



Clubrecords HAC '63 outdoor t/m 1997 -oude wijze van registratie-

Onderdeel	Jongens				Meisjes			
	Naam atleet	Record	Jaar	Naam atleet	Record	Jaar		
Pupillen C								
40 meter	Kai van Amsterdam	6.77	1992	Agé Koster	6.7	1985		
1000 meter	Eelde de Jonge	3.51.0	1996	Agé Koster	4.00.7	1985		
Balwerpen	Erik Koster	34.30	1988	Mieke Luten	20.14	1992		
Hoogspringen	Kai van Amsterdam	1.10	1992	Inge Rundervoort	1.00	1984		
Kogelstoten	Kai van Amsterdam	7.62	1992	Mieke Luten	7.64	1992		
Verspringen	Jeroen Bakker	3.50	1983	Agé Koster	3.49	1985		
Pupillen B								
40 meter	Jeroen Bakker	6.5	1984	Agé Koster	6.4	1986		
	Eelde de Jonge	6.5	1997				-	
1000 meter	Remco Ymker	3.32.8	1986	Agé Koster	3.45.7	1985		
Balwerpen	Erik Koster	42.00	1989	Mieke Luten	26.78	1993		
Hoogspringen	Remco Ymker	1.20	1986	Mieke Luten	1.20	1993		
	Stefan Ymker	1.20	1989					
Kogelstoten	Jeroen Bakker	7.41	1984	Ria van Dijk	6.16	1979		
Verspringen	Jeroen Bakker	3.94	1984	Agé Koster	3.82	1986		
	Eelke de Jonge	3.94	1997				-	
6 min. prestatie-loop			-	Ilona Schraa	1450 m.	1996		
8 min prestatie-loop	Eelke de Jonge	2400 m.	1997				-	
Pupillen A								
60 meter	Jeroen Bakker	8.8	1985	Gerja Everts	8.8	1992		
1000 meter	Huib Scheijbeler	3.18.8	1991	Ellen Oosting	3.33.3	1988		
Balwerpen	Ronald Koster	49.00	1984	Petra Wiersma	33.50	1989		
Hoogspringen	Erik Koster	1.45	1988	Ilona van Essen	1.35	1993		
Kogelstoten	Klaas H. Kat	10.53	1975	Mieke Luten	10.33	1995		
Verspringen	Martin Visser	4.45	1983	Agé Koster	4.53	1988		
4 x 60 m.	Jeroen Heijnen, Stefan Ymker, Huib Scheijbeler en Erik Koster	39.5	1990	Agé Koster, Christel Schonewille, Ellen Oosting en Manon Hartgers	38.6	1988		
8 min. prestatie-loop			-	Esther Nijdam	1975 m.	1997		
10 min. prestatie-loop	Huib Scheijbeler	2750 m.	1991				-	
Junior D								
60 meter			-	Gerja Everts	8.2	1994		
60 meter horden			-	Ellen Oosting	10.5	1990		
80 meter	Gerko de Roo	10.36	1986				-	
80 meter horden	Michiel Dijs	13.2	1986				-	
600 meter			-	Ellen Oosting	1.44.3	1990		
1000 meter	Bernie Metselaar	3.01.9	1986	Ellen Oosting	3.18.4	1990		
1000 meter steeple	Roland Vrieling	3.30.2	1985				-	
Discuswerpen	Bart v.d. Lijn	31.94	1976	Mieke Luten	22.60	1996		
Hoogspringen	Stefan Ymker	1.58	1992	Gerja Everts	1.55	1994		
Kogelstoten	Bart v.d. Lijn	11.72	1976	Mieke Luten	12.25	1997		
Speerwerpen	Erik Koster	33.80	1990	Jessica Brand	32.38	1989		
Verspringen	Martin Visser	4.92	1985	Agé Koster	5.01	1990		
4 x 60 m.			-	Jessica Brand, Marjanne Lunenburg, Bianca Gruppen en Agé Koster	32.8	1989		
4 x 80 m.	Gerko de Roo, Michiel Dijs, Ronald Koster en Bernie Mestselaar	42.5	1986				-	
6 kamp puntentotaal			-	Agé Koster	3039 p.	1990		
7 kamp puntentotaal	Jeroen Klopstra	3509	1990				-	



Clubrecords HAC '63 outdoor t/m 1997 -oude wijze van registratie-

Onderdeel	Jongens				Meisjes			
Junior C	Naam atleet	Record	Jaar	Naam atleet	Record	Jaar		
80 meter			-	Agé Koster	10.2	1991		
80 meter horden			-	Gerja Everts	12.3	1995		
100 meter	Richard Kleine	11.5	1985			-		
100 meter horden	Jeroen Bakker	14.6	1990			-		
150 meter			-	Gerja Everts	19.6	1995		
300 meter horden	Jeroen Klopstra	45.8	1992	Gerja Everts	49.2	1995		
600 meter			-	Nijinke de Bree	1.42.2	1979		
800 meter	Jan Bennink	2.05.1	1986			-		
1000 meter	Bert Koster	3.01.7	1982	Petra Zuidema	3.09.7	1991		
1500 meter	Bernie Metselaar	4.22.1	1988			-		
Discuswerpen	Bart v.d. Lijn	45.76	1978	Karin Kat	27.96	1981		
Hoogspringen	Jeroen Bakker	1.75	1990	Gerja Everts	1.65	1995		
Kogelstoten	Bart v.d. Lijn	14.48	1978	Gerja Everts	10.86	1995		
Polstokhoogspringen	Jeroen Bakker	2.70	1990			-		
Speerwerpen	Klaas H. Kat	45.48	1979	Jessica Brand	30.26	1990		
Verspringen	Martijn Wubs	5.74	1987	Agé Koster	5.13	1991		
4 x 80 m.			-	Carola v. Rijn, Esther Schonewille,				
			-	Floor Römer en Jennita Koster	41.0	1988		
4 x 100 m.	Jan Bennink, Martijn Wubs, Mennie Klopstra en ?	47.4	1986			-		
7 kamp puntentotaal			-	Gerja Everts	4027 p.	1995		
8 kamp puntentotaal	Jeroen Bakker	5176	1990			-		

Junior B	Naam atleet	Record	Jaar	Naam atleet	Record	Jaar
100 meter	Oscar Standaard	11.3	1994	Carola van Rijn	12.3	1989
100 meter horden			-	Renate Bijker	16.7	1989
110 meter horden	Jeroen Bakker	15.5	1991			-
200 meter	Mark Bakker	23.8	1986	Carola van Rijn	26.0	1989
300 meter horden			-	Liesbeth Hoogenboom	50.4	1983
400 meter	Rudi Wierenga	52.8	1982	Nijinke de Bree	1.03.4	1981
400 meter horden	Ivo Lustenhower	1.10.0	1996			-
800 meter	Rudi Wierenga	1.58.7	1982	Petra Zuidema	2.25.31	1992
1500 meter	Freek Leistra	4.09.1	1986	Petra Zuidema	5.09.4	1992
1500 meter steeple	Freek Leistra	4.26.7	1986			-
Engelse mijl (1609m.)	Rudi Wierenga	4.41.9	1982			-
3000 meter	Freek Leistra	9.13.7	1985			-
Discuswerpen	Erik Koster	38.34	1994	Annemieke Kroes	32.86	1982
Hink-stap-sprong	Erik Kamman	11.83	1993			-
Hoogspringen	Jeroen Bakker	1.82	1991	Liesbeth Hoogenboom	1.60	1983
Kogelstoten	Alexander de Jonge	15.34	1990	Annemieke Kroes	12.36	1982
Polstokhoogspringen	Jeroen Bakker	3.20	1991			-
Speerwerpen	Henk Haagsma	49.32	1985	Annemieke Kroes	38.30	1982
Verspringen	Jaap P. van Berkel	6.21	1992	Annemieke Kroes	5.01	1982
4 x 100 m.	J. Boomgaard, G. Koster, J. Keressies en J. Boer	48.3	1968	Ina Ahuis, Carla Jansen, Nijinke de Bree en Lucienne Draaijer	54.1	1980
4 x 400 m.	Hilco Prins, Bennie Lip, Rudi Wierenga en Peter Hooijer	3.52.0	1982			-
Olympische estafette			-	A. Kroes, N. de Bree, C. Jansen en I. Ahuis	4.54.0	1981
9 kamp puntentotaal	Jeroen Bakker	4927 p.	1991			-



Clubrecords HAC '63 outdoor t/m 1997 -oude wijze van registratie-

Onderdeel	Jongens				Meisjes			
Junior A	Naam atleet	Record	Jaar	Naam atleet	Record	Jaar		
100 meter	C. Witjes	11.0	1965	Esther Schonewille	12.88	1992		
100 meter horden			-	Edith Kroese	18.2	1989		
110 meter horden	Arnold Enden	16.8	1985			-		
200 meter	C. Witjes	22.7	1965	Edith Kroese	27.6	1989		
400 meter	Jan Bennink	51.4	1990	Jackelien Gort	1.01.73	1992		
400 meter horden	Arnold Enden	1.00.6	1985			-		
800 meter	Peter Hooijer	1.58.9	1985	Marissa Fieten	2.28.29	1994		
1000 meter	Alfred Gerrits	2.47.5	1997	Petra Zuidema	3.30.5	1995		
1500 meter	Freek Leistra	4.05.2	1987	Marissa Fieten	5.09.40	1995		
2000 meter steeple	Freek Leistra	6.08.5	1987			-		
Engelse mijl (1609m.)	Rudi Wierenga	4.39.3	1983			-		
3000 meter	Peter Hooijer	9.09.4	1985	Marissa Fieten	11.01.14	1995		
5000 meter	Don Jassies	16.21.6	1980			-		
Discuswerpen	Ronald Koster	41.34	1991	Annemieke Kroes	35.22	1984		
Hink-stap-sprong	Rudi Wierenga	12.26	1983			-		
Hoogspringen	Bennie Lip	1.86	1984	Annemieke Kroes	1.50	1983		
Kogelstoten	Ronald Koster	15.55	1992	Annemieke Kroes	11.66	1984		
Polstokhoogspringen	Martin Visser	3.30	1990			-		
Speerwerpen	Alexander de Jonge	52.44	1992	Annemieke Kroes	38.08	1983		
Verspringen	Klaas H. Kat	6.54	1983	Edith Kroese	5.19	1989		
4 x 100 m.	Mark Bakker en ?????	45.8	1987	Ellen de Bree (B), Inge de Bree, Gea v.d. Weide en Andrea Westera	52.0	1977		
4 x 400 m.	Rudi Wierenga, Bennie Lip, Peter Hooijer en Erik Kamman	3.47.9	1984	Annemieke Kroes, Ina Ahuis, Nijinke de Bree en Anja Bennink	4.41.8	1982		
10 kamp puntentotaal	Rudi Wierenga	5941 p.	1984			-		

Onderdeel	Heren				Dames			
Senioren	Naam atleet	Record	Jaar	Naam atleet	Record	Jaar		
100 meter	C. Witjes	10.8	1966	Ria Comello	12.7	1989		
100 meter horden			-	Jessica Brand	18.78	1997		
110 meter horden	Jeroen Bakker	15.8	1995			-		
200 meter	Peter Hooijer	23.5	1989	Ria Comello	26.9	1989		
400 meter	Peter Hooijer	51.0	1989	Petra Zuidema	1.05.57	1994		
400 meter horden				Petra Zuidema	1.17.2	?		
800 meter	Rudi Wierenga	1.55.3	1985	Jackie Gort	2.29.9	1983		
1000 meter	Gert Jan de Haan	2.44.9	1994			-		
1500 meter	Geert Hooge	4.01.7	1990	Greetje Pikel	5.25	1994		
Engelse mijl (1609m.)	Geert Hooge	4.26.2	1990	Petra Zuidema	6.28.0	1996		
3000 meter	Geert Hooge	8.43.6	1980	Gerrie Strijbosch	11.08.0	1989		
3000 meter steeple	Geert Hooge	9.34.5	1982			-		
5000 meter	Geert Hooge	15.07.4	1984	Greetje Pikel	19.27	1993		
10000 meter	Henk Eefting	31.29.0	1983	Greetje Pikel	41.16	1991		
Discuswerpen	Johan Prins	40.44	1972	Annemieke Kroes	33.04	1985		
Hink-stap-sprong	Jan Kuiper	14.47	1967	Renate Bijker	9.26	1996		
Hoogspringen	Jeroen Bakker	2.00	1995	Carolien Kamman-Van Noort	1.55	1990		
Kogelstoten	Ronald Koster	14.30	1995	Annemieke Kroes	10.75	1985		
Polstokhoogspringen	Martin Visser	3.40	1996	Jessica Brand	2.10	1996		
Speerwerpen	Alexander de Jonge	54.58	1993	Annemieke Kroes	37.60	1985		
Verspringen	Jan Kuiper	6.48	1965	Ria Comello	4.85	1990		



Clubrecords HAC '63 outdoor t/m 1997 -oude wijze van registratie-

Onderdeel	Heren				Dames			
	Naam atleet	Record	Jaar	Naam atleet	Record	Jaar		
Senioren								
4 x 100 m.	Martin Visser, Jeroen Bakker, Jan Bennink en Maurice Klopstra	45.3	1995				-	
4 x 400 m.	Peter Jansen, Arie Prins, Otto Fieten en Geert Hooge	3.48.8	1977				-	
4 x 1500 m.	Herman Gort en ?????	17.40.0	1967				-	
Olympische Estafette	Teun Uiterwijk, Siert Wolters, Gerrit ter Steege en Wim Brand	3.53.8	1977				-	
Uurloop	Geert Hooge	17965 m.	1980	Greetje Pekel	14600 m.	1995		
24-uurs estafette	HAC '63	423,386 km.	1990				-	
Veteranen								
100 meter	Wolter-Beer	12.80	1989	Betty Brand	14.0	1991		
200 meter	Joop Scheijbeler	26.54	1992	Betty Brand	32.2	1989		
400 meter	Geert Hooge	57.5	1995	Jacky Pont	1.10.7	1991		
800 meter	Ben Zuidersma	2.13.1	1989	Jacky Pont	2.55.6	1991		
1000 meter	Wolter-Beer	3.11.9	?	Evelien Smit	3.57.5	?		
1500 meter	Geert Hooge	4.28.5	1995				-	
Engelse mijl (1609m.)	Bert Smit	6.35	1996				-	
3000 meter	Geert Hooge	9.30.6	1995	Riet den Hartogh	11.56.0	1989		
5000 meter	Geert Hooge	16.16	1995	Betty Brand	24.03	1989		
10000 meter	Peter Modderkolk	36.21	1991	Betty Brand	45.50	1991		
Discuswerpen	Ben Zuidersma	24.12	1991	Jacky Pont	25.85	1991		
Hink-stap-sprong	Bert Smit	8.15	1996				-	
Hoogspringen	Ben Zuidersma	1.55	1989	Jacky Pont	1.30	1991		
Kogelstoten	Ben Zuidersma	8.75	1991	Goby van Noord	6.87	1995		
Speerwerpen	Arend Kamman	34.62	1984	Jacky Pont	26.90	1991		
Verspringen	Ben Zuidersma	4.98	1989	Jacky Pont	4.38	1991		
10 kamp puntentotaal	Jan Bennink	5027 p.	1991				-	
Uurloop	Willie Berends	16950 m.	1995	Betty Brand	12105 m.	1989		