



### 100m

11,93	Hugo Vader (JA)	06-07-12 Alkmaar
11,95	Tiemen Smit (JA)	22-04-12 Amsterdam
12,03	Rene Tijm	03-08-12 Heiloo
12,20	Jesse Smit (JA)	24-06-12 Almere
12,32	Jim Kruiver	20-05-12 Grootebroek
12,50	Tijs Hofmann (JA)	24-06-12 Almere
12,64*	Deni van Schagen (JB)	13-04-12 Warmenhuizen
13,02	Mick van der Velden (JA)	10-06-12 Grootebroek

### 150m

18,15	Bram Berkhout	29-07-12 Amsterdam
18,19	Hugo Vader (JA)	29-07-12 Amsterdam
18,29	Jesse Smit (JA)	29-07-12 Amsterdam
18,77	Tijs Hofmann (JA)	29-07-12 Amsterdam
18,86	Matthijs de Groot	29-07-12 Amsterdam

### 200m

23,69	Rene Tijm	03-08-12 Heiloo
24,41	Hugo Vader (JA)	15-06-12 Hoorn
24,69	Jesse Smit (JA)	06-07-12 Alkmaar
24,72	Bram Berkhout	22-04-12 Amsterdam
25,27*	Matthijs de Groot	15-07-12 Warmenhuizen
25,55*	Deni van Schagen (JB)	15-07-12 Warmenhuizen
25,94*	Rick Groen (JB)	15-07-12 Warmenhuizen
26,93*	Jean Paul Aubrun (M50)	15-07-12 Warmenhuizen
27,49*	Frans Kroes (M45)	15-07-12 Warmenhuizen

### 400m

53,20	Bram Berkhout	22-04-12 Amsterdam
53,90	Jim Kruiver	20-05-12 Grootebroek
55,36	Tijs Hofmann (JA)	06-07-12 Alkmaar
56,33	Matthijs de Groot	24-06-12 Almere
56,64	Rene Tijm	06-04-12 Schagen
57,79	Jesse Smit (JA)	06-05-12 Krommenie
1.02,44	Mick van der Velden (JB)	13-05-12 Beverwijk
1.02,77	Rick Groen (JB)	13-05-12 Beverwijk

### 600m

1.26,27	Bram Berkhout	29-07-12 Amsterdam
1.30,21	Hugo Vader (JA)	29-07-12 Amsterdam
1.32,11	Matthijs de Groot	29-07-12 Amsterdam
1.34,53	Tijs Hofmann (JA)	29-07-12 Amsterdam
1.34,65	Jesse Smit (JA)	29-07-12 Amsterdam

### 800m

1.54,66	Jim Kruiver	21-07-12 Rasschaert (BEL)
1.59,30	Bram Berkhout	17-08-12 Heiloo
2.07,30	Hugo Vader (JA)	08-07-12 Warmenhuizen



2.09,00	Tijs Hofmann(JA)	22-04-12 Amsterdam
2.09,38	Matthijs de Groot	17-05-12 Heiloo
2.13,00	Jesse Smit(JA)	08-07-12 Warmenhuizen
2.14,40	Rene Tijm	15-07-12 Warmenhuizen
2.16,38	Deni van Schagen(JB)	25-05-12 Warmenhuizen
2.23,30	Ruud Doodeman(M45)	15-07-12 Warmenhuizen

#### 1500m

4.01,97	Jim Kruiver	31-08-12 Utrecht
4.29,09	Bram Berkhout	29-07-12 Amsterdam
4.43,88	Matthijs de Groot	20-05-12 Grootebroek
4.49,54	Tijs Hofmann(JA)	29-07-12 Amsterdam
4.49,74	Hugo Vader(JA)	29-07-12 Amsterdam
4.53,53	Jos Meeussen(JB)	15-04-12 Heiloo
5.01,16	Jesse Smit(JA)	29-07-12 Amsterdam

#### 3000m

10.33,63	Lars Dignum(JA)	06-05-12 Krommenie
10.48,11	Tijs Hofmann(JA)	15-07-12 Warmenhuizen
11.05,05	Henry Hofmann(M50)	15-07-12 Warmenhuizen
12.01,39	Arie Kossen(M50)	15-07-12 Warmenhuizen
12.32,49	Dirk Jan Giskes(M55)	15-07-12 Warmenhuizen

#### 5000m

18.25,49	Bas Takens	24-06-12 Almere
19.16,34	Rob van Andel	22-04-12 Amsterdam
21.07,92	Dirk Jan Giskes	30-06-12 Turnhout

#### 110mh

16,58	Rene Tijm	24-06-12 Almere
17,66	Matthijs de Groot	24-06-12 Almere
19,77	Jeroen Gruijs(JA)	10-06-12 Grootebroek
21,25	Rick Groen(JB)	15-04-12 Heiloo
21,81	Dirk Jan Giskes(M55)	01-07-12 Turnhout

#### 400mh

57,33	Rene Tijm	20-05-12 Grootebroek
1.03,15	Matthijs de Groot	25-05-12 Warmenhuizen
1.10,56	Jasper Kroes(JB)	25-05-12 Warmenhuizen
1.13,57	Dirk Jan Giskes(M55)	25-05-12 Warmenhuizen
1.17,18	Rick Groen(JB)	25-05-12 Warmenhuizen

#### Ver

6,12m	Hugo Vader(JA)	29-06-12 Grootebroek
5,79m	Matthijs de Groot	20-05-12 Grootebroek
5,72m	Rene Tijm	15-07-12 Warmenhuizen
5,60m	Jesse Smit(JA)	08-07-12 Warmenhuizen
5,39m	Tijs Hofmann(JA)	06-07-12 Alkmaar



5,00m	Deni van Schagen (JB)	01-06-12 Warmenhuizen
4,76m	Jos Meeussen (JB)	15-04-12 Heiloo
4,63m	Jean Paul Aubrun (M50)	15-07-12 Warmenhuizen
4,62m	Rick Groen (JB)	15-07-12 Warmenhuizen
4,58m	Jasper Kroes (JB)	25-05-12 Warmenhuizen
4,58m	Mike Otter (JB)	15-04-12 Heiloo

#### Hoog

1,80m	Rene Tijm	22-04-12 Amsterdam
1,75m	Hugo Vader (JA)	25-05-12 Warmenhuizen
1,70m	Jesse Smit (JA)	15-06-12 Hoorn
1,70m	Matthijs de Groot	15-07-12 Warmenhuizen
1,65m	Tijs Hofmann (JA)	25-05-12 Warmenhuizen
1,65m	Deni van Schagen (JB)	25-05-12 Warmenhuizen
1,55m	Tiemen Smit (JA)	13-04-12 Warmenhuizen

#### HSS

12,75m	Hugo Vader	24-06-12 Almere
9,62m	Korneel Nannes (JB)	13-05-12 Beverwijk
8,95m	Dirk Jan Giskes (M55)	09-06-12 Terneuzen

#### Polshoog

3,00m	Jorg Ootjers (M35)	20-05-12 Grootebroek
2,40m	Deni van Schagen (JB)	13-05-12 Beverwijk
2,50m	Dirk Jan Giskes (M55)	30-06-12 Turnhout

#### Kogel 7,26kg

10,74m	Jorg Ootjers (M35)	22-04-12 Amsterdam
9,07m	Rene Tijm	15-07-12 Warmenhuizen
8,82m	Ad Ligthart (M50)	20-05-12 Grootebroek
8,50m	Matthijs de Groot	24-06-12 Almere

#### Discus 2kg

31,28m	Jorg Ootjers (M35)	20-05-12 Grootebroek
26,09m	Matthijs de Groot	15-07-12 Warmenhuizen
19,30m	Dirk Jan Giskes (M55)	24-06-12 Almere
18,86m	Rene Tijm	15-07-12 Warmenhuizen

#### Speer 800g

36,32m	Tiemen Smit (JA)	22-04-12 Amsterdam
31,58m	Deni van Schagen (JB)	15-07-12 Warmenhuizen
30,13m	Rene Tijm	15-07-12 Warmenhuizen
29,53m	Jesse Smit	01-06-12 Warmenhuizen
27,00m	Matthijs de Groot	15-07-12 Warmenhuizen

#### 4x100m

45,31	Rene Tijm	29-10-12 Amstelveen
	Bram Berkhout	



Jesse Smit (JA)  
Hugo Vader (JA)

47,21      Jim Kruiver      20-05-12 Grootebroek  
             Rene Tijn  
             Bram Berkhout

48,89      Jesse Smit (JA)  
             Jeroen Gruijs (JA)      10-06-12 Grootebroek  
             Jesse Smit (JA)  
             Tijs Hofmann (JA)  
             Mick van der Velden (JA)

**4x400m**

3.32,51      Rene Tijn      29-10-12 Amstelveen  
             Jesse Smit (JA)  
             Bram Berkhout  
             Hugo Vader (JA)

**Zweeds**

2.03,98      Bram Berkhout      30-10-12 Amstelveen  
             Hugo Vader (JA)  
             Jesse Smit (JA)  
             Matthijs de Groot

2.08,35      Rene Tijn      22-04-12 Amsterdam  
             Bram Berkhout  
             Jesse Smit (JA)  
             Jorg Ootjers (M35)

2.12,57      Jim Kruiver      24-06-12 Almere  
             Tijs Hofmann (JA)  
             Jesse Smit (JA)  
             Hugo Vader (JA)

\* Handgeklokte tijd correctie van 0,24s