

# Clubrecords Senioren, Mannen

per 1-1-2016

verbeteringen: e.stijnman@casema.nl

## outdoor

100 m	10.10	Raymond Stewart (JAM)	01/05/1997 Fort de France Mrt
150 m	15.83	Caimin Douglas	06/05/2006 Lisse
200 m	20.48	Caimin Douglas	08/07/2001 Tilburg
300 m	33.06	Ryan Shields (JAM)	15/07/2009 Luik Bel
400 m	46.39	Ryan Shields (JAM)	04/07/2009 Oordegem Bel
800 m	1.45,17	Robin van Helden	14/08/1988 Hengelo
1000 m	2.20,51 i	Robin van Helden	15/09/1988 Nagano Jap
1500 m	3.37,71	Marcel Versteeg	28/06/1992 Hengelo
1 EM	4.00,49 i	Robin van Helden	14/08/1985 Oklahoma City VS
2000 m	5.08,82	Patrick Aris	08/08/1987 Hechtel Bel
3000 m	7.45,88	Marcel Versteeg	26/08/1992 Koblenz Dui
5000 m	13.26,29	Marcel Versteeg	30/05/1992 Kerkrade
10000 m	28.26,82	Khalid Choukoud	30/06/2012 Helsinki Fin
15 km (weg)	43.33	Khalid Choukoud	01/09/2013 Tilburg
10 EM (weg)	46.40	Khalid Choukoud	06/09/2015 Tilburg
1/2 marathon	1:01.53	Khalid Choukoud	06/10/2013 Breda
marathon	2:10.52	Khalid Choukoud	13/04/2014 Rotterdam
110 m h	13.78	Rodney Zuijderwijk	28/08/1998 Johannesburg ZAf
200 m h	23.6	Marius Bos	30/07/1963 Amsterdam
400 m h	50.34	Tim Tummens (B)	06/06/2015 Vught
3000 steeplechase	8.35,18	Casper Vroemen	06/07/1996 Hechtel Bel
hoogspringen	2,15 m	Jacco Boekhouder	17/06/1990 Amsterdam
verspringen	8,04 m	Frans Maas	07/07/1991 Rhede Dui
hink-stapspringen	16.67m	Fabian Florant (16,65 NR; 1-9-09 Wesel)	07/07/2013 Hilversum
polshoogspringen	5,76 m	Christian Tamminga	01/08/1998 Hechtel Bel
kogelstoten	20,95 m	Erik de Bruin	14/05/1986 Leiden
discuswerpen	68,12m NR	Erik de Bruin	27/04/1991 Sneek
speerwerpen	80,00 m	Jeroen van der Meer	12/05/1990 Leiden
kogelslingeren	60,24 m	Erik de Bruin	20/09/1987 Utrecht
10-kamp	7.741 pt	Rodney Zuiderwijk	23/24-5-1991 Tempa VS
4 x 100 m	40.47	Nathanael Esprit - Jairo Duzant - Frenk Perri - Dennis Tilburg	21/06/1998 Tilburg
4 x 200 m	1.26,09	Jerry Monsels - Maikel Boksteen - Ruben Ekhorst - Frenk Perri	20/09/1987 Rotterdam
4 x 400 m	3.11,05	Erik van der Veen - Remco Tournier - Roelant Verbeek - Allan Elsworth	15/07/1990 Rotterdam
4 x 800 m	7.28,05	John Sloot - Kees-Jan Bongaertz - Roelant Verbeek - Robin v. Helden	03/06/1990 Alphen a.d. Rijn
4 x 1500 m	15.23,69	Jos Verbeek - Huub Pragt Patrick Aris - Marcel Versteeg	01/07/1988 Lisse

# Clubrecords Senioren, Mannen

per 1-1-2016

verbeteringen: e.stijnman@casema.nl

## indoor

50 m	5.77	Regillio van der Vloot	04/02/1996 Den Haag
60 m	6.52	Raymond Stewart	24/02/1997 Lievin Fra
100 m	10.6	Diederik Everts	06/03/1981 Dortmund Dui
200 m	21.25	Ryan Shields	29/01/2010 Bloomington VS
400 m	48.13	Erik v.d. Veen	15/02/1992 Den Haag
800 m	1.48,84	Robin van Helden	11/02/1966 Karlsruhe Dui
1000 m	2.20,51	Robin van Helden	15/03/1986 Oklahoma City VS
1500 m	3.40,44	Robin van Helden	10/02/1991 Stuttgart Dui
1 EM	4.00,49	Robin van Helden	14/08/1985 Oklahoma City VS
3000 m	8.06,22	Casper Vroemen	09/02/1997 Dortmund Dui
5000 m	vacant		
50 m h	6.89	Jan Harland	19/01/1985 Zwolle
60 m h	7.93	Sven Ootjers	12/02/2000 Gent Bel
hoogspr.	2,11 m	Marco Schmidt	21/02/1988 Den Haag
verspr.	7,87 m	Frans Maas	16/02/1992 Den Haag
hink-stapspr.	16.75m	Fabian Florant (16.69 NR)	11/02/2012 Fayetteville VS
polshoog	5,60 m	Christian Tamminga	01/02/2002 Zweibrücken Dui
kogelst.	20,60 m	Erik de Bruin	08/12/1985 Dortmund Dui
7-kamp	5.196 pt	Robbert Bal 7,12/ 7,03/ 11,26/ 1,84/ 8,71/ 4,00/ 2.39,09	27/28-2-2005 Gent Bel
4 x 200 m	1.27,42	Frenk Perri - Fabian v.d. Barselaar - Erik de Haan - Junior de Lain	04/02/1996 Den Haag
4 x 400 m	vacant		
4 x 800 m	vacant		
4 x 1500 m	vacant		
3 km snel-wandelen	13.20,7	Koos Keizer	13/02/1975 Groningen

# Clubrecords Senioren, Vrouwen

per 1-1-2016

verbeteringen: e.stijnman@casema.nl

## outdoor

100 m	11.34	Mireille Donders	30/06/2001	Geneve Zwi
150 m	17.64	Esther Dankwah	06/05/2007	Lisse
200 m	23.06	Mireille Donders	30/07/2000	Lugano Zwi
300 m	36.75	Mireille Donders	01/06/2000	Langenthal Zwi
400 m	52.40	Ruky Abdulai	26/05/2007	Fresno VS
800 m	1.59,32	Stella Jongmans	05/08/1997	Athene Gri
1000 m	2.36,70	Elly van Hulst	11/09/1981	Londen GBr
1500 m	4.03,78	Elly van Hulst	18/08/1982	Zürich Zwi
1 EM	4.38,98	Elly van Hulst	26/09/1981	Hengelo
2000 m	5.42,01	Elly van Hulst	17/09/1982	Londen GBr
3000 m	9.00,61	Elly van Hulst	07/06/1983	Florence Ita
5000 m	15.50,61	Elly van Hulst	32-4-1983	Roosendaal
10000 m	32.33,61	Wilma van Onna	15/06/1991	Hengelo
1/2 marathon	1.10.59	Wilma van Onna	20/09/1992	Philadelphia VS
marathon	2.34.28	Wilma van Onna	18/04/1993	Rotterdam
100 m h	12.89	Rosina Hodde	05/09/2014	Brussel Bel
200 m h	27.59	Lysbeth Gijsen	05/09/1990	Hilversum
400 m h	59.08	Truus van Amstel	12/08/1979	Nijmegen
3000 steeplechase	12.29,5	Liesbeth Voorthuijsen	16/09/2007	Spijkensisse
verspringen	6,76 m	Ruky Abdulai	18/04/2008	Azusa VS
hink-stapspringen	12,98 m	Ruky Abdulai	23/05/2008	Edwardsville VS
hoogspringen	1,85 m	Ruky Abdulai	24/06/2005	Abbotsford VS
polshoogspringen	4,21 m	Monique de Wilt	11/08/1999	Beckum Dui
kogelstoten	15,06 m	Mieke Rangelrooy	13/06/1969	Uden
discuswerpen	57,88 m	Bea Wiarda	11/05/1980	Roosendaal
speerwerpen	49,82 m	Ruky Abdulai	24/06/2011	Calgary Can
kogelslingeren	45,08 m	Valery Vollering	18/07/2010	Amsterdam
7-kamp	6.212 pt 13,60/ 1,80/ 11,72/ 24,50/ 6,30/ 46,35/ 2.15,29	Ruky Abdulai	29/30-8-2011	Daegu ZKo
4 x 100 m	45.44	Esther Dankwah - Elizabeth Amolofo - Gifty Addy - Kristel Spierenburg	08/06/2008	Vught
4 x 200 m	1.39,4	Henriëtte Vooys - Truus v Amstel - Elly Henzen - Liliane Mandema	14/09/1977	Den Haag
4 x 400 m	<b>3.41,4 NR</b>	Truus van Amstel - Elly Henzen - Monique Jansen - Liliane Mandema	06/09/1978	Den Haag
4 x 800 m	8.47,3	Gerda Benders - Liliane Mandema - Margreet Verbeek - Elly v Hulst	01/10/1982	Den Haag
4 x 1500 m	vacant			
3 km snelw	vacant			
5 km snelw.	35.39,7	Karin Bruijnings	1989	Rotterdam

# Clubrecords Senioren, Vrouwen

per 1-1-2016

verbeteringen: e.stijnman@casema.nl

## indoor

50 m	6.49	Pascal van Assendelft	25/01/2003	Zuidbroek
60 m	7.34	Mireille Donders	12/02/2000	Maggingen Zwi
100 m	12.9	Elly van Hulst	1980	Dortmund Dui
200 m	23.20	Mireille Donders	18/02/2000	Chemnitz Dui
400 m	54.16	Angelique Banket	28/02/1998	Ames VS
800 m	2.00,67	Stella Jongmans	18/02/1998	Stockholm Zwe
1000 m	2.40,22	Stella Jongmans	05/02/1997	Erfurt Dui
1500 m	4.08,30	Elly van Hulst	10/03/1985	Athene Gri
1 EM	vacant			
3000 m	9.01,49	Wilma van Onna	11/03/1989	Indianapolis VS
5000 m	vacant			
10000 m	34.00,08	Ineke Vis	05/11/1988	Aalsmeer
50 m h	vacant			
60 m h	8.07	Rosina Hodde	07/03/2014	Sopot Pol
hoogspringen	1,85 m	Ruky Abdulai	02/02/2008	Seattle VS
verspringen	6,43 m	Ruky Abdulai	10/03/2008	Johnson City VS
hink-stapspringen	12,78 m	Yvonne de Vreede	14/02/1997	Den Haag
polshoogspringen	4,15 m	Yvette Caldenhove	14/02/2009	Apeldoorn
kogelstoten	14,45 m	Mieke Rangelrooy	02/02/1969	Arnhem
5-kamp	4197	Ruky Abdulai (8.70/1.79m/9.89/6.13m/2.18.42)	?-?-2010	? (Can)
4 x 200 m	1.46,55	Nancy Alvarez - Yvonne de Vreede - Liliane Mandema - Pascal v Assendelft	31/01/1999	Den Haag
4 x 400 m	vacant			
4 x 800 m	vacant			