



100m

11,70	Hugo Vader (JA)	24-06-11 Den Helder
12,08	Tiemen Smit (JB)	22-05-11 Beverwijk
12,15	Rene Tijn	26-06-11 Beverwijk
12,56	Matthijs de Groot	01-07-11 Warmenhuizen
12,60	Bram Berkhout	24-06-11 Den Helder
12,70	Jesse Smit (JA)	24-06-11 Den Helder
12,94*	Tijs Hofmann (JB)	10-07-11 Warmenhuizen

200m

24,57	Hugo Vader (JA)	17-06-11 Hoorn
24,72*	Bram Berkhout	15-07-11 Warmenhuizen
25,12	Rene Tijn	05-06-11 Amstelveen
25,23	Matthijs de Groot	26-06-11 Beverwijk
25,33*	Tijs Hofmann (JB)	15-07-11 Warmenhuizen
25,55	Jesse Smit (JA)	01-07-11 Warmenhuizen
27,37*	Henry Hofmann (M50)	15-07-11 Warmenhuizen

400m

53,21	Jim Kruiver	26-06-11 Beverwijk
55,79	Bram Berkhout	05-06-11 Amstelveen
56,83	Matthijs de Groot	08-05-11 Alkmaar
57,20	Jesse Smit (JA)	26-06-11 Beverwijk

800m

1.57,32	Jim Kruiver	06-08-11 Ninove (BEL)
2.05,70	Bram Berkhout	08-05-11 Alkmaar
2.09,28	Tijs Hofmann (JB)	26-06-11 Beverwijk
2.15,50	Hugo Vader (JA)	15-07-11 Warmenhuizen
2.15,80	Matthijs de Groot	15-07-11 Warmenhuizen
2.15,90	Jesse Smit (JA)	10-06-11 Warmenhuizen
2.23,55	Deni van Schagen (JB)	17-04-11 Amsterdam
2.28,70	Ruud Doodeman (M45)	15-07-11 Warmenhuizen

1000m

2.57,5	Hugo Vader (JA)	30-11-11 Warmenhuizen
2.59,0	Tijs Hofmann (JB)	30-11-11 Warmenhuizen
3.13,5	Jesse Smit (JA)	30-11-11 Warmenhuizen
3.13,9	Deni van Schagen (JB)	30-11-11 Warmenhuizen

1500m

4.04,17	Jim Kruiver	05-06-11 Amstelveen
4.37,86	Tijs Hofmann (JB)	05-06-11 Amstelveen

3000m

9.33,60	Jos Hoogeboom	22-07-11 Heiloo
10.12,59	Ruud Doodeman	01-07-11 Warmenhuizen
10.25,07	Sander Kager	01-07-11 Warmenhuizen
10.46,37	Tijs Hofmann (JB)	01-07-11 Warmenhuizen



10.54,59	Henry Hofmann	01-07-11 Warmenhuizen
11.16,92	Rob van Andel	01-07-11 Warmenhuizen
11.30,84	Theo Tesselaar	01-07-11 Warmenhuizen
12.19,14	Arie Kossen	01-07-11 Warmenhuizen
12.48,82	Dirk Jan Giskes (M55)	01-07-11 Warmenhuizen

5000m

17.36,45	Ruud Doodeman	26-06-11 Beverwijk
19.58,44	Rob van Andel	26-06-11 Beverwijk
20.54,91	Tijs Hofmann (JB)	08-05-11 Alkmaar

110mh

17,75	Matthijs de Groot	26-06-11 Beverwijk
22,21	Rick Groen (JB)	22-05-11 Beverwijk

400mh

1.00,48	Matthijs de Groot	01-07-11 Warmenhuizen
1.00,95	Rene Tijm	01-07-11 Warmenhuizen
1.16,41	Dirk Jan Giskes (M55)	01-07-11 Warmenhuizen

Ver

6,15m	Hugo Vader (JA)	26-06-11 Beverwijk
5,62m	Matthijs de Groot	15-07-11 Warmenhuizen
5,56m	Bram Berkhout	15-07-11 Warmenhuizen
5,41m	Tijs Hofmann (JB)	10-07-11 Warmenhuizen
5,24m	Willem Schoone	01-07-11 Warmenhuizen
5,22m	Jesse Smit (JA)	15-07-11 Warmenhuizen
5,08m	Tiemen Smit (JB)	10-07-11 Warmenhuizen
4,79m	Mick van der Velden (JI)	10-07-11 Warmenhuizen
4,56m	Deni van Schagen (JB)	10-07-11 Warmenhuizen

Hoog

1,85m	Hugo Vader (JA)	22-04-11 Alkmaar
1,80m	Rene Tijm	05-06-11 Amstelveen
1,70m	Tijs Hofmann (JB)	17-04-11 Amsterdam
1,70m	Matthijs de Groot	15-07-11 Warmenhuizen
1,65m	Jesse Smit (JA)	08-05-11 Alkmaar
1,65m	Bram Berkhout	10-07-11 Warmenhuizen
1,65m	Tiemen Smit (JB)	10-07-11 Warmenhuizen
1,60m	Deni van Schagen (JB)	10-07-11 Warmenhuizen

HSS

13,04m	Hugo Vader (JA)	10-06-11 Alphen a/d Rijn
10,61m	Jesse Smit (JA)	24-06-11 Den Helder
9,94m	Korneel Nannes (JB)	17-04-11 Amsterdam

Polshoog

3,60m	Jorg Ootjers (M35)	05-06-11 Amstelveen
2,00m	Deni van Schagen (JB)	17-04-11 Amsterdam



Kogel 7,26kg

10,75m	Jorg Ootjers (M35)	08-05-11 Alkmaar
9,24m	Ad Ligthart (M50)	08-05-11 Alkmaar
7,06m	Dirk Jan Giskes	05-06-11 Amstelveen

Discus 2kg

32,05m	Jorg Ootjers (M35)	26-06-11 Beverwijk
26,05m	Matthijs de Groot	15-07-11 Warmenhuizen
20,25m	Dirk Jan Giskes (M55)	05-06-11 Amstelveen
19,49m	Jesse Smit (JA)	15-07-11 Warmenhuizen
19,26m	Bram Berkhout	15-07-11 Warmenhuizen
19,02m	Tijs Hofmann (JB)	15-07-11 Warmenhuizen
18,83m	Hugo Vader (JA)	15-07-11 Warmenhuizen

Speer 800g

43,09m	Jorg Ootjers	08-05-11 Alkmaar
36,68m	Tiemen Smit (JA)	26-06-11 Beverwijk
29,35m	Tijs Hofmann	15-07-11 Warmenhuizen
27,54m	Matthijs de Groot	15-07-11 Warmenhuizen
26,98m	Hugo Vader (JA)	15-07-11 Warmenhuizen
25,37m	Jesse Smit (JA)	15-07-11 Warmenhuizen

4x100m

47,67	Matthijs de Groot	05-06-11 Amstelveen
	Rene Tijn	
	Bram Berkhout	
	Hugo Vader (JA)	

Zweeds

2.06,90	Matthijs de Groot	26-06-11 Beverwijk
	Hugo Vader (JA)	
	Jim Kruiver	
	Bram Berkhout	
2.13,01	Tiemen Smit (JB)	08-05-11 Alkmaar
	Hugo Vader (JA)	
	Matthijs de Groot	
	Jorg Ootjers	

* Handgeklokte tijd correctie van 0,24s