

**100m**

11,77	Rene Tijm	25-05-14 Heerhugowaard
11,89	Jesse Smit	02-06-13 Almere
11,95	Tiemen Smit (JA)	22-04-12 Amsterdam
12,00	Hugo Vader	22-04-12 Amsterdam
12,14	Max Laane	08-06-08 Hoorn
12,32	Jim Kruiver	20-05-12 Grootebroek
12,48	Jasper Kroes (JB)	25-05-14 Heerhugowaard
12,50	Tijs Hofmann (JA)	24-06-12 Almere
12,53	Rick Groen	03-05-15 Heerhugowaard
12,77	Matthijs de Groot	03-05-15 Heerhugowaard
12,83	Bram Berkhout	05-06-11 Amstelveen
12,84	Mitchell Groen (JA)	03-05-15 Heerhugowaard
13,07	Willem Schoone	06-06-10 Alkmaar
13,31	Martin Church	17-05-09 Zeist
13,59	Korneel Nannes (JA)	19-04-15 Den Helder
14,31	Lars Dignum	19-04-09 Amsterdam

**200m**

23,34	Bram Berkhout	16-06-13 Krommenie
23,73	Rene Tijm	21-06-09 Huizen
24,20	Jesse Smit	16-06-13 Krommenie
24,84	Max Laane	18-05-08 Amsterdam
25,03	Hugo Vader	03-05-15 Heerhugowaard
25,09	Tijs Hofmann	14-09-14 Heerhugowaard
25,21	Deni van Schagen	19-04-15 Den Helder
25,23	Matthijs de Groot	26-06-11 Beverwijk
25,69	Mick van der Velden	03-05-15 Heerhugowaard
25,80	Tiemen Smit	06-06-10 Alkmaar
25,86	Rick Groen (JA)	21-04-13 Santpoort
25,97	Jasper Kroes (JB)	04-05-15 Den Helder
26,44	Jelmer Breur	27-04-08 Huizen
27,14	Willem Schoone	17-05-09 Zeist
27,57	Martin Church	21-06-09 Huizen
27,58	Lars Dignum	25-04-10 Beverwijk

**400m**

50,57	Bram Berkhout	02-06-13 Almere
52,05	Rene Tijm	16-06-13 Krommenie
52,59	Hugo Vader	25-05-14 Heerhugowaard
53,01	Yunis Abu Stitan	14-09-14 Heerhugowaard
53,21	Jim Kruiver	26-06-11 Beverwijk
53,79	Tijs Hofmann	07-06-15 Uithoorn
54,83	Jesse Smit	29-06-14 Den Helder
55,19	Matthijs de Groot	17-05-09 Zeist
55,54	Erik Tesselaar	25-05-14 Heerhugowaard
57,24	Mick van der Velden	03-05-15 Heerhugowaard
57,74	Rick Groen	19-04-15 Den Helder
59,35	Lars Dignum	25-04-10 Beverwijk
62,57	Jeroen Binnewijzend	08-06-08 Hoorn

**800m**

1.55,15	Leon Ineke	27-04-08 Huizen
1.56,76	Bram Berkhout	21-04-13 Santpoort
1.58,09	Jim Kruiver	29-06-14 Den Helder
2.05,88	Erik Tesselaar	04-05-14 Den Helder
2.06,89	Matthijs de Groot	27-04-08 Huizen
2.09,00	Tijs Hofmann (JA)	22-04-12 Amsterdam
2.11,66	Martijn Jorritsma	19-04-15 Den Helder



2.16,51	Rick Groen	19-04-15 Den Helder
2.17,49	Lars Dignum	06-06-10 Alkmaar
2.19,79	Mick van der Velden	07-06-15 Uithoorn
2.25,08	Jasper Kroes (JB)	16-06-13 Krommenie
2.25,84	Jan Berkhout	21-06-09 Huizen

**1500m**

3.59,59	Jim Kruiver	02-06-13 Almere
4.02,48	Leon Ineke	18-05-08 Amsterdam
4.20,09	Alwin Groen	18-05-08 Amsterdam
4.31,44	Tijs Hofmann	03-05-15 Heerhugowaard
4.33,12	Erik Tesselaar	03-05-15 Heerhugowaard
4.33,58	Martijn Jorritsma	03-05-15 Heerhugowaard
4.43,88	Matthijs de Groot	20-05-12 Grootebroek
4.46,07	Bas Takens	02-06-13 Almere
4.47,13	Bram Berkhout	17-05-09 Zeist

**5000m**

14.59,34	Michiel de Ruiter	07-06-15 Uithoorn	
16.39,90	Yunis Abu Stitan	29-06-14 Den Helder	
17.24,05	Martijn Jorritsma	19-04-15 Den Helder	
17.36,45	Ruud Doodeman	26-06-11 Beverwijk	
18.25,35	Tijs Hofmann	19-04-15 Den Helder	
18.25,49	Bas Takens	24-06-12 Almere	
18.32,20	Rob van Andel	19-04-09 Amsterdam	
18.44,19	Daan Leeuwenkamp	08-06-08 Hoorn	
19.00,80	Matthijs de Groot	22-04-07 Amsterdam	Noordkop
19.02,39	Jim Kruiver	21-06-09 Huizen	
19.18,00	Piet de Waard	21-04-13 Santpoort	
19.21,96	Peter Pronk	19-04-09 Amsterdam	

**110mh**

16,45	Rene Tijm	29-06-14 Den Helder
17,40	Matthijs de Groot	06-06-10 Alkmaar
18,15	Martijn Kroes (JB)	19-04-15 Den Helder
19,17	Martin Church	27-04-08 Huizen

**400mh**

56,48	Rene Tijm	02-06-13 Almere
59,86	Matthijs de Groot	18-05-08 Amsterdam

**Ver**

6,15m	Hugo Vader (JA)	26-06-11 Beverwijk
5,95m	Jesse Smit	29-06-14 Den Helder
5,87m	Max Laane	08-06-08 Hoorn
5,84m	Rene Tijm	03-05-15 Heerhugowaard
5,79m	Matthijs de Groot	20-05-12 Grootebroek
5,56m	Martin Church	18-05-08 Amsterdam
5,03m	Deni van Schagen	19-04-15 Den Helder
4,85m	Mitchell Groen	03-05-15 Heerhugowaard
4,38m	Jeroen Binnewijzend	17-04-08 Huizen

**Hoog**

1,90m	Martijn Kroes (JB)	07-06-15 Uithoorn
1,85m	Rene Tijm	27-04-08 Huizen
1,80m	Tijs Hofmann	03-05-15 Heerhugowaard
1,75m	Hugo Vader	25-04-10 Beverwijk



1,70m	Jorg Ootjers	19-04-15 Den Helder
1,65m	Jesse Smit	02-06-13 Almere

**HSS**

12,79m	Hugo Vader	08-05-11 Alkmaar
11,89m	Martin Church	27-04-08 Huizen
11,78m	Matthijs de Groot	19-04-09 Amsterdam
10,00m	Mitchell Groen (JA)	07-06-15 Uithoorn

**Polshoog**

3,60m	Jorg Ootjers (M35)	05-06-11 Amstelveen
2,90m	Jasper Kroes (JB)	25-05-14 Heerhugowaard
2,60m	Deni van Schagen	03-05-15 Heerhugowaard

**Kogel 7,26kg**

11,98m	Jorg Ootjers (M35)	27-04-08 Huizen
11,13m	Erik Tesselaar	03-05-15 Heerhugowaard
10,77m	Marco Schaap (JA)	19-04-15 Den Helder
10,63m	Matthijs de Groot	02-06-13 Almere
9,24m	Ad Ligthart (M50)	08-05-11 Alkmaar
8,22m	Jan Berkhout	17-05-09 Zeist
8,19m	Martin Church	17-05-09 Zeist
7,43m	Dirk Jan Giskes	25-04-10 Beverwijk
7,20m	Korneel Nannes	07-06-15 Uithoorn
6,41m	Thijs Tesselaar	19-04-15 Den Helder

**Discus 2kg**

32,88m	Jorg Ootjers (M40)	07-06-15 Uithoorn
26,93m	Matthijs de Groot	02-06-13 Almere
26,18m	Marco Schaap	07-06-15 Uithoorn
25,62m	Erik Tesselaar	25-05-14 Heerhugowaard
23,34m	Dirk Jan Giskes (M55)	06-06-10 Alkmaar

**Speer 800g**

49,79m	Erik Tesselaar	29-06-14 Den Helder
46,50m	Jorg Ootjers	25-04-10 Beverwijk
36,68m	Tiemen Smit (JA)	26-06-11 Beverwijk
33,32m	Martin Church	08-06-08 Hoorn
20,57m	Thijs Tesselaar	07-06-15 Uithoorn

**4x100m**

45,07	Rene Tijn Bram Berkhout Jesse Smit Hugo Vader	02-06-13 Almere
45,78	Rene Tijn Hugo Vader Jesse Smit Jasper Kroes	14-09-14 Heerhugowaard
47,21	Jim Kruiver Rene Tijn Bram Berkhout Jesse Smit (JA)	20-05-12 Grootebroek
47,67	Matthijs de Groot Rene Tijn Bram Berkhout Hugo Vader (JA)	05-06-11 Amstelveen
51,27	Deni van Schagen	03-05-15 Heerhugowaard



Thijs Tesselaar  
 Mitchell Groen (JA)  
 Mick van der Velden

**Zweeds**

2.06,34	Rene Tijm Hugo Vader Jesse Smit Erik Tesselaar	04-05-14 Den Helder
2.06,44	Rene Tijm Bram Berkhout Jesse Smit Tijs Hofmann (JA)	16-06-13 Krommenie
2.06,50	Rene Tijm Bram Berkhout Jesse Smit Hugo Vader	21-04-13 Santpoort
2.06,90	Matthijs de Groot Hugo Vader (JA) Bram Berkhout Jim Kruiver	26-06-11 Beverwijk
2.08,35	Rene Tijm Bram Berkhout Jesse Smit (JA) Jorg Ootjers (M35)	22-04-12 Amsterdam
2.09,64	Michiel de Ruiter Tijs Hofmann Hugo Vader Jasper Kroes (JA)	07-06-15 Uithoorn
2.11,35	Jim Kruiver Michiel de Ruiter Jesse Smit Jasper Kroes (JA)	19-04-15 Den Helder
2.12,57	Jim Kruiver Tijs Hofmann (JA) Jesse Smit (JA) Hugo Vader (JA)	24-06-12 Almere
2.14,63	Deni van Schagen Mick van der Velden Korneel Nannes (JA) Rick Groen	19-04-15 Den Helder
2.19,50	Rick Groen Mick van der Velden Mitchell Groen (JA) Marco Schaap (JA)	07-06-15 Uithoorn