

onderdeel	prestatie	wind	naam	plaats	datum
-----------	-----------	------	------	--------	-------

### VROUWEN MASTERS 35

100 m	13,48		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Steenwijk	06-05-07
100 m horden (84 cm)	18,54		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Wageningen	16-05-08
200 m	28,79		Janine van Hofweegen-Holshuijsen (V-40)	Wageningen	18-05-12
400 m	1:05,41		Christy van Beek	Den Haag	18-06-11
800 m	2:15,63		Chanmari Koolen	Ede	30-06-12
1000 m	3:18,50		Christy van Beek	Wageningen	30-08-09
1500 m	4:39,19		Chanmari Koolen	Amsterdam	17-06-12
3000 m	10:15,94		Chanmari Koolen	Utrecht	04-05-12
5000 m	17:29,83		Mireille Baart	Wageningen	07-07-17
4 x 100 m	55,59		Pallas '67	Zwolle	28-06-09
	Janine Holshuijsen-van Hofweegen (V-35), Christy van Beek (V-35), Nynke Groendijk (V-50), Kadia Diédhiou (V-35)				
4 x 200 m	1:58,91		Pallas'67	Amstelveen	27-09-09
	Janine van Hofweegen-Holshuijsen (V-35), Christy van Beek (V-35), Nynke Groendijk (V-50), Kadia Diédhiou (V-35)				
4 x 400 m	4:43,41		Pallas '67	Amstelveen	25-09-10
	Janine van Hofweegen-Holshuijsen (V-35), Nienke Brouwer (V-45), Kadia Diédhiou (V35), Christy van Beek (V-35)				
Zweedse estafette	2:39,09		Pallas '67	Enschede	07-09-14
	Chanmari Koolen (V-35), Christy van Beek (V-35), Moniek Verbeek (V-50), Kadia Diédhiou (V-40)				
Hoogspringen	1,45		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Huizen	24-06-07
Verspringen	5,03		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Wageningen	16-05-08
Kogelstoten (4 kg)	10,31		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Leiden	10-05-09
Kogelslingeren (4 kg)	13,83		Welmoed Soepboer (V-40)	Ede	30-03-19
Discuswerpen (1 kg)	26,01		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Wageningen	18-09-09
Speerwerpen (600 g)	28,26		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Wageningen	13-06-07
<b>INCOURANT</b>					
150 m	21,53		Kadia Diédhiou	Wageningen	07-10-07
300 m	46,97		Kadia Diédhiou	Wageningen	18-09-09

### VROUWEN MASTERS 40

100 m	13,92	-0,2	Kadia Diédhiou	Utrecht	08-09-13
200 m	28,79		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Wageningen	18-05-12
400 m	1:14,7		Nienke Brouwer (V-45)	Ede	05-04-08
800 m	2:25,70		Christy van Beek	Utrecht	15-06-14
1000 m	3:34,30		Moniek Verbeek (V-50)	Wageningen	03-10-10
1500 m	5:16,30		Moniek Verbeek (V-45)	Gendringen	22-05-05
3000 m	11:39,17		Moniek Verbeek (V-45)	Hoorn	18-06-06
5000 m	20:24,43		Moniek Verbeek (V-50)	Wageningen	30-05-12
4 x 200 m	2:06,46		Pallas '67	Wageningen	21-09-12
	Janine van Hofweegen-Holshuijsen (V-40) Moniek Verbeek (V-50), Nynke Groendijk (V-50), Kadia Diédhiou (V-40)				
4 x 400 m	5:12,8		Pallas '67	Ede	18-06-03
	Moniek Verbeek (V-40), Lydia de Haer (V-40), Karin van der Goot (V-40), Nienke Brouwer (V-40)				
Zweedse estafette	2:49,27		Pallas '67	Drachten	16-09-12
	Kadia Diédhiou (V-40), Moniek Verbeek (V-50), Janine van Hofweegen-Holshuijsen (V-40), Nynke Groendijk (V-50)				
Hoogspringen	1,40		Nynke Groendijk (V-45)	Veenendaal	28-09-02
Verspringen	4,80	1,9	Kadia Diédhiou	Wageningen	12-06-15
Kogelstoten (4 kg)	9,74		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Wageningen	21-09-12
Kogelslingeren (4 kg)	13,83		Welmoed Soepboer	Ede	30-03-19
Discuswerpen (1 kg)	25,57		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Hoorn	17-04-11
Speerwerpen (600 g)	23,98		Caroline Groot-Pennekamp	Wageningen	28-10-06
<b>INCOURANT</b>					
150 m	21,23		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Wageningen	21-09-12
300 m	47,82		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Wageningen	02-10-11

### VROUWEN MASTERS 45

100 m	14,80		Nynke Groendijk	Emmen	18-05-03
200 m	31,06		Nynke Groendijk	Almelo	04-06-04
400 m	1:14,7		Nienke Brouwer	Ede	05-04-08
800 m	2:39,42		Moniek Verbeek	Assen	24-04-05
1000 m	3:34,30		Moniek Verbeek (V-50)	Wageningen	03-10-10
1500 m	5:16,30		Moniek Verbeek	Gendringen	22-05-05
3000 m	11:39,17		Moniek Verbeek	Hoorn	18-06-06
5000 m	20:24,43		Moniek Verbeek (V-50)	Wageningen	30-05-12
4 x 100 m	64,73		Pallas '67	Wageningen	21-09-12
	Caroline Groot-Pennekamp (V-45), Ingrid Haas (V-50), Moniek Verbeek (V-50), Nynke Groendijk (V-55)				
Hoogspringen	1,40		Nynke Groendijk	Veenendaal	28-09-02
Verspringen	4,48		Nynke Groendijk (V-50)	Amsterdam	14-05-06
Hink-stapsprong	8,59		Nynke Groendijk	Ede	18-06-03
Kogelstoten (4 kg)	8,88		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Wageningen	07-10-17
Discuswerpen (1 kg)	23,69		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Wageningen	07-10-17
Speerwerpen (600 g)	22,28		Caroline Groot-Pennekamp	Wageningen	02-10-11
<b>INCOURANT</b>					
150 m	22,10	1,9	Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Wageningen	07-10-17
300 m	49,44		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Wageningen	01-10-16

### VROUWEN MASTERS 50

80 m horden (76 cm)	20,76		Ingrid Haas	Stadskanaal	08-07-12
100 m	15,40		Nynke Groendijk	Veldhoven	29-06-08
200 m	36,22		Moniek Verbeek (V-55)	Wageningen	03-10-15
400 m	1:18,46		Moniek Verbeek (V-55)	Wageningen	03-10-15
800 m	2:40,40		Moniek Verbeek	Drachten	16-09-12
1000 m	3:34,30		Moniek Verbeek	Wageningen	03-10-10
1500 m	5:38,56		Moniek Verbeek	Wageningen	22-05-11
3000 m	11:44,99		Moniek Verbeek	Wageningen	18-05-12
5000 m	20:24,43		Moniek Verbeek	Wageningen	30-05-12
Hoogspringen	1,35		Nynke Groendijk	Leiden	10-05-09
Verspringen	4,48		Nynke Groendijk	Amsterdam	14-05-06
Kogelstoten (3 kg)	10,97		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Wageningen	27-06-21
kogelslingeren (3 kg)	20,47		Ingrid Haas (V-55)	Kerkrade	03-09-16
Discuswerpen (1 kg)	21,21		Ingrid Haas (V-55)	Wageningen	23-05-14
Speerwerpen (500 g)	31,80		Janine van Hofweegen-Holshuijsen	Wageningen	27-06-21
Zevenkamp	2321		Ingrid Haas	Stadskanaal	07/08-07-12
<b>INCOURANT</b>					
150 m	23,57		Nynke Groendijk	Wageningen	30-05-07
300 m	52,39		Moniek Verbeek	Wageningen	06-10-12

### VROUWEN MASTERS 55

100 m	15,81		Nynke Groendijk	Wageningen	02-10-11
200 m	36,22		Moniek Verbeek	Wageningen	03-10-15
400 m	1:18,46		Moniek Verbeek	Wageningen	03-10-15
800 m	2:49,61		Moniek Verbeek	Hengelo	05-06-16
1000 m	4:13,70		Ingrid Haas	Wageningen	05-10-14
1500 m	5:54,19		Moniek Verbeek	Wageningen	03-10-15
3000 m	12:44,34		Moniek Verbeek	Hengelo	05-06-16
5000 m	23:03,95		Ingrid Haas (V-60)	Gouda	19-05-19
Hoogspringen	1,35		Nynke Groendijk	Zevenbergen	11-09-11
	1,35		Nynke Groendijk	Wageningen	02-10-11
Verspringen	4,13		Nynke Groendijk	Zevenbergen	11-09-11
Hink-stapsprong	8,16		Nynke Groendijk	Utrecht	24-06-11
Kogelstoten (3 kg)	8,39		Ingrid Haas	Wageningen	12-06-15
kogelslingeren (3 kg)	20,47		Ingrid Haas	Kerkrade	03-09-16
Discuswerpen (1 kg)	21,21		Ingrid Haas	Wageningen	23-05-14
Speerwerpen (500 g)	18,67		Ingrid Haas	Zutphen	30-04-16
Gewichtwerpen (7,26 kg)	7,72		Ingrid Haas	Zutphen	30-04-16
Werpvijskamp	2272		Ingrid Haas	Zutphen	30-04-16
<b>INCOURANT</b>					
150 m	24,59		Nynke Groendijk	Wageningen	06-10-12
300 m	1:02,50		Ingrid Haas	Wageningen	05-10-14

### VROUWEN MASTERS 60

100 m	16,49		Nynke Groendijk	Hengelo	05-06-16
5000 m	23:03,95		Ingrid Haas	Gouda	19-05-19
Hoogspringen	1,30		Nynke Groendijk	Hengelo	05-06-16
Verspringen	3,83		Nynke Groendijk	Hengelo	05-06-16
Discuswerpen (0,75 kg)	19,14		Ingrid Haas	Wageningen	20-09-19
Speerwerpen (400 g)	17,40		Ingrid Haas	Wageningen	07-06-19
Kogelstoten (3 kg)	8,18		Ingrid Haas	Gouda	19-05-19