werd gegangmaakt. Deze wijze van gangmaken was toen geoorloofd en de gelopen prestaties werden dan ook door de Nederlandse Athletiek Bond (N.A.B.) als Nederlands record erkend.

In het wedstrijdreglement van 1906 kwam de bepaling voor dat indien één der deelnemers een recordtijd had gelopen, de tijdwaarnemers de (rode) recordvlag moesten hijsen, waarna de deelnemer naar het N.A.U.-bestuur kon gaan om erkenning van zijn record aan te vragen.

## **Accommodaties**

De Nederlandse records in vroegere tijden werden gevestigd op gras- of sintelbanen van verschillende lengtes, of op wielbanen (zoals eind 19<sup>e</sup> eeuw in Scheveningen). In tegenstelling tot het buitenland telde Nederland in 1925 maar drie sintelbanen. Het gevolg was dat diverse topatleten naar het buitenland gingen om daar hun wedstrijden te lopen. Het nadeel van het lopen van deze wedstrijden was dat vóór 1934 de regel werd gehanteerd dat de in het buitenland geleverde recordprestaties niet als Nederlands record werden erkend, zelfs niet als deze geleverd werden bij de Olympische Spelen. Na 1934 zijn enkele in het buitenland geleverde recordprestaties alsnog aan de Nederlandse recordlijst toegevoegd.

## **Wedstrijden met voorgift**

In de beginjaren van de atletiek werden veel wedstrijden gehouden met voorgift (voorsprong). Om het geheel in goede banen te leiden werd er toen een aparte juryfunctionaris als handicapper of als voorgiftenregelaar aangesteld. Bij de 100 meter ging het om voorgiften (voorsprong) van twee tot zes meter. Recordprestaties gelopen bij deze wedstrijden werden niet als Nederlands record erkend.

## **Windkracht niet meer dan twee meter**

Bij de Olympische Spelen van 1936 (Berlijn) gold voor het eerst de bepaling, dat de toelaatbare rugwind voor bepaalde nummers niet meer dan twee meter per seconde mocht bedragen. Hieruit mag niet de conclusie getrokken worden dat geen waarde moet gehecht worden aan bepaalde recordprestaties van voor 1936. Omdat voor 1936 de bepaling bestond, dat records alleen konden worden erkend, indien zij gemaakt waren onder weersomstandigheden, waarvan mocht worden aangenomen, dat zij de verrichtingen niet abnormaal hadden beïnvloed. Het zal duidelijk zijn, dat het zonder windmeter niet altijd mogelijk was om precies te bepalen, of een prestatie al dan niet met teveel rugwind tot

stand was gekomen. Dit leidde meer dan eens tot wrijvingen, ook wanneer gegevens in een later stadium werden opgevraagd bij het K.N.M.I. in de Bilt.

### **Overgang junior naar senior**

De leeftijdsgrenzen van de overgang van junior naar senior zijn in de loop der tijd diverse malen verlegd. Vóór 1934 werden onder junioren verstaan, diegenen (zowel jongens als meisjes) die de leeftijd van 18 jaar nog niet hadden bereikt. In 1934 bleef de leeftijdsgrens voor jongens op 17 jaar gehandhaafd, maar de grens van meisjes werd verlaagd naar 16 jaar. In 1947 werden de leeftijdsgrenzen voor beide categorieën met één jaar verhoogd naar respectievelijk 17 (meisjes) en 18 (jongens) jaar. In 1967 werd de leeftijdsgrens nogmaals met één jaar verhoogd, respectievelijk 18 (meisjes) en 19 (jongens) jaar.

In 1988 werd de leeftijdsgrens voor de meisjes gelijkgetrokken met die van de jongens, zodat de leeftijdsgrens voor zowel de jongens als meisjes op 19 jaar is gesteld. Er zijn echter nooit correcties toegepast op de Nederlandse records met betrekking tot de veranderende leeftijdsgrenzen.

Tegenwoordig noemen we de juniorencategorie U20.

### **Tijdwaarneming**

Een belangrijke verandering voor het erkennen van een aantal looprecords was de invoering van de volautomatische elektronische tijdwaarneming (V.A.T.). Vóór 1975 werden de volautomatische elektronische tijden gelijkgesteld met de handgeklokte tijden. Dit betekende dat een elektronisch opgenomen tijd van bijvoorbeeld 43.44 seconde werd afgerond op 43,5 seconde. Toen werd vastgesteld dat de handgeklokte tijden voor afstanden t/m 400 meter een snellere tijd te zien gaven in vergelijking met de elektronisch opgenomen tijden. Deze afwijking werd gelijkgetrokken door voor de afstanden t/m de 300 meter 24/100 seconde bij te tellen, en tussen 300 en 400 meter 14/100 seconde bij te tellen bij de handgeklokte tijden.

In 1975 werden voor het vestigen van Nederlandse records limieten ingesteld voor volautomatische elektronisch opgenomen tijden voor de afstanden t/m 400 meter, gebaseerd op bovengenoemde omrekening minus 1/100 seconde. In dat jaar gingen in navolging van de wereldrecordlijst voor de afstanden t/m 400 meter aparte Nederlandse records gelden voor zowel elektronische- als handgeklokte tijden. Dit veranderde in 1976 toen werd bepaald dat de beste tijd, hetzij elektronisch, hetzij handgeklokt, als Nederlands record zou worden erkend, gebaseerd op de eerder genoemde omrekening.

Deze situatie bleef gehandhaafd t/m 1978. Het betekende dat in die jaren ook handgeklokte tijden werden erkend, soms ging dit ten koste van reeds erkende records met elektronische tijden. Er waren ook elektronische tijden van vóór 1975 werden alsnog aan de Nederlandse recordlijst toegevoegd. Het ging hierbij in een enkel geval om tijden die vóór 1975 als handgeklokte tijden op de Nederlandse recordlijst stonden vermeld, maar die in werkelijkheid elektronisch waren opgenomen.

In de loop van 1977 werden voor de afstanden t/m 400 meter geen handgeklokte tijden meer erkend als Nederlands record. Dit kreeg een vervolg door in 1978 de overgebleven handgeklokte tijden van de geldende recordlijst af te voeren. Dit was in overeenstemming met een besluit dat door het I.A.A.F.-congres in Moskou was genomen met betrekking tot de Wereld- en Europese records. Later bleek dat een aantal Nederlandse records boven de 400 meter met handgeklokte tijden op de recordlijst stonden vermeld, die in werkelijkheid elektronisch waren opgenomen. Waar dit mogelijk was, werden deze tijden vervangen door elektronische tijden.

Per 2010 is deze regel verruimd en kan er geen handgeklokte tijd meer erkend worden als Nederlands record op afstanden t/m 800 meter en bij de estafettes kunnen ook de 4x200 en 4x400 ook niet meer met een handgeklokte tijd worden aangevraagd.

### **Gewijzigde recordbepalingen**

In de loop der tijd zijn de eisen, die waren gesteld voor het erkennen van Nederlandse records vele malen gewijzigd. Zo werd vroeger het kogelstoten beoefend zonder stootblok. De 400 meter werd niet in banen gelopen. Prestaties op de weg of op rondbanen met een lengte van 400 meter of meer (reglementair was tot 1000 meter toegestaan) werden wel erkend. De tijden werden geregistreerd in 1/5<sup>de</sup> seconden en er werd gemeten in millimeters.

Volautomatische elektronische tijden voor afstanden t/m 400 meter waren niet vereist. Recordprestaties van junioren in seniorwedstrijden werden niet erkend. Windmeters bestonden niet, of waren niet dwingend voorgeschreven. Het omgooien van de horden stond een recorderkenning in de weg. De leeftijdsgrenzen van de junioren werden diverse malen veranderd. Bij het hoogspringen heeft enige tijd de bepaling gegolden dat eerst de voeten de lat moesten passeren en zo zijn er nog veel meer voorbeelden te noemen.

Spring- en werponderdelen konden vroeger nog met millimeters aangevraagd worden, er is hier echter niets van te vinden in oude wedstrijdreglementen. Het enige wat in de wedstrijdreglementen van 1928 & 1933 te vinden is het volgende: "... voor *springen en werpen*: indien de *worp of de sprong is gedaan met minstens 0,5 cm verbetering ...*" Hierna is dit niet meer vermeld. Tegenwoordig worden de records voor deze nummers aangevraagd met hele cm's.

### **Neosenioren / U23**

Sinds 1999 is er op Europees niveau een extra categorie in het leven geroepen om de overstap tussen de junioren en senioren te verkleinen. Dit is de U23 categorie, destijds zijn alle recordprestaties uit het verleden nagekeken wanneer de atleet U23 was en is de lijst opgemaakt. Hedendaags gelden dezelfde regels als bij de senioren!

Tot 1973 erkende de K.N.A.U. ook studentenrecords, deze records zijn terug te vinden in de bevroren recordlijsten. Hier zijn de laatste records voordat het bevroren was gepresenteerd.

### **Eerste overzicht (1894)**

Op de volgende pagina is het eerste looprecordoverzicht te zien vanuit de N.V. & A.B. (Nederlandsche Voetbal- en Athletiek Bond) dit komt uit november 1894. In dit eerste overzicht kwam ook nog de 'aard der baan' naar voren, tegenwoordig vindt alles plaats op een kunststof atletiekbaan.

# Records loopen der N. V. en A. B. op primo November 1894.

AFSTAND.	DATUM.		NAAM DER HOUDERS.	WOON- PLAATS.	TIJD.	PLAATS.	AARD DER BAAN.
	JAAR.	MAAND.					
100 M.	1891	6 Sept.	P. W. Calkoen.	Haarlem.	11 1/4 sec.	den Haag.	Sintelbaan.
200 "	1892	7 Aug.	" "	"	24 1/5 "	"	Wielerbaan.
600 "	1891		Ch. G. Landrée.	Amsterd.	1 min. 45 1/5 "	Amsterdam.	Baan.
1000 "	1894	1 Sept.	J. Stok G.Jzn.	Rotterdam.	3 "	Rotterdam.	"
100 Yards	1890	13 Juli	J. W. Spinks.	Haarlem.	10 1/5 "	Rotterdam.	Sintelbaan.
1/4 E.M.	1892	19 Juni	"Rapid" (G. W. Booth).	Den Haag.	53 1/5 "	Scheveningen.	Wielerbaan.
1/2 "	1894	1 Sept.	O. A. J. Hlsgen.	Amsterd.	12 1/5 "	Rotterdam.	Sintelbaan.
1 "	1891		C. F. Jibben.	"	59 1/5 "	Scheveningen.	Wielerbaan.
2 "	1894	1 Sept.	J. Stok G.Jzn.	Rotterdam.	8 1/5 "	Rotterdam.	Sintelbaan.
3 "	1891		C. F. Jibben.	Amsterd.	17 "	Scheveningen.	Sintelbaan.
4 "	1892		Distance (Chas Peters.)	Den Haag.	27 "	Scheveningen.	Wielerbaan.
5 "	"		"	"	84 "	"	"
6 "	"		"	"	41 "	"	"
7 "	"		"	"	48 "	"	"
8 "	"		"	"	56 "	"	"
9 "	"		"	"	1 u. 3 m. 88 sec.	"	"
10 "	"		"	"	1 " 11 " 88 1/5 "	"	"
13266 M.	"		"	"	1 uur.	"	"
<b>BAAN MET HINDERNISSEN.</b>							
300 M.	1887	1 Oct.	Alb. Mac Innes.	Hull.	46 sec.	Amsterdam.	Sintelbaan.
600 "	1887		George Jurjens.	Amsterd.	"	"	"
110 Yards	1892	14 Aug.	J. W. Spinks.	Haarlem.	14 1/5 "	Arnhem.	Wielerbaan.
1/4 E.M.	"	7 "	"	"	1 min. 1/5 "	"	"
<b>WEG.</b>							
10000 M.	1894	Mei	J. P. W. v. Nieuwland.	Zwolle.	41 min. 40 1/5 sec.	Zwolle.	Straatweg.
25000 "	1893		F. Sparnaasj.	Rotterdam.	1 uur 49 min.	Rotterdam.	"

**Mannen Senioren****LOOPONDERDELEN****100 m**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
11 <sup>2</sup> / <sub>5</sub> h		Albert Mc Innes	Hull (Engeland)	Amsterdam	01-10-1887 <sup>1</sup>
11 <sup>2</sup> / <sub>5</sub> h		John William Spinks	Bennebroek	Schevingen	06-10-1889 <sup>1</sup>
10 <sup>1</sup> / <sub>5</sub> h		Otto Traun	Hamburg (Duitsland)	Amsterdam	11-10-1890 <sup>2</sup>
11 <sup>2</sup> / <sub>5</sub> h		Pieter Wijnand Calkoen	De Damiaatjes, Haarlem	Haarlem	08-08-1891 <sup>3</sup>
11 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> h		Pieter Wijnand Calkoen	De Damiaatjes, Haarlem	Haarlem	06-09-1891
11.0h		Piet van de Rivière	Amsterdamsche Athletische Club	Rotterdam	28-08-1895
11.0h		Jan Grijseels	A.F.C., Amsterdam	Den Haag	20-08-1911 <sup>6</sup>
10.8h		Jan Grijseels	UD, Deventer	Rotterdam	15-08-1915
10.7h		Harry Broos	PSV, Eindhoven	Enschede	10-08-1924
10.6h		Rinus van den Berge	HAV, Haarlem	Amsterdam	14-08-1927
10.5h		Chris Berger	AV '23, Amsterdam	Drachten	25-05-1931
10.4h		Chris Berger	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	16-07-1933
10.3h		Chris Berger	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	26-08-1934 <sup>4</sup>
10.3h		Rob Heemskerk	PSV, Eindhoven	Leiden	28-08-1965
10.3h	+1.0	Henk Brouwer	Ciko '66, Arnhem	Nijmegen	26-05-1979

*In 1975 is een v.a.t. limiet ingesteld van 10.55*

10.52	+1.8	Henk Brouwer	Ciko '66, Arnhem	Roosendaal	20-06-1979
10.49	+0.7	Achmed de Kom	AAC, Amsterdam	Amsterdam	13-07-1986
10.44	NWI	Achmed de Kom	AAC, Amsterdam	Hechtel (BEL)	08-08-1987
10.35	NWI	Achmed de Kom	AAC, Amsterdam	Koblenz (FRG)	13-08-1987
10.33	0.0	Achmed de Kom	AAC, Amsterdam	Köln (FRG)	16-08-1987
10.25	+1.7	Achmed de Kom	AAC, Amsterdam	Bratislava (TCH)	09-06-1988
10.23	+0.1	Patrick van Balkom	Hellas Utrecht	Tel Aviv (ISR)	19-07-1998
10.16	-0.9	Troy Douglas	AAC, Amsterdam	Apeldoorn	22-06-1999 <sup>5</sup>
10.19	+0.2	Troy Douglas	AAC, Amsterdam	Zürich (SUI)	17-08-2001
10.15	+1.9	Guus Hoogmoed	Phanos, Amsterdam	Vaasa (FIN)	23-06-2007
10.10	+0.3	Churandy Martina	Rotterdam Atletiek	Hengelo	29-05-2011
9.91	+0.7	Churandy Martina	Rotterdam Atletiek	London (GBR)	05-08-2012

- 1) In de eerste jaren van de atletiekbeoefening maakt de bond nog geen onderscheid tussen Nederlanders en buitenlanders als het ging om Nederlandse records.
- 2) De lengte van de baan was verkeerd uitgezet, hierdoor was het record eerst wel erkend. Maar later weer geschrapt
- 3) Nooit erkend door de NVenAB, omdat het dus niet de snelste tijd betreft. Echter is het wel de snelste tijd door een Nederlander (tot dan toe) gelopen
- 4) Chris Berger werd met zijn tijd van 10.3h sec mede-wereldrecordhouder op de 100 m samen met één Canadees en drie Amerikanen.
- 5) Troy Douglas was toen nog niet in bezit van een Nederlands paspoort en vandaar kon het record niet worden erkent. Was doping aangetroffen in zijn bloed maar hij is hierop vrijgesproken door vervuilde voedingssupplementen.
- 6) Geldige prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd

**200 m**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
24 <sup>4</sup> / <sub>5</sub> h		Pieter Wijnand Calkoen	De Damiaatjes, Haarlem	Den Haag	17-08-1892 <sup>1</sup>
25.8h		Nico Braat	Voorwaarts, Utrecht	Deventer	25-07-1901 <sup>1</sup>
23.6h		Piet de Mink	Pro Patria, Rotterdam	Haarlem	30-07-1911
23.2h		Jan Grijseels	AFC, Amsterdam	Deventer	07-09-1913
22.5h		Jan Grijseels	UD, Deventer	Rotterdam	02-07-1916
22.3h		Harry Broos	PSV, Eindhoven	Amsterdam	07-09-1924
22.2h		Rinus van den Berge	HAV, Haarlem	Haarlem	07-08-1927
22.0h		Rinus van den Berge	HAV, Haarlem	Amsterdam	25-08-1929

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
21.1h		Chris Berger	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	15-06-1930
21.1h		Tinus Osendarp	Trekvogels, Den Haag	Amsterdam	28-06-1936
21.1h		Frans Luitjes	Trekvogels, Den Haag	Tōkyō (JPN)	16-10-1964
20.8h		Rob Heemskerk	PSV, Eindhoven	Groningen	18-07-1965
<i>In 1975 is een v.a.t. limiet ingesteld van 21.05</i>					
20.98	0.0	Raymond Heerenveen	PEC 1910, Zwolle	Ciudad de México (MEX)	15-10-1975 <sup>2</sup>
20.95	+1.7	Henk Brouwer	Ciko '66, Arnhem	Roosendaal	21-06-1979
20.92	+0.5	Achmed de Kom	AAC, Amsterdam	Leiden	11-07-1987
20.75	NWI	Achmed de Kom	AAC, Amsterdam	Koblenz (FRG)	13-08-1987
20.60	+0.3	Achmed de Kom	AAC, Amsterdam	Köln (FRG)	16-08-1987
20.59	-3.9	Miguel Janssen	AAC, Amsterdam	Assen	17-07-1994
20.37	+1.1	Patrick van Balkom	Hellas Utrecht	Oordegem (BEL)	04-07-1998
20.36	-1.4	Patrick van Balkom	Hellas Utrecht	Apeldoorn	27-06-1999
20.19	+0.8	Troy Douglas	AAC, Amsterdam	Rieti (ITA)	02-09-2001
19.94	+0.1	Churandy Martina	Rotterdam Atletiek	New York (USA)	09-06-2012
19.85	+1.4	Churandy Martina	Rotterdam Atletiek	Lausanne (SUI)	23-08-2012
19.81	+0.4	Churandy Martina	Rotterdam Atletiek	Lausanne (SUI)	25-08-2016

- 1) De tijd van 24.8h sec staat vermeld op een recordlijst van de N.V.A.B. uit 1894, terwijl de tijd van 25.8h sec wordt genoemd op een recordlijst van de N.A.U. uit 1908.
- 2) Raymond Heerenveen kwam gedurende deze wedstrijd, Pan American Games, uit voor de Nederlandse Antillen; niet voor Nederland en had dan ook niet erkend mogen worden als Nederlands Record.

#### 400 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
58.0h	Pieter Wijnand Calkoen	De Damiaatjes, Haarlem	Haarlem	08-08-1891
56 <sup>3</sup> / <sub>5</sub> h	Piet van der Rivière	Amsterdamsche Athletische Club	Rotterdam	01-09-1893
56.0h	Eddy Koops	UDI, Arnhem	Haarlem	21-06-1908
54.6h	Eddy Koops	UDI, Arnhem	Rotterdam	30-05-1909
54.4h	Bram Evers	UDI, Arnhem	Amsterdam	08-08-1909
52.0h	Jan Grijseels	AFC, Amsterdam	Rotterdam	21-07-1912
51.4h	Jan Grijseels	AFC, Amsterdam	Rotterdam	24-08-1913
50.9h	Ad Paulen	Vlug & Lenig, Den Haag	Amsterdam	15-07-1923
50.3h	Ad Paulen	Vlug & Lenig, Den Haag	Haarlem	22-07-1923
50.1h	Ad Paulen	Vlug & Lenig, Den Haag	Amsterdam	28-05-1924
49.0h	Ad Paulen	Vlug & Lenig, Den Haag	Paris (FRA)	10-07-1924
48.8h	Karl Baumgarten	Trekvogels, Den Haag	Budapest (HUN)	26-06-1937
48.6h	Karl Baumgarten	Trekvogels, Den Haag	Stockholm (SWE)	20-07-1938
48.4h	Karl Baumgarten	Trekvogels, Den Haag	Deventer	07-08-1938
48.0h	Karl Baumgarten	Trekvogels, Den Haag	Rotterdam	21-08-1938
47.9h	Jan van Uden	AVS, Schaesberg	Aachen (GER)	16-06-1960
47.9h	Ray van Asten	AAC, Amsterdam	Walnut (USA)	13-04-1962
47.4h	Fred van Herpen	GVAV-Rapiditas, Groningen	Enschede	13-07-1963
47.3h	Fred van Herpen	GVAV-Rapiditas, Groningen	Hagen (GER)	30-05-1965
47.0h	Fred van Herpen	GVAV-Rapiditas, Groningen	Enschede	20-06-1965
46.9h	Fred van Herpen	GVAV-Rapiditas, Groningen	Bern (SUI)	03-07-1965
46.7h	Rijn van den Heuvel	AVR, Rotterdam	Zürich (SUI)	24-08-1968
<i>In 1975 is een v.a.t. limiet ingesteld van 46.85</i>				
46.33	Raymond Heerenveen	PEC 1910, Zwolle	Pretoria (SAF)	22-03-1975
46.2h	Koen Gijsbers	De Bataven, Leiden	Oslo (NOR)	06-06-1978
46.20	Koen Gijsbers	De Bataven, Leiden	Sittard	28-06-1978
46.11	Harry Schulting	Prins Hendrik, Vught	Roosendaal	20-06-1979
45.1h	Harry Schulting	Prins Hendrik, Vught	Recklinghausen (GER)	05-08-1979 <sup>1</sup>
45.80	Koen Gijsbers	De Bataven, Leiden	Lille (FRA)	04-07-1981

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
45.68	Arjen Visserman	AAC, Amsterdam	Hengelo	27-06-1986
45.41	Lie-marvin Bonevacía	Rotterdam Atletiek	Amsterdam	27-07-2014
45.40	Lie-marvin Bonevacía	Rotterdam Atletiek	Gainesville (USA)	24-04-2015 <sup>2</sup>
44.72	Lie-marvin Bonevacía	Rotterdam Atletiek	Beijing (CHN)	23-08-2015
44.62	Lie-marvin Bonevacía	Rotterdam Atletiek	Tōkyō (JPN)	02-08-2021
44.48	Lie-marvin Bonevacía	Rotterdam Atletiek	Bern (SUI)	21-08-2021

- 1) Tot en met 1978 werd de beste tijd, hetzij elektronisch, hetzij handgeklakt als Nederlands Record erkent. Deze tijd is dus nooit als Nederlands Record erkent. Echter is het wel voor 36 jaar de beste Nederlandse prestatie geweest.
- 2) Geldige prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd

### 800 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
2:17.0h	Pieter Wijnand Calkoen	De Damiaatjes, Haarlem	Haarlem	08-08-1891
2:12 <sup>2</sup> / <sub>5</sub> h	Otto Hisgen	Amsterdamsche Athletische Club	Rotterdam	01-09-1894
2:09.3h	Jacques Keyser	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	28-08-1910
2:07.0h	Job Busser	UDI, Arnhem	Den Haag	20-08-1911
2:06.7h	J.G.M. Bosch	Ajax, Amsterdam	Amsterdam	21-06-1914
2:05.4h	Jan Grijseels	UD, Deventer	Rotterdam	22-08-1915
2:02.7h	Jan Grijseels	UD, Deventer	Eindhoven	23-07-1916
1:58.6h	Ad Paulen	FC Haarlem	Eindhoven	08-08-1920
1:56.6h	Andries Hoogerwerf	HAV, Haarlem	Amsterdam	24-08-1929
1:55.1h	Ad Paulen	Vlug & Lenig, Den Haag	København (DEN)	10-07-1923
1:54.4h	Sjabbe Bouman	AAC, Amsterdam	Kassel (GER)	15-05-1938
1:54.2h	Sjabbe Bouman	AAC, Amsterdam	Berlin (GER)	19-07-1938
1:52.3h	Sjabbe Bouman	AAC, Amsterdam	Paris (FRA)	04-09-1938
1:51.9h	Frits de Ruijter	AV '23, Amsterdam	Paris (FRA)	15-06-1947
1:51.8h	Frits de Ruijter	AV '23, Amsterdam	Basel (SUI)	17-08-1947
1:50.7h	Mijndert Blankenstein	Trekvogels, Den Haag	Amsterdam	30-06-1957
1:50.7h	Jan van Uden	AVS, Schaesberg	Frechen (GER)	12-06-1960
1:50.4h	Henk Heida	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	19-07-1960
1:50.2h	Henk Heida	AV '23, Amsterdam	Eindhoven	24-07-1960
1:49.8h	Henk Heida	AV '23, Amsterdam	London (GBR)	13-08-1960
1:49.4h	Ray van Asten	KNAU persoonlijk lid	Compton (USA)	20-06-1961
1:48.6h	Ray van Asten	KNAU persoonlijk lid	Walnut (USA)	28-04-1962
1:48.6h	Sjef Hensgens	Achilles-TOP, Kerkrade	Eschweiler (GER)	10-07-1970
1:48.0h	Bram Wassenaar	AV '23, Amsterdam	Arnhem	19-08-1970
1:46.4h	Sjef Hensgens	Achilles-TOP, Kerkrade	Arnhem	16-06-1971
1:45.79	Rob Druppers	Hellas Utrecht	Nijmegen	29-07-1982 <sup>1</sup>
1:44.70	Rob Druppers	Hellas Utrecht	Koblenz (FRG)	25-08-1982
1:44.54	Rob Druppers	Hellas Utrecht	London (GBR)	17-09-1982
1:44.20	Rob Druppers	Hellas Utrecht	Helsinki (FIN)	09-08-1983
1:43.56	Rob Druppers	Hellas Utrecht	Köln (FRG)	25-08-1985
1:43.45	Bram Som	Atletico '73, Gendringen	Zürich (SUI)	18-08-2006

*Met ingang van 2010 is een v.a.t.-registratie verplicht gesteld.*

- 1) Geldige prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd.

### 1 000 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
3:24 <sup>1</sup> / <sub>5</sub> h	Jan Stok G.Jzn.	Sparta, Rotterdam	Rotterdam	01-09-1894
3:03 <sup>4</sup> / <sub>5</sub> h	A. Regensburg	a.v. 's-Gravenhage	Scheveningen	29-09-1897
3:02 <sup>3</sup> / <sub>5</sub> h	A. Regensburg	a.v. 's-Gravenhage	Den Haag	17-10-1897
2:40.6h	Chris Krol	De Zwaluwen, Den Haag	Rijswijk	28-07-1923

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
2:40.4h	(Her)Manus Visser	Feyenoord, Rotterdam	Rijswijk	13-09-1925
2:40.2h	Andries Hoogerwerf	AV Haarlem	Den Haag	28-07-1929
2:36.4h	Andries Hoogerwerf	AV Haarlem	Amsterdam	25-08-1929
2:35.2h	Andries Hoogerwerf	AV Haarlem	Paris (FRA)	05-10-1930
2:34.9h	Frits de Ruijter	Quick, Amsterdam	Amsterdam	09-07-1935
2:32.1h	Frits de Ruijter	Quick, Amsterdam	Amsterdam	12-06-1938
2:29.6h	Frits de Ruijter	Quick, Amsterdam	Amsterdam	20-08-1939
2:29.4h	Frits de Ruijter	Volewijckers, Amsterdam	Amsterdam	20-08-1944
2:27.7h	Frits de Ruijter	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	14-07-1946
2:26.4h	Frits de Ruijter	AV '23, Amsterdam	Paris (FRA)	06-10-1946
2:26.1h	Mijndert Blankenstein	Trekvogels, Den Haag	Amsterdam	02-07-1957
2:24.1h	Henk Haus	PSV, Eindhoven	Eindhoven	12-10-1958
2:21.5h	Henk Heida	AV '23, Amsterdam	Paris (FRA)	03-10-1959
2:20.3h	Haico Scharn	Ciko '66, Arnhem	København (DEN)	14-08-1974
2:19.5h	Evert Hoving	NOP, Emmeloord	Bocholt (GER)	13-07-1975
2:19.3h	Evert Hoving	NOP, Emmeloord	Gateshead (GBR)	26-07-1975
2:17.20	Rob Druppers	Hellas Utrecht	Arnhem	17-08-1983 <sup>1</sup>
2:17.07	Rob Druppers	Hellas Utrecht	Eugene (USA)	21-07-1984 <sup>1</sup>
2:15.23	Rob Druppers	Hellas Utrecht	Utrecht	17-08-1985
2:14.37	Niels Laros	ATV Scorpio, Oosterhout	Hengelo	07-07-2024 <sup>2</sup>

- 1) Geldige prestaties die een verbetering zijn t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit zijn aangevraagd.
- 2) Met deze prestatie zette Niels Laros ook het Wereld Record U20 op zijn naam.

### 1 500 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
5:14.0h	Wim (Willem) Hesselink	Vitesse, Arnhem	Nijmegen	10-07-1898
4:43 <sup>4</sup> / <sub>5</sub> h	Gerrit van Assendelft	Pro Patria, Rotterdam	Baarn	07-08-1898
4:39.8h	Bram Evers	UDI, Arnhem	Rotterdam	24-05-1908
4:22.0h	Job Busser	Turnkring Apeldoorn	Haarlem	19-06-1910
4:17.8h	Jacques Keyser	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	25-06-1911
4:13.0h	Ad Paulen	Vlug & Lenig, Den Haag	Enschede	06-08-1922
4:10.6h	Jan Zeegers	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	30-07-1927
4:08.6h	Andries Hoogerwerf	HAV, Haarlem	Amsterdam	14-09-1930
4:08.4h	Jan Zeegers	AAC, Amsterdam	Amsterdam	03-09-1933
4:07.0h	Simon Petit	AVON, Heerlen	Amsterdam	11-08-1935
4:06.0h	Simon Petit	AVON, Heerlen	Amsterdam	27-06-1936
4:04.4h	Henk Kalkman	Trekvogels, Den Haag	Amsterdam	19-07-1936
4:04.0h	Frits de Ruijter	Quick, Amsterdam	Budapest (HUN)	26-06-1937
4:02.6h	Frits de Ruijter	Quick, Amsterdam	Stockholm (SWE)	11-07-1937
4:00.4h	Frits de Ruijter	Quick, Amsterdam	Amsterdam	18-08-1937
3:57.6h	Frits de Ruijter	Quick, Amsterdam	Oslo (NOR)	13-06-1939
3:57.0h	Frits de Ruijter	Quick, Amsterdam	Brussel (BEL)	16-07-1939
3:56.0h	Frits de Ruijter	Quick, Amsterdam	Rotterdam	30-07-1939
3:56.0h	Wim Slijkhuis	Holland Leiden	Amsterdam	15-07-1944
3:53.6h	Wim Slijkhuis	AAC, Amsterdam	Amsterdam	30-05-1946
3:50.4h	Wim Slijkhuis	AAC, Amsterdam	Stockholm (SWE)	30-08-1946
3:49.6h	Wim Slijkhuis	AAC, Amsterdam	Leuven (BEL)	07-09-1948
3:43.8h	Wim Slijkhuis	Trekvogels, Den Haag	Antwerpen (BEL)	21-08-1949
3:42.2h	Henk Snepvangers	MOC '17, Bergen op Zoom	Breda	24-07-1966
3:41.9h	Bram Wassenaar	AV '23, Amsterdam	Milano (ITA)	01-07-1970
3:39.1h	Bram Wassenaar	AV '23, Amsterdam	Århus (DEN)	23-06-1971
3:37.8h	Haico Scharn	Ciko '66, Arnhem	Århus (DEN)	24-06-1973
3:37.3h	Evert Hoving	NOP, Emmeloord	Stockholm (SWE)	05-07-1976
3:36.38	Rob Druppers	Hellas Utrecht	Aachen (FRG)	20-05-1985

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
3:35.07	Rob Druppers	Hellas Utrecht	Berlin (FRG)	23-08-1985
3:33.05	Marko Koers	AV Nijmegen	Paris (FRA)	28-06-1996
3:32.89	Gert-Jan Liefers	Atletico '73, Gendringen	Brussel (BEL)	24-08-2001
3:32.89	Niels Laros	ATV Scorpio, Oosterhout	Nice (FRA)	17-06-2023
3:32.74	Niels Laros	ATV Scorpio, Oosterhout	Budapest (HUN)	20-08-2023
3:31.25	Niels Laros	ATV Scorpio, Oosterhout	Budapest (HUN)	23-08-2023
3:29.54	Niels Laros	ATV Scorpio, Oosterhout	Paris (FRA)	06-08-2024 <sup>1</sup>
3:29.23	Niels Laros	Scorpio, Oosterhout	Paris (FRA)	20-06-2025
3:29.20	Niels Laros	Scorpio, Oosterhout	Zürich (SUI)	28-08-2025

1) Met deze prestatie zette Niels Laros ook het Europees Record U20 op zijn naam.

## 1 Engelse mijl

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
5:38 <sup>3</sup> / <sub>5</sub> h	Klaas Pander	Ysclub Haarlem en Omstreken	Amsterdam	16-10-1886
5:05.0h	George Jurrjens	??	Amsterdam	01-10-1887 <sup>1</sup>
5:08 <sup>1</sup> / <sub>5</sub> h	Carel Jibben	Amsterdamsche Sport Club	Amsterdam	08-10-1888
5:04 <sup>2</sup> / <sub>5</sub> h	Carel Jibben	Amsterdamsche Athletische Club	Hamburg (GER)	15-06-1890
4:59 <sup>1</sup> / <sub>5</sub> h	Carel Jibben	Amsterdamsche Athletische Club	Scheveningen	20-09-1891
4:57 <sup>2</sup> / <sub>5</sub> h	Jan Stok G.Jzn.	Sparta, Rotterdam	Rotterdam	1895 <sup>2</sup>
4:55 <sup>2</sup> / <sub>5</sub> h	Wim Theunissen	Ned. Athletiek Bond persoonlijk lid	Scheveningen	05-05-1898
4:45.4h	Job Busser	Turnkring Apeldoorn	Rotterdam	30-05-1909
4:31.4h	Jacques Keyser	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	17-07-1910
4:30.2h	Jan Zeegers	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	24-08-1929
4:18.0h	Frits de Ruijter	Quick, Amsterdam	London (GBR)	07-07-1939
4:15.4h	Frits de Ruijter	Quick, Amsterdam	London (GBR)	08-07-1939
4:13.6h	Wim Slijkhuis	Holland Leiden	Rotterdam	06-08-1944
4:12.2h	Wim Slijkhuis	AAC, Amsterdam	London (GBR)	19-07-1947
4:09.4h	Wim Slijkhuis	AAC, Amsterdam	Malmö (SWE)	29-09-1948
4:08.7h	Mijndert Blankenstein	Trekvogels, Den Haag	Den Haag	14-09-1958
4:04.8h	Henk Snepvangers	MOC '17, Bergen op Zoom	Breda	28-08-1965
4:01.3h	Haico Scharn	Ciko '66, Arnhem	Eschweiler (GER)	04-06-1971
3:59.3h	Haico Scharn	Ciko '66, Arnhem	Arnhem	04-09-1973
3:57.18	Haico Scharn	Ciko '66, Arnhem	Zürich (SUI)	16-08-1974
3:53.93	Han Kulker	De Bataven, Leiden	Hechtel (BEL)	14-08-1985
3:53.47	Marko Koers	AV Nijmegen	Berlin (GER)	30-08-1996
3:51.39	Gert-Jan Liefers	AV '34, Apeldoorn	Hengelo	01-06-2003
3:48.93	Niels Laros	Scorpio, Oosterhout	Eugene (USA)	16-09-2023 <sup>3</sup>
3:45.94	Niels Laros	Scorpio, Oosterhout	Eugene (USA)	05-07-2025

1) Dit record is nooit erkend.

2) Beste prestatie tot dan toe, echter nooit erkend omdat er sprake was van een voorgift, oftewel voorsprong.

3) Met deze prestatie zette Niels Laros ook het Europees Record U20 op zijn naam.

## 2 000 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
7:02 <sup>2</sup> / <sub>5</sub> h	Wim Gronert	Amsterdamsche Athletische Club	Rotterdam	1893
6:51 <sup>3</sup> / <sub>5</sub> h	A. Regensburg	a.v. 's-Gravenhage	Scheveningen	29-09-1897
6:48.0h	Wim Theunissen	Ned. Athletiek Bond persoonlijk lid	Den Haag	1899
6:20.4h	Job Busser	Turnkring Apeldoorn	Arnhem	31-10-1909
6:19.0h	Bertus Brouwer	DOS, Rotterdam	Den Haag	26-11-1922
6:00.2h	Hans Rotteveel	Vlug & Lenig, Den Haag	Den Haag	21-10-1923
5:53.7h	Jan Zeegers	AV '23, Amsterdam	Rijswijk	29-08-1926
5:50.4h	Simon Petit	AVON, Heerlen	Brussel (BEL)	20-08-1935
5:46.8h	Jan Zeegers	AAC, Amsterdam	Amsterdam	15-07-1938

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
5:30.0h	Frits de Ruijter	Volewijckers, Amsterdam	Amsterdam	30-08-1942
5:21.4h	Frits de Ruijter	AV '23, Amsterdam	Brussel (BEL)	26-06-1946
5:19.6h	Hans Harting	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	02-09-1951
5:16.1h	Henk Snepvangers	MOC '17, Bergen op Zoom	Maastricht	29-08-1964
5:06.2h	Jos Hermens	KNAU persoonlijk lid	London (GBR)	04-07-1975
5:03.9h	Klaas Lok	Phoenix, Utrecht	Roosendaal	20-09-1978
5:01.27	Joost Borm	Phoenix, Utrecht	Bordeaux (FRA)	05-06-1982
4:56.56	Gert-Jan Liefers	Aletico '73, Gendringen	Berlin (GER)	31-08-2001
4:49.68	Niels Laros	ATV Scorpio, Oosterhout	Brussel (BEL)	08-09-2023 <sup>1</sup>

1) Met deze prestatie zette Niels Laros ook het Europees Beste prestatie U20 op zijn naam.

### 3 000 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
11:04 <sup>2/5</sup> h	Wim Gronert	Amsterdamsche Athletische Club	Rotterdam	1893
11:02 <sup>4/5</sup> h	A. Regensburg	a.v. 's-Gravenhage	Scheveningen	29-08-1897
9:45.8h	Job Busser	Turnkring Apeldoorn	Arnhem	31-10-1909
9:17.6h	Gerard van der Wel	VCS, Den Haag	Eindhoven	08-08-1920
9:17.2h	Arie Klaase	HAV, Haarlem	Arnhem	15-08-1926
9:04.2h	Piet Gerbrands	AVAC, Amsterdam	Haarlem	13-05-1928
8:57.0h	Jan Zeegers	AAC, Amsterdam	Hilversum	12-07-1931
8:54.8h	Simon Petit	AVON, Heerlen	Amsterdam	29-05-1937
8:54.0h	Simon Petit	AVON, Heerlen	Budapest (HUN)	27-06-1937
8:48.0h	Simon Petit	AVON, Heerlen	Wien (AUT)	29-06-1937
8:39.6h	Simon Petit	AVON, Heerlen	Stockholm (SWE)	11-07-1937
8:31.2h	Wim Slijkhuis	Holland Leiden	Amsterdam	22-08-1943
8:28.4h	Wim Slijkhuis	AAC, Amsterdam	Amsterdam	14-07-1946
8:27.0h	Wim Slijkhuis	AAC, Amsterdam	Praha (TCH)	24-07-1946
8:15.6h	Wim Slijkhuis	AAC, Amsterdam	Brün (AUT)	28-07-1946
8:08.8h	Wim Slijkhuis	AAC, Amsterdam	Mons (BEL)	27-08-1946
8:07.8h	Joep Delnoye	Kimbria, Maastricht	Köln (GER)	01-07-1959
8:06.4h	Egbert Nijstad	DOS, Dwingelo	Deventer	24-06-1970
8:02.0h	Egbert Nijstad	DOS, Dwingelo	Arnhem	12-05-1971
7:58.6h	Jos Hermens	Quick, Nijmegen	Bratislava (TCH)	03-06-1972
7:44.4h	Jos Hermens	Quick, Nijmegen	Oslo (NOR)	04-07-1974
7:42.95	Gert-Jan Liefers	AV '34, Apeldoorn	Hengelo	02-06-2002
7:37.48	Gert-Jan Liefers	AV '34, Apeldoorn	Hengelo	29-05-2005
7:37.12	Mike Foppen	AV Cifla, Nijmegen	London (GBR)	20-07-2024
7:34.47	Mike Foppen	AV Cifla, Nijmegen	Chorzów (POL)	25-08-2024

### 5 000 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
18:08.0h	W.F. Theunissen	Ned. Athletiek Bond persoonlijk lid	??	?? <sup>1</sup>
17:16 <sup>2/5</sup> h	Jan Schut	De Germaan, Amsterdam	Baarn	07-08-1898
16:45.0h	Job Busser	Turnkring Apeldoorn	Arnhem	31-10-1909
16:31.0h	Job Busser	Turnkring Apeldoorn	Haarlem	19-06-1910
16:24.5h	Job Busser	Turnkring Apeldoorn	Nijmegen	31-08-1910
16:10.2h	Jacques Keyser	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	21-07-1912
16:00.3h	Jan Zeegers	AVAC, Amsterdam	Rotterdam	18-07-1926
15:58.7h	Jan Zeegers	AVAC, Amsterdam	Köln (GER)	12-09-1926
15:51.7h	Jan Zeegers	AV '23, Amsterdam	Enschede	02-09-1928
15:47.2h	Arie Klaase	HAV, Haarlem	Rotterdam	07-07-1929
15:29.0h	Nico Baars Steinemann	Pro Patria, Rotterdam	Amsterdam	14-07-1929
15:18.0h	Jan Zeegers	AAC, Amsterdam	Amsterdam	10-05-1931
15:16.4h	Jan Zeegers	AAC, Amsterdam	Hamburg (GER)	03-06-1932

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
14:57.4h	Wim Slijkhuis	Holland, Leiden	Amsterdam	25-07-1943
14:52.0h	Wim Slijkhuis	Holland, Leiden	Braunschweig (GER)	12-09-1943
14:50.0h	Wim Slijkhuis	Holland, Leiden	Amsterdam	30-07-1944
14:34.4h	Wim Slijkhuis	AAC, Amsterdam	Rotterdam	07-07-1946
14:14.2h	Wim Slijkhuis	AAC, Amsterdam	Oslo (NOR)	23-08-1946
14:13.8h	Hein Cujé	Dynamo, Middelburg	Middelburg	28-06-1958
14:11.0h	Joep Delnoye	Kimbria, Maastricht	Köln (GER)	09-07-1958
14:09.6h	Nol Op den Oordt	Kimbria, Maastricht	Aachen (GER)	09-06-1966
13:59.8h	Nol Op den Oordt	Kimbria, Maastricht	's-Hertogenbosch	31-07-1966
13:49.8h	Jos Hermens	UNC, Nijmegen	Arnhem	09-06-1971
13:49.0h	Egbert Nijstad	DOS, Dwingelo	Arnhem	07-07-1971
13:35.6h	Jos Hermens	Quick, Nijmegen	Ostrava (TCH)	01-06-1972
13:32.8h	Jos Hermens	Quick, Nijmegen	Berlin (DDR)	14-06-1972
13:31.2h	Jos Hermens	Quick, Nijmegen	Helsinki (FIN)	27-06-1973
13:27.2h	Jos Hermens	Quick, Nijmegen	Berlin (DDR)	12-06-1974
13:25.51	Jos Hermens	Quick, Nijmegen	Rome (ITA)	08-09-1974
13:22.4h	Jos Hermens	KNAU persoonlijk lid	Arnhem	04-06-1975
13:21.68	Gerard Tebroke	Ciko '66, Arnhem	Zürich (SUI)	16-08-1978
13:14.13	Kamiel Maase	Leiden Atletiek	Heusden-Zolder (BEL)	05-08-2000
13:13.06	Kamiel Maase	Leiden Atletiek	Berlin (GER)	06-09-2002
13:13.06	Mike Foppen	AV Cifla, Nijmegen	Monaco (MON)	14-08-2020
13:05.66	Mike Foppen	AV Cifla, Nijmegen	Heusden-Zolder (BEL)	15-07-2023
13:02.43	Mike Foppen	AV Cifla, Nijmegen	Stockholm (SWE)	15-08-2025

- 1) Gelopen tijdens het kampioenschap van Holland, echter is deze prestatie nooit erkend als record. Waarom deze prestatie niet erkend geweest is als record is onbekend. Wel is het voor 1898 gelopen.

### 10 000 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
41:59.6h	G. Scheepsma	DWV, Rotterdam	Rotterdam	14-10-1906
35:29.0h	Job Busser	Turnkring Apeldoorn	Breda	14-08-1910
35:01.4h	Louwe Huizenga	N.A.U. persoonlijk lid	Groningen	22-10-1916
34:57.8h	Bertus Brouwer	DOS, Rotterdam	Den Haag	30-09-1923
34:25.3h	Arie Klaase	HAV, Haarlem	Utrecht	12-07-1925
34:03.4h	Jan Zeegers	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	24-11-1929
33:18.4h	Jan Zeegers	AAC, Amsterdam	Amsterdam	19-07-1931
33:10.0h	Jan Zeegers	AAC, Amsterdam	Amsterdam	20-09-1931
31:45.8h	Jef Lataster	AVON, Heerlen	Oslo (NOR)	25-09-1947
31:45.2h	Jef Lataster	AVON, Heerlen	Utrecht	30-05-1948
31:30.8h	Jef Lataster	AVON, Heerlen	Eindhoven	10-07-1948
30:53.4h	Wim Slijkhuis	Trekvogels, Den Haag	Rotterdam	23-09-1951
30:31.0h	Frans Künen	Sprint, Breda	Rotterdam	27-06-1956
30:21.4h	Wim Roovers	THOR, Rosendaal	Rotterdam	09-09-1956
29:47.2h	Frans Künen	Sprint, Breda	Brussel (BEL)	17-10-1956
29:43.0h	Hein Cujé	EMM, Middelburg	Middelburg	30-08-1958
29:36.2h	Nol Op den Oordt	Kimbria, Maastricht	Kerkrade	28-06-1967
29:14.2h	Nol Op den Oordt	Kimbria, Maastricht	Brescia (ITA)	21-07-1968
29:04.8h	Egbert Nijstad	DOS, Dwingelo	Bonn (GER)	15-05-1971
28:45.8h	Jos Hermens	Quick, Nijmegen	Brussel (BEL)	25-06-1972
28:39.0h	Jos Hermens	Quick, Nijmegen	London (GBR)	15-07-1972
28:34.0h	Jos Hermens	Quick, Nijmegen	Brussel (BEL)	30-06-1973
28:15.6h	Jos Hermens	Quick, Nijmegen	Arnhem	11-08-1973
28:04.8h	Jos Hermens	KNAU persoonlijk lid	Helsinki (FIN)	25-06-1975
27:46.52	Jos Hermens	KNAU persoonlijk lid	London (GBR)	29-08-1975
27:41.4h	Jos Hermens	KNAU persoonlijk lid	Stockholm (SWE)	04-07-1977

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
27:37.63	Gerard Tebroke	Ciko '66, Arnhem	London (GBR)	09-09-1977
27:36.64	Gerard Tebroke	Ciko '66, Arnhem	Praha (TCH)	29-08-1978
27:35.72	Kamiel Maase	Leiden Atletiek	Baracaldo (ESP)	05-04-1997
27:34.02	Kamiel Maase	Leiden Atletiek	Hengelo	30-05-1999
27:26.29	Kamiel Maase	Leiden Atletiek	Brussel (BEL)	30-08-2002

**1 uur**

Prestatie (m)	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Zowel op de baan als op de weg</i>				
13.266 (wielerbaan)	Chas Peters	De Damiaatjes, Haarlem	Scheveningen	24-07-1892
14.123	Frans Sparnaay	Sparta, Rotterdam	Rotterdam	10-04-1898
15.253 (weg)	George Büff	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	08-10-1899
15.767 (weg)	Willem Wakker	Neptunus, Rotterdam	Rotterdam	08-10-1905
16.868,50	Louwe Huizenga	N.A.U. persoonlijk lid	Groningen	22-10-1916
17.290,41	Wim Bakker	AVAC, Amsterdam	Amsterdam	30-04-1933
17.370,10	Jaap Meyer	AAC, Amsterdam	Amsterdam	02-05-1948
17.735,06 (weg)	Wim Slijkhuis	AAC, Amsterdam	Rotterdam	14-11-1948
18.156,98 (weg)	Wim Slijkhuis	Trekvogels, Den Haag	Rotterdam	12-10-1952
18.492,14 (weg)	Janus van der Zande	Olympia '47, Halsteren	Rotterdam	18-10-1953
18.624,58 (weg)	Albert van der Linden	Holland, Leiden	Rotterdam	21-10-1956
18.908,93 (weg)	Frans Künen	Sprint, Breda	Rotterdam	04-10-1959
19.169,50	Piet Beelen	De Spartaan, Lisse	Leeuwarden	16-10-1966
19.227 (weg)	Geert Jansen	AV '23, Amsterdam	Rotterdam	25-10-1970
19.228 (weg)	Johan Kijne	ROVS, Vlaardingen	Rotterdam	15-10-1972
19.601 (weg)	Geert Jansen	AAC, Amsterdam	Leiden	07-04-1973
<i>Vanaf 1975 is er een strikte scheiding tussen de baanrecords en de wegrecords.</i>				
20.739	Jos Hermens	KNAU persoonlijk lid	Arnhem	14-09-1975
20.907	Jos Hermens	KNAU persoonlijk lid	Arnhem	28-09-1975 <sup>1</sup>
20.944	Jos Hermens	KNAU persoonlijk lid	Arnhem	01-05-1976 <sup>1</sup>

- 1) In beide gevallen bracht Jos Hermens het werelduurrecord op zijn naam. Hij verbeterde tegelijkertijd, in beide gevallen, ook het wereldrecord op de 20 000 m (bevroren record).

**110 m horden**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>10 horden met een hoogte van 1.067 m.</i>					
21.0h		Jan Schiphorst	Daventria, Deventer	Haarlem	19-06-1910
18.8h		Hendrik Veenhuysen	De Spartaan, Amsterdam	Deventer	13-08-1911
17.2h		Wim van Gent	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	21-07-1912
17.1h		Oscar van Rappard	HBS, Den Haag	Den Haag	12-08-1917
16.8h		Oscar van Rappard	HBS, Den Haag	Amsterdam	18-08-1918
16.5h		Oscar van Rappard	HBS, Den Haag	Amsterdam	18-08-1918
16.0h		Oscar van Rappard	Vlug & Lenig, Den Haag	Amsterdam	14-08-1921
15.5h		Oscar van Rappard	Vlug & Lenig, Den Haag	Rotterdam	01-07-1923
15.4h		Wim Kaan	HAV, Haarlem	Amsterdam	12-06-1932
15.3h		Wim Kaan	HAV, Haarlem	Amsterdam	03-07-1932
15.1h		Wim Kaan	HAV, Haarlem	Amsterdam	16-07-1933
15.0h		Wim Kaan	HAV, Haarlem	Berlin (GER)	01-07-1934
14.9h		Wim Kaan	HAV, Haarlem	Torino (ITA)	07-09-1934
14.8h		Wim Kaan	HAV, Haarlem	Amsterdam	21-07-1935
14.8h		Jan Brasser	AAC, Amsterdam	Amsterdam	31-07-1938
14.6h		Jan Brasser	AAC, Amsterdam	Paris (FRA)	04-09-1938
14.6h		Peter Nederhand	RKSV ALO, Rotterdam	București (ROU)	27-09-1954
14.6h		Eef Kamerbeek	PSV, Eindhoven	Brussel (BEL)	05-05-1957
14.4h		Eef Kamerbeek	PSV, Eindhoven	Amsterdam	08-06-1958

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
14.3h		Eef Kamerbeek	PSV, Eindhoven	Rotterdam	29-05-1960
14.2h		Eef Kamerbeek	PSV, Eindhoven	Innsbruck (AUT)	27-07-1963
14.1h		Hans van Enkhuijzen	Metro, Rotterdam	Rotterdam	05-07-1970
13.9h		Hans van Enkhuijzen	AAC, Amsterdam	Arnhem	30-06-1971
13.8h		Hans van Enkhuijzen	AAC, Amsterdam	Potsdam (DDR)	15-06-1972
14.02	NWI	Hans van Enkhuijzen	AAC, Amsterdam	München (GER)	16-08-1972
<i>In 1975 is een v.a.t. limiet ingesteld van 14.05 sec</i>					
13.96	+1.4	Ysbrand Visser	V&L/TC, Den Haag	Den Haag	28-08-1988
13.91	+0.5	Ruud van Maurik	AAV'36, Alphen aan den Rijn	Eindhoven	28-07-1991
13.85	+0.9	Robin Korving	Hera, Heerhugowaard	San Sebastián (ESP)	31-07-1993
13.83	+1.7	Robin Korving	Hera, Heerhugowaard	Aartselaar (BEL)	21-07-1994
13.78	-0.5	Robin Korving	Hera, Heerhugowaard	Stanford (USA)	10-05-1996
13.68	+1.0	Robin Korving	Hera, Heerhugowaard	Hengelo	27-05-1996 <sup>1</sup>
13.58	+0.7	Robin Korving	Hera, Heerhugowaard	Oordegem (BEL)	29-06-1996
13.57	+0.9	Robin Korving	AAC, Amsterdam	Leiden	14-06-1997
13.34	+0.9	Robin Korving	AAC, Amsterdam	Oordegem (BEL)	28-06-1997
13.20	+1.2	Robin Korving	AAC, Amsterdam	Chemnitz (GER)	20-05-1998
13.19	0.0	Robin Korving	AAC, Amsterdam	Helsinki (FIN)	10-06-1999
13.18	-0.3	Robin Korving	AAC, Amsterdam	Athènes (GRE)	16-06-1999
13.17	0.0	Robin Korving	AAC, Amsterdam	Amsterdam	19-06-1999 <sup>1</sup>
13.15	+0.3	Robin Korving	AAC, Amsterdam	Lausanne (SUI)	02-07-1999

1) Geldige prestaties die een verbetering zijn t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit zijn aangevraagd.

#### 400 m horden

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>10 horden met een hoogte van 91,4 cm.</i>				
58.4h	Oscar van Rappard	Vlug & Lenig, Den Haag	Amsterdam	07-09-1924
57.9h	Piet Huybers	Feyenoord, Rotterdam	Groningen	24-07-1926
57.2h	Wim Kaan	HAV, Haarlem	Amsterdam	03-07-1932
56.7h	Willem Bührmann	AAV, Amersfoort	Amsterdam	31-07-1937
55.5h	Jan Brassier	AAC, Amsterdam	Amsterdam	13-08-1939
55.3h	Frans Buijs	Tempo, Bussum	Rotterdam	22-07-1950
55.0h	Frans Buijs	Tempo, Bussum	Treebeek	30-07-1950
54.5h	Frans Buijs	Tempo, Bussum	Antwerpen (BEL)	05-08-1951
53.7h	Jan Parlevliet	Vlug & Lenig, Den Haag	Rotterdam	05-06-1955
53.5h	Jan Parlevliet	Vlug & Lenig, Den Haag	Praha (TCH)	15-07-1956
53.1h	Jan Parlevliet	Vlug & Lenig, Den Haag	Rotterdam	24-07-1956
52.2h	Jan Parlevliet	Vlug & Lenig, Den Haag	Duisburg (GER)	18-07-1959
52.0h	Jan Struyck	AVR, Rotterdam	Arnhem	02-09-1970
51.6h	Wim Braaksma	AAC, Amsterdam	Arnhem	29-05-1971
51.4h	Wim Braaksma	AAC, Amsterdam	Arnhem	04-06-1972
51.1h	Jan Struyck	AVR, Rotterdam	London (GBR)	08-07-1972
50.7h	Frank Nusse	AAC, Amsterdam	Brussel (BEL)	01-07-1973
50.5h	Frank Nusse	AAC, Amsterdam	Oslo (NOR)	20-08-1974
<i>In 1975 is een v.a.t. limiet ingesteld van 50.65 sec</i>				
49.82	Frank Nusse	AAC, Amsterdam	Lisboa (POR)	14-06-1975
49.48	Frank Nusse	AAC, Amsterdam	Zürich (SUI)	20-08-1975
49.44	Harry Schulting	Prins Hendrik, Vught	Genève (SUI)	30-06-1979
48.73	Harry Schulting	Prins Hendrik, Vught	Nijmegen	11-08-1979
48.71	Harry Schulting	Prins Hendrik, Vught	Zürich (SUI)	15-08-1979
48.44	Harry Schulting	Prins Hendrik, Vught	Ciudad de México (MEX)	12-09-1979
48.36	Nick Smidt	AAC '61, Assen	La Chaux-de-Fonds (SUI)	02-07-2023

#### 3 000 m steeplechase

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1946 ingesteld zonder limiet. * balken met een hoogte van 91,4 cm.</i>				
10:30.0h	Jaap Meijer	AAC, Amsterdam	Amsterdam	23-03-1946
9:52.2h	Jaap Walstra	Vitesse, Leeuwarden	Amsterdam	14-09-1947
9:45.0h	Han de Roode	HAV, Haarlem	Oslo (NOR)	26-09-1947
9:44.0h	Hans Huizinga	Vitesse, Leeuwarden	Antwerpen (BEL)	05-08-1951
9:32.4h	Frans Verhoeks	Voorwaarts, Leerdam	Rotterdam	16-05-1954
9:28.2h	Wim Lam	VIF, Hilversum	Praha (TCH)	15-07-1956
9:23.6h	Jan Vergeer	AV '47, Boskoop	Rotterdam	24-07-1956
9:22.4h	Wim Lam	VIF, Hilversum	Antwerpen (BEL)	29-07-1956
9:21.2h	Anton Jonkers	Sprint, Breda	Antwerpen (BEL)	28-06-1959
9:09.4h	Hein Cujé	Dynamo, Middelburg	Breda	22-06-1960
9:07.4h	Hein Cujé	Dynamo, Middelburg	Liège (BEL)	17-07-1960
9:04.0h	Hein Cujé	Dynamo, Middelburg	Dôle (FRA)	06-08-1961
9:02.2h	Hein Cujé	Dynamo, Middelburg	Berlin (DDR)	01-09-1963
8:53.6h	Willy Willems	Unitas, Sittard	Wien (AUT)	16-07-1966
8:45.0h	Willy Willems	Kimbria, Maastricht	Brescia (ITA)	21-07-1968
8:43.2h	Egbert Nijstad	DOS, Dwingelo	Drachten	23-06-1971
8:38.0h	Hans Koeleman	AAC, Amsterdam	Wattenscheid (GER)	03-06-1978
8:33.3h	Hans Koeleman	AAC, Amsterdam	Sittard	18-06-1978
8:32.49	Hans Koeleman	AAC, Amsterdam	Oslo (NOR)	15-07-1980 <sup>1</sup>
8:29.1h	Hans Koeleman	AAC, Amsterdam	Sittard	17-08-1980
8:21.72	Hans Koeleman	AAC, Amsterdam	Koblenz (FRG)	26-08-1981 <sup>1</sup>
8:23.24	Hans Koeleman	AAC, Amsterdam	Berlin (DDR)	17-08-1983
8:20.85	Hans Koeleman	AAC, Amsterdam	Nice (FRA)	16-07-1985
8:18.02	Hans Koeleman	AAC, Amsterdam	Budapest (HUN)	04-08-1985
8:13.45	Simon Vroemen	Sprint, Breda	Roma (ITA)	30-06-2000
8:06.91	Simon Vroemen	Sprint, Breda	Monte Carlo (MON)	19-07-2002 <sup>2</sup>
8:04.95	Simon Vroemen	Sprint, Breda	Brussel (BEL)	26-08-2005 <sup>2</sup>

- 1) Geldige prestaties die een verbetering zijn t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit zijn aangevraagd.
- 2) In beide gevallen bracht Simon Vroemen het Europees record op zijn naam.

### 20 000 m snelwandelen

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Zowel op de baan als op de weg</i>				
2:06:10 <sup>4</sup> / <sub>5</sub> h	Jan Schoub	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	03-04-1898
1:48:47.4h	Gerrit van Tongeren	Daventria, Deventer	Deventer	07-05-1916
1:45:11.4h	Wim Ekkers	Te Werve, Den Haag	Den Haag	29-09-1929
1:42:22.6h	Cor Gubbels	Pro Patria, Rotterdam	Den Haag	05-10-1930
1:37:08.0h	Jan Cijs	De LAT, Amsterdam	Amsterdam	05-04-1959
1:37:03.0h	Tjabel Ras	RWV, Rotterdam	Dortmund (GER)	15-09-1968
1:36:41.6h	Tjabel Ras	PAC, Rotterdam	Rotterdam	24-10-1976
<i>Vanaf 1978 is er een strikte scheiding tussen de baanrecords en de wegrecords * limiet 1:36:42.0h</i>				
1:35:36.9h	Jan Cortenbach	OLAT, Sint-Oedenrode	Amsterdam	08-08-1982
1:33:52.6h	Jan Cortenbach	OLAT, Sint-Oedenrode	Vught	24-07-1983
1:30:14.0h	Frank van Ravensberg	HAV, Haarlem	Bergen (NOR)	05-05-1984
1:29:37.5h	Frank van Ravensberg	HAV, Haarlem	Sittard	24-06-1984
1:28:35.3h	Harold van Beek	RWV, Rotterdam	Weert	20-05-1992
1:27:48.1h	Harold van Beek	RWV, Rotterdam	Bergen op Zoom	15-07-1995

### 30 000 m snelwandelen

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1969 ingesteld met een limiet van 2:40:00 * zowel op de baan als op de weg</i>				
2:37:39.0h	Tjabel Ras	RWV, Rotterdam	Lochem	01-06-1975
2:32:06.0h	Tjabel Ras	PAC, Rotterdam	Rotterdam	04-08-1976

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1977 van de vigerende recordlijst geschrapt doch in 1982 weer ingesteld als baanrecord</i>				
2:31:43.8h	Jan Cortenbach	OLAT, Sint-Oedenrode	Zaandam	12-09-1982
2:29:49.7h	Jan Cortenbach	OLAT, Sint-Oedenrode	Rotterdam	31-07-1985
2:29:15.6h	Jan Cortenbach	OLAT, Sint-Oedenrode	Leiden	09-10-1985
2:24:36.7h	Jan Cortenbach	OLAT, Sint-Oedenrode	Rotterdam	07-06-1986
2:23:08.0h	Jan Cortenbach	OLAT, Sint-Oedenrode	Rotterdam	30-07-1988
2:18:25.7h	Harold van Beek	RWV, Rotterdam	Spijkensisse	31-07-1993

**35 000 m snelwandelen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 2023 ingesteld zonder limiet</i>				
<i>Vacant</i>				

**50 000 m snelwandelen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
4:42:59.4h	Anton Toscani	AAC, Amsterdam	Berlin (GER)	05-08-1936
4:32:51.6h	Jan de Jonge	De LAT, Amsterdam	Salzgitter-See (GER)	13-10-1974
<i>Vanaf 1978 is er een strikte scheiding tussen de baanrecords en de wegrecords.</i>				
4:36:11.7h	Nico Schroten	Holland, Leiden	Haarlem	21-10-1978
4:31:17.0h	Nico Schroten	Holland, Leiden	Leiden	25-11-1979
4:27:32.0h	Jan Cortenbach	OLAT, Sint-Oedenrode	Veghel	20-06-1982 <sup>1</sup>
4:24:15.8h	Jan Cortenbach	OLAT, Sint-Oedenrode	Helmond	24-10-1982
4:15:29.5h	Jan Cortenbach	OLAT, Sint-Oedenrode	Leiden	09-10-1985

1) Geldige prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd.

**TECHNISCHE ONDERDELEN****Hoogspringen**

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Datum</b>
1.58	Herman van Leeuwen	N.A.U. persoonlijk lid	Haarlem	19-06-1910
1.60	Herman van Leeuwen	N.A.U. persoonlijk lid	Rotterdam	02-07-1911
1.62	Steph van Duin	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	26-05-1912
1.64	Wim Best	AAV, Amsterdam	Amsterdam	22-06-1913
1.665	Wim Best	AAV, Amsterdam	Den Haag	06-07-1913
1.68	Wim Best	AAV, Amsterdam	Zwolle	27-07-1913
1.69	R.L. Spaander	UD, Deventer	Deventer	20-08-1916
1.79	Jur Haak	FC Haarlem	Amsterdam	03-09-1916
1.80	Wim Best	Blauw-Wit, Amsterdam	Amsterdam	20-07-1919
1.81	Frits Bührmann	Excelcior, Amersfoort	Maastricht	18-07-1926
1.829	Karel Roelofs	SLTO, Amsterdam	Amsterdam	14-06-1931
1.844	Wim Hofman	AVG '26, Groningen	Rotterdam	05-07-1931
1.857	Jan Brasser	AAC, Amsterdam	Wormerveer	22-07-1934
1.884	Karel Roelofs	AAC, Amsterdam	Rijswijk	02-06-1935
1.946	Jan Brasser	AAC, Amsterdam	Amsterdam	17-05-1936
1.96	Ed de Noorlander	DOS, Rotterdam	Vlaardingen	18-09-1965
1.96	Jan Borsje	Holland, Leiden	Klagenfurt (AUT)	15-07-1967
1.97	Klaas Kanis	Daventria, Deventer	Amsterdam	19-07-1967
1.98	Ben Lesterhuis	Sisu, Almelo	Rotterdam	13-08-1967
2.01	Klaas Kanis	Daventria, Deventer	Deventer	23-06-1968
2.03	Ben Lesterhuis	PSV, Eindhoven	Brussel (BEL)	30-06-1968
2.03	Peter Geelen	Kimbria, Maastricht	Aachen (GER)	31-08-1968
2.05	Ben Lesterhuis	PSV, Eindhoven	Den Haag	08-06-1969
2.06	Ben Lesterhuis	PSV, Eindhoven	Utrecht	14-09-1969
2.08	Ben Lesterhuis	PSV, Eindhoven	Brugge (BEL)	20-05-1972
2.10	Peter Geelen	Kimbria, Maastricht	Eschweiler (GER)	02-06-1972
2.11	Ruud Wielart	AV Haarlem	Wilhelmshafen (GER)	17-06-1973
2.13	Ruud Wielart	AV Haarlem	Brussel (BEL)	30-06-1973
2.14	Ruud Wielart	AV Haarlem	Bonn (GER)	19-05-1974
2.17	Ruud Wielart	AV Haarlem	Utrecht	17-08-1975
2.20	Ruud Wielart	AV Haarlem	Dortmund (GER)	06-06-1976
2.21	Ruud Wielart	AV Haarlem	Milano (ITA)	07-05-1977
2.26	Ruud Wielart	AV Haarlem	Torino (ITA)	05-06-1977
2.27	Ruud Wielart	AV Haarlem	Torino (ITA)	04-06-1978
2.28	Ruud Wielart	AV Haarlem	Leiden	01-09-1979
2.30	Wilbert Pennings	Attila, Tilburg	Eberstadt (GER)	07-08-1999

**Polsstokhoogspringen**

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Datum</b>
3.08	Jan van der Meer	Daventria, Deventer	Haarlem	19-06-1910
3.12	Coenr. van Veenhuysen	De Spartaan, Amsterdam	Amsterdam	16-07-1911
3.15	J. Bos	WAC, Woerden	Amsterdam	24-05-1914
3.245	J. Bos	WAC, Woerden	Arnhem	05-07-1914
3.275	J.H. van Dobben	Grenadiers & Jagers, Den Haag	Arnhem	13-08-1916
3.33	J.H. van Dobben	Grenadiers & Jagers, Den Haag	Dordrecht	27-08-1916
3.385	J.H. van Dobben	Grenadiers & Jagers, Den Haag	Amsterdam	03-09-1916
3.40	R. Prins	Grenadiers & Jagers, Den Haag	Den Haag	12-08-1917
3.45	Harry de Keijser	ZAC, Zwolle	Zeist	29-06-1921
3.517	Harry de Keijser	ZAC, Zwolle	Haarlem	30-07-1922
3.595	Harry de Keijser	ZAC, Zwolle	Rotterdam	12-08-1923
3.605	Tjeerd Pasma	UDI, Arnhem	Nijmegen	09-09-1928
3.62	Age van der Zee	HAV, Haarlem	Haarlem	01-06-1930

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
3.815	Age van der Zee	HAV, Haarlem	Amsterdam	27-07-1930
3.86	Age van der Zee	HAV, Haarlem	Hilversum	17-08-1930
3.875	Age van der Zee	HAV, Haarlem	Hilversum	17-07-1932
3.90	Age van der Zee	HAV, Haarlem	Medemblik	02-09-1934
3.90	Cor Lamoree	HAV, Haarlem	Brussel (BEL)	23-06-1946
3.91	Cor Lamoree	HAV, Haarlem	London (GBR)	20-07-1946
3.975	Cor Lamoree	HAV, Haarlem	Amsterdam	04-08-1946
4.00	Servee Wijsen	Kimbria, Maastricht	Longwy (FRA)	26-05-1960
4.01	Servee Wijsen	Kimbria, Maastricht	Eindhoven	24-07-1960
4.10	Servee Wijsen	Kimbria, Maastricht	Leiden	07-06-1962
4.15	Servee Wijsen	Kimbria, Maastricht	Eindhoven	24-06-1962
4.22	Servee Wijsen	Kimbria, Maastricht	Aachen (GER)	21-06-1962
4.25	Servee Wijsen	Kimbria, Maastricht	Versailles (FRA)	21-07-1963
4.35	Servee Wijsen	Kimbria, Maastricht	Rotterdam	15-05-1966
4.38	Servee Wijsen	Kimbria, Maastricht	Brussel (BEL)	10-07-1966
4.40	Servee Wijsen	Kimbria, Maastricht	Beverwijk	04-06-1967
4.50	Servee Wijsen	Kimbria, Maastricht	Klagenfurt (AUT)	16-07-1967
4.55	Bert Krijnen	GAC, Hilversum	Arnhem	02-09-1970
4.70	Bert Krijnen	GAC, Hilversum	Arnhem	09-06-1971
4.74	Bert Krijnen	GAC, Hilversum	Arnhem	04-08-1971
4.75	Eltjo Schutter	Quick, Nijmegen	Brussel (BEL)	09-06-1974
4.80	Eltjo Schutter	Quick, Nijmegen	Arnhem	16-06-1974
4.85	Eltjo Schutter	Quick, Nijmegen	Nijmegen	01-06-1975
4.90	Eltjo Schutter	Quick, Nijmegen	Den Haag	22-08-1976
4.95	Eltjo Schutter	Quick, Nijmegen	Vught	05-09-1976
5.00	Eltjo Schutter	Quick, Nijmegen	Brussel (BEL)	18-09-1976
5.05	Eltjo Schutter	AV Nijmegen	Nijmegen	09-07-1978
5.10	Christiaan Leeuwenburgh	Sparta, Den Haag	Arnhem	17-08-1983
5.15	Christiaan Leeuwenburgh	Sparta, Den Haag	Lisboa (POR)	17-06-1984
5.20	Christiaan Leeuwenburgh	Sparta, Den Haag	Sittard	24-06-1984
5.31	Christiaan Leeuwenburgh	Sparta, Den Haag	Nijmegen	02-09-1984
5.38	Christiaan Leeuwenburgh	Sparta, Den Haag	Albuquerque (USA)	11-05-1985
5.40	Christiaan Leeuwenburgh	Sparta, Den Haag	Indianapolis (USA)	05-06-1986
5.45	Christiaan Leeuwenburgh	Sparta, Den Haag	Leiden	15-06-1986
5.50	Christiaan Leeuwenburgh	V&L/TC, Den Haag	Hechtel (BEL)	15-08-1986
5.50	Christian Tamminga	Haag Atletiek	Groningen	11-09-1994
5.51	Christian Tamminga	Haag Atletiek	Alphen aan den Rijn	20-07-1995
5.55	Christian Tamminga	Haag Atletiek	Hechtel (BEL)	22-07-1995
5.56	Christian Tamminga	Haag Atletiek	Amsterdam	04-08-1995
5.60	Laurens Looije	Ilion, Zoetermeer	Den Haag	02-06-1996
5.61	Laurens Looije	Ilion, Zoetermeer	Duffel (BEL)	17-05-1997
5.62	Rens Blom	Unitas, Sittard	Oordegem (BEL)	07-06-1997
5.65	Laurens Looije	Ilion, Zoetermeer	Leiden	14-06-1997
5.66	Christian Tamminga	Haag Atletiek	Tilburg	21-06-1998
5.70	Christian Tamminga	Haag Atletiek	Haifa (ISR)	26-07-1998
5.76	Christian Tamminga	Haag Atletiek	Hechtel (BEL)	01-08-1998
5.77	Rens Blom	Unitas, Sittard	Hengelo	31-05-2004
5.81	Rens Blom	Unitas, Sittard	Zaragoza (ESP)	08-06-2004
5.85	Menno Vloon	Lycurgus, Krommenie	Zweibrücken (GER)	10-06-2017
5.88	Menno Vloon	Lycurgus, Krommenie	Berlin (GER)	04-09-2022
5.92	Menno Vloon	Lycurgus, Krommenie	Berlin (GER)	01-09-2024

**Verspringen**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
4.50		L. Weinthal	Haagsche Cricket Club	Den Haag	01-08-1890

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
5.70		C. Voet	Kracht door Volharding, Haarlem	Scheveningen	25-09-1892
6.00		van Morsel	(België)	??	1896
6.01		Perelaer	??	Nijmegen	1898 <sup>1</sup>
6.10		W. Hesselink	Arnhem	Baarn	1898 <sup>1</sup>
6.37		Piet de Mink	Pro Patria, Rotterdam	Haarlem	19-06-1910
6.40		Wim Lingbeek	UDI, Arnhem	Rotterdam	28-08-1910
6.48		C.J.J. Könings	RS&GV, Rotterdam	Arnhem	05-07-1914
6.58		Henk Herberts	UDI, Arnhem	Eindhoven	26-07-1914
6.67		August Heijnneman	Vlug & Lenig, Den Haag	Den Haag	05-09-1916
6.90		August Heijnneman	Vlug & Lenig, Den Haag	Wormerveer	09-06-1918
6.985		Jaap Boot	N.A.U. persoonlijk lid	Rotterdam	12-08-1923
7.04		Hannes de Boer	Te Werve, Den Haag	Dordrecht	27-07-1924
7.06		Jaap Boot	HAV, Haarlem	Amsterdam	07-09-1924
7.18		Hannes de Boer	Te Werve, Den Haag	Haarlem	19-07-1925
7.215		Hannes de Boer	Te Werve, Den Haag	Haarlem	08-08-1926
7.30		Hannes de Boer	Te Werve, Den Haag	Haarlem	07-08-1927
7.32		Hannes de Boer	Te Werve, Den Haag	Rijswijk	30-08-1931
7.37		Hannes de Boer	Te Werve, Den Haag	London (GBR)	06-07-1928 <sup>2</sup>
7.48		Henk Visser	AAC, Amsterdam	Den Haag	09-09-1951
7.525		Henk Visser	AAC, Amsterdam	Rijswijk	07-06-1953
7.57		Henk Visser	AAC, Amsterdam	Rotterdam	29-06-1952 <sup>3</sup>
7.765		Henk Visser	AAC, Amsterdam	Rotterdam	03-06-1956
7.98		Henk Visser	AAC, Amsterdam	București (ROU)	17-09-1956 <sup>4</sup>
7.98	+1.4	Emiel Mellaard	AAC, Amsterdam	Amsterdam	13-07-1986
8.02	+0.9	Emiel Mellaard	AAC, Amsterdam	Amersfoort	24-06-1987
8.03		Frans Maas	Sprint, Breda	El Paso (USA)	17-04-1988 <sup>5</sup>
8.13	-0.3	Emiel Mellaard	AAC, Amsterdam	Tel Aviv (ISR)	08-05-1988
8.19	-0.4	Emiel Mellaard	AAC, Amsterdam	Groningen	17-07-1988
8.29	+0.4	Ignisious Gaisah	PAC, Rotterdam	Moskva (RUS)	16-08-2013

- 1) Beste prestatie tot dan toe, echter nooit erkend als Nederlands record. Onduidelijk is waarom dat zo is.
- 2) De prestatie van 7.37 m is na 1935 alsnog als Nederlands record erkend, omdat vóór 1934 geen Nederlandse recordprestaties in het buitenland als Nederlands record werden erkend.
- 3) De recordcommissie had dit record erkend, maar in opdracht van de Technische Vergadering van de KNAU werd de sprong van 7.57 m weer van de recordlijst gehaald vanwege te veel windvoordeel.
- 4) Met een sprong van 7.98 m bracht Henk Visser het Europese record op zijn naam.
- 5) Vanwege een onvolledig ingevuld recordaanvraagformulier werd deze prestatie door de recordcommissie van de KNAU overigens nooit erkend

### Hink-stap-springen

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
12.605		Jan Petri	FC Haarlem	Amsterdam	14-09-1919
12.88		Lex Lapère	FC Haarlem	Utrecht	30-05-1920
14.205		Wim Peters	PEC 1910, Zwolle	Amsterdam	27-05-1924
14.25		Wim Peters	PEC 1910, Zwolle	Amsterdam	08-06-1924
14.50		Wim Peters	PEC 1910, Zwolle	Groningen	24-07-1926
14.83		Wim Peters	PEC 1910, Zwolle	Groningen	06-06-1927
15.105		Wim Peters	PEC 1910, Zwolle	Enschede	02-09-1928
15.26		Wim Peters	PEC 1910, Zwolle	Groningen	02-08-1930
15.48		Wim Peters	PEC 1910, Zwolle	London (GBR)	04-07-1927 <sup>1</sup>
15.61		Henk Evers	AV '55, Heerenveen	Billingham (GBR)	08-06-1963
15.64		Henk Evers	AV '55, Heerenveen	Innsbruck (AUT)	27-07-1963
15.84		Roy Sedoc	AAC, Amsterdam	Amsterdam	26-05-1974
16.01		Roy Sedoc	AAC, Amsterdam	Århus (DEN)	23-06-1974
16.15	NWI	Peter van Leeuwen	THOR, Roosendaal	Dublin (IRL)	21-08-1983
16.15	-1.1	Fabian Florant	Haag Atletiek	Springfield (USA)	09-04-2005 <sup>2</sup>

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
16.42	+0.4	Fabian Florant	Haag Atletiek	Emporia (USA)	09-05-2009 <sup>2</sup>
16.65	+0.7	Fabian Florant	Haag Atletiek	Wesel (GER)	01-06-2009
16.67	-0.3	Fabian Florant	Haag Atletiek	Hilversum	07-07-2013 <sup>2</sup>
16.92	+2.0	Fabian Florant	Haag Atletiek	Clermont (USA)	30-04-2016 <sup>2</sup>

- 1) In 1927 bracht Wim Peters het Europees Record op zijn naam, en bleef hij slechts vier cm verwijderd van het wereldrecord van de Australiër Anthony Winter.
- 2) Geldige prestaties die een verbetering zijn t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit zijn aangevraagd.

**Kogelstoten**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1913 ingesteld zonder limiet * 7.26 kg</i>				
10.035	Jan Ploeger	AAV, Amsterdam	Rotterdam	01-09-1913
10.265	Jan Ploeger	AAV, Amsterdam	Amsterdam	25-07-1915
10.435	Jan Ploeger	AAV, Amsterdam	Eindhoven	29-08-1915
11.30	Jan Ploeger	AAV, Amsterdam	Amsterdam	01-07-1916
12.20	Adam Kroeze	HS, Hoogezand	Utrecht	30-05-1920
12.215	Barend van Hemert	DFC, Dordrecht	Rotterdam	11-06-1922
12.55	Jan Selman	AV '23, Amsterdam	Eindhoven	23-08-1925
13.195	Henk Kamerbeek	PSV, Eindhoven	Utrecht	29-05-1927
13.37	Gerrit Eysker	HAV, Haarlem	Haarlem	07-06-1931
13.42	Gerrit Eysker	HAV, Haarlem	Middelburg	20-06-1931
13.61	Gerrit Eysker	HAV, Haarlem	Schiedam	16-08-1931
13.92	Gerrit Eysker	HAV, Haarlem	Amsterdam	10-09-1933
14.165	Aad de Bruijn	Olympia, Den Haag	Amsterdam	06-05-1934
14.305	Aad de Bruijn	Olympia, Den Haag	Amsterdam	19-08-1934
14.535	Aad de Bruijn	Olympia, Den Haag	Amsterdam	16-09-1934
15.02	Aad de Bruijn	Olympia, Den Haag	Kristianstad (SWE)	09-05-1935
15.35	Aad de Bruijn	Olympia, Den Haag	Malmö (SWE)	10-06-1935
15.51	Aad de Bruijn	Vlug & Lenig, Den Haag	Rotterdam	04-06-1939
15.68	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Den Haag	20-07-1958
16.16	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	03-05-1959
16.30	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	23-08-1959
16.42	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Frechen (GER)	12-06-1960
16.55	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Enschede	03-07-1960
16.73	Cees van Wees	AAC, Amsterdam	Brussel (BEL)	05-09-1965
17.09	Piet van der Kruk	AV '40, Delft	København (DEN)	24-06-1967
17.46	Sjaak Ruhl	Metro, Rotterdam	Goch (GER)	19-04-1976
17.60	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Athèna (GRE)	12-06-1982
17.99	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Hochdorf (SUI)	12-09-1982
18.17	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Breda	17-04-1983
18.26	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Lisse	07-05-1983
18.37	Erik de Bruin	Sparta, Den Haag	Willebroek (BEL)	12-06-1983
18.44	Erik de Bruin	Sparta, Den Haag	Rotterdam	11-09-1983
18.95	Erik de Bruin	Sparta, Den Haag	Lisse	20-09-1983
19.67	Erik de Bruin	Sparta, Den Haag	Utrecht	23-04-1984
19.72	Erik de Bruin	Sparta, Den Haag	Lisse	05-05-1984
20.09	Erik de Bruin	Sparta, Den Haag	Leiden	09-06-1984
20.20	Erik de Bruin	Sparta, Den Haag	Hengelo	06-07-1984
20.24	Erik de Bruin	Sparta, Den Haag	Vught	09-05-1985
20.86	Erik de Bruin	V&L/TC, Den Haag	Leiden	08-05-1986
20.95	Erik de Bruin	V&L/TC, Den Haag	Leiden	14-05-1986
21.00	Rutger Smith	Groningen Atletiek	Mersin (TUR)	13-03-2005
21.41	Rutger Smith	Groningen Atletiek	Stadskanaal	03-07-2005
21.62	Rutger Smith	Groningen Atletiek	Leiden	10-06-2006

**Discuswerpen**

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Datum</b>
<i>Vanaf 1913 ingesteld zonder limiet * 2.00 kg</i>				
28.38	Jan Ploeger	AAV, Amsterdam	Amsterdam	10-08-1913
31.96	Jan Ploeger	AAV, Amsterdam	Rotterdam	01-09-1913
33.24	Jan Ploeger	AAV, Amsterdam	Amsterdam	25-07-1915
34.95	Jan Ploeger	AAV, Amsterdam	Eindhoven	29-08-1915
37.04	Jan Ploeger	AAV, Amsterdam	Amsterdam	12-06-1916
40.78	H.G. Bakker	Blauw-Wit, Amsterdam	Amsterdam	01-09-1918
40.95	Gerrit Eysker	HAV, Haarlem	Zaandam	19-07-1931
41.89	Gerrit Eysker	HAV, Haarlem	Hilversum	17-07-1932
42.13	Aad de Bruijn	Olympia, Den Haag	Haarlem	31-07-1932
42.77	Gerrit Eysker	HAV, Haarlem	Haarlem	14-08-1932
42.885	Aad de Bruijn	Olympia, Den Haag	Amsterdam	10-09-1933
43.65	Aad de Bruijn	Olympia, Den Haag	Amsterdam	06-05-1934
44.445	Aad de Bruijn	Olympia, Den Haag	Haarlem	10-06-1934
46.14	Aad de Bruijn	Olympia, Den Haag	Amsterdam	26-08-1934
46.58	Aad de Bruijn	V&L, Den Haag	Haarlem	23-07-1939
48.575	Aad de Bruijn	V&L, Den Haag	Rotterdam	24-05-1942
50.07	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Praha (TCH)	15-07-1956
50.36	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	23-09-1956
52.125	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Utrecht	02-06-1957
53.30	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Amsterdam	07-09-1958
53.58	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	28-09-1958
53.90	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	12-10-1958
56.32	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	01-05-1960
57.56	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Rijswijk	13-05-1962
58.05	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	20-05-1962
59.44	Erik de Bruin	Sparta, Den Haag	Utrecht	23-04-1984
63.14	Erik de Bruin	Sparta, Den Haag	Lisse	05-05-1984
63.66	Erik de Bruin	Sparta, Den Haag	Vught	13-05-1984
63.80	Erik de Bruin	Sparta, Den Haag	Zwolle	06-07-1985
66.38	Erik de Bruin	Sparta, Den Haag	Schwechat (AUT)	11-08-1985
66.52	Erik de Bruin	V&L/TC, Den Haag	Hengelo	27-06-1986
66.78	Erik de Bruin	V&L/TC, Den Haag	Vught	03-08-1986
67.52	Erik de Bruin	V&L/TC, Den Haag	Pointe-à-Pitre (FRA)	07-05-1989
67.58	Erik de Bruin	V&L/TC, Den Haag	Helsinki (FIN)	29-06-1989
68.12	Erik de Bruin	V&L/TC, Den Haag	Sneek	01-04-1991
69.65	Shaquille Emanuelson	Haag Atletiek	Ramona (USA)	17-04-2025

**Kogelslingeren**

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Datum</b>
<i>Vanaf 1924 ingesteld zonder limiet * 7.26 kg.</i>				
41.80	Henk Kamerbeek	PSV, Eindhoven	Amsterdam	27-05-1924
44.27	Henk Kamerbeek	PSV, Eindhoven	Groningen	24-07-1926
46.02	Henk Kamerbeek	PSV, Eindhoven	Amsterdam	30-07-1928
46.43	Hans Houtzager	Vlug & Lenig, Den Haag	Rotterdam	20-09-1936
46.765	Hans Houtzager	Vlug & Lenig, Den Haag	Den Haag	26-09-1936
49.69	Hans Houtzager	Vlug & Lenig, Den Haag	Malmö (SWE)	13-08-1937
49.75	Hans Houtzager	Vlug & Lenig, Den Haag	Rotterdam	03-09-1938
52.00	Hans Houtzager	Vlug & Lenig, Den Haag	Den Haag	10-06-1939
55.51	Hans Houtzager	Vlug & Lenig, Den Haag	Den Haag	15-07-1939
57.83	Jan Romani	Vlug & Lenig, Den Haag	Den Haag	09-07-1960
58.20	Jan Romani	Vlug & Lenig, Den Haag	Den Haag	13-04-1963
58.76	Jan Romani	Vlug & Lenig, Den Haag	Den Haag	18-05-1963
59.35	Jan Romani	Vlug & Lenig, Den Haag	Brussel (BEL)	29-08-1964

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
60.10	Peter van Noort	De Spartaan, Lisse	Dublin (IRL)	21-08-1983
61.00	Peter van Noort	De Spartaan, Lisse	Wemmetsweiler (FRG)	10-09-1983
62.04	Peter van Noort	De Spartaan, Lisse	Breda	28-04-1984
62.10	Peter van Noort	De Spartaan, Lisse	Lisboa (POR)	16-06-1984
62.58	Peter van Noort	De Spartaan, Lisse	Sittard	24-07-1984
62.90	Peter van Noort	De Spartaan, Lisse	Amsterdam	03-08-1985
63.64	Peter van Noort	De Spartaan, Lisse	Lisse	05-07-1986
64.20	Peter van Noort	De Spartaan, Lisse	Amsterdam	02-08-1986
65.32	Peter van Noort	De Spartaan, Lisse	Apeldoorn	23-08-1986
65.92	Peter van Noort	De Spartaan, Lisse	Amsterdam	30-08-1986
66.72	Peter van Noort	De Spartaan, Lisse	Lisse	07-05-1988
67.98	Peter van Noort	De Spartaan, Lisse	Groningen	17-07-1988
68.02	Ronald Gram	Sprint, Breda	Groningen	10-07-1998
68.10	Frank van de Dool	AV '34, Apeldoorn	Apeldoorn	03-10-1998 <sup>1</sup>
68.49	Frank van de Dool	AV '34, Apeldoorn	Apeldoorn	17-10-1998
68.79	Frank van de Dool	AV '34, Apeldoorn	Zwolle	09-05-1999
70.47	Frank van de Dool	AV '34, Apeldoorn	Apeldoorn	27-06-1999
70.89	Frank van de Dool	AV '34, Apeldoorn	Roermond	23-10-1999
71.77	Ronald Gram	Leiden Atletiek	Nijmegen	10-07-2002
76.29	Denzel Comenentia	AAC, Amsterdam	Austin (USA)	29-03-2018 <sup>1</sup>
76.41	Denzel Comenentia	AAC, Amsterdam	Eugene (USA)	06-06-2018
76.80	Denzel Comenentia	AAC, Amsterdam	Torrance (USA)	18-04-2019
78.01	Denzel Comenentia	AAC, Amsterdam	Tucson (USA)	20-05-2023 <sup>1</sup>
77.75	Denzel Comenentia	AAC, Amsterdam	Tucson (USA)	04-05-2024
79.09	Denzel Comenentia	AAC, Amsterdam	Los Angeles (USA)	17-05-2024

- 1) Geldige prestaties die een verbetering zijn t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit zijn aangevraagd. Er is dan ook geen dopingcontrole gedaan wat een vereiste is.

### Speerwerpen

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1911 ingesteld zonder limiet. * middengreep * 800 gram.</i>				
44.39	Bram Evers	UDI, Arnhem	Arnhem	10-09-1911
44.53	Jan Geersen	AAV, Amsterdam	Rotterdam	05-07-1915
46.60	Jan Geersen	AAV, Amsterdam	Eindhoven	23-07-1916
47.29	M. van der Linde	N.A.U. persoonlijk lid	Amsterdam	03-09-1916
48.44	Jan Geersen	AAV, Amsterdam	Amsterdam	03-09-1916
49.44	M. van der Linde	N.A.U. persoonlijk lid	Eindhoven	01-09-1918
51.31	M. van der Linde	N.A.U. persoonlijk lid	Arnhem	10-08-1919
53.92	M. van der Linde	N.A.U. persoonlijk lid	Wageningen	24-08-1920
54.17	Jaap Knol	APGS, Amsterdam	Rotterdam	12-08-1928
55.14	Kees Visser	HAV, Haarlem	Haarlem	05-06-1932
55.30	Kees Visser	HAV, Haarlem	Amsterdam	26-06-1932
56.88	Jaap Knol	APGS, Amsterdam	Amsterdam	30-07-1933
59.47	Piet van Meyl	PSV, Eindhoven	Amsterdam	06-05-1934
61.22	Nico Lutkeveld	AAC, Amsterdam	Haarlem	23-06-1935
63.03	Jaap van der Poll	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	03-08-1935
64.35	Jaap van der Poll	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	11-08-1935
64.49	Jaap van der Poll	AV '23, Amsterdam	Budapest (HUN)	26-06-1937
67.12	Nico Lutkeveld	AAC, Amsterdam	Amsterdam	29-08-1939
68.24	Nico Lutkeveld	APGS, Amsterdam	Den Haag	09-09-1951
69.495	Joop Fikkert	AAC, Amsterdam	Rotterdam	24-07-1956
70.40	Joop Fikkert	AAC, Amsterdam	Vlaardingen	16-06-1957
70.45	Joop Fikkert	Sisu, Almelo	Frechen (GER)	12-06-1960
71.58	Frans van der Heyden	AAC, Amsterdam	Amsterdam	28-05-1966

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
74.78	Piet Olofsen	Hollandia, Hoorn	Klagenfurt (AUT)	15-07-1967
75.90	Bert Smit	Swift, Roermond	Hoorn	26-09-1981
76.06	Jeroen van der Meer	PSV, Eindhoven	Amsterdam	08-08-1982
76.68	Rob ter Horst	AAC, Amsterdam	Arnhem	17-08-1983
77.36	Rob ter Horst	AAC, Amsterdam	Amsterdam	19-08-1983
82.70	Marcel Bunck	AAC, Amsterdam	Lisse	18-06-1985
<i>In 1986 ingesteld * na verlegging zwaartepunt * zonder limiet * 800 gram.</i>				
71.32	Jeroen van der Meer	V&L/TC, Den Haag	Eindhoven	19-04-1986
71.84	Mark Heyneman	AAC, Amsterdam	Lisboa (POR)	31-05-1986
73.22	Jeroen van der Meer	V&L/TC, Den Haag	Hechtel (BEL)	27-07-1986
73.24	Marcel Bunck	AAC, Amsterdam	Vught	03-08-1986
73.90	Jeroen van der Meer	V&L/TC, Den Haag	Hechtel (BEL)	15-08-1986
74.54	Jeroen van der Meer	V&L/TC, Den Haag	Leiden	16-08-1986
76.34	Jeroen van der Meer	V&L/TC, Den Haag	Sittard	16-04-1988
78.56	Jeroen van der Meer	V&L/TC, Den Haag	Leiden	12-05-1988
78.92	Jeroen van der Meer	V&L/TC, Den Haag	Vught	07-06-1988
80.00	Jeroen van der Meer	V&L/TC, Den Haag	Leiden	12-05-1990
80.51	Johan van Lieshout	HAC, Helmond	Lahti (FIN)	06-06-1999
80.70	Thomas van Ophem	AV Hera, Heerhugowaard	Castricum	07-06-2017

**MEERKAMPEN**

**Tienkamp**

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>			<b>Vereniging</b>			<b>Plaats</b>			<b>Datum</b>
<i>De originele puntentelling - verwerken in 2 dagen.</i>										
6.509,61	Harry de Keijser			ZAC, Zwolle			Paris (FRA)			12-07-1924
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.4h	6.00	11.31	1.60	54.6h	19.0h	38.41	3.50	44.66	5:15.4h
punten	809,60	608,00	597,00	538,00	759.36	620,00	741.60	757,00	550.65	528.40
6.560,77	Jan Brassier			AAC, Amsterdam			Amsterdam			30-09-1934
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.6h	6.70	12.11	1.85	55.0h	17.5h	34.91	NM	51.38	5:02.9h
punten	762,00	779.50	677,00	888,00	744.32	762.50	608.60	0	735.45	603.40
7.390,61	Jan Brassier			AAC, Amsterdam			Amsterdam			08-09-1935
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.6h	6.68	12.91	1.80	54.0h	17.3h	37.99	3.30	48.86	4:51.0h
punten	762,00	774.60	757,00	818,00	781.92	781.50	725.64	649,00	666.15	674.80
<i>In 1934 werd de Finse puntentelling ingevoerd, die geënt was op de toen geldende wereldrecords.</i>										
6.489	Jan Brassier			AAC, Amsterdam			Amsterdam			08-09-1935
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.6h	6.68	12.91	1.80	54.0h	17.3h	37.99	3.30	48.86	4:51.0h
punten	686	721	707	786	669	618	653	613	567	469
7.046	Jan Brassier			AAC, Amsterdam			Berlin (GER)			08-08-1936
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.6h	6.69	13.49	1.90	51.5h	16.2h	39.45	3.40	55.75	5:06.0h
punten	686	723	764	909	791	749	695	652	696	381
<i>In 1950 werd een nieuwe puntentelling ingevoerd.</i>										
6.264	Jan Brassier			AAC, Amsterdam			Berlin (GER)			08-08-1936
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.6h	6.69	13.49	1.90	51.5h	16.2h	39.45	3.40	55.75	5:06.0h
punten	706	692	719	900	737	557	611	476	642	224
6.509	Eef Kamerbeek			PSV, Eindhoven			Rotterdam			09-09-1956
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.5h	6.38	13.43	1.75	52.4h	15.4h	39.96	3.60	60.88	4:40.0h
punten	737	608	713	711	678	716	625	556	751	414
6.637	Eef Kamerbeek			PSV, Eindhoven			Eindhoven			03-08-1958
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.2h	6.18	13.32	1.60	51.8h	14.9h	40.36	3.60	61.26	4:32.6h
punten	834	557	702	555	716	840	636	556	760	481
6.784	Eef Kamerbeek			PSV, Eindhoven			Stockholm (SWE)			21-08-1958
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.2h	6.94	13.15	1.75	50.9h	14.9h	39.41	3.10	60.30	4:35.4h
punten	834	767	685	711	779	840	610	364	739	455
6.889	Eef Kamerbeek			PSV, Eindhoven			Duisburg (GER)			19-07-1959
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.5h	6.92	13.56	1.75	52.0h	14.6h	44.47	3.60	59.09	4:54.2h
punten	737	761	726	711	702	923	758	556	712	303
6.985	Eef Kamerbeek			PSV, Eindhoven			London (GBR)			22-08-1959
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.5h	6.85	13.62	1.73	50.7h	14.8h	42.78	3.60	61.18	4:40.7h
punten	737	740	732	689	793	867	706	556	758	407
7.103	Eef Kamerbeek			PSV, Eindhoven			Vlaardingen			06-09-1959
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.4h	6.86	13.69	1.76	51.3h	14.9h	41.09	3.76	58.78	4:25.3h
punten	768	743	739	722	751	840	657	625	705	553
7.195	Eef Kamerbeek			PSV, Eindhoven			Vlaardingen			07-08-1960
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	10.9h	6.90	13.82	1.75	50.6h	14.3h	45.37	3.70	60.80	5:32.4h

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>		<b>Vereniging</b>				<b>Plaats</b>			<b>Datum</b>
punten	948	755	752	711	800	1017	787	596	750	79
7.236	Eef Kamerbeek		PSV, Eindhoven				Roma (ITA)			06-09-1960
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.3h	7.21	13.76	1.80	51.1h	14.9h	44.31	3.80	57.49	4:43.6h
punten	800	856	746	770	756	840	753	645	677	384
7.237	Eef Kamerbeek		PSV, Eindhoven				Brugge (BEL)			11-06-1961
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.1h	7.02	14.16	1.75	50.8h	14.6h	43.30	3.70	60.73	4:53.9h
punten	870	791	786	711	786	923	722	596	748	304
7.594	Eef Kamerbeek		PSV, Eindhoven				Hradec Králové (TCH)			01-10-1961
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	10.9h	6.84	14.11	1.79	50.3h	14.3h	48.01	3.70	58.99	4:48.0h
punten	948	737	781	758	821	1017	877	596	710	349
7.724	Eef Kamerbeek		PSV, Eindhoven				Beograd (YUG)			13-09-1962
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.1h	7.03	14.13	1.83	50.9h	14.5	47.44	3.80	63.62	4:39.2h
Wind	+0.1					+2.6				
punten	870	794	783	806	779	953	857	645	816	421
<i>In 1963 werd opnieuw een andere telling ingevoerd.</i>										
7.632	Eef Kamerbeek		PSV, Eindhoven				Beograd (YUG)			13-09-1962
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.1h	7.03	14.13	1.83	50.9h	14.5	47.44	3.80	63.62	4:39.2h
Wind	+0.1					+2.6				
punten	780	826	736	707	766	903	826	754	805	529
7.700	Eltjo Schutter		Quick, Nijmegen				Arnhem			09-05-1976
onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
prestatie	10.7h	7.37	12.20	1.92	48.7h	15.1h	36.34	4.60	49.84	4:25.0h
wind										
punten	879	895	612	788	866	837	611	957	631	624
7.723	Robert de Wit		PSV, Eindhoven				Blankenberge (BEL)			04-10-1981
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
prestatie	11.0h	6.60	12.44	1.98	49.2h	14.6h	40.54	4.20	59.40	4:18.32
wind										
punten	804	736	628	840	842	892	696	859	754	672
7.800	Robert de Wit		PSV, Eindhoven				Stockholm (SWE)			18-07-1982
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
prestatie	11.46	6.71	13.70	1.98	48.89	14.78	41.28	4.50	58.34	4:16.56
wind										
punten	696	759	709	840	856	872	711	932	741	684
7.932	Robert de Wit		PSV, Eindhoven				Götzis (AUT)			29-05-1983
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
prestatie	11.17	6.9	13.38	2.05	48.72	14.70	38.92	4.40	62.02	4:18.01
wind	+1.2	-0.5				-0.5				
punten	763	802	689	900	864	881	664	909	786	674
<i>In 1985 werd wederom een nieuwe puntentelling ingevoerd.</i>										
7.883	Robert de Wit		PSV, Eindhoven				Götzis (AUT)			29-05-1983
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
prestatie	11.17	6.9	13.38	2.05	48.72	14.70	38.92	4.40	62.02	4:18.01
wind	+1.2	-0.5				-0.5				
punten	823	792	690	850	875	886	643	731	768	825
<i>In 1986 werd het zwaartepunt van de speer verlegd * zonder limiet</i>										
7.846	Robert de Wit		Unitas, Sittard				Götzis (AUT)			25-05-1986
onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
prestatie	11.31	7.04	14.28	1.90	49.48	14.46	42.34	4.90	54.72	4:26.90
wind	-1.1	+0.9				-0.5				
punten	793	823	745	714	839	916	712	880	659	765
7.962	Robert de Wit		Unitas, Sittard				Stuttgart (FRG)			28-08-1986
onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>		<b>Vereniging</b>				<b>Plaats</b>			<b>Datum</b>
prestatie	11.07	7.05	14.04	2.00	49.35	14.58	43.34	4.80	54.74	4:26.09
wind	+2.1	+1.5				-0.4				
punten	845	826	731	803	845	901	733	849	659	770
<b>7.987</b>	<b>Robert de Wit</b>		<b>Unitas, Sittard</b>				<b>Arles (FRA)</b>			<b>05-07-1987<sup>1</sup></b>
onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
prestatie	11.07	6.85	13.61	1.98	49.51	14.47	44.24	5.10	56.18	4:29.21
wind	+2.4	+4.1				+1.0				
punten	845	778	704	785	837	915	751	941	681	750
<b>8.447</b>	<b>Robert de Wit</b>		<b>Unitas, Sittard</b>				<b>Eindhoven</b>			<b>22-05-1988</b>
onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
prestatie	11.07	6.98	15.88	2.04	48.80	14.32	46.20	5.00	63.94	4:20.98
wind	+0.5	+0.2				+0.7				
punten	845	809	844	840	871	934	792	910	797	805
<b>8.506</b>	<b>Eelco Sintnicolaas</b>		<b>AV '34, Apeldoorn</b>				<b>Götzis (AUT)</b>			<b>27-05-2012</b>
onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
prestatie	10.77	7.27	14.20	2.00	48.02	14.10	42.81	5.36	63.59	4:26.98
wind	-0.7	-1.6				+0.8				
punten	912	878	741	803	908	962	722	1023	792	765
<b>8.539</b>	<b>Eelco Sintnicolaas</b>		<b>AV '34, Apeldoorn</b>				<b>Götzis (AUT)</b>			<b>28-05-2017</b>
onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
prestatie	10.57	7.61	14.62	1.91	48.37	14.16	43.52	5.40	62.13	4:30.32
wind	+0.5	+0.6				-1.2				
punten	959	962	766	723	891	954	736	1035	770	743
<b>8.607</b>	<b>Sven Roosen</b>		<b>Eindhoven Atletiek</b>				<b>Paris (FRA)</b>			<b>03-08-2024</b>
onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
prestatie	10.52	7.56	15.10	1.87	46.40	13.99	46.88	4.70	63.72	4:18.55
wind	+0.8	-0.6				+0.7				
punten	970	950	796	687	988	976	806	819	794	821

1) Teveel wind, had nooit erkend mogen worden

**ESTAFETTES****4 x 100 m estafette**

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Datum</b>
49.6h	Ben Jobst H. Vuyck J.G. Huurninck Nico Gerth	AFC Amsterdam	Zwolle	27-07-1913
47.4h	R. v.d. Heuvel P.M. van den Elburg A. van Aken L. van den Berg	Sparta, Rotterdam	Amsterdam	21-06-1914
46.6h	George Kelder Jan Grijseels P. Peereboom J.C. Ebeling Koning	UD, Deventer	Amsterdam	27-06-1915
46.0h	George Kelder Jan Grijseels P. Peereboom Jan Cloos	UD, Deventer	Den Haag	25-06-1916
45.6h	George Kelder Jan Grijseels P. Peereboom Jan Cloos	UD, Deventer	Eindhoven	23-07-1916
44.9h	G.L. Verschoor Jan Snickers Werner Duiker Jan Grijseels	RS&GV Rotterdam RS&GV Rotterdam Groningen UD, Deventer	Amsterdam	30-07-1916
44.0h	Charles Bovens Harry van Rappard Karel Kempkes Harry Broos	Vlug & Lenig, Den Haag Vlug & Lenig, Den Haag GVAV-Rapiditas, Groningen UVV, Utrecht	Enschede	06-08-1922
45.2h	L.H.C. baron van Randwijck Jan Cloos Ben Verwaal August Heijnneman	Vlug & Lenig, Den Haag	Arnhem	10-08-1919
44.3h	L.H.C. baron van Randwijck Jan Cloos Ben Verwaal August Heijnneman	Vlug & Lenig, Den Haag	Amsterdam	14-09-1919
42.0h	Jan Cornelis de Vries Harry Broos Frits Lamp Jaap Boot	Vlug & Lenig, Den Haag PSV, Eindhoven HAV, Haarlem HAV, Haarlem	Paris (FRA)	12-07-1924 <sup>1</sup>
41.8h	Jan Cornelis de Vries Harry Broos Frits Lamp Jaap Boot	Vlug & Lenig, Den Haag PSV, Eindhoven HAV, Haarlem HAV, Haarlem	Paris (FRA)	13-07-1924 <sup>2</sup>
41.7h	Hannes de Boer Harry Broos Frits Lamp Rinus van den Berge	Te Werve, Den Haag PSV, Eindhoven Vlug & Lenig, Den Haag AV '23, Amsterdam	Köln (GER)	12-09-1926
41.6h	Tinus Osendarp Tjeerd Boersma Bob Jansen Chris Berger	Trekvogels, Den Haag AAC, Amsterdam Vlug & Lenig, Den Haag AV '23, Amsterdam	Torino (ITA)	09-09-1934
41.4h	Tjeerd Boersma	AAC, Amsterdam	Düsseldorf (GER)	29-09-1935

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
	Wil van Beveren	AV '23, Amsterdam		
	Tinus Osendarp	Trekvogels, Den Haag		
	Chris Berger	AV '23, Amsterdam		
41.3h	Tjeerd Boersma	AAC, Amsterdam	Berlin (GER)	08-08-1936
	Wil van Beveren	AV '23, Amsterdam		
	Chris Berger	AAC, Amsterdam		
	Tinus Osendarp	Trekvogels, Den Haag		
41.3h	Teun Aret	DOS, Rotterdam	Bern (SUI)	27-08-1954
	Theo Saat	Vlug & Lenig, Den Haag		
	Havo Rulander	Vlug & Lenig, Den Haag		
	Aad van Hardeveld	Vlug & Lenig, Den Haag		
40.9h	Hans Smit	Vlug & Lenig, Den Haag	Leiden	16-06-1963
	Marius Bos	Vlug & Lenig, Den Haag		
	Frans Luitjes	Trekvogels, Den Haag		
	Jaap Noordenbos	Minerva, Rotterdam		
40.7h	Piet Tamminga	Trekvogels, Den Haag	Amsterdam	20-06-1965
	Leo de Winter	AAC, Amsterdam		
	Ron Popma	Vlug & Lenig, Den Haag		
	Rob Heemskerk	PSV, Eindhoven		
40.1h	Piet Tamminga	Trekvogels, Den Haag	Enschede	26-06-1965
	Leo de Winter	AAC, Amsterdam		
	Ron Popma	Vlug & Lenig, Den Haag		
	Rob Heemskerk	PSV, Eindhoven		
40.0h	Piet Tamminga	Trekvogels, Den Haag	Budapest (HUN)	03-09-1966
	Leo de Winter	AAC, Amsterdam		
	Wim Blom	AVON, Heerlen		
	Rob Heemskerk	PSV, Eindhoven		
<i>In 1975 is een v.a.t. limiet ingesteld van 40.15</i>				
40.14	Marc van de Krogt	ARV Ilion, Zoetermeer	Steinkjer (NOR)	31-05-1980
	Mario Westbroek	AV Haarlem		
	Raymond Heerenveen	Argo '77, Groningen		
	Henk Brouwer	Ciko '66, Arnhem		
40.00	Emiel Mellaard	AAC, Amsterdam	Vught	03-08-1986
	Dick Jorissen	Metro, Rotterdam		
	Christiaan Leeuwenburgh	Sparta, Den Haag		
	Achmed de Kom	AAC, Amsterdam		
39.70	Achmed de Kom	AAC, Amsterdam	Brussel (BEL)	18-06-1988
	Emiel Mellaard	AAC, Amsterdam		
	Marc van de Krogt	ARV Ilion, Zoetermeer		
	Rob van de Klundert	Sprint, Breda		
39.67	Patrick Snoek	Lycurgus, Krommenie	Rotterdam	12-06-1993
	Paul Franklin	Rotterdam Atletiek		
	Frank Perri	Haag Atletiek		
	Regillio van der Vloot	DEM, Beverwijk		
39.64	Patrick Snoek	Lycurgus, Krommenie	Hengelo	20-06-1993
	Paul Franklin	Rotterdam Atletiek		
	Frank Perri	Haag Atletiek		
	Hans Veurink	Hellas Utrecht		
39.46	Frank Perri	Haag Atletiek	Gisingen (AUT)	03-07-1993
	Paul Franklin	Rotterdam Atletiek		
	Hans Veurink	Hellas Utrecht		
	Regillio van der Vloot	DEM, Beverwijk		
39.40	Patrick Snoek	Lycurgus, Krommenie	Santpoort	26-06-1996
	Patrick van Balkom	Hellas Utrecht		
	Frank Perri	Haag Atletiek		
	Regillio van der Vloot	DEM, Beverwijk		

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
39.29	Martijn Ungerer	AAV'36, Alphen aan den Rijn	Budapest (HUN)	22-08-1998
	Patrick Snoek	Lycurgus. Krommenie		
	Patrick van Balkom	Hellas Utrecht		
	Dennis Tilburg	Almere '81		
39.23	Timothy Beck	Hellas Utrecht	Leiden	08-06-2002
	Troy Douglas	Haag Atletiek		
	Caimin Douglas	Haag Atletiek		
	Virgil Spier	AAC, Amsterdam		
39.15	Timothy Beck	Hellas Utrecht	Genève (SUI)	14-06-2003
	Troy Douglas	Haag Atletiek		
	Patrick van Balkom	Hellas Utrecht		
	Caimin Douglas	Haag Atletiek		
38.72	Timothy Beck	Hellas Utrecht	Paris (FRA)	30-08-2003
	Troy Douglas	Haag Atletiek		
	Patrick van Balkom	Hellas Utrecht		
	Guus Hoogmoed	Phanos, Amsterdam		
38.63	Timothy Beck	Hellas Utrecht	Paris (FRA)	30-08-2003
	Troy Douglas	Haag Atletiek		
	Patrick van Balkom	Hellas Utrecht		
	Caimin Douglas	Haag Atletiek		
38.34	Brian Mariano	Rotterdam Atletiek	Helsinki (FIN)	01-07-2012
	Churandy Martina	Rotterdam Atletiek		
	Giovanni Codrington	Groningen Atletiek		
	Patrick van Luijk	Rotterdam Atletiek		
38.29	Brian Mariano	Rotterdam Atletiek	London (GBR)	10-08-2012
	Churandy Martina	Rotterdam Atletiek		
	Giovanni Codrington	Groningen Atletiek		
	Patrick van Luijk	Rotterdam Atletiek		
38.21	Christopher Garia	Rotterdam Atletiek	London (GBR)	22-07-2018
	Churandy Martina			
	Hensley Paulina			
	Taymir Burnet			
38.03	Christopher Garia	Rotterdam Atletiek	Berlin (GER)	13-08-2018
	Churandy Martina			
	Hensley Paulina			
	Taymir Burnet			
37.99	Christopher Garia	Rotterdam Atletiek	London (GBR)	21-07-2019
	Churandy Martina			
	Hensley Paulina			
	Taymir Burnet			
37.91	Joris van Gool	AV Spiridon, Rijen	Doha (QAT)	04-10-2019
	Churandy Martina	Rotterdam Atletiek		
	Hensley Paulina	Rotterdam Atletiek		
	Taymir Burnet	Rotterdam Atletiek		
37.87	Nsikak Ekpo	Haag Atletiek	Madrid (ESP)	28-06-2025
	Taymir Burnet	Rotterdam Atletiek		
	Xavi Mo-Ajok	Rotterdam Atletiek		
	Elvis Afrifa	AV 1923, Amsterdam		
37.81	Taymir Burnet	Rotterdam Atletiek	Tokyo (JAP)	21-09-2025
	Nsikak Ekpo	Haag Atletiek		
	Elvia Afrifa	AV 1923, Amsterdam		
	Xavi Mo-Ajok	Rotterdam Atletiek		

- 1) Op de Olympische Spelen van Parijs in 1924 bracht het Nederlandse kwartet het Wereldrecord op haar naam door in de serie een tijd te realiseren van 42.0h sec. Deze tijd betekende, dat voor de eerste maal een Wereld Record in Nederlandse handen kwam.

- 2) Tijdens de finale werd Nederland derde in een tijd van 41.8h, Amerika liep een erkend Wereldrecord van 41.0h. Waarom deze tijd nooit als NR is erkend is niet bekend.

**4 x 200 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
1:35.4h	Charles Bovens	Vlug & Lenig, Den Haag	Den Haag	22-05-1921
	August Heijnneman			
	Cor Wezepoel			
	Harry van Rappard			
1:32.0h	Jan Dop	Vlug & Lenig, Den Haag	Haarlem	21-07-1929
	Joop Geurts			
	Jaap Both			
	H. Schoonheim			
1:31.0h	Ad Paulen	HAV, Haarlem	Amsterdam	14-06-1931
	Rinus van den Berge			
	Dolf Benz			
	Chris Berger			
1:28.8h	Wil van Beveren	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	10-09-1933
	Michel Oostermeyer			
	Dolf Benz			
	Chris Berger			
1:28.4h	Jan Lammers	AV '45, Drachten	Antwerpen (BEL)	10-08-1947
	Jo Zwaan	AAC, Amsterdam		
	Chris van Osta	SVB, Bleijerheide		
	Jan Kleyn	Vlug & Lenig, Den Haag		
1:28.0h	Jan Lammers	AV '45, Drachten	Den Haag	22-08-1948
	Jan Meyer	Blauw-Wit, Amsterdam		
	Anton Blok	AV '23, Amsterdam		
	Gabe Scholten	AV '23, Amsterdam		
1:27.6h	Bé Holst	AVG '26, Groningen	Antwerpen (BEL)	21-08-1949
	Jan Lammers	AV '45, Drachten		
	Jo Zwaan	AAC, Amsterdam		
	Jan Kleyn	Vlug & Lenig, Den Haag		
1:25.3h	Hufo Fernandez Mendes	Ciko '66, Arnhem	Sittard	26-08-1970
	Teun de Boer	Zeemacht, Den Helder		
	Ad de Jong	Diomedon, Steenbergen		
	Ad van Boekel	Prins Hendrik, Vught		
1:24.55	Paul Franklin	Metro, Rotterdam	Hengelo	13-08-1989
	Peter Adams	Sprint, Breda		
	Hans Veurink	s.c. Reeuwijk		
	Junior de Lain	TION, Enschede		
1:23.61	Hans Veurink	Hellas Utrecht	Hilversum	31-05-1993
	Paul Franklin	Rotterdam Atletiek		
	Frank Perri	Haag Atletiek		
	Regillio van der Vloot	DEM, Beverwijk		
1:20.86	Taymir e Burnet	Rotterdam Atletiek	Rotterdam	04-09-2021
	Churandy Martina			
	Hensley Paulina			
	Xavi Joy Mo-Ajok			

**4 x 400 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
3:20.9h	Jan Hofmeester	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	11-08-1948
	Ben Nusse	AAC, Amsterdam		
	Anton Blok	AV '23, Amsterdam		
	Harry de Kroon	AAC, Amsterdam		

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
3:20.0h	Jan Hofmeester	Pro Patria, Rotterdam	Hengelo	20-08-1950
	Ben Nusse	AAC, Amsterdam		
	Frits Buys	Tempo, Bussum		
	Harry de Kroon	AAC, Amsterdam		
3:19.4h	Jan Hofmeester	Pro Patria, Rotterdam	Brussel (BEL)	26-08-1950
	Ben Nusse	AAC, Amsterdam		
	Frits Buys	Tempo, Bussum		
	Harry de Kroon	AAC, Amsterdam		
3:19.2h	Frits Buys	Tempo, Bussum	Antwerpen (BEL)	05-08-1951
	Bart Verwey	Trekvogels, Den Haag		
	Arie de Jong	Vlug & Lenig, Den Haag		
	Harry de Kroon	AAC, Amsterdam		
3:18.8h	Chris Smildiger	Vlug & Lenig, Den Haag	Den Haag	28-08-1955
	Emiel Smulders	AVON, Heerlen		
	Harry de Kroon	Trekvogels, Den Haag		
	Philip de Kan	Pro Patria, Rotterdam		
3:17.0h	Frits Koudijs	Vlug & Lenig, Den Haag	Rotterdam	24-07-1956
	Fred Moerman	Pro Patria, Rotterdam		
	Harry de Kroon	Trekvogels, Den Haag		
	Herman Coenen	ALO, Rotterdam		
3:17.0h	Rob van der Knaap	DOS, Rotterdam	Forbach (FRA)	31-07-1960
	Hans Groothuys	Estafette, Amsterdam		
	Leo Hoofman	AV '23, Amsterdam		
	Jan van Uden	AVS, Schaesberg		
3:16.4h	Louis Dekkers	Union, Nijmegen	Bergen op Zoom	02-09-1962
	René (Ray) van Asten	AAC, Amsterdam		
	Tjerk Vellinga	Blauw-Wit, Amsterdam		
	Willy Willems	THOR, Roosendaal		
3:16.0h	Henk Kalkman	Trekvogels, Den Haag	Oslo (NOR)	27-06-1963
	Fred van Herpen	GVAV-Rapiditas, Groningen		
	Jan van Uden	AVS, Schaesberg		
	Jaap Noordenbos	Minerva, Rotterdam		
3:12.4h	Fred van Herpen	GVAV-Rapiditas, Groningen	Enschede	13-07-1963
	Jan van Uden	AVS, Schaesberg		
	Jaap Noordenbos	Minerva, Rotterdam		
	Ton Schuyt	Olympus, Alkmaar		
3:12.0h	Marius Teeuw	GVAV-Rapiditas, Groningen	Bern (SUI)	04-07-1965
	Frans Beker	Holland, Leiden		
	Fred van Herpen	GVAV-Rapiditas, Groningen		
	Tjerk Vellinga	Blauw-Wit, Amsterdam		
3:11.2h	Tjerk Vellinga	Blauw-Wit, Amsterdam	Klagenfurt (AUT)	16-07-1967
	Sjouk Tel	GVAV-Rapiditas, Groningen		
	Fred van Herpen	De Spartaan, Lisse		
	Rijn van den Heuvel	AVR, Rotterdam		
3:08.9h	Rob Mahieu Sr.	V&L/TC, Den Haag	Ostrava (TCH)	23-07-1967
	Fred van Herpen	De Spartaan, Lisse		
	Sjouk Tel	GVAV-Rapiditas, Groningen		
	Rijn van den Heuvel	AVR, Rotterdam		
3:08.5h	Sjouk Tel	GVAV-Rapiditas, Groningen	Brescia (ITA)	21-07-1968
	Rijn van den Heuvel	AVR, Rotterdam		
	Rudo Lievense	Fortis, Enschede		
	Fred van Herpen	De Spartaan, Lisse		
3:08.4h	Louis Franssen	De Keien, Uden	Barcelona (ESP)	21-06-1970
	Fred van Herpen	De Spartaan, Lisse		
	Martin Moser	Daventria, Deventer		
	Rijn van den Heuvel	AVR, Rotterdam		

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
3:06.33	Raymond Heerenveen	PEC, Zwolle	Roma (ITA)	08-09-1974
	Rijn van den Heuvel	AVR, Rotterdam		
	Frank Nusse	AAC, Amsterdam		
	Toine v.d. Goolberg	Ciko '66, Arnhem		
3:05.68	Raymond Heerenveen	Argo '77, Groningen	Sittard	18-06-1978
	Harry Schulting	Prins Hendrik, Vught		
	Hugo Pont	Sisu, Almelo		
	Koen Gijsbers	De Bataven, Leiden		
3:04.37	Hugo Pont	Sisu, Almelo	Ciudad de México (MEX)	12-09-1979
	Harry Schulting	Prins Hendrik, Vught		
	Marcel Klarenbeek	s.o. Soest		
	Koen Gijsbers	De Bataven, Leiden		
3:03.18	Hugo Pont	Sisu, Almelo	Ciudad de México (MEX)	13-09-1979
	Harry Schulting	Prins Hendrik, Vught		
	Marcel Klarenbeek	s.o. Soest		
	Koen Gijsbers	De Bataven, Leiden		
3:02.37	Maarten Stuivenberg	VAV, Veenendaal	Lille (FRA)	25-06-2017
	Lie-Marvin Bonevacía	Rotterdam Atletiek		
	Terrence Agard	Haag Atletiek		
	Bjorn Blauwhof	Phanos, Amsterdam		
2:59.06	45.56 Jochem Dobber	Suomi, Velsen	Tōkyō (JPN)	06-08-2021
	44.31 Terrence Agard	Haag Atletiek		
	44.96 Tony van Diepen	Lycurgus, Assendelft		
	44.23 Ramsey Angela	PAC, Rotterdam		
2:57.18	45.02 Lie-marvin Bonevacía	Rotterdam Atletiek	Tōkyō (JPN)	07-08-2021
	43.76 Terrence Agard	Haag Atletiek		
	44.28 Tony van Diepen	Lycurgus, Assendelft		
	44.12 Ramsey Angela	PAC, Rotterdam		

**4 x 800 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1943 ingesteld zonder limiet.</i>				
8:07.6h	Jo Sandbergen	AAC, Amsterdam	Amsterdam	27-06-1943
	Lon van Volen			
	Henk van Olffsen			
	Sjabbe Bouman			
7:54.5h	Johnny Smidt	AAC, Amsterdam	Hengelo	11-06-1950
	Harry de Kroon			
	Anton Kist			
	Hans Harting			
7:50.3h	Mijndert Blankenstein	Trekvogels, Den Haag	Rijswijk	06-09-1952
	Bart Verwey			
	Joop van Kreuningén			
	Wim Slijkhuís			
7:42.8h	Toon van Dorst	PSV, Eindhoven	Den Haag	15-06-1958
	Theo Hendriks			
	Nico van den Broek			
	Henk Haus			
7:39.5h	Wim Essajas	AAC, Amsterdam	Amsterdam	10-09-1961
	Kees Koppelaar			
	Wim Würster			
	Harry Janssen			
7:39.0h	Theo v.d. Boom	Ciko '66, Arnhem	Arnhem	04-07-1969
	Leo Jansen			

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
7:35.8h	Hans Ruiter			
	Guus Bokkes			
	Theo v.d. Boom	Ciko '66, Arnhem	Uden	05-09-1970
	Gerard Tebroke			
7:32.0h	Harry Arts			
	Haico Scharn			
	Ronald Mercelina	AAC, Amsterdam	Arnhem	13-09-1975
	Arne Evers			
7:29.9h	Philip Smits			
	Frank Nusse			
	Wybo Lelieveld	De Bataven, Leiden	Den Haag	29-08-1980
	Peter Wezel			
7:29.2h	Maarten Gijsbers			
	Koen Gijsbers			
	Frank Geusebroek	AAC, Amsterdam	Amsterdam	26-09-1983
	Ronald Mercelina			
7:25.94	Jeroen Kramer			
	Michel de Looze			
	Marco Leenders	AV Nijmegen	Lisse	03-07-1988
	Sjaak van Zuylen			
7:18.84	Ronald Maatman			
	Titus Fierkens			
	Joeri Voltman	Atletico '73, Gendringen	Amstelveen	23-09-2001
	Gert-Jan Liefers			
	Arnoud Okken			
	Bram Som			

**Afstands medley relay (1 200 m - 400 m - 800 m - 1 600 m)**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
11:22.40	Casper van der Putten	Eindhoven Atletiek	Best	13-06-2017
	Mike Willems			
	Stan van Helmond			
	Martin Mom			
10:52.90	Casper van der Putten	ESAV Asterix, Eindhoven	Best	12-06-2018
	Robert Bervoets			
	Jordi Bot			
	Thomas Reep			

**4 x 1 500 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
18:22.4h	Willy Schmidtke	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	29-09-1929
	Jan (Muck) Mulders			
	Michel Oostermeyer			
	Jan Zeegers			
18:08.0h	Jan van der Booren	HAV, Haarlem	Haarlem	07-06-1931
	Joop Buis			
	Jaap Brandenburg			
	Wim Effern			
17:41.0h	Jaap Brandenburg	HAV, Haarlem	Haarlem	07-07-1932
	Jan van der Booren			
	Wim Effern			
	Joop Buis			
17:36.0h	Jo Sweres	AAC, Amsterdam	Amsterdam	25-08-1935
	Klaas Bianchi			

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
	Jan Heymans			
	Sjabbe Bouman			
17:04.2h	Nol Wernink	Trekvogels, Den Haag	Rotterdam	31-08-1937
	Peter Feenstra			
	Henk Kalkman			
	Ko de Groot			
17:02.3h	Wim van Gog	HAV, Haarlem	Amsterdam	20-07-1941
	Dick Hagtingius			
	Jan Koopmans			
	Han de Roode			
17:02.0h	Wim van Gog	HAV, Haarlem	Amsterdam	05-07-1942
	Jan Walgien			
	Jan Brijs			
	Han de Roode			
16:59.8h	Wim Bakker	AAC, Amsterdam	Amsterdam	09-07-1944
	Willem Powell			
	Henk van Olffsen			
	Sjabbe Bouman			
16:26.2h	Gijs Kuijpers	AAC, Amsterdam	Amsterdam	06-08-1950
	Cees Seeuwen			
	Anton Kist			
	Hans Harting			
16:24.7h	Henk van Wieringen	Vlug & Lenig, Den Haag	Rotterdam	06-09-1953
	Anton Jonkers			
	Walter Rootsaert			
	Co Govers			
16:18.2h	Rinus de Witte	THOR, Roosendaal	Rotterdam	26-06-1957
	Jack van Eekelen			
	Pierre van Loon			
	Wim Rovers			
15:59.2h	Kees Koppelaar	AAC, Amsterdam	Rotterdam	18-07-1962
	Ben Gilling			
	Wim Würster			
	Harry Janssen			
15:53.6h	Pieter de Haas	Metro, Rotterdam	Breda	09-08-1964
	Aad Steylen			
	Bertus Veldhoven			
	Gijs de Bode			
15:53.4h	Bert Smit	De Spartaan, Lisse	Utrecht	25-09-1966
	Wim van Gerven			
	Arie Meeuwissen			
	Piet Beelen			
15:40.6h	Nol Op den Oordt	Kimbria, Maastricht	Aachen (GER)	31-08-1968
	Willy Willems			
	Jan Reijnders			
	Joep Nicolaes			
15:35.4h	Hans Ruiter	Ciko '66, Arnhem	Uden	06-09-1970
	Gerard Tebroke			
	Harry Arts			
	Haico Scharn			
15:31.2h	Ad Buys	Phoenix, Utrecht	Den Haag	06-09-1978
	Peetjan van Zeyl			
	Joost Borm			

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
	Klaas Lok			
15:29.84	Dirkjan Hoogstraten	V&L/TC, Den Haag	Vught	21-09-1985
	Patrick Aris			
	Huub Pragt			
	Marcel Versteeg			
15:28.33	Jan Verloop	De Bataven, Leiden	Rotterdam	19-09-1987
	Wybo Lelieveld			
	Jan Jansen			
	Han Kulker			
15:23.69	Jos Verbeek	V&L/TC, Den Haag	Lisse	02-07-1988
	Patrick Aris			
	Huub Pragt			
	Marcel Versteeg			
15:12.00	Frank Wiegman	Tarlétos, Wageningen	Dordrecht	02-06-1991
	Henk Gommer			
	Simon Vroemen			
	Casper Vroemen			
15:08.90	Simon Vroemen	Tarlétos, Wageningen	Sheffield (GBR)	05-06-1992
	Berthold Berger	Start '78, Steenwijk		
	Léon Haan	Rotterdam Atletiek		
	Han Kulker	De Bataven, Leiden		

**Vrouwen Senioren****LOOPONDERDELEN****100 m**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
13.1h		Netty Grooss	Hygiëa, Den Haag	Rijswijk	29-08-1926
12.9h		Lies Aengenendt	Hygiëa, Den Haag	Gouda	26-08-1928
12.7h		Bets ter Horst	Twenthe, Enschede	Leiden	01-09-1929
12.0h		Tollien Schuurman	UDI, Drachten	Amsterdam	31-08-1930 <sup>1</sup>
11.9h		Tollien Schuurman	UDI, Drachten	Haarlem	05-06-1932 <sup>2</sup>
11.9h		Fanny Koen	Sagitta, Amsterdam	Amsterdam	20-08-1939
11.7h		Fanny Blankers-Koen	Sagitta, Amsterdam	Eindhoven	26-07-1942 <sup>3</sup>
11.5h		Fanny Blankers-Koen	Sagitta, Amsterdam	Amsterdam	13-06-1948
11.4h		Fanny Blankers-Koen	Sagitta, Amsterdam	Rotterdam	29-06-1952 <sup>5</sup>
11.5h		Puck van Duyne-Brouwer	Olympia '48, Den Haag	Frechen (BRD)	29-07-1956 <sup>6</sup>
11.5h		Wilma van den Berg	De Keien, Uden	Ciudad de México (MEX)	15-10-1967
11.4h		Wilma van den Berg	De Keien, Uden	Milano (ITA)	02-07-1969
11.2h		Wilma van den Berg	De Keien, Uden	Warszawa (POL)	20-09-1970
11.1h		Wilma van Gool-van den Berg	De Keien, Uden	Potsdam (DDR)	15-06-1972
<i>In 1975 is een v.a.t.-limiet ingesteld van 11.35 sec.</i>					
11.28	NWI	Els Vader	Zeeland Sport, Vlissingen	Bielefeld (FRG)	13-06-1981
11.25	NWI	Els Vader	Zeeland Sport, Vlissingen	Brussel (BEL)	28-08-1981
11.17	+1.2	Els Scharn-Vader	Zeeland Sport, Vlissingen	Barcelona (ESP)	14-06-1986 <sup>7</sup>
11.15	+1.1	Nelli Fiere-Cooman	AVR, Rotterdam	Amsterdam	13-07-1986
11.12	-1.2	Nelli Fiere-Cooman	AVR, Rotterdam	Stuttgart (FRG)	26-08-1986
11.08	+0.8	Nelli Fiere-Cooman	AVR, Rotterdam	Stuttgart (FRG)	27-08-1986
11.08	+1.6	Nelli Fiere-Cooman	AVR, Rotterdam	Seoul (KOR)	24-09-1988
11.03	+0.9	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Glasgow (GBR)	12-07-2014
10.94	+1.8	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Hengelo	24-05-2015
10.92	+0.1	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	London (GBR)	25-07-2015
10.83	-0.2	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Beijing (CHN)	24-08-2015
10.81	-0.3	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Beijing (CHN)	24-08-2015

- 1) Op de 100m evenaarde Tollien Schuurman het Wereld Record van de Canadese Myrtle Cook.
- 2) Met de tijd van 11.9h sec kwam het officiële Wereld Record alleen in de handen van Tollien Schuurmans.
- 3) Met een tijd van 11.7h sec zette Fanny Blankers-Koen het Europeens Record op haar naam.
- 4) Het Wereldrecord stond sinds 1937 op 11.6h sec, zodat Fanny Blankers-Koen met haar tijd van 11.5h sec ook Wereldrecordhoudster werd over de 100 m.
- 5) Hoewel dit record door de recordcommissie was erkend werd de tijd van 11.4h sec in opdracht van de Technische Vergadering van de recordlijst afgevoerd vanwege teveel windvoordeel. Windmeters bestonden toen nog niet, de beslissingen over windvoordeel werden genomen op grond van eigen waarnemingen of na navraag bij het KMNI.
- 6) Puck van Duyne-Brouwer evenaarde met haar tijd van 11.5h sec het Europees record van Fanny Blankers-Koen.
- 7) Geldige prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd

**200 m**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
30.4h		Netty Grooss	Hygiëa, De Haag	Rijswijk	13-09-1925
29.9h		Jo Mallon	Quick, Gouda	Groningen	24-07-1926
26.6h		Netty Grooss	Hygiëa, De Haag	Rijswijk	29-08-1926
25.6h		Tollien Schuurman	UDI, Drachten	Amsterdam	31-08-1930
24.6h		Tollien Schuurman	KNAU persoonlijk lid	Schaarbeek (BEL)	13-08-1933 <sup>1</sup>
24.5h		Fanny Blankers-Koen	Sagitta, Amsterdam	Rotterdam	27-06-1943
24.2h		Fanny Blankers-Koen	Sagitta, Amsterdam	Lyon (FRA)	25-04-1948
24.1h		Foekje Dillema	Vitesse, Leeuwarden	Amsterdam	18-06-1950

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
24.1h		Fanny Blankers-Koen	Sagitta, Amsterdam	Rotterdam	22-07-1950
24.0h		Fanny Blankers-Koen	Sagitta, Amsterdam	Brussel (BEL)	27-08-1950
23.7h		Fanny Blankers-Koen	Sagitta, Amsterdam	Rotterdam	29-06-1952 <sup>2</sup>
23.9h		Fanny Blankers-Koen	Sagitta, Amsterdam	Antwerpen (BEL)	23-09-1952 <sup>3</sup>
23.9h		Truus Hennipman-Cruiming	De Bataven, Leiden	Fourmies (FRA)	06-08-1967
23.9h		Wilma van den Berg	De Keien, Uden	Groningen	20-08-1967
23.8h		Wilma van den Berg	De Keien, Uden	Ciudad de México (MEX)	17-10-1967
23.6h		Mieke Sterk	Atmodes, Haarlem	Amsterdam	23-05-1968
23.3h		Corrie Bakker	Sagitta, Amsterdam	Ciudad de México (MEX)	05-10-1968
23.1h		Wilma van den Berg	De Keien, Uden	Zürich (SUI)	04-07-1969
23.0h		Wilma van Gool-van den Berg	De Keien, Uden	Potsdam (DDR)	15-06-1972

*In 1975 is een v.a.t.-limiet ingesteld van 23.25 sec.*

23.22	NWI	Wilma van Gool-van den Berg	De Keien, Uden	München (GER)	04-09-1972
23.09	NWI	Els Vader	Zeeland Sport, Vlissingen	Leiden	15-05-1980
23.08	NWI	Els Vader	Zeeland Sport, Vlissingen	Basel (SUI)	26-05-1980
22.99	NWI	Els Vader	Zeeland Sport, Vlissingen	Bielefeld (FRG)	13-06-1981
22.81	0.0	Els Vader	Zeeland Sport, Vlissingen	Pescara (ITA)	02-08-1981
22.69	-0.3	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Daegu (KOR)	01-09-2011
22.35	+1.5	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Götzis (AUT)	31-05-2014
22.34	+0.2	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Glasgow (GBR)	12-07-2014
22.03	-0.5	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Zürich (SUI)	15-08-2014
21.63	+0.2	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Beijing (CHN)	28-08-2015 <sup>4</sup>

- 1) De I.A.A.F. 1991 noemde de prestatie van Tollen Schuurmans wel, maar niet als Wereldrecord. In 2007 geeft de I.A.A.F. wel de prestatie wel als WR. Het heeft waarschijnlijk te maken met dat de I.A.A.F. gerealiseerd heeft dat de tijd van de Poolse Stanisława Walasiewicz in 24,1 sec. (1932) op een rechte baan gelopen is, en dat het nooit als WR erkend had mogen worden
- 2) Hoewel dit record door de recordcommissie was erkend werd de tijd van 11.4h sec in opdracht van de Technische Vergadering van de recordlijst afgevoerd vanwege teveel windvoordeel. Windmeters bestonden toen nog niet, de beslissingen over windvoordeel werden genomen op grond van eigen waarnemingen of na navraag bij het K.M.N.I..
- 3) Fanny Blankers-Koen is geen Wereld Recordhoudster geweest op de 200 meter, maar zij was dit wel op de 220 yards door op 29-06-1950 in Brescia (Italië) een tijd te lopen van 24.2h sec, waarmee zij 0,1 sec onder het huidige Wereld Record bleef. Echter is de 220 yards nooit opgenomen in de Nederlandse Recordlijst, daarom is zij nooit geen Nederlands Recordhoudster geweest.
- 4) Met een tijd van 21.63 sec zette Dafne Schippers het Europees record op haar naam.

#### 400 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1958 ingesteld zonder limiet.</i>				
58.3h	Corry Bekker	Sprint, Breda	Rotterdam	06-07-1958
57.8h	Corry Bekker	Sprint, Breda	Trelleborg (SWE)	15-08-1958
57.2h	Ine Spijk	RKEAV, Enschede	Enschede	27-09-1958
56.5h	Ine Spijk	RKEAV, Enschede	Rotterdam	12-10-1958
56.1h	Ine ter Laak-Spijk	RKEAV, Enschede	Amsterdam	03-06-1959
55.9h	Gerda Kraan	De Bataven, Leiden	Amsterdam	15-05-1960
55.5h	Ine ter Laak-Spijk	RKEAV, Enschede	Frechen (GER)	12-06-1960
55.5h	Gerda Kraan	De Bataven, Leiden	București (ROU)	27-08-1961
55.2h	Geesje Soesbeek	AV '26, Groningen	Olsztyn (POL)	23-06-1962
55.0h	Tilly van der Zwaard	Sagitta, Amsterdam	Amsterdam	12-08-1962
54.6h	Tilly van der Zwaard	Sagitta, Amsterdam	Beograd (YUG)	13-09-1962
54.4h	Tilly van der Zwaard	Sagitta, Amsterdam	Beograd (YUG)	14-09-1962
53.7h	Gerda Kraan	De Bataven, Leiden	London (GBR)	29-09-1962
53.7h	Tilly van der Zwaard	Sagitta, Amsterdam	London (GBR)	29-09-1962
53.7h	Hilde Slaman-van Doorn	Sagitta, Amsterdam	Groningen	14-08-1965

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
53.7h	Lia Louer-Hinten	Kunst & Kracht, Tilburg	Osnabrück (GER)	30-06-1968
53.2h	Lia Louer-Hinten	Kunst & Kracht, Tilburg	London (GBR)	24-08-1968
53.2h	Tilly van der Made-van der Zwaard	Sagitta, Amsterdam	Ciudad de México (MEX)	04-10-1968
53.1h	Mirna van der Hoeven-Janssen	Olympia '48, Den Haag	Ciudad de México (MEX)	14-10-1968
52.6h	Mirna van der Hoeven-Janssen	Olympia '48, Den Haag	Ciudad de México (MEX)	15-10-1968
52.5h	Trudy Ruth	GAC, Hilversum	München (GER)	03-09-1972 <sup>1</sup>
<i>In 1975 is een v.a.t.-limiet ingesteld van 52.65 sec.</i>				
52.45	Trudy Ruth	GAC, Hilversum	München (GER)	03-09-1972
52.38	Tilly Jacobs	Sparta, Den Haag	Winterthur (SUI)	14-06-1980
51.92	Els Scharn-Vader	AVR, Rotterdam	Hengelo	27-06-1986
51.68	Gretha Tromp	Hera, Heerhugowaard	Eindhoven	28-07-1991
51.35	Ester Goossens	AV '34, Apeldoorn	Malmö (SWE)	06-06-1998
50.96	Lisanne de Witte	AV Trias, Heiloo	La Chaux-de-Fonds (SUI)	01-07-2018
50.77	Lisanne de Witte	AV Trias, Heiloo	Berlin (GER)	11-08-2018
50.56	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Oordegem (BEL)	29-05-2021
50.37	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Cluj-Napoca (ROU)	19-06-2021
50.24	Lieke Klaver	SAV, Grootebroek	Oregon (USA)	17-07-2022
50.18	Lieke Klaver	SAV, Grootebroek	Oregon (USA)	20-07-2022
49.75	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Chorzów (POL)	06-08-2022
49.44	Femke Bol	Altis, Amersfoort	München (GER)	17-08-2022

- 1) In feite ging het bij het record van 52.5h sec om een elektronische tijd van 52.45 sec en deze tijd werd achteraf als elektronische tijd erkend, zodat Trudy Ruth recordhoudster bleef.

#### 800 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
2:46.2h	Aat van Noort	Brunhilde, Leiden	Delft	31-07-1927
2:37.2h	Jo Mallon	Quick, Gouda	Gouda	26-08-1928
2:34.2h	Jo Mallon	Quick, Gouda	Enschede	02-09-1928
2:33.8h	Ada Koeman	ADA, Amsterdam	Amsterdam	13-08-1933
2:29.0h	Fanny Koen	Sagitta, Amsterdam	Amsterdam	22-09-1935 <sup>1</sup>
2:19.3h	Gré de Jongh	Sagitta, Amsterdam	Amsterdam	12-07-1953 <sup>1</sup>
2:17.2h	Gré de Jongh	Sagitta, Amsterdam	London (GBR)	30-09-1953
2:16.6h	Gerda Kraan	De Bataven, Leiden	Rijswijk	29-06-1958
2:15.0h	Gerda Kraan	De Bataven, Leiden	Nijmegen	27-07-1958
2:11.4h	Gerda Kraan	De Bataven, Leiden	Maastricht	21-06-1959
2:09.8h	Gerda Kraan	De Bataven, Leiden	Verdun-sur-Meuse (FRA)	09-08-1959
2:08.6h	Gerda Kraan	De Bataven, Leiden	Aachen (GER)	27-09-1959
2:08.1h	Gerda Kraan	De Bataven, Leiden	Frechen (GER)	12-06-1960
2:07.8h	Gerda Kraan	De Bataven, Leiden	Lille (FRA)	18-06-1961
2:06.1h	Gerda Kraan	De Bataven, Leiden	București (ROU)	26-08-1961
2:06.0h	Gerda Kraan	De Bataven, Leiden	Olsztyn (POL)	24-05-1962
2:02.8h	Gerda Kraan	De Bataven, Leiden	Beograd (YUG)	16-09-1962 <sup>2</sup>
2:02.2h	Ilja Keizer-Laman	De Spartaan, Lisse	Osnabrück (GER)	30-06-1968
2:01.6h	Olga Commandeur	Suomi, Velsen	Aalst (BEL)	07-09-1975 <sup>3</sup>
2:01.13	Elly van Hulst	Olympia '48, Den Haag	Lage (FRG)	10-07-1981
1:59.62	Elly van Hulst	Olympia '48, Den Haag	Pescara (ITA)	02-08-1981
1:57.57	Ellen van Langen	ADA, Amsterdam	Split (YUG)	29-08-1990
1:56.66	Ellen van Langen	ADA, Amsterdam	Hengelo	28-06-1992
1:55.54	Ellen van Langen	ADA, Amsterdam	Barcelona (ESP)	03-08-1992 <sup>4</sup>

*Met ingang van 2010 is een v.a.t.-registratie verplicht gesteld.*

- 1) De tijd van 2:29.0h sec heeft lang stand gehouden. Dit kwam omdat de 800 m niet geschikt wrd geacht voor vrouwen en als gevolg daarvan kwam de 800 m gedurende een behoorlijk aantal jaren niet meer op het wedstrijdprogramma voor. In 1937 verdween de 800 m van het programme en in 1954 werd de 800 m weer

tijdens de Nederlandse Kampioenschappen verwerkt. Een aantal jaren mochten echter alleen maar gebrevetteerde loopsters aan dit nummer deelnemen en dat waren de loopsters, die bij proeflopen de 800 m in 2.40.0h sec of sneller hadden afgelegd. Na 1961 werd de situatie genormaliseerd.

- 2) Met de tijd van 2.02.8h sec. werd Gerda Kraan Europees Recordhoudster op dit nummer.
- 3) Olga Commandeur bracht als juniore het Nederlands seniorenrecord op haar naam, hiernaast werd zij met de tijd van 2.01.6h sec ook Wereldrecordhoudster bij de junioren (U19 destijds, tegenwoordig U20).
- 4) Deze tijd leverde Ellen van Langen de gouden medaille op tijdens de Olympische Spelen van Barcelona (1992), het was voor het eerst sinds 1948 dat Nederland een gouden medaille behaalde op een loopnummer.

### 1 000 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1984 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
2:36.70	Elly van Hulst	Olympia '48, Den Haag	London (GBR)	11-09-1981
2:35.21	Ellen van Langen	ADA, Amsterdam	Sheffield (GBR)	29-08-1993
2:34.68	Sifan Hassan	Eindhoven, Atletiek	Hengelo	24-05-2015

### 1 500 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1967 ingesteld zonder limiet.</i>				
4:49.4h	Anneloes Bosman	Numaga, Nijmegen	Apeldoorn	23-04-1967
4:42.2h	Maria Gommers	Unitas, Sittard	Amsterdam	07-05-1967
4:35.6h	Maria Gommers	Unitas, Sittard	Sittard	15-05-1967
4:22.3h	Maria Gommers	Unitas, Sittard	Sittard	01-09-1967
4:15.6h	Maria Gommers	Unitas, Sittard	Sittard	24-10-1967 <sup>1</sup>
4:15.0h	Maria Gommers	Unitas, Sittard	Milano (ITA)	02-07-1969
4:13.5h	Maria Gommers	Unitas, Sittard	Stuttgart (BRD)	31-07-1969
4:11.9h	Maria Gommers	Unitas, Sittard	Athèna (GRE)	20-09-1969
4:10.5h	Berny Boxem Lenferink	Marathon '50, Hengelo	Arnhem	26-07-1972
4:08.00	Ilja Keizer-Laman	Vitesse, Utrecht	München (GER)	04-09-1972
4:05.13	Ilja Keizer-Laman	Vitesse, Utrecht	München (GER)	09-09-1972
4:03.78	Elly van Hulst	Olympia '48, Den Haag	Zürich (SUI)	18-08-1982
4:03.63	Elly van Hulst	PAC, Rotterdam	Roma (ITA)	05-09-1987
4:01.19	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Shanghai (CHN)	18-05-2014
3:59.38	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Eugene (USA)	31-05-2014
3:57.00	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Paris (FRA)	05-07-2014
3:56.05	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Monaco (MON)	17-07-2015
3:55.93	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Rabat (MAR)	16-06-2019
3:55.30	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Monaco (MON)	12-07-2019
3:51.95	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Doha (QAT)	05-10-2019 <sup>2</sup>

- 1) Met een tijd van 4:15.6h zette Maria Gommers het Wereldrecord op haar naam.
- 2) Met een tijd van 3:51.95 zette Sifan Hassan het Europees record op haar naam.

### 1 Engelse mijl

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1969 ingesteld zonder limiet.</i>				
4:36.8h	Maria Gommers	Unitas, Sittard	Leicester (GBR)	14-06-1969 <sup>1</sup>
4:36.6h	Joke van Gerven	De Spartaan, Lisse	London (GBR)	29-08-1975
4:28.24	Elly van Hulst	PAC, Rotterdam	Oslo (NOR)	27-07-1985
4:27.23	Elly van Hulst	PAC, Rotterdam	London (GBR)	08-08-1986
4:22.40	Elly van Hulst	PAC, Rotterdam	Brussel (BEL)	05-09-1986
4:18.20	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Brussel (BEL)	11-09-2015
4:14.71	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	London (GBR)	22-07-2018
4:12.33	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Monaco (MON)	12-07-2019 <sup>2</sup>

- 1) Met een tijd van 4:36.8h zette Maria Gommers het Wereldrecord op haar naam.
- 2) Met een tijd van 4:12.33 zette Sifan Hassan het Wereldrecord op haar naam.

**2 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1984 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
5:42.01	Elly van Hulst	Olympia '48, Den Haag	London (GBR)	17-09-1982
5:39.52	Elly van Hulst	PAC, Rotterdam	London (GBR)	11-07-1986
5:38.37	Susan Kuijken	SHRT, Nijmegen	Amsterdam	31-08-2013

**3 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1972 ingesteld zonder limiet.</i>				
9:40.8h	Annie van Stiphout-van de Kerkhof	HAC, Helmond	Venlo	24-06-1972
9:39.0h	Annie van Stiphout-van de Kerkhof	HAC, Helmond	Leuven (BEL)	16-07-1972
9:36.6h	Annie van Stiphout-van de Kerkhof	HAC, Helmond	Helmond	13-06-1973
9:20.2h	Marijke Moser-van de Graaf	GAC, Hilversum	Bruno (ITA)	20-05-1973
9:14.8h	Marijke Moser-van de Graaf	GAC, Hilversum	København (DEN)	15-08-1974
9:12.40	Joke van Gerven	De Spartaan, Lisse	Arnhem	06-07-1975
9:05.6h	Joke van Gerven	De Spartaan, Lisse	Sittard	09-07-1977
9:05.6h	Tineke Kluit	THOR, Roosendaal	Sittard	12-08-1978
9:00.61	Elly van Hulst	Olympia '48, Den Haag	Firenze (ITA)	08-06-1983
8:58.28	Elly van Hulst	PAC, Rotterdam	Hengelo	31-08-1985
8:48.25	Elly van Hulst	PAC, Rotterdam	Helsinki (FIN)	07-07-1986
8:45.20	Elly van Hulst	PAC, Rotterdam	Roma (ITA)	29-08-1987
8:42.56	Elly van Hulst	PAC, Rotterdam	Roma (ITA)	01-09-1987
8:33.97	Elly van Hulst	PAC, Rotterdam	Zürich (SUI)	17-08-1988
8:29.38	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Brussel (BEL)	05-09-2014
8:28.90	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Birmingham (GBR)	20-08-2017 <sup>1</sup>
8:27.50	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Ostrava (CZE)	08-09-2018
8:18.49	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Stanford (USA)	30-06-2019 <sup>2</sup>

- 1) Geldige prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd.
- 2) Met een tijd van 8:18.49 zette Sifan Hassan het Europees Record op haar naam.

**5 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1981 ingesteld zonder limiet.</i>				
16:07.1h	Carla Beurskens	Festina, Venlo	Heverlee (BEL)	28-06-1981
15:48.29	Carla Beurskens	Festina, Venlo	Oslo (NOR)	11-07-1981
15:46.2h	Carla Beurskens	Festina, Venlo	Oslo (NOR)	27-07-1985
15:42.5h	Elly van Hulst	PAC, Rotterdam	Veldhoven	25-09-1985
15:37.43	Elly van Hulst	PAC, Rotterdam	Hamamatsu (JPN)	07-05-1989
15:29.24	Elly van Hulst	FSTC, Zuid-Beijerland	Stockholm (SWE)	03-07-1989
15:17.08	Elly van Hulst	FSTC, Zuid-Beijerland	Brussel (BEL)	25-08-1989
15:12.62	Christine Toonstra	ADA, Amsterdam	Stockholm (SWE)	02-07-1992
15:07.68	Christine Toonstra	ADA, Amsterdam	Hechtel (BEL)	18-07-1992
14:56.43	Lornah Kiplagat	Hylas, Alkmaar	Stockholm (SWE)	05-08-2003
14:41.24	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Eugene (USA)	06-05-2017 <sup>1</sup>
14:22.34	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Rabat (MAR)	13-07-2018 <sup>2</sup>
14:22.12	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	London (GBR)	21-07-2019 <sup>2</sup>
14:13.42	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	London (GBR)	23-07-2023 <sup>2</sup>

- 1) Geldige prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd.
- 2) Deze prestaties leidden tot het Europees Record voor Sifan Hassan.

**10 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1980 ingesteld zonder limiet.</i>				
35:28.9h	Marja Wokke	Trias, Heiloo	Sittard	15-08-1980
33:23.5h	Carla Beurskens	Festina, Venlo	Utrecht	15-09-1981
32:50.71	Carla Beurskens	Festina, Venlo	Knarvik (NOR)	04-09-1983
32:28.28	Carla Beurskens	Festina, Venlo	Oslo (NOR)	27-07-1985
31:43.55	Christine Toonstra	ADA, Amsterdam	Lommel (BEL)	25-04-1992
30:12.53	Lornah Kiplagat	Hylas, Alkmaar	Paris (FRA)	23-08-2003
29:36.67	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Hengelo	10-10-2020 <sup>1</sup>
29:06.82	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Hengelo	06-06-2021 <sup>2</sup>

- 1) Met een tijd van 29:36.67 kreeg Sifan Hassan ook dit Europese record op haar naam (op de 2000 m na heeft ze van de 1500 m tot de 10 000 m alle Europese Records op haar naam staan!)
- 2) Met een tijd van 29:06.82 kreeg Sifan Hassan het Wereld record in handen.

**1 uur**

Prestatie (m)	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1984 ingesteld zonder limiet.</i>				
15.052	Greet Warnaar	Hera, Heerhugowaard	Roosendaal	16-09-1993
15.529	Marlien van Beek	LADB, Hilvarenbeek	Roosendaal	28-09-2000
18.930	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Brussel (BEL)	04-09-2020 <sup>1</sup>

- 1) Met een afstand van 18 km en 930 m zette Sifan Hassan het Werelduurrecord op haar naam.

**100 m horden**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1969 ingesteld zonder limiet * 10 horden met een hoogte van 83,8 cm.</i>					
14.2h		Mieke Sterk	ADA, Amsterdam	Groningen	30-04-1969
14.0h		Miep van Beek	ADA, Amsterdam	Rotterdam	15-06-1969
13.8h		Mieke Sterk	ADA, Amsterdam	Uden	13-07-1969
13.4h		Mieke Sterk	ADA, Amsterdam	Amsterdam	24-05-1970
13.3h		Miep van Beek	ADA, Amsterdam	Arnhem	29-07-1972
13.2h		Mieke van Wissen-Sterk	Atmodes, Haarlem	Arnhem	16-06-1973
<i>In 1975 is een v.a.t.-limiet ingesteld van 13.45 sec.</i>					
13.0h	+1.8	Marjan Olyslager	Schelde Sport, Terneuzen	Willebroek (BEL)	12-06-1983 <sup>1</sup>
13.27	NWI	Marjan Olyslager	Schelde Sport, Terneuzen	Paris (FRA)	24-06-1983
13.26	+0.6	Marjan Olyslager	Schelde Sport, Terneuzen	Helsinki (FIN)	12-08-1983
13.20	NWI	Marjan Olyslager	Sprint, Breda	Fürth (FRG)	09-06-1984
13.19	NWI	Marjan Olyslager	Sprint, Breda	Leiden	16-05-1985
13.07	NWI	Marjan Olyslager	Sprint, Breda	Aachen (FRG)	29-05-1985
13.01	+2.0	Marjan Olyslager	Sprint, Breda	Zwolle	07-07-1985
12.93	-1.2	Marjan Olyslager	AVR, Rotterdam	Saint-Denis (FRA)	07-06-1988
12.92	+0.3	Marjan Olyslager	AVR, Rotterdam	Hengelo	14-08-1988
12.83	-0.4	Marjan Olyslager	AVR, Rotterdam	Brussel (BEL)	19-08-1988
12.77	+0.6	Marjan Olyslager	AVR, Rotterdam	Villeneuve-d'Ascq (FRA)	25-06-1989
12.71	+1.3	Nadine Visser	SAV, Grootebroek	Stockholm (SWE)	10-06-2018
12.62	+1.0	Nadine Visser	SAV, Grootebroek	Doha (QAT)	06-10-2019
12.58	+1.7	Nadine Visser	SAV, Grootebroek	Paris (FRA)	28-08-2021
12.51	+0.4	Nadine Visser	SAV, Grootebroek	Zürich (SUI)	09-09-2021
12.46	+1.6	Nadine Visser	SAV, Grootebroek	Hengelo	07-07-2024
12.42	+1.5	Nadine Visser	SAV, Grootebroek	La Chaux-de-Fonds (SUI)	14-07-2024
12.36	+1.6	Nadine Visser	SAV, Grootebroek	La Chaux-de-Fonds (SUI)	14-07-2024

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
12.28	+1.1	Nadine Visser	SAV, Grootebroek	Silesia (POL)	16-08-2025

- 1) Prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd omdat na 1978 geen handgeklokte tijden erkend werden, alleen nog maar v.a.t. tijden.

#### 400 m horden

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1977 ingesteld met een limiet van 62.0h sec. * 10 horden met een hoogte van 76,2 cm.</i>				
61.6	Wilma Hillen	TION, Enschede	Arnhem	07-05-1977
59.3h	Lena Jansen	AVR, Rotterdam	Nijmegen	20-05-1978
<i>In 1977 is een v.a.t.-tijd ingesteld.</i>				
60.22	Wilma Hillen-Schippers	TION, Enschede	Sittard	08-07-1977
59.85	Wilma Hillen-Schippers	TION, Enschede	Brussel (BEL)	27-07-1977
59.72	Wilma Hillen-Schippers	TION, Enschede	Trinec (TCH)	06-08-1977
59.02	Wilma Hillen-Schippers	TION, Enschede	Sittard	18-06-1978
58.48	Wilma Hillen-Schippers	TION, Enschede	Sittard	12-08-1978
58.23	Olga Commandeur	ADA, Amsterdam	Nijmegen	12-08-1979
57.93	Olga Commandeur	ADA, Amsterdam	Sittard	15-08-1980
57.87	Olga Commandeur	ADA, Amsterdam	Pescara (ITA)	02-08-1981
57.40	Olga Commandeur	ADA, Amsterdam	Sittard	20-08-1983
57.28	Olga Commandeur	ADA, Amsterdam	Lisboa (POR)	17-06-1984
56.51	Olga Commandeur	ADA, Amsterdam	Hengelo	06-07-1984
56.36	Gretha Tromp	Hera, Heerhugowaard	Barcelona (ESP)	13-07-1988
56.17	Gretha Tromp	Hera, Heerhugowaard	Groningen	16-07-1988
55.59	Gretha Tromp	Hera, Heerhugowaard	Hechtel (BEL)	30-07-1988
55.30	Gretha Tromp	Hera, Heerhugowaard	Sheffield (GBR)	24-07-1991
54.84	Ester Goossens	AV '34, Apeldoorn	Athèna (GRE)	05-08-1997
54.62	Ester Goossens	AV '34, Apeldoorn	Budapest (HUN)	21-08-1998
54.47	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Arnhem	04-07-2020 <sup>1</sup>
53.79	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Arnhem	18-07-2020
53.44	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Florence (ITA)	10-06-2021
53.33	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Oslo (NOR)	01-07-2021
52.37	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Stockholm (SWE)	04-07-2021
52.03	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Tōkyō (JPN)	04-08-2021 <sup>2</sup>
51.45	Femke Bol	Altis, Amersfoort	London (GBR)	23-07-2023 <sup>2</sup>
50.95	Femke Bol	Altis, Amersfoort	La Chau-de-Fonds (SUI)	14-07-2024 <sup>2</sup>

- 1) Prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd omdat er niet genoeg atleten meededen aan deze race.  
 2) Met deze prestaties zette Femke Bol het Europees Record op haar naam.

#### 3 000 m steeplechase

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met de beste jaarprestatie als limiet * balken met een hoogte van 76,2 cm.</i>				
10:31.61	Miranda Boonstra	Leiden Atletiek	Uden	25-09-1999
10:27.51	Miranda Boonstra	Leiden Atletiek	Uden	01-07-2000
10:16.23	Miranda Boonstra	Leiden Atletiek	Heusden-Zolder (BEL)	20-07-2002
10:13.26	Miranda Boonstra	Leiden Atletiek	Ninove (BEL)	27-07-2003
10:03.20	Miranda Boonstra	Leiden Atletiek	Königs Wusterhausen (GER)	06-08-2003
10:01.31	Miranda Boonstra	Prins Hendrik, Vught	Ostrava (CZE)	08-06-2004
10:00.35	Miranda Boonstra	Prins Hendrik, Vught	Istanbul (TUR)	19-06-2004
9:59.66	Miranda Boonstra	Prins Hendrik, Vught	Utrecht	11-07-2004
9:51.17	Miranda Boonstra	Prins Hendrik, Vught	Heusden-Zolder (BEL)	31-07-2004
9:47.87	Miranda Boonstra	Prins Hendrik, Vught	Neerpelt (BEL)	05-06-2006

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
9:45.87	Miranda Boonstra	Prins Hendrik, Vught	Göteborg (SWE)	10-08-2006
9:42.87	Miranda Boonstra	Nijmegen Atletiek	Neerpelt (BEL)	31-05-2008
9:38.40	Miranda Boonstra	Nijmegen Atletiek	Nijmegen	29-05-2009
9:34.80	Irene van der Reijken	Rotterdam Atletiek	Berlin (GER)	13-09-2020
9:33.83	Irene van der Reijken	Rotterdam Atletiek	Rehlingen (GER)	23-05-2021
9:27.38	Irene van der Reijken	Rotterdam Atletiek	Huelva (ESP)	03-06-2021
9:25.53	Veerle Bakker	Leiden Atletiek	Oordegem (BEL)	09-08-2025

**10 000 m snelwandelen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1975 ingesteld met een limiet van 55.00.0 min.</i>				
50:14.9h	Marica Onos-Zethof	AVA '64, Aalsmeer	Zonhoven (BEL)	05-06-1983

**20 000 m snelwandelen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 2001 ingesteld zonder limiet</i>				
2:04:11h	Marleen Radder	RWV, Rotterdam	Tilburg	07-04-2002
2:01:22.9	Anne van Andel	DAK, Drunen	Rotterdam	06-09-2014
1:52:07.9	Anne van Andel	DAK, Drunen	Rotterdam	18-10-2015

**35 000 m snelwandelen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 2023 ingesteld zonder limiet</i>				
Vacant				

**50 000 m snelwandelen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 2019 ingesteld zonder limiet</i>				
Vacant				

**TECHNISCHE ONDERDELEN****Hoogspringen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1927 ingesteld zonder limiet.</i>				
1.395	Wil Hamerslag	Hygiëa, Den Haag	Rijswijk	04-09-1927
1.582	Carolina 'Lien' Gisolf	Hygiëa, Den Haag	Brussel (BEL)	03-07-1928 <sup>1</sup>
1.608	Carolina 'Lien' Gisolf	Hygiëa, Den Haag	Maastricht	18-08-1929 <sup>1</sup>
1.623	Carolina 'Lien' Gisolf	Hygiëa, Den Haag	Amsterdam	12-06-1932 <sup>1</sup>
1.64	Nel van Balen Blanken	Sagitta, Amsterdam	Wien (AUT)	18-09-1938 <sup>2</sup>
1.71	Fanny Blankers-Koen	Sagitta, Amsterdam	Amsterdam	30-05-1943 <sup>3</sup>
1.73	Marjan Thomas	DEM, Beverwijk	Beverwijk	31-07-1966
1.74	Mieke van Doorn	De Spartaan, Lisse	Paris (FRA)	12-09-1970
1.74	Marjan Ackermans-Thomas	DEM, Beverwijk	Groningen	06-06-1971
1.76	Annemieke Bouma	Atmodes, Haarlem	Haarlem	27-06-1971
1.79	Ria Ahlers	De Sperwers, Emmen	Groningen	17-06-1972
1.80	Ria Ahlers	De Sperwers, Emmen	București (ROU)	25-06-1972
1.82	Ria Ahlers	De Sperwers, Emmen	Arnhem	02-07-1972
1.82	Mieke van Doorn	De Spartaan, Lisse	Amsterdam	27-05-1973
1.83	Annemieke Bouma	Atmodes, Haarlem	Vught	23-06-1974
1.84	Annemieke Bouma	Atmodes, Haarlem	Arnhem	28-07-1974
1.85	Mieke van Doorn	De Spartaan, Lisse	Den Haag	20-06-1975
1.88	Mieke van Doorn	De Spartaan, Lisse	Utrecht	17-08-1975
1.88	Mirjam van Laar	Achilles-TOP, Kerkrade	Sittard	31-07-1977
1.88	Monique van der Weide	Unitas, Sittard	Diekirch (LUX)	21-07-1990
1.89	Nadine Broersen	Sprint, Breda	Lisse	11-05-2013
1.90	Nadine Broersen	Sprint, Breda	Salzburg (AUT)	15-06-2013
1.91	Nadine Broersen	Sprint, Breda	Amsterdam	27-07-2014
1.94	Nadine Broersen	Sprint, Breda	Zürich (SUI)	14-08-2014
1.95	Britt Weerman	Groningen Atletiek	Ninove (BEL)	16-07-2022

- 1) Lies Gisolf verbrak driemaal het wereldrecord hoogspringen. Dat zij het wereldrecord in Brussel op 1.582 bracht was voor haar een complete verrassing, zonder haar medeweten werd de lat niet met 2 cm maar met 8 cm verhoogd tot een recordhoogte. Overigens was dit pas haar tweede wedstrijd. De FSFI rond het wereldrecord overigens af op halve centimeters naar respectievelijk 1.58, 1.605 en 1.62
- 2) Met een sprong van 1.64 bracht Nel van Balen Blanken het Europees hoogspringen op haar naam
- 3) Met een sprong van 1.71 bracht Fanny Blankers-Koen het wereldrecord hoogspringen op haar naam. Dit was een verbetering van 5 cm (van 1.66)

**Polstokhoogspringen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1994 ingesteld met een limiet van 3.40 meter.</i>				
3.40	Monique de Wilt	Prins Hendrik, Vught	Den Haag	01-06-1996
3.40	Irene Timmers	Ilion, Zoetermeer	Den Haag	27-04-1997
3.90	Monique de Wilt	Prins Hendrik, Vught	Lisse	03-05-1997
3.95	Monique de Wilt	Prins Hendrik, Vught	Amsterdam	09-08-1997
4.10	Monique de Wilt	Prins Hendrik, Vught	Cottbus (GER)	27-05-1998
4.16	Monique de Wilt	Prins Hendrik, Vught	Amsterdam	08-08-1998
4.17	Monique de Wilt	Haag Atletiek	Lahti (FIN)	05-06-1999
4.18	Monique de Wilt	Haag Atletiek	Leiden	12-06-1999
4.20	Monique de Wilt	Haag Atletiek	Mallorca (ESP)	10-07-1999
4.21	Monique de Wilt	Haag Atletiek	Beckum (GER)	11-08-1999
4.30	Monique de Wilt	Haag Atletiek	Ingolstadt (GER)	18-06-2000
4.35	Monique de Wilt	Prins Hendrik, Vught	Kassel (GER)	13-06-2001
4.36	Monique de Wilt	Prins Hendrik, Vught	Rehlingen (GER)	20-05-2002
4.40	Monique de Wilt	Prins Hendrik, Vught	München (GER)	09-08-2002

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
4.50	Femke Pluim	AAV '36, Alphen aan den Rijn	Vught	06-06-2015
4.55	Femke Pluim	AAV '36, Alphen aan den Rijn	Amsterdam	01-08-2015

### Verspringen

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1922 ingesteld zonder limiet.</i>					
4.56		Annie v.d. Blankenvoort	Rozenburg, Rotterdam	Rotterdam	30-07-1922
4.67		G. Harke	Olympia, Hengelo	Enschede	08-07-1923
4.82		Jo de Vink	Attila, Utrecht	Dordrecht	15-06-1924
5.19		Maud Schilling	Hygiëa, Den Haag	Eindhoven	23-08-1925
5.28		Rie Briejër	Brunhilde, Leiden	Haarlem	06-08-1927
5.325		Rie Briejër	Brunhilde, Leiden	Enschede	01-09-1928
5.56		Rie Briejër	Brunhilde, Leiden	Leiden	01-09-1929
5.57		Rie Briejër	Brunhilde, Leiden	Amsterdam	18-09-1932
5.80		Fanny Koen	Sagitta, Amsterdam	Mitcham (GBR)	03-06-1939
5.97		Fanny Koen	Sagitta, Amsterdam	Berlin (GER)	30-07-1939
6.00		Fanny Blankers-Koen	Sagitta, Amsterdam	Eindhoven	26-07-1942
6.08		Fanny Blankers-Koen	Sagitta, Amsterdam	Amsterdam	04-07-1943
6.25		Fanny Blankers-Koen	Sagitta, Amsterdam	Leiden	19-09-1943
6.28		Joke Bijleveld	Celebes, Den Haag	Frechen (GER)	12-06-1960
6.31		Joke Bijleveld	Celebes, Den Haag	Weimar (DDR)	22-05-1961
6.34		Corrie Bakker	Athleta, Utrecht	Den Haag	21-07-1963
6.35		Corrie Bakker	Sagitta, Amsterdam	Beverwijk	21-05-1967
6.35		Ciska Janssen-Jansen	Sagitta, Amsterdam	Utrecht	20-06-1974
6.45		Ciska Janssen-Jansen	Sagitta, Amsterdam	Arnhem	03-08-1974
6.47		Ciska Janssen-Jansen	Sagitta, Amsterdam	Roma (ITA)	02-09-1974
6.53		Ciska Janssen-Jansen	Sagitta, Amsterdam	Arnhem	09-06-1976
6.57	+2.0	Edine van Heezik	ADA, Amsterdam	Berlin (DDR)	28-05-1980
6.61	NWI	Tineke Hidding	Hera, Heerhugowaard	Roosendaal	23-07-1988
6.61	-0.3	Sharon Jaklofsky	Lycurgus, Krommenie	Tel Aviv-Yafo (ISR)	15-06-1995
6.74	+2.0	Sharon Jaklofsky	Lycurgus, Krommenie	Fukuoka (JPN)	31-08-1995
6.75	+0.8	Sharon Jaklofsky	Lycurgus, Krommenie	Atlanta (USA)	01-08-1996
6.78	0.0	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Amsterdam	26-07-2014
6.91	+1.7	Pauline Hondema	Lycurgus, Krommenie	Kortrijk (BEL)	12-07-2025

### Hink-stap-springen

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1990 ingesteld met de beste jaarprestatie als limiet.</i>					
11.36	+1.2	Lenneke Fleerackers	PSV, Eindhoven	Rotterdam	13-07-1990
12.04	+1.6	Wendy Schaareman	AVR, Rotterdam	Utrecht	16-06-1991
12.32	+1.4	Wendy Schaareman	AVR, Rotterdam	Eindhoven	28-07-1991
12.49	+0.2	Ingrid van Lingen	Haag Atletiek	Hengelo	27-06-1992
12.57	-1.5	Annemarie Hendriks	DEM, Beverwijk	Kevelaer (GER)	04-06-1995
12.59	-0.2	Wendy Tavenier-Schaareman	Ilion, Zoetermeer	Hengelo	05-06-1995
12.70	-0.1	Annemarie Hendriks	DEM, Beverwijk	Aartselaar (BEL)	21-07-1995
12.72	+1.4	Annemarie Hendriks	DEM, Beverwijk	Hengelo	27-05-1996
12.84	+0.5	Annemarie Hendriks	DEM, Beverwijk	Den Haag	02-06-1996
12.90	+0.6	Yvonne de Vreede	AV '40, Delft	Hengelo	31-05-1997
12.97	-0.5	Yvonne de Vreede	Haag Atletiek	Groningen	12-07-1998
12.99	-0.6	Brenda Baar	AV '23, Amsterdam	Kessel-Lo (BEL)	06-06-2009
13.04	+1.0	Brenda Baar	AV '23, Amsterdam	Greensboro (USA)	29-05-2010
13.51	-0.4	Brenda Baar	AV '23, Amsterdam	Izmir (TUR)	18-06-2011
13.51	+1.9	Kellynsia Leerdam	AAC, Amsterdam	Hengelo	02-08-2025

**Kogelstoten**

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Datum</b>
<i>Vanaf 1929 ingesteld zonder limiet * 4,00 kg.</i>				
7.38	Dicky Munnikes	ATB, Amsterdam	Amsterdam	04-08-1929
8.84	Dicky Munnikes	ATB, Amsterdam	Leiden	01-09-1929
8.90	Dicky Munnikes	ATB, Amsterdam	Amsterdam	01-06-1930
9.58	Gien de Kock	ATB, Amsterdam	Amsterdam	19-07-1930
9.665	Dicky Munnikes	ATB, Amsterdam	Amsterdam	31-08-1930
10.11	Dicky Munnikes	ATB, Amsterdam	Utrecht	31-05-1931
10.165	Dicky Munnikes	ATB, Amsterdam	Bussum	05-07-1931
10.335	Dicky Munnikes	ADA, Amsterdam	Utrecht	29-05-1932
10.45	Dicky Munnikes	ADA, Amsterdam	Amsterdam	19-06-1932
11.295	Dicky Munnikes	ADA, Amsterdam	Utrecht	28-05-1933
11.53	Ans Niesink	AVA, Amsterdam	Amsterdam	05-09-1937
11.72	Ans Niesink	Sagitta, Amsterdam	Zaandam	18-05-1939
11.895	Willy Rietman	Sagitta, Amsterdam	Den Haag	29-06-1941
12.375	Jo van Schouwen	AHC '28, Den Haag	Rotterdam	03-08-1941
12.62	Corrie van den Bosch	Taxandria, Oisterwijk	Vlaardingen	22-07-1956
13.39	Corrie van den Bosch	Taxandria, Oisterwijk	Vught	16-06-1957
13.70	Dini Hobers	DOL, Nieuw-Amsterdam	Heerenveen	15-06-1958
13.71	Dini Hobers	DOL, Nieuw-Amsterdam	Winschoten	13-07-1958
13.91	Dini Hobers	DOL, Nieuw-Amsterdam	Weimar (DDR)	18-05-1959
14.38	Corrie van den Bosch	Taxandria, Oisterwijk	Rotterdam	12-07-1959
14.49	Corry van Wijk	DEM, Beverwijk	Rotterdam	31-05-1962
14.59	Corry van Wijk	DEM, Beverwijk	Amsterdam	31-05-1964
14.74	Corry van Wijk	DEM, Beverwijk	Beverwijk	06-06-1964
15.22	Corry van Wijk	DEM, Beverwijk	Zaandam	27-06-1964
15.37	Loes Boling	Sagitta, Amsterdam	Amsterdam	29-08-1965
15.70	Els van Noorduyn	Sagitta, Amsterdam	Leiden	10-06-1967
15.88	Els van Noorduyn	Sagitta, Amsterdam	Haarlem	25-06-1967
16.06	Els van Noorduyn	Sagitta, Amsterdam	Dresden (DDR)	16-07-1967
16.30	Els van Noorduyn	Sagitta, Amsterdam	Venlo	09-06-1968
16.59	Els van Noorduyn	Sagitta, Amsterdam	Osnabrück (GER)	30-06-1968
16.78	Els van Noorduyn	Sagitta, Amsterdam	Breda	14-07-1968
16.91	Els van Noorduyn	Sagitta, Amsterdam	Leiden	14-06-1969
17.15	Els van Noorduyn	Sagitta, Amsterdam	Budapest (HUN)	03-07-1969
17.28	Els van Noorduyn	Sagitta, Amsterdam	Athèna (GRE)	16-09-1969 <sup>1</sup>
17.75	Els van Noorduyn	Sagitta, Amsterdam	Arnhem	30-06-1971
17.87	Els van Noorduyn	Sagitta, Amsterdam	Uden	11-08-1971
18.02	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	San José (USA)	09-06-1984 <sup>2</sup>
18.12	Corrie de Bruin	Rotterdam Atletiek	Hengelo	20-06-1993
18.15	Corrie de Bruin	Rotterdam Atletiek	Arnhem	19-06-1994
18.16	Corrie de Bruin	Rotterdam Atletiek	Hoorn	12-05-1996
18.31	Corrie de Bruin	Rotterdam Atletiek	Den Haag	01-09-1996
18.65	Corrie de Bruin	Ciko '66, Arnhem	Catania (ITA)	28-08-1997
18.69	Corrie de Bruin	Ciko '66, Arnhem	Arnhem	30-05-1998
18.81	Corrie de Bruin	Ciko '66, Arnhem	Hengelo	01-06-1998
18.87	Corrie de Bruin	Ciko '66, Arnhem	Arnhem	18-07-1998
18.89	Jessica Schilder	AV Hera, Heerhugowaard	Leiria (POR)	13-03-2022
19.06	Jessica Schilder	AV Hera, Heerhugowaard	Hengelo	06-06-2022
19.17	Jessica Schilder	AV Hera, Heerhugowaard	Hengelo	06-06-2022
19.19	Jessica Schilder	AV Hera, Heerhugowaard	Kladno (CZE)	14-06-2022
19.46	Jessica Schilder	AV Hera, Heerhugowaard	Oslo (NOR)	16-06-2022

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
19.68	Jessica Schilder	AV Hera, Heerhugowaard	Apeldoorn	26-06-2022
19.77	Jessica Schilder	AV Hera, Heerhugowaard	Oregon (USA)	16-07-2022
19.84	Jessica Schilder	AV Hera, Heerhugowaard	Chorzów (POL)	06-08-2022
20.24	Jessica Schilder	AV Hera, Heerhugowaard	München (GER)	15-08-2022
20.33	Jessica Schilder	AV Hera, Heerhugowaard	Hengelo	07-07-2024
20.47	Jessica Schilder	AV Hera, Heerhugowaard	Xiamen (CHN)	26-04-2025

- 1) Prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd.
- 2) Door het dopingverleden van Ria Stalman zijn al haar prestaties geschrapt.

### Discuswerpen

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1927 ingesteld zonder limiet * 1,00 kg.</i>				
23.84	Martha Kolthof	Hygiëa, Den Haag	Delft	31-07-1927
31.04	Lena Michaëlis	Te Werve, Den Haag	Amsterdam	31-07-1928 <sup>1</sup>
30.15	Lena Michaëlis	Te Werve, Den Haag	Gouda	26-08-1928
31.71	Dora Wevers	Hercules-Hebe, Enschede	Leiden	01-09-1929
33.86	Dora Wevers	Twenthe, Enschede	Amsterdam	31-08-1930
35.10	Cor Pels	ADA, Amsterdam	Amsterdam	18-07-1931
36.28	Cor Pels	ADA, Amsterdam	Utrecht	29-05-1932
36.46	Cor Pels	ADA, Amsterdam	Deventer	23-07-1933
38.19	Cor Pels	ADA, Amsterdam	Utrecht	27-05-1934
38.22	Ans Niesink	AVA, Amsterdam	Amsterdam	01-08-1937
40.40	Ans Niesink	Sagitta, Amsterdam	Doetinchem	29-08-1937
41.60	Ans Woltman-Niesink	Sagitta, Amsterdam	Eindhoven	26-07-1942
42.30	Ans Panhorst-Niesink	APGS, Amsterdam	Greven (GER)	18-08-1954
42.495	Corrie Huygen	Hollandia, Rotterdam	Rotterdam	15-05-1955
42.55	Corrie Huygen	Hollandia, Rotterdam	Rotterdam	19-06-1955
44.70	Corrie Huygen	Hollandia, Rotterdam	Rotterdam	03-07-1955
45.90	Corrie Huygen	Hollandia, Rotterdam	Rotterdam	29-09-1956
47.54	Corrie van den Bosch	Taxandria, Oisterwijk	Den Haag	18-05-1959
47.92	Corrie van den Bosch	Taxandria, Oisterwijk	Vlaardingen	02-08-1959
48.34	Corrie Huygen	Hollandia, Rotterdam	Amsterdam	15-05-1960
48.63	Corrie Huygen	Hollandia, Rotterdam	Rotterdam	21-07-1960
48.86	Loes Boling	Sagitta, Amsterdam	Den Haag	15-05-1961
49.94	Jet v.d. Giessen	Sliedrecht Sport	Leeuwarden	11-06-1967
49.94	Anneke de Bruin-van Dijk	Sliedrecht Sport	Uden	01-10-1967
51.04	Anneke de Bruin-van Dijk	Sliedrecht Sport	Den Haag	15-04-1968
51.84	Anneke de Bruin-van Dijk	Sliedrecht Sport	Leeuwarden	27-04-1968
52.50	Anneke de Bruin-van Dijk	Sliedrecht Sport	Amsterdam	12-05-1968
52.86	Anneke de Bruin-van Dijk	Sliedrecht Sport	Groningen	04-08-1968
54.04	Anneke de Bruin-van Dijk	Sliedrecht Sport	Amsterdam	25-08-1968
54.14	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	Arnhem	03-08-1974 <sup>2</sup>
54.92	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	Riva del Garda (ITA)	02-04-1975 <sup>2</sup>
54.98	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	Den Haag	04-05-1975 <sup>2</sup>
57.42	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	Sliedrecht	08-05-1975 <sup>2</sup>
58.18	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	Bratislava (TCH)	03-06-1976 <sup>2</sup>
58.84	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	Tempe (USA)	28-03-1981 <sup>2</sup>
61.64	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	Tempe (USA)	11-04-1981 <sup>2</sup>
62.32	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	Walnut (USA)	26-04-1981 <sup>2</sup>
63.60	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	Tempe (USA)	27-03-1982 <sup>2</sup>
64.32	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	Tempe (USA)	03-04-1982 <sup>2</sup>
66.58	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	Walnut (USA)	25-04-1982 <sup>2</sup>

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
67.20	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	Walnut (USA)	24-04-1983 <sup>2</sup>
67.36	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	Walnut (USA)	03-06-1984 <sup>2</sup>
67.58	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	San José (USA)	08-06-1984 <sup>2</sup>
71.22	Ria Stalman	Sparta, Den Haag	Walnut (USA)	15-07-1984 <sup>2</sup>
<i>Vacant met limiet van 63.90 m</i>				
65.94	Jorinde van Klinken	Groningen Atletiek	Tucson (USA)	20-5-2021
70.22	Jorinde van Klinken	Groningen Atletiek	Tucson (USA)	22-5-2021

- 1) Prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd.
- 2) Door het dopingverleden van Ria Stalman zijn al haar prestaties geschrapt.

### Kogelslingeren

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1994 ingesteld met de beste jaarprestatie als limiet * 4,00 kg.</i>				
45.46	Renate Beunder	Lycurgus, Krommenie	Berlin (GER)	29-05-1994
46.86	Renate Beunder	Lycurgus, Krommenie	Lisse	10-06-1995
47.68	Renate Beunder	Lycurgus, Krommenie	Lisse	10-06-1995
47.74	Renate Beunder	Lycurgus, Krommenie	Bergen op Zoom	14-07-1995
51.46	Renate Beunder	Lycurgus, Krommenie	Lisse	27-04-1996
51.74	Renate Beunder	Lycurgus, Krommenie	Hoon	12-05-1996
51.90	Renate Beunder	Lycurgus, Krommenie	Den Haag	31-05-1996
55.32	Renate Beunder	Lycurgus, Krommenie	Lisse	03-05-1997
56.22	Renate Beunder	Lycurgus, Krommenie	Krommenie	08-06-1997
56.28	Renate Beunder	Lycurgus, Krommenie	Boskoop	18-04-1998
59.51	Renate Beunder	Lycurgus, Krommenie	Lisse	02-05-1998
59.71	Renate Beunder	Lycurgus, Krommenie	Apeldoorn	17-07-1999
60.11	Renate Beunder	Leiden Atletiek	Apeldoorn	22-04-2000
60.59	Renate Beunder	Leiden Atletiek	Rotterdam	14-05-2000
60.84	Renate Beunder	Leiden Atletiek	Hoon	20-05-2000
61.15	Debby van der Schilt	Groningen Atletiek	Leiden	07-06-2003
61.57	Debby van der Schilt	Groningen Atletiek	Bydgoszcz (POL)	17-07-2003
61.90	Debby van der Schilt	Groningen Atletiek	Bydgoszcz (POL)	20-07-2003
63.45	Debby van der Schilt	Groningen Atletiek	Apeldoorn	10-01-2004
63.84	Debby van der Schilt	Groningen Atletiek	Il-Marsa (MLT)	14-03-2004
64.55	Debby van der Schilt	Groningen Atletiek	Lisse	08-05-2004
65.68	Debby van der Schilt	Groningen Atletiek	Hoon	15-05-2004
65.79	Debby van der Schilt	Groningen Atletiek	Halle (GER)	22-05-2004

### Speerwerpen

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1925 ingesteld zonder limiet * 600 gram.</i>				
28.24	Ria Simmelink	Twenthe, Enschede	Hengelo	26-07-1925
28.87	Ria Simmelink	Twenthe, Enschede	Enschede	24-07-1927
29.31	Ria Simmelink	Twenthe, Enschede	Enschede	02-09-1928
31.18	Leny Rombout	Sparta, Dordrecht	Gouda	15-07-1929
32.025	Dien Leonhardt	Hercules-Hebe, Enschede	Enschede	04-08-1929
36.42	Leny Rombout	Sparta, Dordrecht	Maastricht	18-08-1929
39.07	Dien Leonhardt	Hercules-Hebe, Enschede	Rijswijk	30-08-1931
39.135	Gien de Kock	Amstels Gym. Ver. Amsterdam	Amsterdam	22-09-1935
39.625	Elly Dammers	Zeeburg, Amsterdam	Amsterdam	15-06-1941
41.08	Elly Dammers	Zeeburg, Amsterdam	Amsterdam	04-07-1943
41.99	Elly Dammers	Zeeburg, Amsterdam	Amsterdam	23-06-1946
44.28	Ans Koning	G.O.N.A. Den Haag	Oslo (NOR)	25-08-1946

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
44.52	Wil van Montfoort	Oss-Volo, 's-Hertogenbosch	Trelleborg (SWE)	15-08-1958
46.16	Wil van Montfoort	Oss-Volo, 's-Hertogenbosch	Verdun (FRA)	09-08-1959
48.45	Wil Hulshof-van Montfoort	Oss-Volo, 's-Hertogenbosch	Aachen (GER)	27-09-1959
49.03	Wil Hulshof-van Montfoort	De Bataven, Leiden	Beverwijk	19-07-1964
49.54	Henny de Bruin	Minerva, Rotterdam	Rotterdam	11-07-1965
49.58	Greet Versterre-van Zelm	Atmodes, Haarlem	Dresden (DDR)	16-07-1967
49.96	Lida Kuijs	DEM, Beverwijk	Heiloo	13-08-1972
52.08	Elly van Beuzekom-Lute	AV Castricum	Heiloo	22-04-1973
52.98	Lida Kuijs	DEM, Beverwijk	Amsterdam	27-05-1973
54.36	Elly van Beuzekom-Lute	AV Castricum	Drachten	24-06-1973
55.76	Elly van Beuzekom-Lute	AV Castricum	Heiloo	23-05-1974
57.90	Elly van Beuzekom-Lute	AV Castricum	Beverwijk	08-06-1975
58.50	Ingrid Lammertsma	Lycurgus, Krommenie	Amsterdam	16-08-1986
58.86	Ingrid Lammertsma	Lycurgus, Krommenie	Krommenie	31-08-1986
61.14	Ingrid Lammertsma	Lycurgus, Krommenie	Amstelveen	11-09-1988
61.98	Ingrid Lammertsma	Lycurgus, Krommenie	Rotterdam	11-06-1989
<i>In 1999 ingesteld - na verlegging zwaartepunt - met de beste jaarprestatie als limiet.</i>				
56.31	Kitty van Haperen	Attila, Tilburg	Fana (NOR)	28-07-1999
57.57	Bregje Crolla	Unitas, Sittard	Kerkrade	17-06-2007
59.27	Bregje Crolla	Unitas, Sittard	Sittard	06-06-2010
60.83	Lisanne Schol	AV Lycurgus, Assendelft	Lisse	18-05-2019
60.92	Lisanne Schol	AV Lycurgus, Assendelft	Leiden	08-06-2019

**MEERKAMPEN**

**Zevenkamp**

Prestatie	Naam	Vereniging				Plaats		Datum
-----------	------	------------	--	--	--	--------	--	-------

*Vanaf 1981 ingesteld - te verwerken in 2 dagen.*

*100m horden - kogelstoten - hoogspringen - 200 meter -&- verspringen - speerwerpen - 800 meter*

5.785	Sylvia Barlag	ADA, Amsterdam				Roosendaal		24-05-1981
Onderdeel	100mH	kogel	hoog	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.82	12.06	1.78	25.50	6.27	31.88	2:22.22	
Punten	889	723	1012	803	965	632	761	
5.842	Tineke Hidding	Daventria, Deventer				Forli (ITA)		21-06-1981
Onderdeel	100mH	kogel	hoog	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.93	11.69	1.73	24.68	6.15	32.74	2:15.95	
Punten	875	700	964	875	939	647	842	
5.908	Tineke Hidding	Daventria, Deventer				Götzis (AUT)		23-05-1982
Onderdeel	100mH	kogel	hoog	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.88	13.07	1.70	24.46	5.99	33.12	2:15.0h	
Wind	+0.6			+0.6	+2.6			
Punten	881	784	935	895	904	654	855	
5.932	Tineke Hidding	Daventria, Deventer				Veldhoven		15-08-1982
Onderdeel	100mH	kogel	hoog	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.61	13.30	1.72	24.55	5.89	36.48	2:20.3h	
Wind	+3.5			+1.6	+0.7			
Punten	916	798	954	886	882	710	786	
6.016	Tineke Hidding	Daventria, Deventer				Athèna (GRE)		10-09-1982
Onderdeel	100mH	kogel	hoog	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	14.00	13.04	1.77	24.63	6.04	37.20	2:15.45	
Wind	-0.9			-0.7	+0.2			
Punten	866	782	1002	879	915	722	850	

*In 1983 werden kogelstoten en hoogspringen omgedraaid*

*100m horden - hoogspringen - kogelstoten - 200 meter -&- verspringen - speerwerpen - 800 meter*

6.031	Tineke Hidding	Daventria, Deventer				Götzis (AUT)		29-05-1983
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.97	1.74	12.08	24.08	6.08	37.26	2:12.80	
Wind	-1.1			+0.6	0.0			
Punten	870	974	724	930	924	723	886	
6.155	Tineke Hidding	Daventria, Deventer				Helsinki (FIN)		09-08-1983
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.77	1.77	12.22	24.19	6.30	38.62	2:12.46	
Punten	895	1002	733	920	971	744	890	

*In 1985 werd een nieuwe puntentelling ingevoerd.*

6.104	Tineke Hidding	Daventria, Deventer				Helsinki (FIN)		09-08-1983
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.77	1.77	12.22	24.19	6.30	38.62	2:12.46	
Punten	1011	941	676	963	943	641	929	
6.213	Marjon Wijnsma	Olympia, Eindhoven				Eindhoven		22-05-1988
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.68	1.80	12.98	24.56	6.46	37.32	2:11.19	
Wind	+0.2			+1.2	+1.8			
Punten	1024	978	726	928	994	616	947	

*In 1999 nieuwe speer ingesteld - na verlegging zwaartepunt.*

6.318	Karin Ruckstuhl	Hellas, Utrecht				Götzis (AUT)		29-05-2005
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.38	1.76	13.55	24.27	6.34	43.61	2:13.76	
Wind	-0.8			+1.0	-0.5			
Punten	1068	928	884	891	959	837	910	

Prestatie	Naam	Vereniging		Plaats				Datum
6.423	Karin Ruckstuhl	Hellas, Utrecht		Göteborg (SWE)				08-08-2006
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.17	1.83	13.25	24.22	6.51	39.54	2:11.97	
Wind	+1.0			+0.2	+2.1			
Punten	1099	1016	744	960	1010	658	936	
6.477	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht		Moskva (RUS)				13-08-2013
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.30	1.77	12.91	22.84	6.35	41.47	2:08.62	
Wind	-0.6			0.0	+1.3			
Punten	1080	941	721	1095	959	696	985	
6.545	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht		Götzis (AUT)				01-06-2014
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.13	1.69	13.69	22.35	6.48	41.39	2:08.59	
Wind	-1.2			+1.5	-0.2			
Punten	1105	842	773	1145	1001	694	985	
6.626	Anouk Vetter	Sprint, Breda		Amsterdam				09-07-2016 <sup>1</sup>
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.29	1.74	15.69	23.89	6.38	55.76	2:21.50	
Wind	-0.7			NWI	+2.9			
Punten	1881	903	907	991	969	972	803	
6.636	Anouk Vetter	Sprint, Breda		London (GBR)				06-08-2017
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.31	1.77	15.09	24.36	6.32	58.41	2:19.43	
Wind	0.0			-0.4	-1.0			
Punten	1078	941	867	946	949	1024	831	
6.689	Anouk Vetter	Sprint, Breda		Tōkyō (JPN)				05-08-2021
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.09	1.80	15.29	23.81	6.47	51.20	2:18.72	
Wind	-0.8			+0.7	-0.3			
Punten	1111	978	880	999	997	883	841	
6.693	Anouk Vetter	Sprint, Breda		Götzis (AUT)				29-05-2022
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.28	1.74	14.88	23.76	6.47	59.81	2:21.56	
Wind	-0.7			+1.3	-0.2			
Punten	1083	903	853	1004	997	1051	802	
6.867	Anouk Vetter	Sprint, Breda		Oregon (USA)				18-07-2022
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200 m	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.30	1.80	16.25	23.73	6.52	58.29	2:20.09	
Wind	+0.7			+1.4	+0.3			
Punten	1080	978	945	1007	1014	1021	822	

1) Windgegevens waren uitgevallen tijdens de 200 m op het Europees Kampioenschap in eigen land. Er is gekeken naar de overige onderdelen die toen bezig waren om de wind te bepalen. Ook was de wind niet hard genoeg om +3.9 te veroorzaken. Vandaar dat dit Nederlands Record erkend is.

**Tienkamp**

Prestatie	Naam		Vereniging		Plaats				Datum	
<i>Vanaf 01-01-2004 ingesteld zonder limiet - te verwerken in 2 dagen.</i>										
<i>100 meter - discus - polsstok - speer - 400 meter -&amp;- 100m horden - ver - kogel - hoog - 1.500 meter</i>										
6.641	Marjolein Bolten		AV Haarlemmermeer		Best				06-07-2024	
Onderdeel	100m	discus	polsstok	speer	400m	100mH	ver	kogel	hoog	1500m
Prestatie	13.14	36.24	2.92	34.98	59.75	15.01	5.32	12.35	1.60	5:37.87
wind	-0.6					+2.1	+1.4			
punten	745	581	533	571	709	840	648	684	736	594

**ESTAFETTES****4 x 100 m estafette**

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Datum</b>
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
54.2h	Willy Hamerslag Nikki Mur Tine van Rossum Netty Grooss	Hygiëa, Den Haag	Groningen	25-07-1926
53.2h	G. Fiekink Riek Hennink Suse Detert Bets ter Horst	a.v. Twenthe, Enschede	Enschede	02-09-1928
51.4h	Bets ter Horst Lies Aengenendt Rie Briejër Annie de Jong-Zondervan	Twenthe, Enschede Hygiëa, Den Haag Brunhilde, Leiden Quick, Huizum	Maastricht	18-08-1929
49.8h	Bep du Mée Lies Aegenendt Cor Aalten Tollien Schuurman	Gymkhana, Amsterdam Hygiëa, Den Haag TOV, Zeist UDI, Drachten	Amsterdam	28-06-1931
49.4h	Jo Dalmolen Cor Aalten Bep du Mée Tollien Schuurman	Brunhilde, Groningen TOV, Zeist Gymkhana, Amsterdam UDI, Drachten	Amsterdam	12-06-1932
48.4h	Kitty ter Braake Fanny Koen Ali de Vries Lies Koning	ADA, Amsterdam ADA, Amsterdam ADA, Amsterdam GITA, Haarlem	Berlin (GER)	08-08-1936
47.8h	Fanny Blankers-Koen Martha Adema Nettie Timmer Gerda Koudijs	Sagitta, Amsterdam Zeeburg, Amsterdam Zeeburg, Amsterdam Victoria, Rotterdam	Oslo (NOR)	25-08-1946
47.7h	Xenia Stad Gré de Jongh Gerda van der Kade Fanny Blankers-Koen	Celebes, Den Haag Zaanland, Zaandam Victoria, Rotterdam Sagitta, Amsterdam	Amsterdam	13-06-1948
47.5h	Xenia Stad Nettie Witziers Gerda van der Kade Fanny Blankers-Koen	Celebes, Den Haag Zeeburg, Amsterdam Victoria, Rotterdam Sagitta, Amsterdam	Rijswijk	25-07-1948
47.4h	Gré de Jongh Nettie Witziers Fanny Blankers-Koen Gerda van der Kade	Zaanland, Zaandam Zeeburg, Amsterdam Sagitta, Amsterdam Victoria, Rotterdam	Rijswijk	25-07-1948 <sup>1</sup>
47.4h	Xenia Stad Puck Brouwer Gré de Jongh Fanny Blankers-Koen	Olympia '48, Den Haag Celebes, Den Haag Sagitta, Amsterdam Sagitta, Amsterdam	Brussel (BEL)	27-08-1950
47.1h	Nel Büch Puck Brouwer Willy Lust Gré de Jongh	Sagitta, Amsterdam Celebes, Den Haag Zaanland, Zaandam Sagitta, Amsterdam	Helsinki (FIN)	27-07-1952
46.8h	Hannie Bloemhof Hilde Veth	De Kometen, Arnhem Hollandia, Rotterdam	Vlaardingen	22-07-1956

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
46.1h	Ria van Kuik	Olympia '48, Den Haag	Stockholm (SWE)	23-08-1958
	Puck van Duyne	Olympia '48, Den Haag		
	Hannie Bloemhof	Palthe, Arnhem		
	Ine Spijk	RKEAV, Enschede		
	Ria van Kuik	Olympia '48, Den Haag		
45.8h	Joke Bijleveld	Celebes, Den Haag	Frechen (GER)	12-06-1966
	Martha Klaassen Bos	Sagitta, Amsterdam		
	Truus Hennipman	De Bataven, Leiden		
	Wilma van den Berg	De Keien, Uden		
45.6h	Lidy Vonk	ADA, Amsterdam	Krefeld (GER)	24-06-1966
	Truus Hennipman	De Bataven, Leiden		
	Martha Klaassen Bos	Sagitta, Amsterdam		
	Wilma van den Berg	De Keien, Uden		
45.1h	Lidy Vonk	ADA, Amsterdam	Krefeld (GER)	24-06-1966
	Truus Hennipman	De Bataven, Leiden		
	Martha Klaassen Bos	Sagitta, Amsterdam		
	Wilma van den Berg	De Keien, Uden		
44.5h	Lidy Vonk	ADA, Amsterdam	London (GBR)	24-08-1968
	Wilma van den Berg	De Keien, Uden		
	Mieke Sterk	Atmodes, Haarlem		
	Truus Hennipman	De Bataven, Leiden		
43.7h	Hilly Gankema	De Sperwers, Emmen	Ciudad de México (MEX)	04-10-1968
	Truus Hennipman	De Bataven, Leiden		
	Wilma van den Berg	De Keien, Uden		
	Mieke Sterk	Atmodes, Haarlem		
43.4h	Corrie Bakker	Sagitta, Amsterdam	Ciudad de México (MEX)	19-10-1968 <sup>2</sup>
	Wilma van den Berg	De Keien, Uden		
	Mieke Sterk	Atmodes, Haarlem		
	Truus Hennipman	De Bataven, Leiden		
<i>In 1975 is een v.a.t-limiet ingesteld van 43.55 sec.</i>				
43.44	Corrie Bakker	Sagitta, Amsterdam	Ciudad de México (MEX)	20-10-1968 <sup>2</sup>
	Wilma van den Berg	De Keien, Uden		
	Mieke Sterk	Atmodes, Haarlem		
	Truus Hennipman	De Bataven, Leiden		
43.44	Jamile Samuel	Phanos, Amsterdam	Daegu (KOR)	04-09-2011
	Kadene Vassell	Phanos, Amsterdam		
	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht		
	Anouk Hagen	Nijmegen, Atletiek		
42.90	Eva Lubbers	AKU, Uithoorn	Geneva (SUI)	02-06-2012
	Jamile Samuel	Phanos, Amsterdam		
	Kadene Vassell	Phanos, Amsterdam		
	Janice Babel	Phanos, Amsterdam		
42.80	Jamile Samuel	Phanos, Amsterdam	Helsinki (FIN)	01-07-2012
	Eva Lubbers	AKU, Uithoorn		
	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht		
	Kadene Vassell	Phanos, Amsterdam		
42.45	Jamile Samuel	Phanos, Amsterdam	London (GBR)	09-08-2012
	Eva Lubbers	AKU, Uithoorn		
	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht		
	Kadene Vassell	Phanos, Amsterdam		
42.40	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Lausanne (SUI)	03-07-2014
	Madiea Ghafoor	Phanos, Amsterdam		

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
42.32	Tessa van Schagen	Leiden Atletiek	Beijing (CHN)	29-08-2015
	Jamile Samuel	Phanos, Amsterdam		
	Nadine Visser	SAV, Grootebroek		
	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht		
	Naomi Sedney	ARV Ilion, Zoetermeer		
42.04	Jamile Samuel	Phanos, Amsterdam	Amsterdam	10-07-2016
	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht		
	Tessa van Schagen	Leiden Atletiek		
	Naomi Sedney	ARV Ilion, Zoetermeer		
42.02	Nadine Visser	SAV, Grootebroek	Madrid (ESP)	28-06-2025
	Lieke Klaver	SAV, Grootebroek		
	Minke Bisschops	AV Unitas, Sittard		
	Marije van Hunenstijn	Prins Hendrik, Vught		

- Deze prestatie is gevestigd op 4 x 110 yards (4 x 100.5 m), als wereldrecord. Het was bovendien ook een verbetering van de 4 x 100 m Nederlands Record, dus is het hier ook op erkend.
- De tijd van 43.4h sec betekende een nieuw wereldrecord. De volgende dag raakte Nederland dit wereldrecord alweer kwijt, aan het Amerikaanse kwartet, zij brachtte in de finale een tijd van 42.8h sec. Het Nederlandse kwartet liep dezelfde dag weer 43.4h sec. In werkelijkheid was er ook 2x een elektronische tijd opgenomen. Het Nederlandse kwartet kwam in de serie tot 43.49 sec en in de finale tot 43.44 sec. Deze laatste tijd is achteraf als v.a.t.-tijd opgenomen ter vervanging van de 43.4h sec.

#### 4 x 200 m estafette

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
1:41.0h	Lies Sluijters	Sagitta, Amsterdam	Hilversum	27-08-1944 <sup>1</sup>
	Fanny Blankers-Koen	Sagitta, Amsterdam		
	Nettie Timmer	Zeeburg, Amsterdam		
	Gerda Koudijs	Victoria, Rotterdam		
1:40.6h	Hannie Bloemhof	Palthene, Arnhem	Amsterdam	08-06-1958
	Ine Spijk	RKEAV, Enschede		
	Joke Claus	Minerva, Rotterdam		
	Ria van Kuik	Olympia '48, Den Haag		
1:40.0h	Ciska Jansen	Sagitta, Amsterdam	Amsterdam	13-07-1966
	Martha Klaassen Bos			
	Stans Brems			
	Hilde Slaman			
1:38.1h	Ciska Jansen	Sagitta, Amsterdam	Amsterdam	21-09-1967
	Hilde Slaman			
	Stans Brems			
	Corrie Bakker			
1:34.8h	Mieke Sterk	Atmodes, Haarlem	London (GBR)	24-08-1968
	Corrie Bakker	Sagitta, Amsterdam		
	Truus Hennipman	De Sperwers, Emmen		
	Hilly Gankema	De Bataven, Leiden		

- Op de 4 x 200 m werd het wereldrecord binnengehaald, en dat in een moeilijke periode (oorlog). Mag u eens driemaal raden van wie we het wereldrecord afpakte ... Het Duitse kwartet, vreugde alom dus.

#### 4 x 400 m estafette

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1970 ingesteld zonder limiet.</i>				
3:52.4h	Willy Kok	ADA, Amsterdam	Haarlem	25-06-1969
	Dia Hoff			

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
	Miep van Beek			
	Mieke Sterk			
3:51.3h	Tilly van der Zwaard	Sagitta, Amsterdam	Den Haag	30-08-1969
	Betty Kok			
	Willy Wokke			
	Stans Brems			
3:41.2h	Stans Brems	AVR, Rotterdam	Paris (FRA)	28-06-1970
	Aukje van den Hoek	AVR, Rotterdam		
	Toos Peters	De Keien, Uden		
	Mirna van der Hoeven	Olympia '48, Den Haag		
3:39.3h	Marjan Burggraaff	OSS-WIK, Almelo	London (GBR)	10-06-1972
	Mirna van der Hoeven	Olympia '48, Den Haag		
	Hilde Kooy	Sagitta, Amsterdam		
	Trudy Ruth	GAC, Hilversum		
3:35.8h	Marjan Burggraaff	OSS-WIK, Almelo	Paris (FRA)	05-07-1972
	Hilde Kooy	Sagitta, Amsterdam		
	Stans Brems	AVR, Rotterdam		
	Trudy Ruth	GAC, Hilversum		
3:35.6h	Cobi Körmeling	Daventria, Deventer	Sittard	12-08-1978
	Truus van Amstel	Olympia '48, Den Haag		
	Liliane Mandema	Olympia '48, Den Haag		
	Wilma Hillen	TION, Enschede		
3:34.7h	Tilly Jacobs	Parthenon, Dordrecht	Praha (TCH)	02-09-1978
	Truus van Amstel	Olympia '48, Den Haag		
	Cobi Körmeling	Daventria, Deventer		
	Wilma Hillen	TION, Enschede		
3:33.01	Desirée de Leeuw	ADA, Amsterdam	Pescara (ITA)	02-08-1981
	Olga Commandeur	ADA, Amsterdam		
	Liliane Mandema	Olympia '48, Den Haag		
	Tilly Jacobs	Sparta, Den Haag		
3:32.31	Angelique Banket	Haag Atletiek	Eindhoven	28-06-1998
	Stella Jongmans	Rotterdam Atletiek		
	Nannet Karenbeld	Argo '77, Groningen		
	Ester Goossens	Hellas, Utrecht		
3:29.81	Nicky van Leuveren	Phanos, Amsterdam	Amsterdam	09-07-2016
	Lisanne de Witte	AV Trias, Heiloo		
	Eva Hovenkamp	CAV Climax, Ede		
	Laura de Witte	AV Trias, Heiloo		
3:26.98	Madiea Ghafoor	Phanos, Amsterdam	Rio de Janeiro (BRA)	19-08-2016
	Lisanne de Witte	AV Trias, Heiloo		
	Nicky van Leuveren	Phanos, Amsterdam		
	Laura de Witte	AV Trias, Heiloo		
3:24.01	51.22 Lieke Klaver	SAV. Grootebroek	Tōkyō (JPN)	05-08-2021
	51.80 Lisanne de Witte	Trias, Heiloo		
	51.85 Laura de Witte	Trias, Heiloo		
	49.14 Femke Bol	Altis, Amersfoort		
3:23.74	50.63 Lieke Klaver	SAV. Grootebroek	Tōkyō (JPN)	07-08-2021
	51.97 Lisanne de Witte	Trias, Heiloo		
	52.17 Laura de Witte	Trias, Heiloo		
	48.97 Femke Bol	Altis, Amersfoort		
3:20.87	51.9- Eveline Saalberg	GVAC, Veldhoven	München (GER)	20-08-2022
	49.2- Lieke Klaver	SAV. Grootebroek		
	51.26 Lisanne de Witte	Trias, Heiloo		

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
	48.25	Femke Bol	Altis, Amersfoort	
3:20.72	51.82	Eveline Saalberg	GVAC, Veldhoven	Budapest (HUN)
	48.78	Lieke Klaver	SAV. Grootebroek	
	51.37	Cathelijn Peeters	Prins Hendrik, Vught	
	48.75	Femke Bol	Altis, Amersfoort	
3:19.50	50.25	Lieke Klaver	SAV. Grootebroek	Paris (FRA)
	50.43	Cathelijn Peeters	Prins Hendrik, Vught	
	50.20	Lisanne de Witte	Trias, Heiloo	
	48.62	Femke Bol	Altis, Amersfoort	

**4 x 800 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1970 ingesteld zonder limiet.</i>				
8:38.2h	Elly Ernest	THOR, Roosendaal	Leicester (GBR)	26-09-1970
	Berny Lenferink	TION, Enschede		
	Anne de Lange-Stalman	Sparta, Den Haag		
	Joke van Gerven	De Spartaan, Lisse		
8:29.70	Grete Koens	Ciko '66, Arnhem	Sheffield (GBR)	05-06-1992
	Laura Bosman	Rotterdam Atletiek		
	Stella Jongmans	Rotterdam Atletiek		
	Krista Aukema	Sparta, Den Haag		

**Afstands medley relay (1 200 m - 400 m - 800 m - 1 600 m)**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 2016 ingesteld zonder limiet</i>				
13:35.23	Serana Tielbeek	Eindhoven Atletiek	Best	13-06-2017
	Viola van den Berk			
	Rosanne van Hoesel			
	Eefje Ottevanger			

**4 x 1 500 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 2014 ingesteld zonder limiet</i>				
Vacant				

**Mixed Senioren****ESTAFETTES****4 x 400 m**

<b>Prestatie</b>	<b>Splits</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Datum</b>
<i>Vanaf 2017 ingesteld zonder limiet</i>					
3:18.04	47.21	Nout Wardenburg	AV '34, Apeldoorn	Śląsk (POL)	01-05-2021
	50.72	Femke Bol	Altis, Amersfoort		
	51.62	Lieke Klaver	SAV, Grootebroek		
	48.49	Tony van Diepen	Haag Atletiek		
3:10.69	45.56	Jochem Dobber	Suomi, Santpoort	Tōkyō (JPN)	30-07-2021
	50.37	Lieke Klaver	SAV, Grootebroek		
	50.39	Lisanne de Witte	Trias, Heiloo		
	44.37	Ramsey Angela	PAC, Rotterdam		
3:10.36	44.80	Lie-marvin Bonevacía	Rotterdam Atletiek	Tōkyō (JPN)	31-07-2021
	50.75	Lieke Klaver	SAV, Grootebroek		
	49.74	Femke Bol	Altis, Amersfoort		
	45.07	Ramsey Angela	PAC, Rotterdam		
3:09.90	46.31	Lie-marvin Bonevacía	Rotterdam Atletiek	Oregon (USA)	15-07-2022
	49.32	Lieke Klaver	SAV, Grootebroek		
	45.13	Tony van Diepen	Haag Atletiek		
	48.95	Femke Bol	Altis, Amersfoort		
3:07.43	45.29	Eugene Omalla	Rotterdam Atletiek	Paris (FRA)	03-08-2024 <sup>1</sup>
	49.30	Lieke Klaver	SAV, Grootebroek		
	44.91	Isaya Klein Ikkink	Rotterdam Atletiek		
	47.93	Femke Bol	Altis, Amersfoort		

1) Nederland zet met deze tijd een Europees Record neer.

**Mannen U23****LOOPONDERDELEN****100 m**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>					
10.29	+0.6	Patrick van Balkom	Hellas, Utrecht	Hechtel (BEL)	06-04-1996
10.26	+1.4	Hensley Paulina	Rotterdam Atletiek	Heusden-Zolder (BEL)	19-07-2014
10.20	+0.5	Raphael Bouju	AV Feniks, Amsterdam	Oordegem (BEL)	27-05-2023 <sup>1</sup>
10.09	+0.4	Raphael Bouju	AV Feniks, Amsterdam	Hengelo	04-06-2023 <sup>1</sup>
10.02	+1.4	Raphael Bouju	AV Feniks, Amsterdam	Genève (SUI)	10-06-2023

- 1) Geldige prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd. Geen dopingcontrole.

**200 m**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>					
20.72	+0.1	Patrick van Balkom	Hellas, Utrecht	Oordegem (BEL)	30-06-1996
20.63	+1.1	Daniël Ward	RKHAV, Hulst	El Paso (USA)	13-05-2006
20.62	0.0	Onyema Adigida	Phanos, Amsterdam	Tallinn (EST)	10-07-2021 <sup>1</sup>
20.59	+1.3	Xavi Joy Mo-Ajok	Rotterdam Atletiek	Oordegem (BEL)	28-05-2022 <sup>1</sup>

- 1) Geldige prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd. Geen dopingcontrole.

**400 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
45.68	Arjen Visserman	AAC, Amsterdam	Hengelo	27-06-1986
45.58	Ramsey Angela	PAC, Rotterdam	Bern (SUI)	21-08-2021 <sup>1</sup>
45.38	Jonas Phijffers	AV '34, Apeldoorn	Lievin (BEL)	27-07-2024
44.93	Jonas Phijffers	AV '34, Apeldoorn	Hengelo	09-06-2025
44.82	Jonas Phijffers	AV '34, Apeldoorn	Bergen (NOR)	19-07-2025
44.71	Jonas Phijffers	AV '34, Apeldoorn	Hengelo	03-08-2025

- 1) Geldige prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd.

**800 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
1:44.20	Rob Druppers	Hellas, Utrecht	Helsinki (FIN)	09-08-1983
1:43.98	Bram Som	Atletico '73, Gendringen	Monte Carlo (MON)	13-07-2001

*Met ingang van 2010 is een v.a.t. registratie verplicht gesteld.*

**1 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
2:17.07	Rob Druppers	Hellas, Utrecht	Eugene (USA)	21-07-1984

**1 500 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
3:34.27	Gert-Jan Liefers	AV '34, Apeldoorn	Brussel (BEL)	28-08-1998
3:32.77	Stefan Nillessen	Cifla, Nijmegen	Paris (FRA)	04-08-2024

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
3:30.75	Stefan Nillessen	Cifla, Nijmegen	Paris (FRA)	06-08-2024
3:29:23	Niels Laros	Scorpio, Oosterhout	Paris (FRA)	20-06-2025
3:29.20	Niels Laros	Scorpio, Oosterhout	Zürich (SUI)	28-08-2025

**1 Engelse mijl**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
3:57.28	Stijn Jaspers	AV Haarlem	Koblenz (FRG)	25-08-1982
3:45.94	Niels Laros	Scorpio, Oosterhout	Eugene (USA)	05-07-2025

**2 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
5:05.9h	Stijn Jaspers	AV Haarlem	Arnhem	17-08-1983

**3 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
7:53.86	Stijn Jaspers	AV Haarlem	Brussel (BEL)	27-08-1982
7:52.57	Jesper van der Wielen	Cifla, Nijmegen	Wageningen	18-05-2012
7:41.54	Noah Baltus	SAV, Grootebroek	Lievin (BEL)	27-07-2024
7:40.17	Noah Baltus	SAV, Grootebroek	Rovereto (ITA)	03-09-2024

**5 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
13:24.64	Stijn Jaspers	AV Haarlem	Koblenz (FRG)	31-08-1983
13:10.86	Niels Laros	Scorpio, Oosterhout	Nice (FRA)	31-05-2025

**10 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
28:29.67	Greg van Hest	Schuurmans ATC, Vught	Dublin (IRL)	11-06-1994

**1 uur**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld zonder limiet.</i>				
15.718	Joni van Loon	Cialfo, Epe	Heerde	29-12-2010
15.844	Niels Lousberg	AV Groene Ster, Zevenbergen	Zevenbergen	31-08-2024

**110 m horden**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie* 10 horden op 1,067 m.</i>					
13.58	+0.7	Robin Korving	Hera, Heerhugowaard	Oordgem (BEL)	30-06-1996
13.58	+0.6	Gregory Sedoc	AAC, Amsterdam	Bydgoszcz (POL)	20-07-2003
13.55	+0.6	Gregory Sedoc	AAC, Amsterdam	Bydgoszcz (POL)	20-07-2003
13.54	+0.1	Timme Koster	AV Trias, Heiloo	La Chaux-de-Fonds (SUI)	02-07-2023
13.52	+0.5	Timme Koster	AV Trias, Heiloo	Espoo (FIN)	15-07-2023
13.49	+0.2	Mark Heiden	PAC, Rotterdam	Vught	09-05-2024
13.35	+1.0	Mark Heiden	PAC, Rotterdam	Graz (AUT)	12-05-2024

**400 m horden**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
49.40	Hugo Pont	Sisu, Almelo	Ciudad de Mexico (MEX)	11-09-1979
48.95	Thomas Kortbeek	Prins Hendrik, Vught	Daegu (KOR)	28-08-2003

**3 000 m steeplechase**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie* balken op 91,4 cm.</i>				
8:33.3h	Hans Koeleman	AAC, Amsterdam	Sittard	18-06-1978
8:32.78	Stefan Nillessen	Cifla, Nijmegen	Nijmegen	24-05-2025
8:20.48	Stefan Nillessen	Cifla, Nijmegen	Bergen (NOR)	20-07-2025

**20 000 m snelwandelen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
1:37:30.4	Frank van Ravensberg	AV Haarlem	Utrecht	09-08-1981

**30 000 m snelwandelen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
2:34:11.0h	Frank van Ravensberg	AV Haarlem	Stiphout	24-10-1982

**35 000 m snelwandelen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 2023 ingesteld zonder limiet</i>				
<i>Vacant</i>				

**50 000 m snelwandelen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
4:47:05.0h	Frank van Ravensberg	AV Haarlem	Stiphout	24-10-1982

**TECHNISCHE ONDERDELEN****Hoogspringen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
2.24	Wilbert Pennings	Attila, Tilburg	Hilversum	14-09-1997
2.28	Douwe Amels	Impala, Drachten	Tampere (FIN)	14-07-2013

**Polsstokhoogspringen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
5.62	Rens Blom	Unitas, Sittard	Oordegem (BEL)	07-06-1997

**Verspringen**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>					
8.19	-0.4	Emiel Mellaard	AAC, Amsterdam	Groningen	17-07-1988

**Hink-stap-springen**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>					
16.09	NWI	Frans Maas	Unitas, Sittard	Amsterdam	02-09-1984
16.15	-1.1	Fabian Florant	Haag Atletiek	Missouri (USA)	09-04-2005 <sup>1</sup>

- 1) Geldige prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd. Geen dopingcontrole.

**Kogelstoten**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie * 7.26 kg.</i>				
20.24	Erik de Bruin	Sparta, Den Haag	Vught	09-05-1985
20.39	Rutger Smith	Argo '77, Groningen	Hengelo	02-06-2002
20.52	Rutger Smith	Groningen Atletiek	Gioia Tauro (ITA)	01-03-2003

**Discuswerpen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie * 2.00 kg.</i>				
66.38	Erik de Bruin	Sparta, Den Haag	Schwechat (AUT)	11-08-1985

**Kogelslingeren**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie * 7.26 kg.</i>				
67.04	Ronald Gram	Sprint, Breda	Steenbergen	14-09-1996
67.39	Denzel Comenentia	AAC, Amsterdam	Georgia (USA)	18-03-2016
69.42	Denzel Comenentia	AAC, Amsterdam	Florida (USA)	31-03-2016
71.22	Denzel Comenentia	AAC, Amsterdam	Austin (USA)	30-03-2017
71.40	Denzel Comenentia	AAC, Amsterdam	Columbia (USA)	11-05-2017
71.75	Denzel Comenentia	AAC, Amsterdam	Eugene (USA)	07-06-2017
76.41	Denzel Comenentia	AAC, Amsterdam	Eugene (USA)	06-06-2018

**Speerwerpen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie * 800 gram.</i>				
77.82	Johan van Lieshout	HAC, Helmond	Split (YUG)	27-08-1990
78.51	Tom Egbers	Ciko '66, Arnhem	Woerden	26-09-2021

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Datum</b>
79.16	Johan van Lieshout	HAC, Helmond	Hengelo	12-08-1990 <sup>1</sup>

- 1) Met terugwerkende kracht erkend, daar waar de kwalificatie voor EKV23 te Split door Johan van Lieshout over het hoofd gezien is.

**MEERKAMPEN****Tienkamp**

Prestatie	Naam	Vereniging					Plaats			Datum
-----------	------	------------	--	--	--	--	--------	--	--	-------

*In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.*

*De originele puntentelling - verwerken in 2 dagen.*

7.932	Robert de Wit	PSV, Eindhoven					Götzis (AUT)			29-05-1983 <sup>1</sup>
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	< 110mH	discus	pols	speer	1500m
prestatie	11.17	6.91	13.38	2.05	48.72	< 14.70	38.92	4.40	62.02	4:18.01
punten	763	802	689	900	864	< 881	664	909	786	674

*In 1985 werd een nieuwe puntentelling ingevoerd.*

*In 1986 werd het zwaartepunt van de speer verlegd.*

7.883	Robert de Wit	PSV, Eindhoven					Götzis (AUT)			29-05-1983 <sup>1</sup>
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	. 110mH	discus	pols	speer	1500m
prestatie	11.17	6.91	13.38	2.05	48.72	. 14.70	38.92	4.40	62.02	4:18.01
punten	823	792	690	850	875	. 886	643	731	768	825

*In 1986 werd het zwaartepunt van de speer verlegd.*

8.363	Chiel Warners	AAC '61, Assen					Götzis (AUT)			30-05-1999
onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	\ 110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	10.78	7.76	14.74	1.97	46.61	\ 14.32	40.91	4.80	61.44	4:37.07
Wind	-1.2	-0.2				\ -0.9				
Punten	910	1000	774	776	978	: 934	683	849	760	699

- 1) Deze prestatie is onterecht als record erkend geweest, omdat in 1986 het zwaartepunt van de speer is verlegd. Het eerste Mannen U23 record kan dus pas vanaf 1986 gevestigd zijn geweest.

**ESTAFETTES****4 x 100 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
40.55	Julien Hagen Pally de Leuw Hans Vehof Bart Bennema	Hellas Utrecht Attila, Tilburg AV '34, Apeldoorn AAC '61, Assen	Sint-Niklaas (BEL)	25-05-1997
40.05	Timothy Beck Christoph Kempen Rowdy Middelkoop Hans Vehof	Hellas Utrecht Holland, Haarlem AV '34, Apeldoorn AV '34, Apeldoorn	Leiden	12-06-1999
39.72	Adrian Rijken Giovanni Codrington Jerrel Feller Frits Frederiks	NEA-Volharding, Purmerend Groningen Atletiek DEM, Beverwijk NEA-Volharding, Purmerend	Kaunas (LTU)	19-07-2009
39.60	Wouter Brus Dennis Spillekom Erik Stevens Joeri Jaegers	Atverni, Nieuwegein Lycurgus, Krommenie Ilion, Zoetermeer Atletiek Maastricht	Ostrava (CZE)	17-07-2011
39.47	Joris van Gool Dominique Zwiep Roelf Bouwmeester Isayah Boers	AV Spiridon, Rijen Rotterdam Atletiek AV Jahn II, Stadskanaal Phanos, Amsterdam	Gävle (SWE)	14-07-2019
38.88	Raphael Bouju Nsikak Ekpo Damian Felter Cédric Fini	AV Feniks, Amsterdam Haag Atletiek PAC, Rotterdam AV Wijchen	Espoo (FIN)	15-07-2023

**4 x 200 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld zonder limiet.</i>				
1:35.40	Selmar Smit Haico Koopstra Bart Breddels Sjoerd Knevel	AV Startbaan, Amstelveen	Amstelveen	19-09-2004
1:33.94	Ivo Bouwman Edo Lambregts Bas Mulder Bart Cortjens	AV Startbaan, Amstelveen	Amstelveen	30-09-2007
1:31.69	Kevin Sweekhorst Jeremy Bertels Twan van Vastenhoven Mitchell Kroon	AV Haarlemmermeer, Hoofddorp	Amstelveen	27-09-2009
1:22.43	Keithardo Oosterwolde Isayah Broers Keenan Blake Onyema Adigida	Phanos, Amsterdam	Rotterdam	04-09-2021 <sup>1</sup>

- 1) Geldige prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd. Geen dopingcontrole

**4 x 400 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld zonder limiet.</i>				

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
3:08.95	Jordi Hindriks	AV Zaanland, Zaandam	Leiden	07-06-2003
	Peter Wolters	Phanos, Amsterdam		
	Jelle Heisen	AV Clytoneus, Woerden		
	Robert Lathouwers	PAC, Rotterdam		
3:06.61	Youssef el Rhalfioui	Hellas Utrecht	Bydgoszcz (POL)	20-07-2003
	Peter Wolters	Phanos, Amsterdam		
	Jelle Heisen	AV Clytoneus, Woerden		
	Robert Lathouwers	PAC, Rotterdam		
3:04.99	Daniël Ward	RKHAV, Hulst	Erfurt (GER)	17-07-2005
	Daniel de Wild	Rotterdam Atletiek		
	Sjors Kampen	Groningen Atletiek		
	Robert Lathouwers	PAC, Rotterdam		
3:02.89	Daan Kneppers	ARV Ilion, Zoetermeer	Bergen (NOR)	20-07-2025
	Isaya Klein Ikkink	Rotterdam Atletiek		
	Rens Altorf	AV De Spartaan, Lisse		
	Jonas Phijffers	AV '34, Apeldoorn		

**4 x 800 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld zonder limiet.</i>				
Vacant				

**Afstands medley relay (1 200 m - 400 m - 800 m - 1 600 m)**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld zonder limiet.</i>				
Vacant				

**4 x 1 500 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1999 ingesteld zonder limiet.</i>				
Vacant				

**Vrouwen U23****LOOPONDERDELEN****100 m**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>					
11.08	+0.8	Nelli Cooman	AVR, Rotterdam	Stuttgart (FRG)	27-08-1986
11.03	+0.9	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Glasgow (GBR)	12-07-2014

**200 m**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>					
22.81	0.0	Els Vader	Zeeland Sport, Vlissingen	Pescara (ITA)	02-08-1981
22.70	0.0	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Helsinki (FIN)	29-06-2012
22.35	+1.5	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Götzis (AUT)	31-05-2014
22.34	+0.2	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Glasgow (GBR)	12-07-2014
22.03	-0.5	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Zürich (SUI)	15-08-2014

**400 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
52.45	Trudy Ruth	GAC, Hilversum	München (GER)	03-09-1972
52.36	Madiea Ghafoor	Phanos, Amsterdam	Genève (SUI)	14-06-2014
52.15	Laura de Witte	AV Trias, Heiloo	Bydgoszcz (POL)	14-07-2017
51.13	Femke Bol	AV Altis, Amersfoort	Bern (SUI)	24-07-2020
50.98	Lieke Klaver	SAV, Grootebroek	Roma (ITA)	17-09-2020
50.56	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Oordegem (BEL)	29-05-2021
50.37	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Cluj-Napoca (ROU)	19-06-2021
50.24	Lieke Klaver	SAV, Grootebroek	Oregon (USA)	17-07-2022
50.18	Lieke Klaver	SAV, Grootebroek	Oregon (USA)	20-07-2022
49.75	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Chorzów (POL)	06-08-2022
49.44	Femke Bol	Altis, Amersfoort	München (GER)	17-08-2022

**800 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
1:58.61	Stella Jongmans	Rotterdam Atletiek	Hengelo	28-06-1992
<i>Met ingang van 2010 is een v.a.t.-registratie verplicht gesteld.</i>				
1:58.50	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Beijing (CHN)	27-08-2015

**1 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
2:36.70	Elly van Hulst	Olympia '48, Den Haag	London (GBR)	11-09-1981
2:34.68	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Hengelo	24-05-2015

**1 500 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
4:06.25	Yvonne van der Kolk	AVR, Rotterdam	Monte Carlo (MON)	03-08-1991
4:01.19	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Shanghai (CHN)	18-05-2014
3:59.38	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Eugene (USA)	31-05-2014
3:57.00	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Paris (FRA)	05-07-2014 <sup>1</sup>

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
3:56.05	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Monaco (MON)	17-07-2015 <sup>1</sup>

1) In beide gevallen zette Sifan Hassan het Europees Record U23 op haar naam

### 1 Engelse mijl

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
4.34.02	Christine Toonstra	ADA, Amsterdam	Bratislava (TCH)	09-06-1988
4.18.20	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Brussel (BEL)	11-09-2015

### 2 000 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
5.45.84	Yvonne van der Kolk	AVR, Rotterdam	London (GBR)	12-07-1991

### 3 000 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
9:05.15	Christine Toonstra	ADA, Amsterdam	Koblenz (FRG)	25-08-1988
8:29.38	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Brussel (BEL)	05-09-2014

### 5 000 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
15:44.25	Rita Delnoye	Kimbria, Maastricht	Hechtel (BEL)	30-07-1988
14:59.23	Sifan Hassan	Eindhoven Atletiek	Palo Alto (USA)	04-05-2014

### 10 000 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
33:07.61	Carlien Harms	Sparta, Den Haag	Keulen (BRD)	27-08-1989
32:11.90	Jip Vastenburg	AV '34, Apeldoorn	Stanford (USA)	04-04-2014
31:35.48	Jip Vastenburg	AV '34, Apeldoorn	Stanford (USA)	02-05-2015

### 1 uur

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld zonder limiet.</i>				
vacant zonder limiet				

### 100 m horden

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie * 10 horden met een hoogte van 83,8 cm.</i>					
13.20		Marjan Olyslager	Sprint, Breda	Furth (FRG)	09-06-1984
13.17	+1.6	Judith Vis	Rotterdam Atletiek	Leverkusen (GER)	27-07-2002
13.04	+0.9	Nadine Visser	SAV, Grootebroek	Gainesville (USA)	24-04-2015
12.97	+1.4	Nadine Visser	SAV, Grootebroek	Hengelo	24-05-2015
12.81	-0.7	Nadine Visser	SAV, Grootebroek	Beijing (CHN)	22-08-2015 <sup>1</sup>
12.78	+1.0	Nadine Visser	SAV, Grootebroek	Götzis (AUT)	27-05-2017 <sup>1</sup>

1) Geldige prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd.

### 400 m horden

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie * 10 horden met een hoogte van 76,2 cm.</i>				
57.93	Olga Commandeur	ADA, Amsterdam	Sittard	15-08-1980
56.87	Marjolein de Jong	Phanos, Amsterdam	Tilburg	07-07-2001
56.75	Bianca Baak	Phanos, Amsterdam	Tampere (FIN)	13-07-2013
55.94	Femke Bol	AV Altis, Amersfoort	Genève (SUI)	15-06-2019 <sup>1</sup>
55.32	Femke Bol	AV Altis, Amersfoort	Doha (QAT)	01-10-2019 <sup>1</sup>
54.47	Femke Bol	AV Altis, Amersfoort	Arnhem	04-07-2020 <sup>2</sup>
53.79	Femke Bol	AV Altis, Amersfoort	Arnhem	18-07-2020
53.44	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Florence (ITA)	10-06-2021
53.33	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Oslo (NOR)	01-07-2021
52.37	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Stockholm (SWE)	04-07-2021
52.03	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Tōkyō (JPN)	04-08-2021 <sup>3</sup>

- 1) Geldige prestatie die een verbetering zijn t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit zijn aangevraagd
- 2) Prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd omdat er niet genoeg atleten meededen aan deze race.
- 3) Met een tijd van 52.03 zette Femke Bol het Europees Record op haar naam.

### 3 000 m steeplechase

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met de beste jaarprestatie als limiet * balken met een hoogte van 76,2 cm.</i>				
13:54.88	Olga Zwikker	Ciko '66, Arnhem	Uden	25-09-1999
12:27.10	Hilde Poolen	Kimbria, Maastricht	Hengelo	30-08-2000
12:00.95	Hilde Poolen	Kimbria, Maastricht	Kerkrade	16-08-2001
12:00.0h	Hilde Poolen	Kimbria, Maastricht	Hengelo	29-08-2001
11:07.83	Jolanda Verstraten	Scopias, Venlo	Maastricht	30-05-2003
10:30.17	Jolanda Verstraten	Scopias, Venlo	Uden	05-07-2003
10:19.56	Jolanda Verstraten	Scopias, Venlo	Königs Wusterhausen (GER)	06-08-2003
10:16.26	Jolanda Verstraten	Scopias, Venlo	Uden	25-06-2005
10:08.37	Andrea Deelstra	Athlon, Heerenveen	Amsterdam	09-07-2006
9:54.25	Andrea Deelstra	Athlon, Heerenveen	Heusden (BEL)	22-07-2006

### 10 000 m snelwandelen

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
1:07:17.0h	Jacqueline Busman	Unitas, Sittard	Weert	17-06-1987
1:05:23.1h	Sandra Maas	RWV, Rotterdam	Zaandam	23-01-2005
1:04:42.7h	Liesbeth van Leeuwen	NOP, Emmeloord	Rotterdam	14-09-2008
59:53.9h	Liesbeth van Leeuwen	NOP, Emmeloord	Dordrecht	15-03-2009
57:28.5h	Liesbeth van Leeuwen	Phoenix, Utrecht	Dordrecht	21-03-2010

### 20 000 m snelwandelen

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 2001 ingesteld zonder limiet</i>				
<i>vacant zonder limiet</i>				

### 35 000 m snelwandelen

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 2023 ingesteld zonder limiet</i>				
<i>Vacant</i>				

### 50 000 m snelwandelen

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Datum</b>
<i>Vanaf 2019 ingesteld zonder limiet</i>				
<i>Vacant</i>				

**TECHNISCHE ONDERDELEN****Hoogspringen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
1.88	Mieke van Doorn	De Spartaan, Lisse	Utrecht	17-08-1975
1.88	Mirjam van Laar	Achilles-TOP, Kerkrade	Sittard	31-07-1977
1.89	Sofie Dokter	Groningen Atletiek	Espoo (FIN)	13-07-2023
1.91	Britt Weerman	Groningen Atletiek	Hengelo	29-06-2024 <sup>1</sup>
1.92	Britt Weerman	Groningen Atletiek	Paris (FRA)	07-07-2024

1) Geldige prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd.

**Polstokhoogspringen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
4.10	Monique de Wilt	Prins Hendrik, Vught	Cottbus (GER)	27-05-1998
4.16	Monique de Wilt	Prins Hendrik, Vught	Amsterdam	07-08-1998
4.20	Rianna Galiart	Lycurgus, Krommenie	Amsterdam	08-07-2006
4.25	Rianna Galiart	Lycurgus, Krommenie	Amsterdam	01-08-2007
4.30	Denise Groot	Unitas, Sittard	Lokeren (BEL)	30-05-2010
4.35	Denise Groot	Unitas, Sittard	Uden	03-07-2010
4.50	Femke Pluim	AAV '36, Alphen aan den Rijn	Vught	06-06-2015
4.55	Femke Pluim	AAV '36, Alphen aan den Rijn	Amsterdam	01-08-2015

**Verspringen**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>					
6.57	+1.6	Mieke van der Kolk	DEM, Beverwijk	Hengelo	09-07-1989
6.59	+1.6	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Tampere (FIN)	14-07-2013
6.78	0.0	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Amsterdam	26-07-2014

**Hink-stap-springen**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>					
12.97	-0.5	Yvonne de Vreede	Haag Atletiek	Groningen	12-07-1998
12.99	-0.6	Brenda Baar	AV '23, Amsterdam	Kessel-Lo (BEL)	06-06-2009
13.09	+1.0	Nora Ritzen	Unitas, Sittard	Amsterdam	31-07-2015

**Kogelstoten**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie * 4,00 kg.</i>				
18.87	Corrie de Bruin	Ciko '66, Arnhem	Arnhem	18-07-1998
18.94	Jorinde van Klinken	Groningen Atletiek	München (GER)	15-08-2022

**Discuswerpen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie * 1,00 kg.</i>				
63.88	Corrie de Bruin	Ciko '66, Arnhem	Arnhem	11-07-1998
65.94	Jorinde van Klinken	Groningen Atletiek	Tucson (USA)	20-05-2021
70.22	Jorinde van Klinken	Groningen Atletiek	Tucson (USA)	22-05-2021

**Kogelslingeren**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie * 4,00 kg.</i>				
39.32	Janet Lassche	TION, Enschede	Apeldoorn	16-10-1999
60.55	Wendy Koolhaas	Argo '77, Groningen	Maggingen (GER)	01-07-2000
61.15	Debby van der Schilt	Groningen Atletiek	Leiden	07-06-2003
61.57	Debby van der Schilt	Groningen Atletiek	Bydgoszcz (POL)	17-07-2003
61.90	Debby van der Schilt	Groningen Atletiek	Bydgoszcz (POL)	20-07-2003
62.38	Sina Mai Holthuijsen	Unitas, Sittard	Leverkusen (GER)	17-06-2017
63.37	Audrey Jacobs	Scopias Atletiek, Venlo	Sacramento (USA)	15-03-2024
65.22	Audrey Jacobs	Scopias Atletiek, Venlo	Berkeley (USA)	06-04-2024

### Speerwerpen

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met de beste jaarprestatie als limiet * 600 gram</i>				
48.95	Maaïke Sinnema	DEM, Beverwijk	Santpoort	16-07-1999
51.96	Manon Post	Argo '77, Groningen	Breda	16-06-2002
57.57	Bregje Crolla	Unitas, Sittard	Kerkrade	17-06-2007
58.99	Evelien Dekkers	Achilles, Etten-Leur	Eugene (USA)	12-06-2010

**MEERKAMPEN**

**Zevenkamp**

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>				<b>Plaats</b>		<b>Datum</b>
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie * te verwerken in 2 dagen.</i>								
<i>100m horden - kogelstoten - hoogspringen - 200 meter -&amp;- verspringen - speerwerpen - 800 meter</i>								
5.842	Tineke Hidding	Daventria, Deventer				Forlì (ITA)		21-06-1981 <sup>1</sup>
Onderdeel	100mH	kogel	hoog	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.93	11.69	1.73	24.68	6.15	32.74	2:15.95	
Punten	875	700	964	875	939	647	842	
<i>In 1983 werden kogelstoten en hoogspringen omgedraaid</i>								
<i>100m horden - hoogspringen - kogelstoten - 200 meter -&amp;- verspringen - speerwerpen - 800 meter</i>								
<i>In 1985 werd een nieuwe puntentelling ingevoerd.</i>								
5.740	Tineke Hidding	Daventria, Deventer				Forlì (ITA)		21-06-1981 <sup>1</sup>
Onderdeel	100mH	kogel	hoog	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.93	11.69	1.73	24.68	6.15	32.74	2:15.95	
Punten	988	641	891	916	896	529	879	
5.764	Saskia Meijer	AV '34, Apeldoorn				Apeldoorn		27-08-2000
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	14.49	1.72	14.33	25.50	5.61	43.54	2:17.99	
Wind	-0.5			+0.9	+0.0			
Punten	910	879	816	841	732	735	851	
5.858	Karin Ruckstuhl	Hellas, Utrecht				München (GER)		10-08-2002
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	14.09	1.74	12.36	25.21	6.31	41.16	2:21.77	
Wind	-1.2			-0.1	+1.4			
Punten	966	903	685	868	946	690	800	
5.895	Yvonne Wisse	AAC, Amsterdam				Bydgoszcz (POL)		18-07-2003
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.69	1.74	12.55	24.31	5.97	33.97	2:12.51	
Wind	-0.5			-0.5	+0.4			
Punten	1023	903	698	951	840	552	928	
6.214	Laurien Hoos	Hera, Heerhugowaard				Götzis (AUT)		29-05-2005
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.58	1.76	15.22	23.97	5.78	50.22	2:26.29	
Wind	+0.8			+1.0	+1.1			
Punten	1039	928	876	984	783	864	740	
6.291	Laurien Hoos	Hera, Heerhugowaard				Erfurt (GER)		15-07-2005
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.53	1.77	15.03	24.61	6.04	49.77	2:21.76	
Wind	+1.2			-1.7	+0.6			
Punten	1046	941	863	923	862	856	800	
6.360	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht				Götzis (AUT)		27-05-2012
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.43	1.73	13.82	22.73	6.49	40.41	2:18.66	
Wind	0.0			+1.9	+0.3			
Punten	1060	891	782	1106	1004	675	842	
6.477	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht				Moskva (RUS)		13-08-2013
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.30	1.77	12.91	22.84	6.35	41.47	2:08.62	
Wind	-0.6			0.0	+1.3			
Punten	1080	941	721	1095	959	696	985	
6.545	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht				Götzis (AUT)		01-06-2014
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.13	1.69	13.69	22.35	6.48	41.39	2:08.59	
Wind	-1.2			+1.5	-0.2			

Prestatie	Naam	Vereniging				Plaats		Datum	
Punten	1105	842	773	1145	1001	694	985		

- 1) Deze prestatie is onterecht als record erkend geweest, omdat in 1999 het zwaartepunt van de speer is verlegd. Het eerste Vrouwen U23 record kan dus pas vanaf 1999 gevestigd zijn geweest.

### Tienkamp

Prestatie	Naam	Vereniging				Plaats		Datum		
<i>Per 01-01-2004 ingesteld zonder limiet - te verwerken in 2 dagen.</i>										
<i>100 meter - discus - polsstok - speer - 400 meter - &amp;- 100m horden - ver - kogel - hoog - 1.500 meter</i>										
3.573	Lena Nijhof	Kronos, Enschede				Best		28-06-2025		
Onderdeel	100m	discus	polsstok	speer	400m	100mH	ver	kogel	hoog	1500m
Prestatie	15.27	30.94	2.43	23.45	1:15.15	20.51	4.20	8.57	1.42	7:16.47
Wind	+0.7					+0.0	+0.0			
punten	420	480	358	353	215	261	355	436	534	161

**ESTAFETTES****4 x 100 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
45.09	Mami Awuah Assante	Holland, Haarlem	Leiden	14-06-1997
	Annemarie Kramer	Holland, Haarlem		
	Deborah den Boer	AAC, Amsterdam		
	Kim Som	Atletico '73, Gendringen		
44.61	Nikki van Leeuwen	Rotterdam Atletiek	Ostrava (CZE)	17-07-2011
	Anouk Hagen	Nijmegen Atletiek		
	Judith Bosker	AAC '61, Assen		
	Kadene Vassell	Phanos, Amsterdam		
42.40	Madiea Ghafoor	Phanos, Amsterdam	Lausanne (SUI)	03-07-2014
	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht		
	Tessa van Schagen	Leiden Atletiek		
	Jamile Samuel	Phanos, Amsterdam		

**4 x 200 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld zonder limiet.</i>				
<i>vacant zonder limiet</i>				

**4 x 400 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld zonder limiet.</i>				
3:47.28	Bianca Baak	Phanos, Amsterdam	Hoorn	18-05-2013
	Marlies Manders	Hellas, Utrecht		
	Marije Wever	Phanos, Amsterdam		
	Anna Voskamp	Hanzesport, Zutphen		

**4 x 800 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld zonder limiet.</i>				
<i>vacant zonder limiet</i>				

**Afstands medley relay (1 200 m - 400 m - 800 m - 1 600 m)**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld zonder limiet.</i>				
<i>vacant zonder limiet</i>				

**4 x 1 500 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld zonder limiet.</i>				
<i>vacant zonder limiet</i>				

## Mannen U20

### LOOPONDERDELEN

#### 100 m

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1940 ingesteld zonder limiet.</i>					
11.1h		(A)bert(Abbe) Spree	Vlug & Lenig, Den Haag	Den Haag	14-07-1940
11.1h		Otto Snellink	HGV, Hengelo	Amsterdam	16-07-1944
11.0h		W. Pieters	Celebes, Den Haag	Leiden	01-08-1948
10.9h		Bé Holst	AVG '26, Groningen	Assen	03-07-1949
10.9h		Hans Griek	AAC, Amsterdam	Leiden	27-08-1950
10.9h		Jaap Veenendaal	HAV, Haarlem	Gladbeck (GER)	04-09-1955
10.8h		Jaap Noordenbos	Minerva, Rotterdam	Rotterdam	04-05-1958 <sup>1</sup>
10.7h		Jaap Noordenbos	Minerva, Rotterdam	Rotterdam	02-10-1958 <sup>1</sup>
10.8h		Jaap Smit	GVAV-Rapiditas, Groningen	Heerenveen	07-05-1960
10.8h		Frits Boss	GVAV-Rapiditas, Groningen	Leiden	27-08-1961
10.8h		Piet Tamminga	Trekvogels, Den Haag	Delft	01-07-1962
10.7h		Alfred Emons	LDA, Den Haag	Amsterdam	16-09-1962
10.7h		Rob Mahieu	Vlug & Lenig, Den Haag	Leiden	19-05-1966
10.6h		Eddy Monsels	V&L/TC, Den Haag	Breda	01-10-1967
10.6h		Sammy Monsels	AAC, Amsterdam	Zeist	11-05-1972
10.4h		Sammy Monsels	AAC, Amsterdam	Brussel (BEL)	15-06-1972
<i>In 1975 is een v.a.t.-limiet ingesteld van 10.65 sec.</i>					
10.64	+1.4	Niels Kruller	AAC, Amsterdam	Pullman (USA)	02-04-1994
10.52	+0.8	Martijn Ungerer	AAV'36, Alphen aan den Rijn	Amsterdam	14-06-1997
10.48	+1.0	Daniël Ward	RKHAV, Hulst	Duffel (BEL)	25-05-2003
10.39	+1.6	Xavi Joy Mo-Ajok	Rotterdam Atletiek	Hengelo	06-06-2021
10.38	+0.9	Xavi Joy Mo-Ajok	Rotterdam Atletiek	Breda	25-06-2021
10.38	+0.7	Maurice Afognon	Rotterdam Atletiek	Breda	20-07-2024
10.35	+0.9	Jozuah Revierre	PAC, Rotterdam	Kortrijk (BEL)	12-07-2025

- 1) De tijd van 10.7h evenals die van 10.8h sec waren al als Nederlands juniorenrecords erkend, maar deze records werden in 1959 geannuleerd vanwege de in 1959 aan het licht getreden niveaunderschillen van de Nenytoobaan te Rotterdam.

#### 200 m

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1958 ingesteld zonder limiet.</i>					
21.8h		Jaap Noordenbos	Minerva, Rotterdam	Rotterdam	08-06-1958
22.2h		Frans Beker	Holland, Leiden	Leiden	10-06-1959
21.8h		Frits Boss	AVG '26, Groningen	Leiden	27-08-1961 <sup>1</sup>
21.7h		Fred van Herpen	GVAV-Rapiditas, Groningen	Luik (BEL)	01-09-1962
21.3h		Frans Luitjes	Trekvogels, Den Haag	Essen (GER)	15-09-1963
21.2h		Sammy Monsels	AAC, Amsterdam	Drachten	28-05-1972
21.1h		Sammy Monsels	AAC, Amsterdam	Brussel (BEL)	15-06-1972
<i>In 1975 is een v.a.t.-limiet ingesteld van 21.35 sec. * in 1996 aangepast naar 21.33 sec.</i>					
21.10	+1.3	Daniël Ward	RKHAV, Hulst	Utrecht	09-08-2003
21.08	+1.2	Jerrel Feller	DEM, Beverwijk	Hoorn	13-05-2006
21.04	+0.2	Onyema Adigida	Phanos, Amsterdam	Tampere (FIN)	12-07-2018
20.82	+1.7	Onyema Adigida	Phanos, Amsterdam	Alphen aan den Rijn	30-06-2019

- 1) De tijd van 21.8h sec was al als Nederlands juniorenrecord erkend, maar dit record werd in 1959 geannuleerd vanwege de in 1959 aan het licht getreden niveaunderschillen van de Nenytoobaan te Rotterdam.

#### 400 m

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1967 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
47.9h	Jan van Uden	AVS Schaesberg	Brugge (BEL)	07-08-1960
47.9h	Louis Franssen	De Keien, Uden	Hengelo	20-09-1970
47.96	Koen Gijsbers	De Bataven, Leiden	Den Haag	26-06-1977
47.5h	Koen Gijsbers	De Bataven, Leiden	Oslo (NOR)	06-07-1977
47.5h	Marcel Klarenbeek	s.o. Soest	Haarlem	09-06-1979
47.4h	Marcel Klarenbeek	s.o. Soest	Recklinghausen (GER)	05-08-1979
<i>In 1975 is een v.a.t.-limiet ingesteld van 48.05 sec (in 1977 bijgesteld tot 47.65 sec).</i>				
47.38	Marcel Klarenbeek	s.o. Soest	Bydgoszcz (POL)	16-08-1979
47.09	Marcel Klarenbeek	s.o. Soest	Bydgoszcz (POL)	17-08-1979
46.83	Marcel Klarenbeek	s.o. Soest	Bydgoszcz (POL)	18-08-1979
46.68	Marcel Klarenbeek	s.o. Soest	Ciudad de Mexico (MEX)	09-09-1979
46.67	Jochem Dobber	Suomi, Velsen	Breda	03-07-2016

**800m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1940 ingesteld zonder limiet.</i>				
2:06.4h	Jan Evers	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	25-08-1940
2:06.4h	Jo Roffel	Sportparkers, Groningen	Groningen	07-09-1941
2:05.6h	Jo Roffel	Sportparkers, Groningen	Rotterdam	28-06-1942
2:03.2h	Wim Verhoek	AAC, Amsterdam	Rotterdam	18-07-1943
2:03.0h	Wim Verhoek	AAC, Amsterdam	Rotterdam	25-06-1944
2:00.2h	Wim Verhoek	AAC, Amsterdam	Amsterdam	16-07-1944
2:00.1h	Janus v.d. Wildenberg	EAV, Eindhoven	Tilburg	01-07-1951
1:59.4h	Harry Janssen	AAC, Amsterdam	Amsterdam	23-08-1953
1:58.9h	Harry Janssen	AAC, Amsterdam	Eindhoven	30-08-1953
1:56.3h	Harry Janssen	AAC, Amsterdam	Groningen	04-07-1954
1:55.1h	Henk Haus	PSV, Eindhoven	Tilburg	31-07-1955
1:53.5h	Toon van Dorst	PSV, Eindhoven	Aachen (GER)	10-06-1957
1:52.4h	Jan van Uden	AVS, Schaesberg	Gelsenkirchen (GER)	21-06-1959
1:51.8h	Wijnand Bladt	Vlug & Lenig, Den Haag	Groningen	03-07-1966
1:51.1h	Evert Hoving	GVAV-Rapiditas, Groningen	Arnhem	04-06-1972
1:50.3h	Arno Körmeling	Sisu, Almelo	Arnhem	20-07-1975
1:49.5h	Arie Ruyter	NOP, Emmeloord	Arnhem	30-05-1977
1:49.2h	Koen Gijsbers	De Bataven, Leiden	Sittard	10-07-1977
1:49.1h	Koen Gijsbers	De Bataven, Leiden	Roosendaal	04-09-1977
1:48.8h	Rob Druppers	Hellas Utrecht	Sittard	10-08-1980
1:48.7h	Rob Druppers	Hellas Utrecht	Utrecht	20-09-1981
1:46.88	Rob Druppers	Hellas Utrecht	Hengelo	26-09-1981
1:45.66	Gert-Jan Liefers	AV '34, Apeldoorn	Hengelo	31-05-1997
1:45.64	Arnoud Okken	Atletico '73, Gendringen	Beijing (CHN)	01-09-2001
<i>Met ingang van 2010 is een v.a.t.-registratie verplicht gesteld.</i>				
1:44.78	Niels Laros	Scorpio, Oosterhout	Monaco (MON)	21-07-2023

**1 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1988 ingesteld zonder limiet.</i>				
2:26.2h	Vincent Hoek	Avantri, Schoonhoven	Utrecht	30-05-1989
2:23.62	Vincent Hoek	Avantri, Schoonhoven	Tilburg	16-09-1989
2:20.6h	Marko Koers	AV Nijmegen	Uden	10-07-1991
2:20.18	Bram Som	Atletico '73, Gendringen	Gorinchem	17-09-1999
2:14.37	Niels Laros	Scorpio, Oosterhout	Hengelo	07-07-2024 <sup>1</sup>

1) Met deze prestatie zette Niels Laros ook het Wereld Record U20 op zijn naam.

**1 500 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1949 ingesteld zonder limiet.</i>				
4:15.8h	Walter Rootsaert	De Gazelle, Aardenburg	Zwolle	06-06-1949
4:13.6h	Theo v.d. Ing	Quick, Aardenburg	Enschede	20-08-1949
4:12.0h	Janus v.d. Wildenberg	HAC, Helmond	Hengelo	16-07-1950
4:10.3h	Cees Seeuwen	AAC, Amsterdam	Amsterdam	17-09-1950
4:09.8h	Harry Janssen	AAC, Amsterdam	Amsterdam	16-05-1954
4:06.2h	Harry Janssen	AAC, Amsterdam	Hengelo	11-07-1954
4:03.6h	Harry Janssen	AAC, Amsterdam	Antwerpen (BEL)	22-08-1954
4:02.0h	Jan van Grinsven	Prins Hendrik, Vught	's-Hertogenbosch	08-07-1956
4:01.4h	Chris Konings	Zaanland, Zaandam	Amsterdam	31-05-1959
3:57.9h	Ton Blok	Suomi, Velsen	Den Haag	09-06-1962
3:55.8h	Ton Blok	Suomi, Velsen	Breda	01-09-1963
3:52.6h	Sjef Hensgens	Achilles-TOP, Kerkrade	Köln (GER)	24-09-1967
3:50.4h	Jos Hermens	UNC, Nijmegen	Nijmegen	26-06-1969
3:50.0h	Evert Hoving	GVAV-Rapiditas, Groningen	Arnhem	08-07-1972
3:48.4h	Evert Hoving	GVAV-Rapiditas, Groningen	Sittard	14-07-1972
3:48.2h	Wybo Lelieveld	De Bataven, Leiden	Den Haag	22-08-1976
3:44.7h	Wybo Lelieveld	De Bataven, Leiden	Roosendaal	05-09-1976
3:43.8h	Paul Jaspers	AV Haarlem	Neerpelt (BEL)	01-08-1984
3:43.44	Gert-Jan Liefers	AV '34, Apeldoorn	Kerkrade	17-05-1996
3:42.48	Gert-Jan Liefers	AV '34, Apeldoorn	Hengelo	27-05-1996
3:40.47	Gert-Jan Liefers	AV '34, Apeldoorn	Sydney (AUS)	25-08-1996
3:38.07	Gert-Jan Liefers	AV '34, Apeldoorn	Hechtel (BEL)	19-07-1997
3:32.89	Niels Laros	ATV Scorpio, Oosterhout	Nice (FRA)	17-06-2023
3:32.74	Niels Laros	ATV Scorpio, Oosterhout	Budapest (HUN)	20-08-2023
3:31.25	Niels Laros	ATV Scorpio, Oosterhout	Budapest (HUN)	23-08-2023
3:29.54	Niels Laros	ATV Scorpio, Oosterhout	Paris (FRA)	06-08-2024

**1 Engelse mijl**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1984 ingesteld zonder limiet.</i>				
4:08.5h	Luc Krotwaar	PSV, Eindhoven	Eindhoven	07-05-1987
3:48.93	Niels Laros	ATV Scorpio, Oosterhout	Eugene (USA)	16-09-2023 <sup>1</sup>

1) Met deze prestatie zette Niels Laros ook het Europees Record U20 op zijn naam.

**3 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1951 ingesteld zonder limiet.</i>				
9:04.2h	Henk van de Wijden	Trekvogels, Den Haag	Hilversum	15-07-1951
8:54.6h	Jan Keesom	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	20-07-1952
8:49.2h	Jan van Grinsven	Prins Hendrik, Vught	Tilburg	22-07-1956
8:47.4h	Willy Willems	Unitas, Sittard	Delft	01-07-1962
8:38.4h	Ton Blok	Suomi, Velsen	Den Haag	28-07-1963
8:33.8h	Tom Fairly	Quick, Nijmegen	Nijmegen	08-06-1966
8:28.4h	Jos Hermens	UNC, Nijmegen	Nijmegen	29-05-1968
8:23.0h	Jos Hermens	UNC, Nijmegen	Leipzig (DDR)	25-08-1968
8:21.2h	Jos Hermens	UNC, Nijmegen	Vittel (FRA)	10-08-1969
8:18.8h	Jo Schout	RKHAV, Hulst	Koblenz (GER)	04-07-1973
8:15.2h	Klaas Lok	Phoenix, Utrecht	Brussel (BEL)	10-09-1974
8:14.8h	Rudy Verriet	UNC, Nijmegen	Arnhem	16-07-1975
8:14.1h	Armando Houtveen	Altis, Amersfoort	Arnhem	28-06-1978
8:13.3h	Armando Houtveen	Altis, Amersfoort	Roosendaal	02-09-1978

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
8:11.6h	Marc Borghans	Caesar, Beek	Arnhem	27-06-1979
8:09.9h	Marc Borghans	Caesar, Beek	Bydgoszcz (POL)	19-08-1979
8:05.2h	Johan Kuijpers	Festina, Venlo	Nijmegen	03-08-1983
8:04.9h	Marcel Versteeg	VAV, Veenendaal	Den Haag	15-06-1984
7:57.62	Paul Jaspers	AV Haarlem	Hechtel (BEL)	14-08-1984
7:48.25	Niels Laros	ATV Scorpio, Oosterhout	Zagreb (CRO)	11-09-2022

**5 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1972 ingesteld zonder limiet.</i>				
14:36.6h	Jo Schout	RKHAV, Hulst	Arnhem	10-06-1973
14:25.8h	Klaas Lok	Phoenix, Utrecht	Brussel (BEL)	03-09-1974
14:20.6h	Armando Houtveen	Altis, Amersfoort	Arnhem	16-06-1978
14:19.3h	Marc Borghans	Caesar, Beek	Arnhem	04-06-1979
14:12.2h	Luc Krotwaar	PSV, Eindhoven	Breda	24-05-1987
14:04.21	Gert-Jan Liefers	AV '34, Apeldoorn	Hoorn	21-06-1996
14:02.89	Koen Raymaekers	Hellas, Utrecht	Uden	03-07-1999
13:50.43	Jesper van der Wielen	Nijmegen Atletiek	Nijmegen	26-05-2010
13:23.01	Niels Laros	Scorpio, Oosterhout	Oordegem (BEL)	27-05-2023

**10 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1988 ingesteld met de beste jaarprestatie als limiet.</i>				
31:30.7h	Simon Vroemen	Tartlétos, Wageningen	Amersfoort	28-09-1988
31:30.4h	Johnny Nagelhout	GAC, Hilversum	Huizen	03-05-1989
30:25.50	Marco Gielen	a.v. Tegelen	Kerkrade	07-06-1989
29:50.05	Marco Gielen	a.v. Tegelen	Varaždin (YUG)	26-08-1989
29:38.83	Koen Raymaekers	Hellas, Utrecht	Gorinchem	08-04-1999
29:04.30	Bart van Nunen	AV Passaat, Papendrecht	Lisboa (POR)	29-03-2014

**110 m horden**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1969 ingesteld met een limiet van 14.8h * 10 horden met een hoogte van 99,1 cm.</i>					
14.6h		Frank Nusse	AAC, Amsterdam	Den Haag	16-05-1970
14.4h		Frank Nusse	AAC, Amsterdam	Haarlem	20-09-1970
14.4h		Hans Hehl	TION, Enschede	Haarlem	20-09-1970
14.3h		Frank Nusse	AAC, Amsterdam	Breda	18-07-1971
14.3h		Jan Harland	Sparta, Den Haag	Den Haag	27-05-1978
<i>In 1975 is een v.a.t.-limiet ingesteld van 14.55 sec.</i>					
14.48	NWI	Bert Knollema	AAC '61, Assen	Groningen	17-06-1979
14.42	NWI	Robert de Wit	PSV, Eindhoven	Nijmegen	20-06-1981
14.11	NWI	Guido van der Sluijs	AAC, Amsterdam	Veldhoven	20-05-1982
14.03	NWI	Robin Korving	Hera, Heerhugowaard	Breda	28-06-1992
13.98	-1.1	Robin Korving	Hera, Heerhugowaard	Breda	28-06-1992
13.96	-0.8	Robin Korving	Hera, Heerhugowaard	Kerkrade	29-05-1993
13.94	NWI	Robin Korving	Hera, Heerhugowaard	Rotterdam	13-06-1993
13.91	-0.5	Robin Korving	Hera, Heerhugowaard	Groningen	27-06-1993
13.62	-0.4	Robin Korving	Hera, Heerhugowaard	Groningen	27-06-1993
13.45	+1.6	Jules de Bont	Phanos, Amsterdam	Rieti (ITA)	19-07-2013
13.44	+1.9	Mark Heiden	PAC, Rotterdam	Grootebroek	19-06-2021
13.15	+1.8	Matthew Sophia	Rotterdam Atletiek	Willemstad (AHO)	26-06-2021

**400 m horden**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1969 ingesteld met een limiet van 53.0= sec. * 10 horden met een hoogte van 91,4 cm.</i>				
55.1h	Frank Nusse	AAC, Amsterdam	Arnhem	29-08-1971
53.1h	Frank Nusse	AAC, Amsterdam	Arnhem	08-07-1972
52.2h	Frank Nusse	AAC, Amsterdam	Kerkrade	06-08-1972
<i>In 1975 is een v.a.t.-limiet ingesteld van 52.35 sec.</i>				
51.90	Harry Schulting	Prins Hendrik, Vught	Athèna (GRE)	23-08-1975
51.34	Daniël Franken	AV '34, Apeldoorn	Hoorn	13-05-2006
51.08	Daniël Franken	AV '34, Apeldoorn	Beijing (CHN)	18-08-2006
50.75	Ramsey Angela	PAC, Rotterdam	Nassau (BAH)	01-04-2018
50.60	Binne Brok	AV Tempo, Bussum	Jeruzalem (ISR)	09-08-2023
50.46	Quinten de Vos	PAC, Rotterdam	Tampere (FIN)	09-08-2025

**3 000 m steeplechase**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 1988 vervangen door 3.000 meter (beste jaarprestatie) * balken met een hoogte van 91,4 cm.</i>				
9:23.31	Clemens van Ostaijen	De Keien, Uden	Andenne (BEL)	06-08-1988
9:02.72	Marcel Laros	Sprint, Breda	Haarlem	20-05-1990
8:59.59	Marcel Laros	Sprint, Breda	Amsterdam	17-06-1990
8:52.21	Marcel Laros	Sprint, Breda	Plovdiv (BUL)	10-08-1990
8:47.27	Nathan Houwaard	AV Triathlon, Amersfoort	Hengelo	29-06-2024

**10 000 m snelwandelen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1969 ingesteld met een limiet van 60.00.0 minuten * zowel op de baan als op de weg.</i>				
57:59.8h	Imco van der Wal	De LAT, Amsterdam	Kortrijk (BEL)	27-08-1972
56:39.0h	Imco van der Wal	De LAT, Amsterdam	Amsterdam	10-03-1974
56:07.6h	Imco van der Wal	De LAT, Amsterdam	Sliedrecht	03-06-1974
55:36.4h	Imco van der Wal	De LAT, Amsterdam	Amsterdam	15-12-1974
53:02.0h	Frans Marcus	De LAT, Leeuwarden	Marcinelle (BEL)	24-05-1975
52:05.2h	Frans Marcus	De LAT, Leeuwarden	Schoonhoven	17-08-1975
51:35.0h	Rob van Vliet	RWV, Rotterdam	Ommel (DEN)	28-08-1976
51:15.4h	Hans van der Knaap	Olympus '70, Naaldwijk	Rotterdam	14-11-1976
49:47.2h	Frank van Ravensberg	AV Haarlem	Rotterdam	30-01-1977
49:28.0h	Hans van der Knaap	RWV, Rotterdam	Roosendaal	15-06-1977
49:17.0h	Hans van der Knaap	RWV, Rotterdam	Drachten	01-10-1977
<i>Vanaf 1978 is er een strikte scheiding tussen de baanrecords en de wegrecords.</i>				
48:22.4h	Hans van der Knaap	RWV, Rotterdam	Rotterdam	05-03-1978
47:35.2h	Frank van Ravensberg	HAV, Haarlem	Groningen	16-06-1979
47:20.4h	Frank van Ravensberg	HAV, Haarlem	Drachten	06-10-1979

**TECHNISCHE ONDERDELEN****Hoogspringen**

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Datum</b>
<i>Vanaf 1940 ingesteld zonder limiet.</i>				
1.725	Ard van Balen Blanken	Olympia, Wieringerwaard	Hoorn	18-08-1940
1.732	Cees Hey	Quick, Amsterdam	Amsterdam	20-07-1941
1.732	Jan de Gruyl	GAC, Hilversum	Amsterdam	20-07-1941
1.76	Hennie Lankhorst	Enschede Boys	Rotterdam	28-06-1942
1.78	Hennie Lankhorst	Enschede Boys	Leiden	19-09-1943
1.852	Henk Visser	AAC, Amsterdam	Hilversum	15-07-1951
1.86	Kees Kuiper	Volt, Tilburg	Vlaardingen	04-08-1962
1.88	Bert Krijnen	VIF, Hilversum	Doorn	04-09-1964
1.88	Harry Dewaide	Unitas, Sittard	Den Haag	13-09-1964
1.90	Wim v.d. Werff	Suomi, Velsen	Delft	08-11-1966
1.92	Peter Geelen	Kimbria, Maastricht	Maastricht	20-08-1967
1.93	Peter Geelen	Kimbria, Maastricht	Lille (FRA)	17-09-1967
1.96	Peter Geelen	Kimbria, Maastricht	Maastricht	24-09-1967
1.97	Jan Willem Boogman	Hellas, Utrecht	Arnhem	07-07-1971
2.00	Ruud Wielart	AV Haarlem	Amsterdam	07-05-1972
2.03	Ruud Wielart	AV Haarlem	Kleve (GER)	22-05-1972
2.03	Raymond de Vries	AV '34, Apeldoorn	Utrecht	11-06-1972
2.05	Ruud Wielart	AV Haarlem	Amsterdam	25-06-1972
2.06	Ruud Wielart	AV Haarlem	Amsterdam	30-08-1972
2.07	Ruud Wielart	AV Haarlem	Amsterdam	20-05-1973
2.09	Ruud Wielart	AV Haarlem	Kleve (GER)	11-06-1973
2.11	Ruud Wielart	AV Haarlem	Wilhelmshaven (GER)	17-06-1973
2.13	Ruud Wielart	AV Haarlem	Brussel (BEL)	30-06-1973
2.15	Jaco Boekhouder	V&L/TC, Den Haag	Amsterdam	17-06-1990
2.15	Sven Ootjers	Nova, Warmenhuizen	Arnhem	14-07-1991
2.16	Sven Ootjers	Nova, Warmenhuizen	Hoorn	01-09-1991
2.17	Sven Ootjers	Holland Haarlem	Eindhoven	31-05-1992
2.19	Sven Ootjers	Holland Haarlem	Brussel (BEL)	14-06-1992
2.20	Sven Ootjers	Holland Haarlem	Helmond	05-07-1992
2.21	Sven Ootjers	Holland Haarlem	Baden (SUI)	26-09-1992

**Polsstokhoogspringen**

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Datum</b>
<i>Vanaf 1951 ingesteld zonder limiet.</i>				
3.04	Jaap Ram	AAV '36, Alphen aan den Rijn	Rotterdam	20-05-1951
3.16	Ben Jansen	HAV, Haarlem	Hilversum	15-07-1951
3.36	Wim van den Eijkel	Vlug & Lenig, Den Haag	Amsterdam	12-07-1953
3.40	Ed van Praagh	DOS, Rotterdam	Gladbeck (GER)	04-09-1955
3.51	Ed van Praagh	DOS, Rotterdam	Amsterdam	18-09-1955
3.66	Ed van Praagh	DOS, Rotterdam	Amsterdam	02-09-1956
3.69	Fred Krikke	AAC, Amsterdam	Leuven (BEL)	02-09-1961
3.71	Fred Krikke	AAC, Amsterdam	Amsterdam	24-09-1961
3.80	Fred Krikke	AAC, Amsterdam	Amsterdam	12-08-1962
3.95	Fred Krikke	AAC, Amsterdam	Beverwijk	07-07-1963
3.96	Fred Krikke	AAC, Amsterdam	Breda	01-09-1963
4.10	Cees de Winter	AAC, Amsterdam	Beverwijk	26-06-1966
4.15	Cees de Winter	AAC, Amsterdam	Amsterdam	09-10-1966
4.29	Cees de Winter	AAC, Amsterdam	Beverwijk	04-06-1967
4.35	Cees de Winter	AAC, Amsterdam	Haarlem	27-08-1967
4.42	Cees de Winter	AAC, Amsterdam	Haarlem	10-09-1967

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
4.50	Frank Nusse	AAC, Amsterdam	Helsinki (FIN)	12-08-1971
4.55	Eltjo Schutter	Quick, Nijmegen	Amsterdam	07-05-1972
4.60	Mark Rekers	AAC, Amsterdam	Groningen	17-06-1979
4.60	Gijsbert de Ruiter	V&L/TC, Den Haag	Nijmegen	11-05-1980
4.65	Gijsbert de Ruiter	V&L/TC, Den Haag	Zwolle	15-06-1980
4.70	Gijsbert de Ruiter	V&L/TC, Den Haag	Haarlem	07-09-1980
4.75	Christiaan Leeuwenburgh	Sparta, Den Haag	Den Haag	09-05-1981
4.75	Gijsbert de Ruiter	V&L/TC, Den Haag	Leiden	22-05-1981
4.78	Christiaan Leeuwenburgh	Sparta, Den Haag	Den Haag	03-06-1981
4.80	Christiaan Leeuwenburgh	Sparta, Den Haag	Haarlem	28-06-1981
4.81	Maurice Penders	Unitas, Sittard	Sittard	30-07-1982
4.83	Marco Meulink	V&L/TC, Den Haag	Amsterdam	15-07-1984
4.84	Richel Keijsers	a.v. Weert	Krommenie	26-06-1988
4.85	Laurens Looije	Ilion, Zoetermeer	Zoetermeer	16-06-1991
4.90	Laurens Looije	Ilion, Zoetermeer	Den Haag	23-06-1991
5.05	Laurens Looije	Ilion, Zoetermeer	Eindhoven	07-07-1991
5.06	Christian Tamminga	Sparta, Den Haag	Amsterdam	16-08-1991
5.10	Laurens Looije	Ilion, Zoetermeer	Haarlem	20-04-1992
5.20	Laurens Looije	Ilion, Zoetermeer	Alphen aan den Rijn	24-05-1992
5.25	Laurens Looije	Ilion, Zoetermeer	Groningen	21-06-1992
5.30	Laurens Looije	Ilion, Zoetermeer	Arnhem	11-07-1992
5.45	Laurens Looije	Ilion, Zoetermeer	Seoul (KOR)	18-09-1992

### Verspringen

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1940 ingesteld zonder limiet.</i>					
6.30		(Al)bert(Abbe) Spree	Vlug & Lenig, Den Haag	Den Haag	01-09-1940
6.30		Wim Wienessen	Quick, Amsterdam	Den Haag	07-09-1941
6.72		P.J. Bos	Marathon, Hoorn	Rotterdam	28-06-1942
6.85		Henk Visser	AAC, Amsterdam	Utrecht	25-06-1950
6.855		Dick Herberts	AV '23, Amsterdam	Hengelo	16-07-1950
6.905		Hans Griek	AAC, Amsterdam	Amsterdam	10-09-1950
7.03		Henk Visser	AAC, Amsterdam	Hilversum	15-07-1951
7.16		Henk Visser	AAC, Amsterdam	Amsterdam	12-08-1951
7.30		Henk Visser	AAC, Amsterdam	Amsterdam	15-09-1951
7.39		Leo de Winter	AAC, Amsterdam	Linnich (GER)	30-09-1962
7.56		Leo de Winter	AAC, Amsterdam	Enschede	13-07-1963
7.63	+1.1	Frans Maas	Unitas, Sittard	Vught	23-07-1983
7.78	NWI	Emiel Mellaard	AAC, Amsterdam	Milano (ITA)	09-06-1984
7.84	+1.5	Emiel Mellaard	AAC, Amsterdam	Sittard	23-06-1984
7.97	+1.4	Emiel Mellaard	AAC, Amsterdam	Zwolle	07-07-1985

### Hink-stap-springen

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1967 met behoud van de geldende beste prestatie.</i>					
14.19		Leo de Winter	AAC, Amsterdam	Breda	01-09-1963
14.57		Roy Sedoc	AAC, Amsterdam	Amsterdam	07-05-1972
15.04		Roy Sedoc	AAC, Amsterdam	Arnhem	04-06-1972
15.19		Roy Sedoc	AAC, Amsterdam	Amsterdam	20-05-1973
15.27		Roy Sedoc	AAC, Amsterdam	Wilhelmshaven (GER)	17-06-1973
15.45		Roy Sedoc	AAC, Amsterdam	Brussel (BEL)	01-07-1973
15.50		Roy Sedoc	AAC, Amsterdam	Amsterdam	09-09-1973

**Kogelstoten**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1948 ingesteld zonder limiet * 6,00 kg.</i>				
13.10	Joop Fikkert	Sisu, Almelo	Enschede	25-07-1948
13.37	Sjoerd Bakker	Vlug & Lenig, Den Haag	Den Haag	21-05-1949
13.44	Joop Fikkert	Sisu, Almelo	Borne	24-07-1949
13.635	Sjoerd Bakker	Vlug & Lenig, Den Haag	Den Haag	25-06-1950
14.09	Bob Demmink	Hellas, Utrecht	Hilversum	15-07-1951
14.78	Bob Demmink	Hellas, Utrecht	Amsterdam	29-08-1951
15.26	Bob Demmink	Hellas, Utrecht	Amsterdam	02-09-1951
15.29	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	19-06-1955
15.45	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Rotterdam	16-07-1955
15.725	Cees Koch	Pro Patria, Rotterdam	Leiden	10-09-1955
16.07	Piet van der Kruk	AV '40, Delft	Den Haag	28-08-1960
16.21	Frank Bakermans	ACE, Eindhoven	Uden	04-05-1967
16.30	Rob Hermans	Achilles-TOP, Kerkrade	Kerkrade	16-07-1972
16.59	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Kerkrade	03-06-1979
17.36	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Den Haag	27-04-1980
17.98	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Nijmegen	18-05-1980
18.07	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Zevenaar	06-09-1980
18.13	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Remscheid (FRG)	14-06-1980
18.92	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Utrecht	25-04-1981
19.18	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Zevenaar	15-05-1982
19.22	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Veldhoven	20-05-1982
19.34	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Haarlem	29-05-1982
20.10	Rutger Smith	Argo '77, Groningen	Tilburg	22-08-1999
20.85	Rutger Smith	Argo '77, Groningen	Hengelo	24-06-2000
21.81	Yannick Rolvink	AV Olympus '70, Naaldwijk	Breda	20-07-2024

**Discuswerpen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1967 ingesteld zonder limiet * 1,75 kg.</i>				
46.58	Henk van Hak	Generaal Michaëlis, Best	Amsterdam	27-07-1967
47.14	Nico Kriatkow	PAC, Rotterdam	Rotterdam	04-05-1969
48.00	Rob de Jong	Metro, Rotterdam	Breda	23-05-1970
48.84	Rob de Jong	Metro, Rotterdam	Lisse	19-07-1970
49.40	Rob de Jong	Metro, Rotterdam	Rotterdam	10-10-1970
50.74	Rob Hermans	Achilles-TOP, Kerkrade	Uden	08-08-1971
51.02	Theo Goossens	HAC, Helmond	Roosendaal	02-10-1977
51.26	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Curaçao (AHO)	01-08-1979
51.44	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Hechtel (BEL)	23-09-1979
52.72	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Rotterdam	07-10-1979
53.14	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Leiden	04-05-1980
56.02	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Nijmegen	18-05-1980
56.72	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Utrecht	25-04-1981
59.86	Erik de Bruin	Typhoon, Gorinchem	Nijmegen	20-06-1981
60.34	Mike van der Bilt	Haag Atletiek	Eindhoven	19-08-1995
60.44	Mike van der Bilt	Haag Atletiek	Emmen	27-08-1995
60.52	Mike van der Bilt	Haag Atletiek	Den Haag	13-09-1995
61.22	Mike van der Bilt	Haag Atletiek	Sint-Niklaas (BEL)	15-09-1995
63.44	Rutger Smith	Argo '77, Groningen	Hesel (GER)	25-09-1999
68.76	Ruben Rolvink	AV Olympus '70, Naaldwijk	Amersfoort	11-09-2021

**Kogelslingeren**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>In 2003 - nieuw gewicht van 6,00 kg - een limiet ingesteld van 66.47 meter.</i>				
68.11	Denzel Comenentia	AAC Amsterdam	Zwolle	09-03-2013
71.66	Denzel Comenentia	AAC Amsterdam	Frankisch-Crumbach (GER)	15-08-2013
73.62	Denzel Comenentia	AAC Amsterdam	Halle (GER)	25-05-2013
73.96	Denzel Comenentia	AAC Amsterdam	Amsterdam	06-07-2014
74.06	Denzel Comenentia	AAC Amsterdam	Hilversum	13-07-2014

### Speerwerpen

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1967 ingesteld zonder limiet * 800 gram.</i>				
65.32	Huub Smeding	Prins Hendrik, Vught	Breda	01-10-1967
66.94	Rob van Bokhoven	HAC, Helmond	Haarlem	25-06-1978
69.12	Bert Smit	Swift, Roermond	Wilhelmshaven (GER)	15-07-1979
70.00	Bert Smit	Swift, Roermond	Koblenz (FRG)	25-05-1980
70.70	Bert Smit	Swift, Roermond	Utrecht	09-08-1981
72.44	Bert Smit	Swift, Roermond	Utrecht	21-08-1981
73.58	Bert Smit	Swift, Roermond	Sittard	27-09-1981
75.90	Bert Smit	Swift, Roermond	Hoorn	26-09-1981
<i>In 1986 ingesteld - na verlegging zwaartepunt - zonder limiet.</i>				
62.14	Roelof Geertsema	De Sperwers, Emmen	Eindhoven	19-04-1986
65.04	Roelof Geertsema	De Sperwers, Emmen	Breda	08-06-1986
67.20	Roelof Geertsema	De Sperwers, Emmen	Hengelo	22-06-1986
69.46	Johan van Lieshout	HAC, Helmond	Uden	23-05-1987
69.70	Johan van Lieshout	HAC, Helmond	Utrecht	20-09-1987
71.10	Johan van Lieshout	HAC, Helmond	Vught	15-05-1988
72.30	Johan van Lieshout	HAC, Helmond	Uden	12-06-1988
72.66	Johan van Lieshout	HAC, Helmond	Leiden	04-09-1988
75.00	Lars Timmerman	Spado, Bergen op Zoom	Hoorn	22-05-2010
75.66	Lars Timmerman	Spado, Bergen op Zoom	Moncton (CAN)	23-07-2010
79.59	Lars Timmerman	Spado, Bergen op Zoom	Breda	28-08-2010

**MEERKAMPEN**

**Tienkamp**

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>		<b>Vereniging</b>				<b>Plaats</b>			<b>Datum</b>
<i>Vanaf 1967 ingesteld - te verwerken in 2 dagen</i>										
<i>100 meter - ver - kogel - hoog - 400 meter -&amp;- 110m horden - discus - polsstok - speer - 1.500 meter</i>										
6.745	Jan Drent		PAC, Rotterdam				Rotterdam			25-06-1967
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	< 110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.1h	7.00	12.56	1.75	51.8h	< 15.0h	36.44	2.80	56.10	4:43.0h
punten	780	820	636	634	728	< 848	614	467	712	506
<i>In 1970 opnieuw ingesteld daar de horden verhoogd werden van 91.4 cm naar 1.00 m.</i>										
7.129	Frank Nusse		AAC, Amsterdam				Paris (FRA)			12-09-1970
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	> 110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.3h	6.74	9.68	1.92	48.6h	> 15.0h	37.30	4.10	43.42	4:16.7h
punten	733	765	436	788	871	> 848	631	832	541	684
7.148	Frank Nusse		AAC, Amsterdam				Brussel (BEL)			20-06-1971
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	> 110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.1h	6.62	11.05	1.90	49.3h	> 15.3h	36.66	4.00	46.62	4:20.3h
punten	780	740	535	769	838	> 817	618	807	587	657
7.448	Frank Nusse		AAC, Amsterdam				Arnhem			11-07-1971
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.1h	6.70	11.76	1.85	49.3h	14.7h	37.18	4.40	50.22	4:13.2h
punten	780	757	583	725	838	881	629	909	636	710
7.479	Robert de Wit		PSV, Eindhoven				Roosendaal			24-05-1981 <sup>1</sup>
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	> 110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.14	6.61	12.47	1.89	49.70	> 15.17	42.12	4.20	56.34	4:24.32
punten	771	738	630	760	819	> 831	727	859	716	628
7.790	Robert de Wit		PSV, Eindhoven				Veldhoven			05-07-1981 <sup>1,2</sup>
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	> 110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.20	6.65	14.68	1.97	49.89	14.52	44.56	4.30	59.58	4:33.73
punten	756	746	769	831	810	901	773	884	756	564
<i>In 1985 werd een nieuwe puntentelling ingevoerd</i>										
7.735	Robert de Wit		PSV, Eindhoven				Veldhoven			05-07-1981 <sup>1,2</sup>
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	> 110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.20	6.65	14.68	1.97	49.89	> 14.52	44.56	4.30	59.58	4:33.73
punten	817	732	770	776	820	> 908	758	702	732	720
<i>In 1986 werd een nieuwe speer met verlegd zwaartepunt in gebruik genomen * limiet 7.646 punten</i>										
7.835	Chiel Warners		AAC '61, Assen				Emmeloord			18-05-1997 <sup>3</sup>
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	> 110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	10.90	7.50	13.73	1.91	48.20	> 14.91	40.66	4.40	54.62	4:28.17
Wind	+2.2	+2.5				+1.6				
punten	883	935	712	723	899	< 860	678	731	657	757
7.953	Pieter Braun		Sprint, Breda				Emmeloord			18-05-2012
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.30	7.28	14.74	1.98	49.54	14.42	44.23	4.40	60.27	4:31.20
Wind	+0.7	+1.7				-1.0				
punten	795	881	774	785	836	921	751	731	742	737
8.116	Sven Roosen		Eindhoven Atletiek				Emmeloord			06-09-2020
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	10.71	7.26	15.17	1.82	48.22	13.81	45.89	4.40	57.44	4:28.15
Wind	+2.5	+2.7				+0.2				
punten	926	876	800	644	899	999	785	731	699	757
8.293	Luuk Pelkmans		AV Sprint, Breda				Tampere (FIN)			08-08-2025
Onderdeel	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	pols	speer	1500m
Prestatie	11.06	7.26	16.13	2.06	49.17	14.07	46.48	4.60	52.82	4:19.14
Wind	-1.4	+0.3				-2.0				
punten	847	876	859	859	853	> 965	797	790	630	817

1) Dit Nationale Juniorenrecord is gevestigd met seniorenmateriaal, dit verklaard ook de toename (verbetering)

met 300 punten in een ruime maand tijd.

- 2) Het record van 7.790 (7.735) punten van Robert de Wit werd in 1988 van de vigerende recordlijst gehaald door de invoering van een nieuwe speer met verlegd zwaartepunt met als gevolg een prestatievermindering van circa 10%. Voor het vestigen van een nieuw Nederlands Juniorenrecord werd er een limiet gesteld van 7646 punten, gebaseerd op de nieuwe tellingen, waarbij de geleverde prestatie op het speerwerpen met 10% werd teruggebracht van 59.58 naar 53.62 meter.
- 3) Ook dit Nationale Juniorenrecord is gevestigd met seniorenmateriaal. Opvallend is dat er gecumuleerd meer dan +2.0 m/s wind was ( $2.2 + 2.5 + 1.6 = 6.3 / 3 = 2.1$  m/s), dus eigenlijk had dit Nationale Record niet erkend mogen worden.

**ESTAFETTES****4 x 100m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1949 ingesteld zonder limiet.</i>				
44.3h	Dick Herberts	AV '23, Amsterdam	Amsterdam	13-08-1949
	Hans Griek	AAC, Amsterdam		
	Mijndert Blankenstein	Trekvogels, Den Haag		
	Bé Holst	AVG '26, Groningen		
44.2h	Jan Band	AAC, Amsterdam	Amsterdam	17-09-1950
	Henk Visser			
	Anton Broers			
	Hans Griek			
43.9h	Henk van Dijke	Vlug & Lenig, Den Haag	Rotterdam	06-09-1953
	Fred Faber			
	Wim Kiliaan			
	Bob Vos			
43.8h	Bob Steenbergen	HAV, Haarlem	Vlaardingen	17-08-1958
	Ger Duits	HAV, Haarlem		
	Jaap Noordenbos	Minerva, Rotterdam		
	Frans Beker	Holland, Leiden		
43.7h	Mat Meuwese	HAV, Haarlem	Den Haag	14-09-1958
	Bob Steenbergen			
	Joop Vissers			
	Ger Duits			
42.6h	Frans Luitjes	Trekvogels, Den Haag	Linnich (GER)	30-09-1962
	Piet Tamminga	Trekvogels, Den Haag		
	Alfred Emons	LDA, Den Haag		
	Rudo Lievense	Atletika, Amsterdam		
41.9h	Piet Tamminga	Trekvogels Den Haag	Breda	01-09-1963
	Leo de Winter	AAC Amsterdam		
	Ton Essenstam	AV '34 Apeldoorn		
	Frans Luitjes	Trekvogels Den Haag		
<i>In 1975 is een v.a.t-limiet ingesteld van 42.05 sec.</i>				
41.89	Marc van de Krogt	Ilion, Zoetermeer	Bern (SUI)	07-07-1979
	Hans van Santen	Sparta, Den Haag		
	Ron Bey	Sparta, Den Haag		
	Christiaan Leeuwenburgh	Sparta, Den Haag		
41.61	Guido van der Sluijs	AAC, Amsterdam	Santander (ESP)	02-08-1981
	Kees Toussain	De Spartaan, Lisse		
	Jeroen Ooievaar	AAC, Amsterdam		
	Christiaan Leeuwenburgh	Sparta, Den Haag		
41.58	André Buisman	Spero, Harderwijk	Hochdorf (SUI)	12-09-1982
	Pierre Monte	V&L/TC, Den Haag		
	Kees Toussain	De Spartaan, Lisse		
	Guido van der Sluijs	AAC, Amsterdam		
41.53	André Buisman	Spero, Harderwijk	Arnhem	23-05-1983
	Kees Toussain	De Spartaan, Lisse		
	Pierre Monte	V&L/TC, Den Haag		
	Jaap Dijkstra	Fortuna, Vlaardingen		
41.09	Peter Hodzelmans	Ceasar, Beek	Vught	12-07-1983
	André Buisman	Spero, Harderwijk		
	Kees Toussain	De Spartaan, Lisse		
	Pierre Monte	V&L/TC, Den Haag		
40.52	Rowdy Middelkoop	AV '34, Apeldoorn	Zoetermeer	07-07-1996

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
40.02	Martijn Ungerer	AAV-'36, Alphen aan den Rijn	Novi Sad (SRB)	26-07-2009
	Edwin van Calker	AAC '61, Assen		
	Bart Bennema	AAC '61, Assen		
	Lindell Philip	Phanos, Amsterdam		
	Dennis Spillekom	Lycurgus, Krommenie		
	Jip Baltissen	Pallas '67, Wageningen		
39.85	Joeri Jaegers	Atletiek Maastricht	Cali (COL)	04-08-2022
	Matthew Sophia	Rotterdam Atletiek		
	Maurice Afognon	Rotterdam Atletiek		
	Nsikak Ekpo	Haag Atletiek		
	Daniljo Vriendwijk	Ciko '66, Arnhem		

**4 x 400 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1961 ingesteld zonder limiet.</i>				
3:20.9h	Daan Kuiper	AV '23, Amsterdam	Remscheid (GER)	08-10-1961
	Teun Barkel	RKEAV, Enschede		
	Wil Hendriks	Zaanland, Zaandam		
	Fred van Herpen	ATSV, Vaals		
3:20.7h	Bert Kolman	GAC, Hilversum	Antwerpen (BEL)	29-07-1973
	Rik Snoep	AVR, Rotterdam		
	Erik van Amstel	Kimbria, Maastricht		
	Harry Schulting	Prins Hendrik, Vught		
3:19.5h	Rik Snoep	AVR, Rotterdam	Utrecht	16-06-1974
	Peter Hurkmans	DEM, Beverwijk		
	Dick Leemkuil	Daventria, Deventer		
	Harry Schulting	Prins Hendrik, Vught		
3:16.3h	Koen Gijsbers	De Bataven, Leiden	Arnhem	20-07-1975
	Arno Körmeling	Sisu, Almelo		
	Hugo Pont	Sisu, Almelo		
	Harry Schulting	Prins Hendrik, Vught		
3:12.4h	Marcel Klarenbeek	s.o. Soest	Donetsk (URS)	20-08-1977
	Hans Verroen	V&L/TC, Den Haag		
	Koen Gijsbers	De Bataven, Leiden		
	Hugo Pont	Sisu, Almelo		
3:12.12	Marcel Klarenbeek	s.o. Soest	Bern (SUI)	07-07-1979
	Mario Westbroek	AV Haarlem		
	Berend Seinen	Sparta, Den Haag		
	Ton de Geest	TION, Enschede		
3:11.22	Jesper Arts	Lopersgroep Deurne	Tallinn (EST)	23-07-2011
	Jurgen Wielart	AV Haarlem		
	Sander Pupella	Haag Atletiek		
	Bram Peters	Prins Hendrik, Vught		

**Vrouwen U20****LOOPONDERDELEN****100 m**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1958 ingesteld met een limiet van 12.8h</i>					
12.8h		Ria Kinwel	Minerva, Rotterdam	Rotterdam	04-05-1958
12.6h		Yvonne Raadsen	Palthene, Arnhem	Nijmegen	14-06-1958
12.6h		Joke Bijleveld	Celebes, Den Haag	Tilburg	13-07-1958
12.1h		Joke Bijleveld	Celebes, Den Haag	Den Haag	19-07-1958
12.0h		Lenie Boele	DCV, Krimpen aan den IJssel	Leiden	27-08-1961
11.9h		Lenie Boele	DCV, Krimpen aan den IJssel	Rotterdam	15-10-1961
11.8h		Riet van den Berg	De Keien, Uden	Leiden	13-06-1970
11.6h		Riet van den Berg	De Keien, Uden	Lisse	21-06-1970
11.6h		Marjan Olyslager	Schelde Sport, Terneuzen	Merksem (BEL)	26-08-1978
<i>In 1975 is een v.a.t.-limiet ingesteld van 11.85 sec.</i>					
11.82	NWI	Marjan Olyslager	Schelde Sport ,Terneuzen	Nijmegen	11-08-1979
11.74	NWI	Nelli Cooman	AVR, Rotterdam	Santander (ESP)	02-08-1981
11.54	NWI	Nelli Cooman	AVR, Rotterdam	Baile Átha Cliath (IRL)	03-07-1982
11.54	+1.1	Petra Huybrechtse	Holland, Haarlem	Alphen aan den Rijn	29-06-1991
11.53	+0.6	Jacqueline Poelman	Argo '77, Groningen	Vught	24-05-1992
11.46	-1.6	Jacqueline Poelman	Argo '77, Groningen	Vught	24-05-1992
11.45	+1.6	Jacqueline Poelman	Argo '77, Groningen	Seoul (KOR)	16-09-1992
11.44	+0.3	Jacqueline Poelman	Argo '77, Groningen	Seoul (KOR)	17-09-1992
11.44	+0.7	Jamile Samuel	Phanos, Amsterdam	Zwolle	26-06-2010
11.39	+0.5	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Alphen aan den Rijn	09-07-2011
11.19	+1.2	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Mannheim (GER)	13-08-2011
11.16	0.0	N'ketia Seedo	U-Track, Utrecht	Cali (COL)	02-08-2022
11.15	-0.1	N'ketia Seedo	U-Track, Utrecht	Cali (COL)	03-08-2022

**200 m**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1965 ingesteld zonder limiet.</i>					
25.0h		Martha Klaassen Bos	Sagitta, Amsterdam	Haarlem	08-08-1965
24.8h		Mirna Jansen	Olympia '48, Den Haag	Deventer	12-06-1966
24.7h		Mirna Jansen	Olympia '48, Den Haag	Groningen	02-07-1966
24.4h		Mirna Jansen	Olympia '48, Den Haag	Breda	17-07-1966
24.2h		Cora Hofman	Schelde Sport, Terneuzen	Paris (FRA)	12-09-1970
23.9h		Cora Hofman	Schelde Sport, Terneuzen	Paris (FRA)	13-09-1970
23.9h	+1.7	Lilian Gillissen	Dynamo '70, Middelburg	Sittard	10-07-1977 <sup>1</sup>
<i>In 1975 is een v.a.t.-limiet ingesteld van 24.15 sec.</i>					
23.99	+1.7	Lilian Gillissen	Dynamo '70, Middelburg	Sittard	10-07-1977 <sup>1</sup>
23.96	NWI	Els Vader	Zeeland Sport, Vlissingen	Donetsk (URS)	20-08-1977
23.95	+1.0	Mirian Knijn	Energie, Barendrecht	Sittard	23-06-1984
23.93	+0.2	Petra Huybrechtse	Holland, Haarlem	Hengelo	25-06-1991
23.84	+0.5	Petra Huybrechtse	Holland, Haarlem	Alphen aan den Rijn	30-06-1991
23.28	-1.3	Jacqueline Poelman	Argo '77, Groningen	Groningen	21-06-1992
23.21	+1.3	Jamile Samuel	Phanos, Amsterdam	Moncton (CAN)	23-07-2010
22.90	+1.8	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Götzis (AUT)	28-05-2011
22.69	-0.3	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Daegu (KOR)	01-09-2011

- 1) In werkelijkheid was de afgeronde tijd van 23.9h sec electronisch opgenomen, zodat deze tijd werd vervangen door de werkelijke tijd van 23.99 sec.

**400 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1967 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
56.2h	Willy Wokke	ADA, Amsterdam	Odessa (URS)	25-09-1966
53.3h	Olga Commandeur	Suomi, Velsen	Arnhem	20-07-1975
<i>In 1975 is een v.a.t.-limiet ingesteld van 53.45 sec. * in 1996 bijgesteld tot 53.43 sec.</i>				
53.37	Madiea Ghafoor	Phanos, Amsterdam	Tallinn (EST)	21-07-2011
53.15	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Hengelo	09-06-2019
52.98	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Lausanne (SUI)	05-07-2019
52.88	Myrthe van der Schoot	GAC Hilversum	Bergen op Zoom	25-06-2023
52.85	Myrthe van der Schoot	GAC Hilversum	Jeruzalem (ISR)	09-08-2023

**800 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1967 ingesteld met een limiet van 2.14.0 min.</i>				
2:12.1h	Wilma Schippers	TION, Enschede	Büderich (GER)	20-07-1969
2:09.5h	Margriet de Graaf	GAC, Hilversum	Arnhem	02-09-1970
2:07.8h	Carla Grimbergen	De Spartaan, Lisse	Arnhem	09-06-1971
2:07.23	Fieke Kamps	Sagitta, Amsterdam	Arnhem	04-08-1974
2:06.0h	Olga Commandeur	Suomi, Velsen	Amsterdam	29-06-1975
2:01.6h	Olga Commandeur	Suomi, Velsen	Aalst (BEL)	07-09-1975 <sup>1</sup>
<i>Met ingang van 2010 is een v.a.t.-registratie verplicht gesteld.</i>				

- 1) Met een tijd van 2:01.6h sec liep Olga Commandeur de beste wereldprestatie allertijden voor meisjes junioren (destijds U19; tegenwoordig U20) op haar naam.

**1 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1988 ingesteld zonder limiet.</i>				
2:38.91	Yvonne van der Kolk	AVR, Rotterdam	Hengelo	14-08-1988

**1 500 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1970 ingesteld zonder limiet.</i>				
4:34.6h	Carla Grimbergen	De Spartaan, Lisse	Lisse	21-06-1970
4:32.1h	Carla Grimbergen	De Spartaan, Lisse	Paris (FRA)	12-09-1970
4:21.5h	Carla Grimbergen	De Spartaan, Lisse	Arnhem	16-06-1971
4:21.07	Karin de Nijs	RKHAV, Hulst	Brussel (BEL)	27-07-1977
4:17.50	Anny Moedt	Woltstreek, Siddeburen	Roosendaal	20-06-1979
4:13.98	Yvonne van der Kolk	AVR, Rotterdam	Leverkusen (FRG)	28-06-1988
4:13.38	Laila Yahyaoui	Almere '81	Pfungstadt (GER)	20-08-2025

**1 Engelse mijl**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1984 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie.</i>				
4:46.37	Maike Persoons	ADA, Amsterdam	Hengelo	26-09-1981
4:43.13	Adriënne Herzog	Fit, Zeist	Brasschaat (BEL)	14-08-2002

**3 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1981 ingesteld zonder limiet.</i>				
9:12.2h	Maike Persoons	ADA, Amsterdam	Den Haag	04-09-1981
9:04.67	Jip Vastenburg	AV '34, Apeldoorn	Nijmegen	12-06-2013

**5 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1989 met de beste jaarprestatie als limiet.</i>				
17:30.6h	Brenda Sleuwenhoek	Avantri, Schoonhoven	Utrecht	30-05-1989
17:15.21	Daphne Panhuijsen	Kimbria, Maastricht	Kerkrade	17-05-1996
16:52.46	Adriënne Herzog	Fit, Zeist	Zeist	12-04-2002
16:46.53	Adriënne Herzog	Fit, Zeist	Kingston (JAM)	21-07-2002
16:41.31	Susan Kuijken	SHRT, Nijmegen	Diest (BEL)	31-05-2003
16:09.94	Adrënne Herzog	Fit, Zeist	Heusden-Zolder (BEL)	02-08-2003
15:53.24	Jip Vastenburg	AV '34, Apeldoorn	Koblenz (GER)	15-05-2013

**10 000 m**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1987 ingesteld zonder limiet.</i>				
38:24.6h	Esther Schilt	Voorne, Brielle	Hilversum	01-07-1987
37:20.0h	Kristyna Loonen	Zaanland, Zaandam	Amersfoort	29-09-1987
37:08.4h	Annette Bezemer	HAC, Helmond	Amersfoort	24-05-1988
36:13.4h	Annette Bezemer	HAC, Helmond	Helmond	17-06-1988
35:56.48	Brenda Sleuwenhoek	Avantri, Schoonhoven	Varaždin (YUG)	25-08-1989

**100 m horden**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1970 ingesteld zonder limiet * 10 horden met een hoogte van 83,8 cm.</i>					
15.0h		Henriette Vooy	Olympia '48, Den Haag	Leiden	10-05-1970
14.4h		Henriette Vooy	Olympia '48, Den Haag	Lisse	20-06-1970
14.1h		Marjan Olyslager	Schelde Sport, Terneuzen	Roosendaal	05-06-1979
<i>In 1975 is een v.a.t.-limiet ingesteld van 14.65 sec.</i>					
14.55	NWI	Jacqueline Selker	TION, Enschede	Sittard	12-08-1978
14.29	NWI	Marjan Olyslager	Schelde Sport, Terneuzen	Groningen	16-06-1979
14.00	NWI	Marjan Olyslager	Schelde Sport, Terneuzen	Bern (SUI)	07-07-1979
13.95	+1.2	Marjon Wijnsma	Lionitas, Groningen	Schwechat (AUT)	27-08-1983
13.82	NWI	Marijke van Zon	DEM, Beverwijk	Cottbus (DDR)	23-08-1985
13.48	-0.2	Petra Huybrechtse	Holland, Haarlem	Kerkrade	14-06-1991
13.44	-0.4	Petra Huybrechtse	Holland, Haarlem	Thessaloniki (GRE)	09-08-1991
13.36	+1.2	Judith Vis	Rotterdam Atletiek	Rīga (LAT)	05-08-1999
13.27	+0.3	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Tallinn (EST)	21-07-2011
13.21	+1.5	Nadine Visser	SAV, Grootebroek	Rieti (ITA)	18-07-2013
12.99	+1.9	Nadine Visser	SAV, Grootebroek	Eugene (USA)	27-07-2014

**400 m horden**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1979 ingesteld zonder limiet. * 10 horden met een hoogte van 76,2 cm.</i>				
66.7h	Jacqueline Selker	TION, Enschede	Arnhem	05-05-1979
<i>Vanaf 1979 is een v.a.t.-registratie ingesteld.</i>				
66.18	Yvonne Smit	ADA, Amsterdam	Groningen	16-06-1979
62.75	Esther Schouten	ADA, Amsterdam	Bern (SUI)	07-07-1979
61.52	Esther Schouten	ADA, Amsterdam	Nijmegen	12-08-1979
61.45	Marjon Wijnsma	Lionitas, Groningen	Hochdorf (SUI)	12-09-1982
61.02	Marjon Wijnsma	Lionitas, Groningen	Leiden	25-06-1983
59.87	Michelle Martinot	AVR, Rotterdam	Como (ITA)	05-06-1987
58.95	Michelle Martinot	AVR, Rotterdam	Rotterdam	21-06-1987
58.48	Michelle Martinot	AVR, Rotterdam	Rotterdam	12-05-1988
58.44	Marjolein de Jong	Phanos, Amsterdam	Delft	17-09-2000
56.26	Marjolein de Jong	Phanos, Amsterdam	Santiago de Chile (CHI)	19-10-2000
55.94	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Genève (SUI)	15-06-2019

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
55.32	Femke Bol	Altis, Amersfoort	Doha (QAT)	01-10-2019 <sup>1</sup>

- 1) Met een tijd van 55.32 zette Femke Bol het Europees record op haar naam. Echter is deze niet gehonoreerd door de EA, vanwege het niet gelijk op doping testen na de halve finale (waar deze prestatie is neergezet). De dopingtest werd pas uitgevoerd na de finale.

### 3 000 m steeplechase

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1999 ingesteld met de beste jaarprestatie als limiet. * balken met een hoogte van 76,2 cm.</i>				
12:34.93	Hetty van der Pennen	Prins Hendrik, Vught	Uden	25-09-1999
12:07.38	Sadie Zwikker	Ciko '66, Arnhem	Uden	01-07-2000
10:26.12	Jolanda Verstraten	Scopias, Venlo	Namur (BEL)	31-08-2002
10:20.44	Veerle Bakker	Triathlon, Amersfoort	Oordegem (BEL)	23-05-2015
10:11.03	Famke Heinst	AV de Liemers, Zevenaar	Tampa (USA)	25-05-2018 <sup>1</sup>
10:06.48	Jasmijn Bakker	Triathlon, Amersfoort	Nijmegen	08-06-2018

- 1) Geldige prestatie die een verbetering is t.o.v. het (destijds) huidige record, maar nooit is aangevraagd

### 10 000 m snelwandelen

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 2002 ingesteld met de beste jaarprestatie als limiet.</i>				
1:09:42.9h	Marije van Broekhoven	RWV, Rotterdam	Zaandam	07-06-2002
1:05:34.4h	Liesbeth van Leeuwen	NOP, Emmeloord	Zaandam	22-01-2006

**TECHNISCHE ONDERDELEN****Hoogspringen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1940 ingesteld zonder limiet.</i>				
1.46	Jeantje Schrijver	Athleta, Utrecht	Utrecht	22-09-1940
1.497	Florence Corstens	Volewijckers, Amsterdam	Den Haag	11-08-1946
1.50	Dini Hilbrandie	Hollandia, Rotterdam	Rotterdam	06-06-1949
1.515	N. Molenkamp	ROVS, Vlaardingen	Rotterdam	03-06-1951
1.55	Erica v.d. Ploeg	Suomi, Velsen	Sindelfingen (GER)	08-08-1954
1.59	Nel Zwier	Olympia, Wieringerwaard	Zaandam	15-08-1954
1.60	Nel Zwier	Olympia, Wieringerwaard	Eindhoven	05-09-1954
1.632	Marian Kort	Hollandia, Rotterdam	Rotterdam	15-05-1960
1.64	Marian Kort	Hollandia, Rotterdam	Rotterdam	29-05-1960
1.65	Annijge Leenstra	Athleta, Grouw	Beverwijk	19-08-1962
1.69	Mieke van Doorn	De Spartaan, Lisse	Lisse	14-06-1970
1.74	Mieke van Doorn	De Spartaan, Lisse	Paris (FRA)	12-09-1970
1.76	Annemieke Bouma	Atmodes, Haarlem	Haarlem	27-06-1971
1.79	Ria Ahlers	De Sperwers, Emmen	Groningen	17-06-1972
1.80	Ria Ahlers	De Sperwers, Emmen	București (ROU)	25-06-1972
1.82	Ria Ahlers	De Sperwers, Emmen	Arnhem	02-07-1972
1.83	Annemieke Bouma	Atmodes, Haarlem	Vught	23-06-1974
1.84	Annemieke Bouma	Atmodes, Haarlem	Arnhem	28-07-1974
1.84	Marjon Wijnsma	Lionitas, Groningen	Schwechat (AUT)	27-08-1983
1.85	Ella Wijnants	Sparta, Den Haag	Schwechat (AUT)	28-08-1983
1.85	Saskia Meijer	AV '34, Apeldoorn	Emmeloord	28-05-1995
1.86	Marije Langen	AAC '61, Assen	Velenje (SLO)	22-06-2003
1.88	Britt Weerman	Groningen Atletiek	Tallinn (EST)	18-07-2021
1.95	Britt Weerman	Groningen Atletiek	Ninove (BEL)	16-07-2021

**Polstokhoogspringen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1994 ingesteld met een limiet van 3.00 meter.</i>				
3.20	Irene Timmers	Ilion, Zoetermeer	Den Haag	01-06-1996
3.40	Irene Timmers	Ilion, Zoetermeer	Den Haag	27-04-1997
3.50	Irene Timmers	Ilion, Zoetermeer	Lisse	03-05-1997
3.60	Sabine Verbeek	Sparta, Den Haag	Lisse	01-05-1999
3.70	Sabine Verbeek	Sparta, Den Haag	Barendrecht	23-05-1999
3.80	Sabine Verbeek	Sparta, Den Haag	Ninove (BEL)	06-06-1999
3.85	Sabine Verbeek	Sparta, Den Haag	Apeldoorn	26-06-1999
3.90	Rianna Galiart	Lycurgus, Krommenie	Hengelo	31-05-2004
3.91	Rianna Galiart	Lycurgus, Krommenie	Utrecht	11-07-2004
3.92	Denise Groot	Unitas, Sittard	Hengelo	26-05-2007
4.00	Denise Groot	Unitas, Sittard	Amsterdam	03-06-2007
4.01	Denise Groot	Unitas, Sittard	Groningen	31-05-2008
4.05	Denise Groot	Unitas, Sittard	Mannheim (GER)	21-06-2008
4.20	Denise Groot	Unitas, Sittard	Hoorn	23-05-2009
4.21	Femke Pluim	AAV'36, Alphen aan den Rijn	Eindhoven	29-06-2013
4.30	Femke Pluim	AAV'36, Alphen aan den Rijn	Heusden-Zolder (BEL)	13-07-2013
4.31	Elise de Jong	PAC, Rotterdam	Alphen aan den Rijn	13-04-2025
4.45	Elise de Jong	PAC, Rotterdam	Lisse	10-05-2025
4.50	Elise de Jong	PAC, Rotterdam	Vught	17-05-2025
4.51	Marijn Kieft	AAV'36, Alphen aan den Rijn	Hengelo	02-08-2025

**Verspringen**

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1940 ingesteld zonder limiet.</i>					
5.24		Gerda Koudijs	Hollandia, Rotterdam	Rotterdam	03-08-1940
5.31		Bets Vleeshouwer	Lycurgus, Krommenie	Den Haag	11-08-1946
5.31		Loes van der Meyden	SHOT, Den Haag	Den Haag	20-07-1947
5.45		Tine de Jong	Sagitta, Amsterdam	Amsterdam	04-06-1950
5.51		Tine de Jong	Sagitta, Amsterdam	Utrecht	25-06-1950
5.645		Tine de Jong	Sagitta, Amsterdam	Den Haag	30-07-1950
5.81		Lia Hinten	Kunst & Kracht, Tilburg	Linnich (GER)	13-09-1959
5.96		Corrie Bakker	Athleta, Utrecht	Delft	01-07-1962
6.07		Corrie Bakker	Athleta, Utrecht	Vlissingen	02-09-1962
6.34		Corrie Bakker	Athleta, Utrecht	Den Haag	21-07-1963
6.39	NWI	Edine van Heezik	ADA, Amsterdam	Leiden	01-09-1979
6.57	+2.0	Edine van Heezik	ADA, Amsterdam	Berlijn (BRD)	28-05-1980 <sup>1</sup>
6.43	NWI	Mieke van der Kolk	DEM, Beverwijk	Vught	03-08-1986
6.47	-0.8	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht	Tallinn (EST)	22-07-2011
6.57	+2.0	Edine van Heezik	ADA, Amsterdam	Berlijn (BRD)	28-05-1980 <sup>2</sup>

1) Destijds lag de senioren grens al bij 19 en is deze dus niet erkend als juniorenrecord.

2) In 2022 heroverwogen met de huidige leeftijdsgrens en als Nederlands Record U20 erkend.

### Hink-stap-springen

Prestatie	Wind	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1990 ingesteld met de beste jaarprestatie als limiet.</i>					
11.36	NWI	Lenneke Flerackers	PSV, Eindhoven	Rotterdam	13-07-1990
11.52	+1.8	Chawa Ringenoldus	SAV, Grootebroek	Eindhoven	28-07-1991
11.88	+1.4	Chawa Ringenoldus	SAV, Grootebroek	Breda	27-06-1992
12.11	-1.0	Chawa Ringenoldus	SAV, Grootebroek	Helmond	05-07-1992
12.14	-0.3	Annemarie Hendriks	DEM, Beverwijk	Hengelo	04-06-1994
12.34	-0.3	Annemarie Hendriks	DEM, Beverwijk	Den Haag	25-06-1994
12.35	-0.4	Annemarie Hendriks	DEM, Beverwijk	Oordegem (BEL)	09-07-1994
12.37	+1.4	Annemarie Hendriks	DEM, Beverwijk	Zevenaar	28-08-1994
12.41	0.0	Yvonne de Vreede	AV '40, Delft	Kerkrade	24-05-1997
12.90	+0.6	Yvonne de Vreede	AV '40, Delft	Hengelo	31-05-1997

### Kogelstoten

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1967 ingesteld met behoud van de geldende beste prestatie * 4,00 kg</i>				
14.25	Els van Noorduynd	Sagitta, Den Haag	Beverwijk	22-08-1964
14.26	Elna Schalk	PAC, Rotterdam	Arnhem	29-05-1971
14.41	Elna Schalk	PAC, Rotterdam	Arnhem	09-06-1971
14.65	Elna Schalk	PAC, Rotterdam	Arnhem	30-06-1971
15.02	Elna Schalk	PAC, Rotterdam	Breda	16-07-1972
15.09	Deborah Dunant	ADA, Amsterdam	Lisse	07-05-1983
15.37	Deborah Dunant	ADA, Amsterdam	Amsterdam	23-05-1983
15.50	Deborah Dunant	ADA, Amsterdam	Lisse	05-05-1984
15.63	Deborah Dunant	ADA, Amsterdam	Rotterdam	31-05-1984
15.87	Deborah Dunant	ADA, Amsterdam	Sittard	23-06-1984
16.15	Corrie de Bruin	a.v. Sliedrecht	Den Haag	26-04-1992
16.60	Corrie de Bruin	a.v. Sliedrecht	Bergen op Zoom	05-05-1992
17.36	Corrie de Bruin	Sliedrecht Sport	Hilversum	31-05-1993
18.12	Corrie de Bruin	Rotterdam Atletiek	Hengelo	20-06-1993
18.15	Corrie de Bruin	Rotterdam Atletiek	Arnhem	19-06-1994

**Discuswerpen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1944 ingesteld zonder limiet * 1,00 kg.</i>				
29.27	Jeanne Kreffer	SHOT, Den Haag	Rijswijk	18-06-1944
30.53	Willy de Vries	Enschede Boys	Enschede	31-08-1945
33.35	Annie Swart	GAVB, Begum	Den Haag	20-07-1947
34.68	Marion Baars	Olympia '48, Den Haag	Hilversum	15-07-1951
36.92	Elly Schagen	GAC, Hilversum	Hengelo	11-07-1954
38.28	Elly Schagen	GAC, Hilversum	Eindhoven	05-09-1954
38.81	Loes Boling	Sagitta, Amsterdam	Den Haag	21-09-1958
44.60	Loes Boling	Sagitta, Amsterdam	Rotterdam	03-05-1959
44.67	Loes Boling	Sagitta, Amsterdam	Rotterdam	12-07-1959
45.34	Bea Wiarda	Horror, Sneek	Arnhem	29-06-1974
47.44	Bea Wiarda	Horror, Sneek	Nijmegen	13-04-1975
48.66	Bea Wiarda	Horror, Sneek	Enschede	22-06-1975
48.94	Bea Wiarda	Horror, Sneek	Arnhem	05-06-1975
49.58	Bea Wiarda	Horror, Sneek	Drachten	03-08-1975
50.90	Bea Wiarda	Horror, Sneek	Arnhem	22-05-1976
52.36	Bea Wiarda	Horror, Sneek	Alphen aan den Rijn	27-05-1976
52.88	Bea Wiarda	Horror, Sneek	Königswinter (GER)	06-06-1976
53.34	Bea Wiarda	Horror, Sneek	Arnhem	09-06-1976
53.36	Jacqueline Goormachtigh	PAC, Rotterdam	Amsterdam	25-06-1989
56.28	Jacqueline Goormachtigh	PAC, Rotterdam	Eindhoven	02-07-1989
57.02	Jacqueline Goormachtigh	PAC, Rotterdam	Varaždin (YUG)	26-08-1989
59.22	Jacqueline Goormachtigh	PAC, Rotterdam	Zoetermeer	08-10-1989
59.58	Corrie de Bruin	Rotterdam Atletiek	Eindhoven	27-05-1995
60.50	Corrie de Bruin	Rotterdam Atletiek	Hengelo	05-06-1995
61.33	Jorinde van Klinken	Groningen Atletiek	Alphen aan den Rijn	30-06-2019

**Kogelslingeren**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1994 ingesteld met een limiet van 40.00 meter * 4,00 kg.</i>				
43.91	Lianne Bousema	Argo '77, Groningen	Vught	13-06-1998
46.26	Wendy Koolhaas	NOP, Emmeloord	Brugge (BEL)	23-08-1998
52.08	Wendy Koolhaas	NOP, Emmeloord	Boskoop	19-09-1998
53.60	Wendy Koolhaas	Argo '77, Groningen	Apeldoorn	02-05-1999
54.13	Wendy Koolhaas	Argo '77, Groningen	Breda	30-05-1999
54.80	Wendy Koolhaas	Argo '77, Groningen	Groningen	05-06-1999
56.79	Wendy Koolhaas	Argo '77, Groningen	Leiden	12-06-1999
56.88	Wendy Koolhaas	Argo '77, Groningen	Apeldoorn	26-06-1999
57.84	Eva Reinders	Groningen Atletiek	Rhede (GER)	04-07-2010
58.12	Nicky van der Schilt	Groningen Atletiek	Amsterdam	18-07-2010
58.32	Eva Reinders	Groningen Atletiek	Lisse	14-05-2011
59.88	Eva Reinders	Groningen Atletiek	Alphen aan den Rijn	10-07-2011
60.46	Eva Reinders	Groningen Atletiek	Bar (MNE)	18-03-2012
60.97	Eva Reinders	Groningen Atletiek	Lisse	05-05-2012
63.21	Eva Reinders	Groningen Atletiek	Assen	20-05-2012
63.33	Eva Reinders	Groningen Atletiek	Fränkisch-Crumbach (GER)	09-06-2012
63.52	Audrey Jacobs	Scopias Atletiek, Venlo	Amsterdam	18-06-2022
64.57	Audrey Jacobs	Scopias Atletiek, Venlo	Sacramento (USA)	25-05-2023

**Speerwerpen**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1949 ingesteld zonder limiet * 600 gram</i>				

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
27.80	Ida den Held	Minerva, Rotterdam	Den Haag	22-05-1949
32.21	Fie Kruyer	De Zwaluwen, Den Haag	Den Haag	18-06-1949
33.92	Ali de Vos	Vitesse, Leeuwarden	Hilversum	13-07-1952
34.40	Corrie van den Bosch	Taxandria, Oisterwijk	Tilburg	13-09-1953
36.24	Greet van Zelm	ADA, Amsterdam	Amsterdam	17-07-1955
37.12	Marianne Hof	AVON, Heerlen	Helmond	08-06-1958
38.17	Marianne Hof	AVON, Heerlen	Tilburg	13-07-1958
39.35	Henny de Bruin	Vires et Celeritas, Gouda	Beverwijk	04-06-1961
41.25	Carry Piller	ADA, Amsterdam	Bussum	27-06-1962
41.82	Monique Miltenburg	Union, Nijmegen	Bocholt (GER)	03-09-1966
42.74	Astrid Landerloo	Caesar, Beek	Breda	25-08-1968
42.92	Astrid Landerloo	Caesar, Beek	Beek	31-08-1968
44.04	Hanne Janssen	Caesar, Beek	Beek	25-05-1969
44.90	Lida Kuijs	DEM, Beverwijk	Uden	12-04-1970
46.00	Lida Kuijs	DEM, Beverwijk	Den Haag	17-05-1970
46.56	Bernadette Fransen	AVR, Rotterdam	Vught	06-09-1981
47.50	Veronique Barnhoorn	DEM, Beverwijk	Spijkenisse	06-09-1981
51.18	Ingrid Lammertsma	Lycurgus, Krommenie	Krommenie	30-04-1985
51.90	Ingrid Lammertsma	Lycurgus, Krommenie	Hengelo	19-05-1985
56.32	Ingrid Lammertsma	Lycurgus, Krommenie	Zwolle	06-07-1985
<i>Vanaf 1999 ingesteld - na verlegging zwaartepunt - met de beste jaarprestatie als limiet.</i>				
48.60	Ilona Rutjes	Argo '77, Groningen	Breda	29-05-1999
48.63	Manon Post	Argo '77, Groningen	Hengelo	23-06-2000
50.11	Manon Post	Argo '77, Groningen	Maggingen (SUI)	01-07-2000
51.05	Bregje Crolla	Unitas, Sittard	Hengelo	31-05-2004
53.80	Bregje Crolla	Unitas, Sittard	Emmeloord	15-05-2005

**MEERKAMPEN**

**Zevenkamp**

<b>Prestatie</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>				<b>Plaats</b>		<b>Datum</b>
<i>Vanaf 1981 ingesteld - te verwerken in 2 dagen - (prestaties berekend met huidige puntentelling).</i>								
<i>100m horden - kogelstoten - hoogspringen - 200 meter -&amp;- verspringen - speerwerpen - 800 meter</i>								
5.065	Edith Radder	AV '47, Boskoop				Veldhoven		05-07-1981
Onderdeel	100mH	kogel	hoog	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	15.02	9.72	1.55	26.08	5.63	31.96	2:22.73	
Punten	824	633	755	756	824	633	755	
5.450	Marjon Wijnsma	Lionitas, Leeuwarden				Zwolle		13-06-1982
Onderdeel	100mH	kogel	hoog	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	14.34	9.81	1.75	25.07	5.80	29.74	2:21.5h	
Punten	824	576	983	840	862	594	771	
5.508	Marjon Wijnsma	Lionitas, Leeuwarden				Helmond		03-10-1982
Onderdeel	100mH	kogel	hoog	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	14.29	10.77	1.78	24.85	5.53	29.20	2:20.75	
Punten	830	641	1012	860	801	584	780	
<i>In 1983 werden kogelstoten en hoogspringen omgedraaid.</i>								
<i>100m horden - hoogspringen - kogelstoten - 200 meter -&amp;- verspringen - speerwerpen - 800 meter</i>								
5.660	Marjon Wijnsma	Lionitas, Leeuwarden				Amsterdam		12-06-1983
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	14.25	1.79	11.12	25.14	5.73	30.22	2:14.76	
Wind	+0.0			+0.5	NWI			
Punten	835	1021	663	834	846	603	858	
5.699	Marjon Wijnsma	Lionitas, Leeuwarden				Lisse		17-07-1983
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	14.16	1.78	10.19	24.77	6.00	28.60	2:12.30	
Wind	+0.8			-2.6	+3.0			
Punten	846	1012	602	867	906	573	893	
5.773	Marjon Wijnsma	Lionitas, Leeuwarden				Schwechat (AUT)		28-08-1983
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.95	1.84	10.89	25.12	5.87	30.86	2:14.71	
Wind	+1.2			+0.0	+0.5			
Punten	872	1068	648	836	877	614	858	
6.015	Marjon Wijnsma	Lionitas, Leeuwarden				Los Angeles (USA)		04-08-1984 <sup>1</sup>
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.93	1.83	12.57	24.91	6.06	34.12	2:12.91	
Wind	-0.4			-1.0	NWI			
Punten	875	1059	754	854	919	671	883	
<i>In 1985 werd een nieuwe puntentelling ingevoerd.</i>								
5.678	Marjon Wijnsma	Lionitas, Leeuwarden				Schwechat (AUT)		28-08-1983
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	13.95	1.84	10.89	25.12	5.87	30.86	2:14.71	
Wind	+1.2			+0.0	+0.5			
Punten	985	1029	588	876	810	493	897	
5.699	Saskia Meijer	AV '34, Apeldoorn				Valladolid (ESP)		18-05-1997
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	14.35	1.68	13.03	26.00	5.91	41.88	2:15.30	
Wind	-0.6			-1.5	+1.8			
Punten	929	830	729	797	822	703	889	
5.865	Saskia Meijer	AV '34, Apeldoorn				Tallin (EST)		29-06-1997
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m	
Prestatie	14.34	1.75	13.70	25.37	5.86	41.86	2:15.80	
Wind	-0.8			+0.3	+1.1			
Punten	931	916	774	853	807	703	881	
5.882	Saskia Meijer	AV '34, Apeldoorn				Ljubljana (YUG)		27-07-1997

Prestatie	Naam	Vereniging				Plaats			Datum
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m		
Prestatie	14.40	1.74	14.15	25.42	5.91	41.86	2:16.06		
Wind	0.0			+2.0	-0.7				
Punten	923	903	804	849	822	703	878		
5.914	Saskia Meijer	AV '34, Apeldoorn			Götzis (AUT)			31-05-1998	
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m		
Prestatie	14.43	1.67	14.40	25.29	5.92	48.28	2:18.42		
Wind	+1.6			+2.3	+0.8				
Punten	918	818	821	860	825	827	845		
5.967	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht			Moncton (CAN)			23-07-2010	
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m		
Prestatie	13.87	1.63	13.03	23.41	6.35	38.03	2:18.57		
Wind	+1.0			+2.1	+2.8				
Punten	997	771	729	1038	959	630	843		
6.172	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht			Götzis (AUT)			29-05-2011	
Onderdeel	100mH	hoog	kogel	200	ver	speer	800 m		
Prestatie	13.60	1.70	13.89	22.90	6.13	38.20	2:15.74		
Wind	-0.3			+1.8	+0.9				
Punten	1036	855	787	1089	890	633	882		

1) Destijds lag de senioren grens al bij 19 en is deze dus niet erkend als juniorenrecord.

**Tienkamp**

Prestatie	Naam		Vereniging				Plaats			Datum
<i>Vanaf 01-01-2004 ingesteld zonder limiet - te verwerken in 2 dagen.</i>										
<i>100 meter - discus - polsstok - speer - 400 meter - &amp;- 100m horden - ver - kogel - hoog - 1.500 meter</i>										
5.501	Isa Vera van Sintemaartensdijk		Altis, Amersfoort				Best			06-07-2024
Onderdeel	100m	discus	polsstok	speer	400m	100mH	ver	kogel	hoog	1500m
Prestatie	12.81	31.13	2.32	37.55	64.59	15.73	4.80	10.62	1.45	6:24.78
	-0.6					+2.1	0.0			
punten	803	484	321	620	527	748	506	570	566	356

**ESTAFETTES****4 x 100 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1963 ingesteld met behoud van beste prestatie</i>				
52.3h	Cherna Hoyer Willie Los Eefje Bakker Joke Bijleveld	Celebes, Den Haag	Amsterdam	31-08-1958
50.5h	Henny Brandsen Ineke Grootveld Betty Bijlardt Anneke Levy	ADA, Amsterdam	Rotterdam	21-08-1960
50.4h	Gerdi Stikkelman Maja van der Staal Marian van der Staal Ineke Striker	Sparta, Den Haag	Henckelheim (GER)	02-06-1963
49.2h	Gerdi Stikkelman Maja van der Staal Marian van der Staal Ineke Striker	Sparta, Den Haag	Tilburg	30-06-1963
48.0h	Jos van Duffelen Corrie Bakker Lidy Vonk Ineke Striker	Atmodes, Haarlem Athleda, Utrecht ADA, Amsterdam Sparta, Den Haag	Den Haag	21-07-1963
48.0h	Cora Hofman Henriette Vooy's Marjan v.d. Voet Thea v.d. Velde	Scheldesport, Terneuzen Olympia '48, Den Haag Sparta, Den Haag Sparta, Den Haag	Den Haag	16-05-1970
46.2h	Cora Hofman Riet van den Berg Akke Brijker Henriette Vooy's	Scheldesport, Terneuzen De Keien, Uden Spartacus, Franeker Olympia '48, Den Haag	Lisse	21-06-1970
<i>In 1975 is een v.a.t-limiet ingesteld van 46.35 sec.</i>				
46.20	Edine van Heezik Tineke Hidding Els Vader Lilian Gillissen	ADA, Amsterdam Daventria, Deventer Zeeland Sport, Vlissingen Dynamo '70, Middelburg	Donetsk (URS)	20-08-1977
45.42	Nelleke Koppelaar Annieke Goudemond Annerose Scholsberg Monique Boogaards	Trias, Heiloo ATC '75, Haren AV '34, Apeldoorn Ciko '66, Arnhem	Pamplona (ESP)	02-07-1988
45.39	Monique Boogaards Annieke Goudemond Irene Jetten Jacqueline Poelman	Ciko '66, Arnhem ATC '75, Haren AVN, Nijmegen Argo '77, Groningen	Hengelo	13-08-1989
45.25	Kadene Vassell Loreanne Kuhurima Nicky van Leuveren Jamile Samuel	Phanos, Amsterdam	Lisse	08-06-2008
44.90	Kadene Vassell Loreanne Kuhurima Janice Babel Jamile Samuel	Phanos, Amsterdam Phanos, Amsterdam Continental Sport, Amsterdam Phanos, Amsterdam	Leiria (POR)	22-06-2008
44.70	Janice Babel	Phanos, Amsterdam	Moncton (CAN)	23-07-2010

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
44.09	Loreanne Kuhurima	Phanos, Amsterdam	Moncton (CAN)	24-07-2010
	Eva Lubbers	AKU, Uithoorn		
	Jamile Samuel	Phanos, Amsterdam		
	Dafne Schippers	Hellas, Utrecht		
	Loreanne Kuhurima	Phanos, Amsterdam		
	Eva Lubbers	AKU, Uithoorn		
	Jamile Samuel	Phanos, Amsterdam		

**4 x 400 m estafette**

Prestatie	Naam	Vereniging	Plaats	Datum
<i>Vanaf 1974 ingesteld met een limiet van 3.52.0 min.</i>				
3:45.5h	Erna Smit	ADA, Amsterdam	Arnhem	20-07-1975
	Karin de Nijs	RKHAV, Hulst		
	Jenny v.d. Berg	Spado, Bergen op Zoom		
	Olga Commandeur	Suomi, Velsen		
3:45.43	Esther Schouten	ADA, Amsterdam	Roosendaal	05-07-1980
	Tanja Tjepkema	Startbaan, Amstelveen		
	Sandra Dorlas	De Bataven, Leiden		
	Ingrid Stoot	Sprint, Breda		
3:41.47	Tanja Tjepkema	Startbaan, Amstelveen	Santander (ESP)	02-08-1981
	Ingrid Stoot	Sprint, Breda		
	Inge Rouwenhorst	Fortis, Enschede		
	Sandra Dorlas	De Bataven, Leiden		
3:40.74	Sjorske Wijnker	Hera, Heerhugowaard	Grosseto (ITA)	17-07-2004
	Romara van Noort	De Spartaan, Lisse		
	Henrieke Krommendijk	Unitas, Sittard		
	Annemarie Schulte	De Sperwers, Emmen		
3:37.44	Lisanne de Witte	Trias, Heiloo	Tallinn (EST)	24-07-2011
	Marije Wever	NEA-Volharding, Purmerend		
	Anna Voskamp	Hanzesport, Zutphen		
	Madiea Ghafoor	Phanos, Amsterdam		
3:37.44	55.2- Maud van Sintmaartensdijk	CAV Energie, Barendrecht	Jeruzalem (ISR)	09-08-2023
	53.0- Madelief van Leur	AV Altis, Amersfoort		
	54.43 Lynn Behnke	AV Unitas, Sittard		
	54.78 Celine van Heerikhuize	Climax,		
3:33.33	55.3- Maud van Sintmaartensdijk	CAV Energie, Barendrecht	Jeruzalem (ISR)	10-08-2023
	52.4- Britt de Blaauw	PAC, Rotterdam		
	53.86 Madelief van Leur	AV Altis, Amersfoort		
	51.78 Myrte van der Schoot	GAC Hilversum		