

SWD Meesters Dames Rekords 2024 30/1/24

DAMES	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
100m	A. Steenkamp 13.6 94	E Walters 12.81 `22	E Walters 12.75 `23	Y. Lingenvelder 14.0 88	A. Steenkamp 14.4 06	T. Ungerer 15.24 05	T. Ungerer 14.90 `10	T. Ungerer 14.93 11	T. Ungerer 15,26 16	T. Ungerer 17.69 `22
200m	S. Brits 27.5 93	E Walters 26.71 `22	E Walters 26.71 `23	A. Steenkamp 29.15 00	A. Steenkamp 31.0 06	J. du Toit 34.00 95	T. Ungerer 31.20 11	T. Ungerer 30.92 `12	T. Ungerer 32,21 16	T. Ungerer 38.01 `22
400m	S. Brits 60.6 94	S Febbraio 61.58 `12	G. Theron 65.06 01	Y v Langelaar 1.21.03 `22	W Cloete 1:12.21 `23	A Botes 1:15.30 `15	T. Ungerer 72.09 08	T. Ungerer 72.80 11	T. Ungerer 1,13,97 16	
800m	S. Brits 2.20.2 93	S. Brits 2.17.97 96	S. Brits 2.22.85 02	E. Swanepoel 3.05.62 01	R. Oosthuizen 2.37.2 97	A Botes 2:47.68 `13	A Botes 2:24.88 `18			
1500m	S. Brits 4.54.8 94	S. Brits 4.55.52 96	S. Brits 4.51.01 01	G. Buhmann 5.31.4 90	R. Oosthuizen 5.38.8 97	S Brits 5:31.55 `14				
3000m		L Theunissen 11:37.00 `12	G. Buhmann 11.14.2 87	G. Buhmann 12.00.6 90	A Botes 12:17.00 `12					
5000m	Kerry Roos 19.34.25 10	M. Engelbrecht 19.03.6 00	S. Brits 19.02.2 02	G. Buhmann 20.36.10 92	A Botes 19:16.03 `11	A Botes 21:11.63 `13	A Botes 21:15.61 `18			
10 000m			G. Buhmann 40.18.9 87	G. Buhmann 39.58.02 90	A Botes 43,45,44 `90	A Botes 42:41.06 `13				
100/80m Hekkies	A-L van Taak 22.95 `15	S. Febbraio 16.7 09	A. Engelbrecht 14.5 93					T Ungerer 17.48 `13		
400/300m Hekkies		V Deveneuil 86.71 `13	A. Engelbrecht 74.9 93							
Hoogspring	W. Stormont 1.55 03	W. Stormont 1.62 04	Y.v Langelaar 1.60 `19	Y v Langelaar 1.61 `23	V. Tarlton 1.09 01	V. Tarlton 1.13 05	V. Tarlton 1.04 08	T. Ungerer `11 / M Du Randt `16		
Verspring	T. Jordaan 4.65 96	A. Steenkamp 4.76 93	A. Steenkamp 4.63 98	M.Vrey 4.87 `19	G. Willemse 4.45 16	A. Steenkamp 4.37 11	T. Ungerer 4.22 10	T. Ungerer 4.14 `13	T. Ungerer 3,37 `16	
Driesprong		A. Steenkamp 10.16 93	H. Willemse 9.29 08	H Willemse 9.57 `11	G. Willemse 9.09 `16	A. Steenkamp 8.56 11	V. Tarlton 5.77 06			
Paalspring	M. Black 2.22 92									
Gewig	Marlett Watson 8.76 09	M. Watson 9.86 11	ML Uys 11.88 87	ML Uys 11.80 87	ML Uys 12.19 92	ML Uys 11.22 94	V. Tarlton 8.15 07	M. Du Randt 8,63 16	M Du Randt 6.98 `23	C. Coetzee 6.19 11
Diskus	Vicky Meyer 18.72 `13	M. Watson 33.73 `13	ML Uys 29.04 87	H Knobel 38.97 `13	H Knobel 35,23 `18	H Knobel 33.29 `21	V. Tarlton 24.66 07	M. Du Randt 18,26 18	A. Smit 15.72 89	C. Coetzee 15.35 11
Spies	Marlett Watson 30.58 09	M. Watson 36.09 `12	M Watson 31,91 15	H Knobel 36.65 `13	H Knobel 34,44 `18	H Knobel 29.34 `22	V. Tarlton 17.15 08	M. Du Randt 16,78 16	A. Smit 17.70 89	A. Smit 16.9 92
Hamer	Vicky Meyer 20.99 `13			H Knobel 39.13 `14	H Knobel 49.23 `15	H Knobel 44.96 `21	V. Tarlton 24.06 06	M. Du Randt 23,00 16	M Du Randt 18.32 `23	A. Smit 17.78 91
5 Kamp Worpe				H Knobel 3897 `14	H Knobel 4346 `18	H Knobel 4457 `21		M. Du Randt 3076 16		
Sewekamp		M. Watson 3881 `13	E. Erasmus 1417 00							
3000m Stap	R. Mills 34.30.3 88			E. Breytenbach 38.05.9 90						
5000m Stap	E. Marais 29.50.47 01	A. Barnard 33:26.2 05	T. Scholtz 30.37.7 00	A. Roetz 29.52.3 07	A. van Eck 30.00.1 98	A. van Eck 31.13.47 02	D Henning 31:47.07 `23	F Whiteford 32:05.88 `11	S. van Zyl 35.33.57 01	P. Whittington 40.05.10 97
10Km Stap			T. Scholtz 1.02.09 00	Annemarie Roets 1.01.43 09	A. van Eck 1.01.44 09	A. van Eck 1.02.14 02	F. Whiteford 1.07.43 08	L Zehmke 1,12,08 16		
Massa Gooi	M. Watson 9.29 09	M. Watson 11.18 11	Marlett Watson 8,56 `15	H Knobel 14,04 14	H Knobel 15.60 `15	H Knobel 14.50 `21	V. Tarlton 9.54 07	M Du Randt 10,32 16	M Du Randt 7.40 `23	
Griekse Diskus	Marlett Watson 18.74 10	V Deverneuil 12.91 `13		H Knobel 18.20 `12	H Knobel 17,55 `16		V. Tarlton 13.64 08	M Du Randt 11,99 `16		