

U8 Meisjes

600m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	108	Benthe Janssen	AV Clytoneus	vrouw	2018	5,13
2	41	Lize Berkhout	Leiden Atletiek	vrouw	2018	5,35
3	336	Fabienne van der Linden	AAV'36	vrouw	2018	6,38
4	118	Esme Hage	AV Gouda	vrouw	2019	6,56
5	306	Nova van Straelen	ARV Ilion	vrouw	2018	7,03
6	93	Elea Barendrecht	AV Gouda	vrouw	2018	7,16
7	488	Rianne van Eijk	AV'47	vrouw	2018	7,23
8	161	Niena van Staal	Reeuwijk	vrouw	2018	8,01

U8 Jongens

600m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	78	Flin Kortekaas	Leiden Atletiek	man	2018	5,30
2	33	Lucas Cheung	Trackstars Nesseland	man	2018	6,43
3	117	Damon Kauderer	AV Gouda	man	2019	6,50
4	135	Olivier van der Zon	AV Gouda	man	2019	9,28

U9 Meisjes

1000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	273	Nia Claase	ARV Ilion	vrouw	2017	5,13
2	146	Tess Hoogkamp	AV Gouda	vrouw	2017	5,58
3	329	Lotte Gräper	AAV'36	vrouw	2017	6,24
4	327	July van Willegen	AAV'36	vrouw	2017	6,33
5	328	Jasmijn de Jong	AAV'36	vrouw	2017	6,35
6	40	Tess van der Helm	ARV Ilion	vrouw	2017	6,51
7	176	Saar Alphenaar	SC Reeuwijk	vrouw	2017	7,39

U9 Jongens

1000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	112	Benjamin Creemers	Leiden Atletiek	man	2017	4,31
2	102	Noud Delfos	Leiden Atletiek	man	2017	4,57
3	123	Jace Hage	AV Gouda	man	2017	5,01
4	76	Bram Brinks	SC Reeuwijk	man	2017	5,07
5	551	Oscar Slaman	Avantri	man	2017	5,19
6	1	Thijs van der Meer	Clytoneus	man	2017	5,22
7	98	Benjamin van Leersum	Leiden Atletiek	man	2017	5,25
8	88	Riv Kooijman	AV Clytoneus	man	2017	5,28
9	487	Alex Val	AV'47	man	2017	5,31
10	129	Luuk Dubbeld	AV Gouda	man	2017	5,48
11	259	Riley van de Loo	ARV Ilion	man	2017	5,51
12	63	Philip Knol	ARV Ilion	man	2017	5,51
13	148	Thymen van der Veer	AV Gouda	man	2017	5,53

U10 Meisjes

1000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	481	Majlen van Prooijen	AV'47	vrouw	2016	4,31
2	130	Marije van der Sloot	AV Gouda	vrouw	2016	4,46

3	133	Maud Both	AV Gouda	vrouw	2016	4,48
4	331	Anne Jonkers	AAV'36	vrouw	2016	4,50
5	132	Maud Dekema	AV Gouda	vrouw	2016	4,56
6	100	Avery van der Holst	Leiden Atletiek	vrouw	2016	5,05
7	74	Anouk Klomp	ARV Ilion	vrouw	2016	5,06
8	80	Noé Lut	ARV Ilion	vrouw	2016	5,08
9	322	Fleur Bruijn	AAV'36	vrouw	2016	5,10
10	283	Lize van Ruitenbeek	ARV Ilion	vrouw	2016	5,23
11	92	Laurine Plazier	ARV Ilion	vrouw	2016	5,28
12	484	Sara van Beek	AV'47	vrouw	2016	5,31
13	252	Fleur Heinink	SC Antilope	vrouw	2016	5,32
14	83	Elin Sterrenburg	ARV Ilion	vrouw	2016	5,33
15	256	Rachel de Jonge	SC Antilope	vrouw	2016	5,39
16	139	Rinna Nipius	AV Gouda	vrouw	2016	5,42
17	323	Lauren de Snoo	AAV'36	vrouw	2016	5,45
18	75	Valerie de Raadt	ARV Ilion	vrouw	2016	5,52
19	216	Loise Rozendaal	SC Reeuwijk	vrouw	2016	6,01
20	144	Sterre van den Bos	AV Gouda	vrouw	2016	6,04
21	107	Sophie Harbers	ARV Ilion	vrouw	2016	6,05
22	318	Celine de Klerk	AAV'36	vrouw	2016	6,09
23	486	Fieneke Okkersen	AV'47	vrouw	2016	6,24
24	324	Elise Hoogeveen	AAV'36	vrouw	2016	6,26
25	319	Elinn van Beusekom	AAV'36	vrouw	2016	6,40
26	59	Skye Appeldoorn	SC Reeuwijk	vrouw	2016	6,45
27	339	Lynn Deldo	AAV'36	vrouw	2016	6,47

		U10 Jongens	1000m			
Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	65	Tim Huiting	Olympus '70	man	2016	4,16
2	26	Lukas Daniels	CAV Energie	man	2016	4,17
3	278	Luuk van Weert	ARV Ilion	man	2016	4,26
4	66	Luca Carnevale	ARV Ilion	man	2016	4,34
5	189	Max van Rijn	Leiden atletiek	man	2016	4,34
6	227	Joël Plug	AV Rijnsoever	man	2016	4,35
7	79	Just Kortekaas	Leiden Atletiek	man	2016	4,43
8	42	Kai Berkhout	Leiden Atletiek	man	2016	4,44
9	480	Brent Evers	AV47	man	2016	4,53
10	343	Tygo van der Mheen	AAV'36	man	2016	4,56
11	122	Jaap Davids	AV Gouda	man	2016	4,59
12	152	Sven de Jong	AV Gouda	man	2016	5,00
13	226	Senn Achatouan	ARV Ilion	man	2016	5,01
14	175	Kjeld Opgenoort	AV Gouda	man	2016	5,02
15	257	George Anker	SC Antilope	man	2016	5,03
16	491	Jesse Ebben	ARV Ilion	man	2016	5,04
17	479	Sepp Landman	AV'47	man	2016	5,07
18	305	Lev Streng	SC Reeuwijk	man	2016	5,10
19	87	Teun Pelikaan	SC Reeuwijk	man	2016	5,13
20	235	Ezra Benbanosta	SC Reeuwijk	man	2016	5,14

21	6	Matthew van Zaalen	ARV Ilion	man	2016	5,15
22	483	Lyam van der Lede	AV'47	man	2016	5,21
23	153	Lars de Jong	AV Gouda	man	2016	5,24
24	34	Fabian Ramaekers	Trackstars Nesselande	man	2016	5,29
25	125	Jason Kauderer	AV Gouda	man	2016	5,35
26	116	Chris van de Schraaf	AV Gouda	man	2016	5,41
27	326	Stef Nieuwland	AAV'36	man	2016	5,50
28	325	Fos Rijnsburger	AAV'36	man	2016	5,50
29	137	Ravy van Dijk	AV Gouda	man	2016	5,51
30	128	Lucas van der Zon	AV Gouda	man	2016	5,51
31	320	Cayden Holstein	AAV'36	man	2016	5,55
32	482	Lucas van Eijk	AV'47	man	2016	5,59

U11 Meisjes

1000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	96	Isabel van Alderwegen	Voorschoten '97	vrouw	2015	4,32
2	71	Clara van den Bogaert	Leiden Atletiek	vrouw	2015	4,41
3	236	Nola Snijders	ARV Ilion	vrouw	2015	4,44
4	5	Nienke Pastink	ARV Ilion	vrouw	2015	4,53
5	317	Linde Rijlaarsdam	AAV'36	vrouw	2015	4,58
6	140	Rosalie Boer	AV Gouda	vrouw	2015	4,59
7	285	Zoë Rombley	ARV Ilion	vrouw	2015	5,05
8	553	Niene de Waard	Avantri	vrouw	2015	5,07
9	497	Sanne Zuurmond	Avantri	vrouw	2015	5,07
10	141	Sarah Bogaard	AV Gouda	vrouw	2015	5,56
11	149	Valerie van de Beek	AV Gouda	vrouw	2015	6,02
12	477	Yara Haket	AV'47	vrouw	2015	6,04
13	335	Elma van Spijker	AAV'36	vrouw	2015	6,46
14	478	Luna Zaal	AV47	vrouw	2015	6,51

U11 Jongens

1000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	274	Logan Claase	ARV Ilion	man	2015	4,12
2	251	Bastian Koekkoek	SC Antilope	man	2015	4,13
3	287	Borre Helming	Leiden Atletiek	man	2015	4,21
4	10	Jason Koukoutsidis	Leiden Atletiek	man	2015	4,29
5	24	Lennox Duijm	Leiden Atletiek	man	2015	4,33
6	150	Vico Liebrechts	AV Gouda	man	2015	4,43
7	242	Sepp Ruissen	Leiden Atletiek	man	2015	4,44
8	48	Yves van Jole	ARV Ilion	man	2015	4,55
9	476	Xavi Paauw	AV'47	man	2015	4,56
10	4	Fender Fleuren	Trackstars Nesselande	man	2015	4,59
11	315	Ries van der Vegt	AAV'36	man	2015	5,00
12	298	Finn van den Akker	Leiden Atletiek	man	2015	5,03
13	301	Carsten Verhagen	AV Clytoneus	man	2015	5,03
14	86	Lucas van Luijken	ARV Ilion	man	2015	5,07
15	54	Tobias Steenhoven	SC Reeuwijk	man	2015	5,10
16	297	Casper Zwaan	Leiden Atletiek	man	2015	5,20

17	474	Olaf Oskam	AV'47	man	2015	5,23
18	342	Tom Bruin	AAV'36	man	2015	5,34
19	472	Otis van den berge	AV'47	man	2015	5,35
20	151	Niles Larooij	AV Gouda	man	2015	5,38
21	475	Luuk Vergeer	AV'47	man	2015	6,16
22	145	Sybren van der Meer	AV Gouda	man	2015	6,31

U12 Meisjes

1000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	120	Femke Maaijen	AV Gouda	vrouw	2014	4,22
2	190	Sietske Tjallema	Leiden Atletiek	vrouw	2014	4,24
3	142	Senna Oussoren	AV Gouda	vrouw	2014	4,27
4	234	Ziva Benbanosta	SC Reeuwijk	vrouw	2014	4,31
5	344	Ying Staring	AAV'36	vrouw	2014	4,36
6	310	Merle van der Laan	AAV'36	vrouw	2014	4,43
7	561	Anna Joy Verburg	AAV'36	vrouw	2014	4,53
8	28	Féline Crijns	Leiden Atletiek	vrouw	2014	4,55
9	31	Lize de Kluijver	ARV Ilion	vrouw	2014	4,56
10	363	Ise Rijnbeek	AV'47	vrouw	2014	4,59
11	103	Sanne van Loenen	ARV Ilion	vrouw	2014	4,59
12	302	Thaisa Ruigrok	SC Reeuwijk	vrouw	2014	5,01
13	111	Emily Mannak	Trackstars Nesselande	vrouw	2014	5,01
14	49	Aimée van Gastel	Leiden Atletiek	vrouw	2014	5,01
15	552	Benthe de Bruin	Avantri	vrouw	2014	5,03
16	138	Renee van der Kamp	AV Gouda	vrouw	2014	5,08
17	253	Sara Peschke	SC Antilope	vrouw	2014	5,30
18	222	Jiska Hooijer	ARV Ilion	vrouw	2014	5,31
19	119	Eveline de Ruiter	AV Gouda	vrouw	2014	5,33
20	126	Jette Verdouw	AV Gouda	vrouw	2014	5,38
21	70	Nora Verheijen	ARV Ilion	vrouw	2014	6,02
22	570	Norma Ziekman	AAV'36	vrouw	2014	6,03
23	308	Lyz van Willegen	AAV'36	vrouw	2014	6,04
24	338	Laeila Rendel	AAV'36	vrouw	2014	6,31
25	127	Laura Zych	AV Gouda	vrouw	2015	6,50

U12 Jongens

1000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	309	Levy Staal	AAV'36	man	2014	3,44
2	8	Jim van Weerlee	Leiden Atletiek	man	2014	3,46
3	13	Silvester van Schooneveld	Leiden Atletiek	man	2014	4,05
4	240	Ben van Houweling	Trackstars Nesselande	man	2014	4,05
5	311	Thomas Woerden	AAV'36	man	2014	4,06
6	109	Jesper Janssen	AV Clytoneus	man	2014	4,20
7	370	Jelte Klok	AV'47	man	2014	4,25
8	27	Max van der Spek	SC Reeuwijk	man	2014	4,27
9	131	Marnix Gillissen	AV Gouda	man	2014	4,28
10	369	Gijsbert Okkersen	AV'47	man	2014	4,31
11	3	Isaac Fleuren	Trackstars Nesselande	man	2014	4,31

12	115	Bram Both	AV Gouda	man	2014	4,32
13	89	Fynn Kooijman	AV Clytoneus	man	2014	4,37
14	313	Daan de Heij	AAV'36	man	2014	4,38
15	563	Declan van der Kooij	AAV'36	man	2014	4,39
16	217	Bryan Schouten	SC Reeuwijk	man	2014	4,40
17	29	Mats Achthoven	ARV Ilion	man	2014	4,43
18	136	Pepijn Bos	AV Gouda	man	2014	4,45
19	367	Dexx van der Lede	AV'47	man	2014	4,48
20	241	Rik Zuidendorp	Alphen aan den Rijn	man	2014	4,48
21	67	Rick van der Werf	SC Reeuwijk	man	2014	4,54
22	147	Teun Kuipers	AV Gouda	man	2014	4,55
23	224	Lasse Wander	Trackstars Nesselande	man	2014	4,56
24	191	Quinn van der Werf	AV Gouda	man	2014	4,57
25	364	Niek van Tol	AV'47	man	2014	5,00
26	124	Jake Hage	AV Gouda	man	2014	5,02
27	69	Niels van den Bosch	ARV Ilion	man	2014	5,03
28	289	Micha de Jonge	Waddinxveen	man	2014	5,05
29	254	Levi de Knegt	SC Antilope	man	2014	5,11
30	262	Siem van Vliet	ARV Ilion	man	2014	5,11
31	51	Max van Beek	ARV Ilion	man	2014	5,11
32	366	Finn Vergeer	AV'47	man	2014	5,11
33	362	Luuk Hunink	AV'47	man	2014	5,13
34	368	Rowan Pico	AV'47	man	2014	5,15
35	312	Sil van Beusekom	AAV'36	man	2014	5,29
36	37	Max van Olst	Zevenhuizen	man	2014	5,30
37	365	Ted Janssens	AV'47	man	2014	5,30

U13 Meisjes

1000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	46	Flore van Keulen	AV Clytoneus	vrouw	2012	3,38
2	239	Aimée van Houweling	Trackstars Nesselande	vrouw	2012	3,40
3	206	Fennegien van Katwijk	AV Gouda	vrouw	2012	4,00
4	565	Sana Visser	AAV'36	vrouw	2012	4,10
5	267	Fenna van der Luijt	Leiden Atletiek	vrouw	2012	4,16
6	52	Benthe Jenninga	Leiden Atletiek	vrouw	2012	4,29
7	95	Jasmine van Alderwegen	Leiden Atletiek	vrouw	2012	4,30
8	110	Alina Mannak	Trackstars Nesselande	vrouw	2012	4,32
9	205	Assalina de Lange	AV Gouda	vrouw	2012	4,34
10	200	Sanne Moelker	AV Gouda	vrouw	2012	4,35
11	211	Robin Bos	AV Gouda	vrouw	2012	4,36
12	249	Laetitia Groenenboom	SC Antilope	vrouw	2012	4,37
13	258	Emma Anker	AC Antilope	vrouw	2012	4,37
14	35	Emma Rimmelzwaan	Nieuwveen	vrouw	2012	4,38
15	2	Cato Stokman	AV Clytoneus	vrouw	2012	4,51
16	97	Isabel van der Hoek	ARV Ilion	vrouw	2012	4,52
17	166	Vera Vuijk	AAV'36	vrouw	2012	5,26

U14 Meisjes

1000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	64	Nina Kemper	Leiden Atletiek	vrouw	2013	4,13
2	233	Anne de Jong	ARV Ilion	vrouw	2013	4,24
3	201	Julia Smallenbroek	AV Gouda	vrouw	2013	4,27
4	20	Myla van Buren	Avantri	vrouw	2013	4,31
5	155	Lisa Rimmelzwaan	AAV'36	vrouw	2013	4,32
6	195	Elize van der Sloot	AV Gouda	vrouw	2013	4,34
7	359	Kiruna van Leeuwen	AV'47	vrouw	2013	4,41
8	358	Sofie van Beek	AV'47	vrouw	2013	4,42
9	121	Anne Molenaar	Leiden Atletiek	vrouw	2013	4,43
10	207	Josephine Davids	AV Gouda	vrouw	2013	4,43
11	197	Elin Dekema	AV Gouda	vrouw	2013	4,45
12	44	Maartje Dolfing	AV Clytoneus	vrouw	2013	4,46
13	196	Mikaya Redan	AV Gouda	vrouw	2013	4,47
14	45	Lotte Agterberg	AV Clytoneus	vrouw	2013	4,51
15	157	Mia Viele	AAV'36	vrouw	2013	4,54
16	156	Aya Arkoubi	AAV'36	vrouw	2013	5,59
17	159	Yara Koelewijn	AAV'36	vrouw	2013	5,01
18	7	Stacey van Zaalen	Zoetermeer	vrouw	2013	5,06
19	489	Jante Corel	Leiden Atletiek	vrouw	2013	5,09
20	50	Lisa van Beek	ARV Ilion	vrouw	2013	5,19
21	158	Fiene Gräper	AAV'36	vrouw	2013	5,23
22	85	Elianne Plazier	ARV Ilion	vrouw	2013	5,24
23	154	Nadia Glasbergen	AAV'36	vrouw	2013	6,91

U13 Jongens

1500m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	279	Mark van Schaik	AV Clytoneus	man	2012	6,32
2	167	Tygo van Lammeren	AAV'36	man	2012	6,34
3	270	Timo Meijer	Leiden Atletiek	man	2012	6,36
4	299	Cas Jonkeren	AV Clytoneus	man	2012	6,40
5	199	David van den Berg	AV Gouda	man	2012	6,49
6	228	Lars van Wijck	AV Clytoneus	man	2012	6,53
7	168	Bent Duffhues	AAV'36	man	2012	6,53
8	84	David de Kool	AV Clytoneus	man	2012	6,58
9	22	Kaja van Buren	Avantri	man	2012	7,18
10	215	Micha Rozendaal	SC Reeuwijk	man	2012	7,18
11	90	Aram van den Vlekkert	Leiden Atletiek	man	2012	7,20
12	68	Lars van den Bosch	ARV Ilion	man	2012	7,52
13	169	Tijn Voortman	AAV'36	man	2012	7,54
14	53	Freek Andrie	ARV Ilion	man	2012	7,57
15	571	Benjamin Clemens	AAV'36	man	2012	8,19
16	286	Pim de Vos	AV Clytoneus	man	2012	8,19
17	210	Jelle Opgenoort	AV Gouda	man	2012	8,28
18	564	Jesse van der Kooij	AAV'36	man	2012	8,35
19	170	Aaron Sendra de Jongste	AAV'36	man	2012	8,41
20	357	Joris Okkersen	AV'47	man	2012	9,30

U14 Jongens		1500m				
Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	496	Jip Hofmijster	AKU	man	2013	6,39
2	23	Boaz Duijm	Leiden Atletiek	man	2013	7,02
3	57	Evan van der Zijden	ARV Ilion	man	2013	7,10
4	36	Bram van Olst	ARV Ilion	man	2013	7,11
5	243	Auke Ruissen	Leiden Atletiek	man	2013	7,13
6	162	Robin van der Mheen	AAV'36	man	2013	7,14
7	204	Thijs de Jong	AV Gouda	man	2013	7,26
8	282	Mels van Ruitenbeek	ARV Ilion	man	2013	7,31
9	360	Luc Klok	AV'47	man	2013	7,32
10	300	Jelle Verhagen	AV Clytoneus	man	2013	7,32
11	566	Bart Geleijnse	Avantri	man	2013	7,43
12	164	Benjamin Recourt	AAV'36	man	2013	7,49
13	165	Tobi Metselaar	AAV'36	man	2013	7,52
14	55	Lars Kolenbrander	Leiden Atletiek	man	2013	7,56
15	106	Pepijn Harbers	ARV Ilion	man	2013	8,10
16	213	Gideon Burggraaf	AV Gouda	man	2013	8,19
17	16	Marcel Zawadzinski	ARV Ilion	man	2013	8,24
18	160	Milan Idzerda	AAV'36	man	2013	8,29
19	293	Tim Gouweleeuw	ARV Ilion	man	2013	8,35
20	209	Stijn van der Hoeven	AV Gouda	man	2013	8,49
21	81	Lyam Lut	ARV Ilion	man	2013	8,53
22	307	Quenten Anders	Avantri	man	2013	9,13
23	163	Sander Boer	AAV'36	man	2013	10,00
24	214	Hugo van Holstein	AV Gouda	man	2013	11,45

U16 Meisjes		1500m				
Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	560	Eva Rittershaus	AV Sparta	vrouw	2011	6,35
2	15	Aneta Zawadzinska	ARV Ilion	vrouw	2011	6,38
3	58	Evi Vreugdenhil	ARV Ilion	vrouw	2011	6,46
4	11	Nassia Koukoutsidou	Leiden Atletiek	vrouw	2010	6,51
5	230	Leila Jacques Santos	Leiden Atletiek	vrouw	2010	6,52
6	179	Linde Zuijgendorp	AAV'36	vrouw	2010	6,53
7	250	Nora van der Veen	SC Antilope	vrouw	2011	6,59
8	177	Niene Elstgeest	AAV'36	vrouw	2010	7,08
9	559	Noëlle Tan	Leiden Atletiek	vrouw	2010	7,12
10	180	Eva Passmann	AAV'36	vrouw	2010	7,19
11	194	Cynthia Gillissen	AV Gouda	vrouw	2011	7,24
12	39	Lynn Perluka	ARV Ilion	vrouw	2010	7,26
13	181	Jip Stigter	AAV'36	vrouw	2010	7,33
14	113	Catharina Creemers	Leiden Atletiek	vrouw	2011	7,38
15	572	Emma Sorgdrager	Leiden Atletiek	vrouw	2010	7,39
16	171	Pim Stellaard	AAV'36	man	2011	7,46
17	182	Vienne Pet	AAV'36	vrouw	2010	7,47
18	178	Zoe Viele	AAV'36	vrouw	2010	7,55
19	246	Eva van Steensel	SC Antilope	vrouw	2010	8,08

20	245	Shania Minnee	SC Antilope	vrouw	2010	8,08
21	212	Fenne van Dorsser	AV Gouda	vrouw	2011	8,13
22	173	Kyra Gaarhuis	AAV'36	vrouw	2011	8,15
23	172	Noa Boer	AAV'36	vrouw	2011	8,26
24	12	Norah Brakenhoff	Leiden Atletiek	vrouw	2011	8,30
25	284	Inge van der Vos	Leiden Atletiek	vrouw	2011	8,31

U18 Vrouwen 1500m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	188	Senne te Nijenhuis	AV Sparta	vrouw	2008	6,49
2	555	Nyncke Trinthamer	AV Sparta	vrouw	2009	6,51
3	187	Fycke Trinthamer	AV Sparta	vrouw	2009	6,57
4	193	Ilse Vooijs	Leiden Atletiek	vrouw	2009	7,00
5	101	Anne Faaij	Leiden Atletiek	vrouw	2009	7,07
6	569	Pien van der Veen	AV Gouda	vrouw	2009	7,10
7	247	Fayah Bosman	SC Antilope	vrouw	2009	7,30
8	351	Renée veeningen	AV'47	vrouw	2009	7,34
9	296	Manouk Snaterse	SC Reeuwijk	vrouw	2009	8,18
10	350	Sabine Visser	AV'47	vrouw	2009	8,30

U16 Jongens 2000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	576	Siem Kastelein	AV Clytoneus	man	2011	7,20
2	354	Tiego van Klink	AV'47	man	2011	7,27
3	280	Pim van Gent	AV Clytoneus	man	2011	7,35
4	578	Thomas Honing	AV Sparta	man	2010	7,38
5	184	Jonathan Versendaal	AAV'36	man	2010	8,01
6	202	Manuel Smallenbroek	AV Gouda	man	2011	8,22
7	272	Nathan Slingerland	AV Clytoneus	man	2011	8,24
8	38	Jesse Delemarre	Leiden Atletiek	man	2010	8,26
9	18	Steven Spruyt	ARV Ilion	man	2011	8,28
10	353	Luuk van der Wel	AV'47	man	2010	8,33
11	490	Syb Corel	Leiden Atletiek	man	2011	8,34
12	356	Leandro van Vliet	AV'47	man	2011	8,36
13	183	Mauro Rademaker	AAV'36	man	2010	8,38
14	352	Thijs Veldhuizen	AV'47	man	2010	8,40
15	260	Sven de Heer	SC Reeuwijk	man	2011	8,40
16	185	Tim Jonkers	AAV'36	man	2010	8,41
17	276	Stef van Niekerk	AV Clytoneus	man	2011	8,44
18	573	Jean Gören	Trachstars Nesselände	man	2010	8,48
19	198	Ruben van den Berg	AV Gouda	man	2010	8,53
20	271	Jens Meijer	Leiden Atletiek	man	2010	9,06
21	303	Casper Loos	Leiden Atletiek	man	2010	9,10
22	355	Justin van Leeuwen	AV'47	man	2011	9,16

Korte Cross Vrouwen 2000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	56	Fabienne Buijs	AV Gouda	vrouw	2002	7,59

2	263	Anniek van Triest	AV Clytoneus	vrouw	2005	9,11
3	580	Karlijn Legemaate	ARV Ilion	vrouw	2003	9,30
4	266	Esmee van der Hulst	ARV Ilion	vrouw	2003	9,54
5	589	Tineke den Hartog	ARV Ilion	vrouw	1967	12,16
6	582	Angelique Nihot	Moordrecht	vrouw	1976	14,57

Korte Cross Mannen

2000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	290	Matthias Treurniet	AV Fortuna	man	2006	6,28
2	186	Marnix de Kunder	CAV Energie	man	2005	6,32
3	575	Hugo van der Ploeg	AV Clytoneus	man	1999	6,39
4	568	Jeroen Frase	AV Clytoneus	man	2003	6,48
5	281	Raigen Kool	AV Gouda	man	2009	6,50
6	223	Diego Westendorp	AV Sparta	man	2009	7,01
7	231	Joppe Bakker	AV Clytoneus	man	2003	7,06
8	294	Isaac van Veen	AV Gouda	man	2005	7,11
9	114	Edgard Creemers	Leiden Atletiek	man	1975	7,17
10	265	Anton van Triest	AV Clytoneus	man	2003	7,21
11	574	Jorn van der Maat	AV Clytoneus	man	1999	7,24
12	584	Henk van der Oever	AV Rijnsoever	man	1965	7,27
13	579	Dion Ruijter	ARV Ilion	man	2003	7,27
14	492	Fabian Ruijter	ARV Ilion	man	2004	7,29
15	581	Ron Legemaate	ARV Ilion	man	1969	7,37
16	567	Jochem de Kruijff	AV Clytoneus	man	1999	7,42
17	348	Ian Bos	AV'47	man	2007	7,47
18	493	Sam Oosterhof	AV'47	man	2008	8,00
19	587	Lyam Binsbergen	AAV'36	man	2003	8,01
20	99	Marco de Kunder	Rotterdam	man	1974	8,14
21	349	Wytze Konijn	AV'47	man	2007	8,22
22	225	Martijn Faaij	Leiden Atletiek	man	1975	8,36
23	347	Lucas van Leeuwen	AV'47	man	2006	9,16

U18 Mannen

2000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	495	Swen van Schaik	Rotterdam Atletiek	man	2009	12,14
2	19	Peter Spruyt	ARV Ilion	man	2009	13,39
3	104	Wilco van der Horst	AAV'36	man	2009	14,01
4	304	Luuk van der Bas	SC Reeuwijk	man	2009	14,32

Vrouwen

4500m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	47	Valerie van Keulen	AV Clytoneus	vrouw	2010	18,23
2	588	Evita Hoogeveen	AV47	vrouw	1997	18,52
3	598	Daphne Lamboo	AV Gouda	vrouw	1991	19,54

Vrouwen 35+

4500m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	500	Sonja Idzerda	AAV'36	vrouw	1976	21,21

2	17	Danuta Muller	ARV Ilion	vrouw	1988	22,31
3	498	Lonneke Keijzers	AV Gouda	vrouw	1966	23,53
4	593	Leonie Krebbers	SC Reeuwijk	vrouw	1973	24,41
5	591	Tineke Hoekstra	Goudse Runners	vrouw	1962	25,34
6	14	Stephanie Alblas	Fort Alpha Alphen aan den Rijn	vrouw	1979	27,12
7	77	Anja Riedijk	ARV Ilion	vrouw	1983	28,37
8	218	Lyda van der Linden	SC Reeuwijk	vrouw	1961	28,48
9	220	Birgit Verkleij	SC Reeuwijk	vrouw	1973	29,25

U20 Mannen 6000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	264	William van Triest	AV Clytoneus	man	2007	22,34
2	25	Jonathan Janssen	AV Sparta	man	2006	23,22

Mannen 60 6000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
	583	Jan de Jong	AV'47	man	1960	29,51
	595	Gabri Hoogenboom	AV'47	man	1960	30,22
	94	Michel Vollebregt	AAV'36	man	1961	32,03
	221	Wim Verkleij	SC Reeuwijk	man	1962	34,00
	590	Niek Molenaar	Voorschoten '97	man	1963	34,02

Mannen 9000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	880	Willem Anker	AC Antilope	man	1986	35,26
2	592	Menno van der Jagt	AV'47	man	1998	36,07
3	875	Maarten Blokland	SC Antilope	man	1987	36,11
4	876	Wim Willems	AV Gouda	man	1989	36,18
5	277	David Blankenburgh	AV Clytoneus	man	1989	37,23
6	237	Matthijs van der Beek	PAC Rotterdam	man	1989	38,40
7	494	Wouter van Straalen	AV47	man	1992	39,35
8	577	Pepijn van Straelen	ARV Ilion	man	1986	41,05
9	62	Michaël Kooter	Gouda	man	1997	42,09
10	219	Jorne van Ginkel	SC Reeuwijk	man	1989	43,31
11	881	Jasper Starkenburg	SC Reeuwijk	man	1988	45,43

Mannen 40 9000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	586	Roelof Flierman	AV Gouda	man	1976	36,31
2	73	Lucas van der Veen	SC Antilope	man	1984	37,12
3	232	Matthew Harvey	PAC	man	1980	37,41
4	878	A.van Eijk	Haastrecht	man	1975	38,41
5	30	Sander van der Meer	AV Gouda	man	1978	39,41
6	346	Patrick van Leeuwen	AV'47	man	1977	40,05
7	596	Mark Boon	AV Gouda	man	1980	41,14
8	557	Erwin Zijdendorp	AAV'36	man	1976	42,44
9	499	Frank Ydema	CAV Energie	man	1980	43,36
10	882	Pieter Molenaar	Gouda	man	1981	45,48

11	275	Bastiaan Verhoef	AV Gouda	man	1982	46,42
----	-----	------------------	----------	-----	------	-------

Mannen 50

9000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	32	Jeroen van Dongen	AV Clytoneus	man	1970	39,10
2	597	Peter van Holst	AV Gouda	man	1974	39,48
3	9	Shane ter Hennepe	AV Gouda	man	1972	40,27
4	105	Jacko de Kort	AV Clytoneus	man	1974	41,32
5	883	Raoul Smit Sibinga	AV Gouda	man	1969	41,59
6	594	Rob van der Valk	ARV Ilion	man	1971	42,20
7	174	Frans van Zuilen	SC Reeuwijk	man	1969	43,24
8	599	Bert Westhoff	AV'47	man	1966	44,06
9	82	Erik-Wim Vos	AV Gouda	man	1970	45,15
10	192	Henk Braam	HRR	man	1973	47,39
11	143	Siep van der Hammen	AV Gouda	man	2015	48,43

Prestatieloop

1500m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	585	Alfred van Klaveren	SC Reeuwijk	man	1960	21,52

Prestatieloop

9000m

Pl.	st nr.	naam	ver	geb	groep	tijd
1	268	Pepijn Bubberman	Waddinxveen	man	1989	39,28
2	288	Pepijn van der Wiel	Gouda	man	1986	40,45
3	261	Remco Kooistra	AV Start	man	1981	43,33
4	269	Rutger Kik	Gouda	man	1988	46,02
5	877	Jolanda van Zuilen	SC Reeuwijk	vrouw	1965	51,42
6	879	Giel Ton	Bodegraven	man	1963	52,23