

Records Regio 23 (baan outdoor)

Deze recordlijst is samengesteld uit de clubrecords van de verenigingen uit regio 23. Ik heb de records - voor zover mogelijk - vergeleken met de jaarlijkse ranglijsten die worden uitgegeven door de Atletiekunie. Bij twijfel heb ik de ranglijsten aangehouden.

Helaas heeft niet iedere vereniging de clubrecords in detail op de website staan. In veel gevallen ontbreken er gegevens zoals plaats en/of datum. Ook ontbreken vaak categorieën, met name bij de masters. Daarom zijn in dit overzicht de tussenliggende masters categorieën niet opgenomen (M35, M45, V40 enz). Dus in feite de indeling zoals dat in de vorige eeuw was met "Veteranen 1" enz.

Voor wat betreft de vergelijking tussen handtijden en elektronisch gemeten tijden, heb ik de gebruikelijke correcties aangehouden: +0,24 voor de afstanden korter dan 400m, en +0,14 voor 400m en 4x100. Een handtijd van 12,0 op de 100m is daarmee gelijkwaardig met een elektronische van 12,24.

De loopnummers (inclusief snelwandelen) zijn in principe op de baan verwerkt. Bij een aantal oudere prestaties - met name in het buitenland - is moeilijk na te gaan of ze op de weg of de baan zijn neergezet.

De leeftijdsindeling van de jeugd is in het verleden enkele malen gewijzigd. De enige wijziging met impact op de huidige records was in 1988. Voor dat jaar werden de meisjes 1 jaar eerder senior (in het jaar waarin ze 19 werden i.p.v. 20 zoals nu). Voor dit verschil is gecorrigeerd, dat wil dus zeggen dat de huidige leeftijdsnormen ook voor prestaties van voor 1988 gelden. Dit geeft nogal wat verschillen met de diverse clubrecordlijsten, waar deze methode vaak niet is toegepast.

printdatum: maandag 13 september 2021

Voor correcties en aanvullingen: mail naar HarmZijlstra@outlook.com

mpC

40	Leonie Glas	Spartacus	6.59	Harlingen	1987-05-26
600	Femke Middelbrink	Start '78	2:09.0	Heerenveen	1997-09-19
hoog	Eva Dijkstra	Horror	1.15	Leeuwarden	2005-09-24
ver	Eva Dijkstra	Horror	3.66	Heerenveen	2005-04-16
balwerpen	Marte Altenburg	Athleta	22.35	Grou	2003-06-21
kogel	Rianne Hospes	AV Heerenveen	7.49	Heerenveen	1994-10-08
4x40		AV Heerenveen	29.1	Assen	1994-10-01

mpB

40	Annika Tolsma	Horror	6.3	Leeuwarden	1997-09-27
1000	Madara Ruinemans	Start '78	3:41.2		1985-10-12
hoog	Anke Binnema	AV Heerenveen	1.20	Stadskanaal	2012-06-16
	Jorien Reekers	Impala	1.20	Heerenveen	2008-09-06
	Soraya Servage	Start '78	1.20	Sneek	2008-08-23
	Annika Tolsma	Horror	1.20	Leeuwarden	1997-09-27
	Wytske Joustra	Horror	1.20	Purmerend	1987-07-05
	Sieta Keizer	Spartacus	1.20	Leeuwarden	1979-10-06
ver	Wytske Joustra	Horror	4.05	Heerenveen	1987-06-30
balwerpen	Ineker Wadman	Spartacus	28.00	Franeker	1983-07-05
kogel	Sandra Stoelwinder	AV Heerenveen	6.82	Heerenveen	1982-10-02
4x40		AV Heerenveen	27.42	Heerenveen	2006-09-09

mpA

60	Tamara Klomp	Horror	8.3	Drachten	2000-05-27
----	--------------	--------	-----	----------	------------

	Marjon Wijnsma	Impala	8.3	Franeker	1975-08-26
1000	Leonie van Wolde	Start '78	3:14.3	Groningen	1986-09-06
hoog	Marloes Kok	Start '78	1.45	Leeuwarden	1991-09-28
	Christa Immel	Impala	1.45	Emmen	1985-09-01
ver	Elisabeth de Haan	AV Heerenveen	4.61	Heerenveen	2018-10-06
balwerpen	Lineke Bolier	Impala	37.00	Emmen	1980
kogel	Margreet vd Laan	Impala	11.21	Drachten	1985-10-05
4x60		Horror	35.5	Drachten	2002-09-01

mD

60	Trynke Sjoerdsma	Athleta	8.10	Leeuwarden	1991-09-28
600	Krista Aukema	Spartacus	1:36.9	Leeuwarden	1980-05-10
1000	Jazlin Ruinemans	Start '78	3:05.5	Zevenaar	1991-09-14
60h	Rikst Slot	AV Heerenveen	9.72	Stadskanaal	2015-08-29
	Terri Talan	AV Heerenveen	9.72	Tilburg	2014-09-20
hoog	Yara de Boer	Lionitas	1.60	Heiloo	2019-08-16
	Marloes Kok	Start '78	1.60	Hoogeveen	1993-07-10
	Christa Immel	Impala	1.60	Sneek	1987.05.02
ver	Trynke Sjoerdsma	Athleta	5.00	Assen	1991-05-25
discus	Katinka Zijlstra	Horror	31.31	Amsterdam	2012-09-02
kogel	Katinka Zijlstra	Horror	13.44	Krommenie	2012-10-13
speer	Cindy Schuringa	Impala	34.80	Drachten	1991-09-07
4x60		AV Heerenveen	31.3	Drachten	1999-05-15
6-kamp	Meike Huistra	AV Heerenveen	3618	Zoetermeer	2021-09-12

mC

80	Kristel Bottinga	AV Heerenveen	10.21	Emmeloord	1999-06-19
150	Kristel Bottinga	AV Heerenveen	18.6	Assen	1999-07-10
600	Krista Aukema	Spartacus	1:35.9	Amsterdam	1981-08-30
1000	Claudia Oosterkamp	Start '78	2:58.3	Epe	2011-09-20
1500	Susan van Weperen	LSV Invictus	4:41.40	Nijmegen	2013-06-12
80h	Kristel Bottinga	AV Heerenveen	11.60	Stadskanaal	1999-07-04
300h	Harriët de Bruin	Horror	44.07	Papendal	1984-05-26
hoog	Margriet van Kammen	Impala	1.72	Lisse	2003-06-28
hss	Nynke Rijpma	AV Heerenveen	9.74	Heerenveen	2021-04-11
polshoog	Rikst Slot	(mD) AV Heerenveen	2.30	Heerenveen	2016-04-11
ver	Brechje Kaastra	Start '78	5.68	Heerhugowaard	1997-06-08
discus	Bea Wiarda	Horror	45.34	Papendal	1974-06-29
kogel	Katinka Zijlstra	Horror	15.41	Amsterdam	2014-08-30
speer	Marilla Ruczynski	Start '78	37.34	Khania (Gri)	1987-06-20
4x80		Lionitas	40.4	Zevenaar	1991-09-14
7-kamp	Rikst Slot	AV Heerenveen	4149	Zoetermeer	2017-09-24

mB (U18)

100	Akke Brijker	Spartacus	11.8	Curaçao	1970-08-02
200	Akke Brijker	Spartacus	24.2	Parijs	1970-09-13
400	Ineke de Jong	Impala	56.23	Papendal	1987-07-04
800	Krista Aukema	Spartacus	2:06.32	Leiden	1984-06-09
1000	Claudia Oosterkamp	(mC) Start '78	2:58.3	Epe	2011-09-20
1500	Krista Aukema	Spartacus	4:25.09	Stange (Nor)	1984-09-09
mijl	Dione Schipper	(mC) Start '78	5:21.19	Steenwijk	2019-07-05
3000	Simone Guikema	Start '78	9:59.9	Drachten	1987-09-20

5000	Lois Oldhoff		Lionitas	18:47.62	Heiloo	2014-08-15
100h	Kristel Bottinga		AV Heerenveen	14.35	Zevenaar	1999-06-13
400h	Marieke vd Zee		AV Heerenveen	1:07.96	Utrecht	2007-06-08
2000st	Tessa de Boer		AV Heerenveen	7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
hoog	Marjon Wijnsma		Lionitas	1.80	Londen (GBr)	1982-06-06
hss	Ingeborg Wortman		Lionitas	10.89	Emmen	1995-08-27
polshoog	José Galama		Impala	2.53	Groningen	2011-06-24
ver	Corrie Bakker		Athleta	6.07	Vlissingen	1962-09-02
discus	Bea Wiarda		Horror	53.34	Papendal	1976-06-09
kogel	Katinka Zijlstra	(mC)	Horror	15.41	Amsterdam	2014-08-30
kogelsl.	Dagmar Oenema		AV Heerenveen	35.32	Amersfoort	2013-07-07
speer	Marilla Ruczynski		Start '78	44.10	Khania (Gri)	1989-03-18
4x100			AV Heerenveen	50.56	Amstelveen	2007-09-29
4x200			AV Heerenveen	1:46.93	Amstelveen	2007-09-30
Zwd. est.			AV Heerenveen	2:25.52	Amstelveen	2007-09-30
7-kamp	Marjon Wijnsma		Lionitas	5357	Helmond	1982-10-03
3000W	Jelly vd Velde		Spartacus	16:34.0	Hildesheim (Dui)	1986-09-03
5000W	Jelly vd Velde		Spartacus	28:26.3	Rotterdam	1986-06-07

mA (U20)

100	Janneke Bosma		Impala	11.7	Groningen	1981-05-10
200	Akke Brijker	(mB)	Spartacus	24.2	Parijs	1970-09-13
400	Elly van Hulst		Lionitas	54.66	Den Haag	1977-06-25
800	Elly van Hulst		Lionitas	2:03.13	Schann (Li)	1978-09-17
1000	Claudia Oosterkamp	(mC)	Start '78	2:58.3	Epe	2011-09-20
1500	Krista Aukema		Spartacus	4:20.12	Papendal	1986-08-13
mijl	Vera de Vries		Horror	5:10.54	Barendrecht	2020-09-20
3000	Krista Aukema		Spartacus	9:27.83	Hengelo	1985-08-31
5000	Vera de Vries		Horror	16:49.12	Utrecht	2020-08-07
10000	Simone Guikema		Start '78	37:22.9	Hengelo	1989-07-13
100h	Marjon Wijnsma		Lionitas	13.84	Sittard	1984-06-23
400h	Marianne de Vries		Start '78	59.70	Villeneuve (Fra)	1992-07-18
3000st	Andrea Deelstra		AV Heerenveen	11:13.44	Utrecht	2004-07-11
hoog	Marjon Wijnsma		Lionitas	1.84	Schwechat (Oos)	1983-08-27
hss	Ingeborg Wortman	(mB)	Lionitas	10.89	Emmen	1995-08-27
polshoog	Ineke Visser		AV Heerenveen	2.85	Lisse	2012-08-17
ver	Marjon Wijnsma		Lionitas	6.09	Vught	1983-07-24
discus	Bea Wiarda		Horror	55.10	Nijmegen	1978-06-11
kogel	Froukje Zijlstra		Horror	14.02	Assen	1993-05-22
kogelsl.	Dagmar Oenema		AV Heerenveen	29.30	Groningen	2014-04-11
speer	Marilla Ruczynski	(mB)	Start '78	44.10	Khania (Gri)	1989-03-18
4x100			Impala	49.4	Leiden	1979-10-06
4x200		(mB)	AV Heerenveen	1:46.93	Amstelveen	2007-09-30
4x400			Impala	3:58.42	Emmeloord	1995-09-16
Zwd. est.		(mB)	AV Heerenveen	2:25.52	Amstelveen	2007-09-30
7-kamp	Marjon Wijnsma		Lionitas	5678	Schwechat (Oos)	1983-08-27
3000W	Jelly vd Velde	(mB)	Spartacus	16:34.0	Hildesheim (Dui)	1986-09-03
5000W	Jelly vd Velde	(mB)	Spartacus	28:26.3	Rotterdam	1986-06-07

V

100	Janneke Bosma	(mA)	Impala	11.7	Groningen	1981-05-10
200	Foekje Dillema		Vitesse (Lionitas)	24.1	Amsterdam	1950-06-18
400	José van der Veen		Impala	54.60	Las Cruces (USA)	2004-04-03
800	Elly van Hulst	(mA)	Lionitas	2:03.13	Schann (Li)	1978-09-17

1000	Marga Wiegman		AV Heerenveen	2:49.7	Groningen	1978-09-20
1500	Krista Aukema		Impala	4:18.48	Drachten	1999-07-09
	mijl Marga Wiegman		AV Heerenveen	4:46.5	Sittard	1978-09-09
3000	Marga Wiegman		AV Heerenveen	9:19.0	Sittard	1980-08-10
5000	Andrea Deelstra		AV Heerenveen	16:06.88	Utrecht	2017-09-01
10000	Andrea Deelstra	(V35)	AV Heerenveen	34:33.99	Leiden	2020-09-19
100 km	Hinke Schokker		SV Friesland	7:48:14	Steenwijk	2019-02-23
100h	Marjon Wijnsma		Lionitas	13.62	Arles (Fra)	1987-07-04
400h	Marianne de Vries	(mA)	Start '78	59.70	Villeneuve (Fra)	1992-07-18
3000st	Andrea Deelstra		AV Heerenveen	9:54.25	Heusden (Bel)	2006-07-22
hoog	Nikki May Woudstra		Impala	1.85	Harderwijk	2017-06-18
hss	Louise Taatgen		Impala	12.47	Utrecht	2018-06-22
polshoog	Christa vd Toorn		Impala	3.33	Utrecht	2000-07-21
ver	Marjon Wijnsma		Lionitas	6.15	Sittard	1984-06-24
discus	Bea Wiarda		Horror	59.36	Sneek	1984-07-10
kogel	Froukje Zijlstra	(mA)	Horror	14.02	Assen	1993-05-22
kogelsl.	Marlou Hospes		Impala	40.99	Zutphen	2017-06-23
speer	Marilla Ruczynski	(mB)	Start '78	44.10	Khania (Gri)	1989-03-18
4x100			Impala	48.40	Hilversum	1995-0507
4x200			Impala	1:43.83	Groningen	1986-09-21
4x400			Horror	3:55.36	Dordrecht	1991-06-01
4x800			Lionitas	9:44.2	Den Haag	1978-07-02
Zwd. est.			AV Heerenveen	2:16.83	Drachten	2010-06-26
7-kamp	Marjon Wijnsma		Lionitas	5978	Arles (Fra)	1987-07-05
3000W	Christien Vijver		Spartacus	15:40.8	Groningen	1986-06-03
5000W	Christien Vijver		Spartacus	26:30.6	Zaandam	1983-05-03
10000W	Christien Vijver		Spartacus	58:10.0	Zaandam	1982-07-09
uurW	Christien Vijver		Spartacus	10280	Zaandam	1982-07-09

V35

100	Hieke Bootsma	(V40)	Horror	13.25	Lisse	1991-07-06
200	Hieke Bootsma	(V40)	Horror	28.15	Lisse	1991-07-07
400	Janneke Roona-Bosma	(V40)	Impala	1:01.27		2001
800	Maaïke Hornstra		Friesland	2:15.70	Potsdam (Dui)	2002-08-24
1000	Jazlin Ruïnemans		Start '78	3:05.6	Epe	2015-09-15
1500	Hennie Zantinga	(V40)	Impala	4:32.8	Groningen	1992-04-19
	mijl Jazlin Ruïnemans		Start '78	5:25.2	Steenwijk	2014-07-18
3000	Hennie Zantinga	(V40)	Impala	9:31.5	Emmen	1992-05-17
5000	Hennie Zantinga	(V40)	AV Heerenveen	16:55.20	Amsterdam	1994-06-25
10000	Andrea Deelstra		AV Heerenveen	34:33.99	Leiden	2020-09-19
100h	Monique Seerden		Lionitas	18.03	Dordrecht	2001-06-01
400h	Janneke Roona-Bosma		Impala	1:05.33	Sittard	1998-09-20
2000st	Monique Seerden		Lionitas	8 :50.64	Brisbane (Aus)	2001-07-14
hoog	Monique Seerden		Lionitas	1.60	Emmen	1999-06-06
hss	Lysbeth Gijsen		Start '78	10.61	Emmeloord	2000-06-18
ver	Linda vd Berg	(V40)	AV Heerenveen	4.66	Hengelo	2021-09-08
discus	Deborah Dunant		Lionitas	38.88	Emmeloord	2001-05-13
kogel	Deborah Dunant		Lionitas	13.33	Emmeloord	2001-05-13
kogelsl.	Jolanda Hes		Start '78	22.44	Roermond	1992-10-24
speer	Teuny Bosma		Impala	35.41	Drachten	2017-05-28
4x100			Lionitas	57.72	Heerhugowaard	2004-06-04
4x800			Lionitas	11:30.22	Amstelveen	2004-09-04
Zwd. est.			Start '78	2:36.80	Beverwijk	2015-09-06
7-kamp	Monique Seerden		Lionitas	4216	Arhus (Den)	2004-07-28

V45

100	Lysbeth Gijsen		Start '78	14.00	Steenwijk	2011-05-15
200	Gerdy Berger		Start '78	30.52	Hengelo	2016-06-05
400	Betty Bijker-Bangma	(V55)	AV Heerenveen	1:11.38	Sneek	2018-04-29
800	Hennie Zantinga		AV Heerenveen	2:26.0	Heerenveen	1997-05-14
1000	Betty Bijker-Bangma	(V55)	AV Heerenveen	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
1500	Hennie Zantinga		AV Heerenveen	4:53.37	Heerenveen	1997-05-28
	mijl Linda Wibbelink		Start '78	6:58.4	Steenwijk	2007-07-13
3000	Hennie Zantinga		AV Heerenveen	10:20.31	Nijmegen	1997-05-25
5000	Judith vd Meer		Lionitas	20:29.51	Leeuwarden	2019-09-28
10000	Wilma van Galen		Start '78	45:26.2	Steenwijk	2011-07-15
80h	Sonja Bulthuis-van Bruggen		Impala	15.46	Stadskanaal	2019-07-06
hoog	Monique Seerden		Lionitas	1.50	Alkmaar	2010-04-03
hss	Marja de Wit	(V55)	AV Heerenveen	6.33	Heerenveen	2004-09-17
ver	Lysbeth Gijsen		Start '78	4.59	Den Haag	2011-06-18
discus	Lysbeth Gijsen		Start '78	28.70	Steenwijk	2014-09-27
kogel	Monique Seerden		Lionitas	9.87	Heerenveen	2014-05-17
kogelsl.	Lysbeth Gijsen	(V50)	Start '78	27.03	Apeldoorn	2019-05-12
speer	Lysbeth Gijsen		Start '78	31.92	Steenwijk	2012-10-14
4x100			Start '78	1:08.79	Enschede	2010-06-20
7-kamp	Monique Seerden		Lionitas	2937	Stadskanaal	2011-07-09

V55

100	Marja de Wit		AV Heerenveen	15.46	Vught	2004-06-12
200	Betty Bijker-Bangma		AV Heerenveen	32.59	Emmen	2018-05-13
400	Betty Bijker-Bangma		AV Heerenveen	1:11.38	Sneek	2018-04-29
800	Betty Bijker-Bangma		AV Heerenveen	2:39.23	Heerhugowaard	2021-08-13
1000	Betty Bijker-Bangma		AV Heerenveen	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
1500	Betty Bijker-Bangma		AV Heerenveen	5:35.24	Emmen	2018-05-13
3000	Wilma van Galen		Start '78	13:03.64	Apeldoorn	2018-06-10
5000	Wilma van Galen		Start '78	23:38.78	Steenwijk	2018-04-07
10000	Wilma van Galen		Start '78	46:25.81	Steenwijk	2018-07-13
hoog	Siska Folkertsma		AV Heerenveen	1.20	Heerenveen	2018-10-06
hss	Marja de Wit		AV Heerenveen	6.33	Heerenveen	2004-09-17
ver	Marja de Wit		AV Heerenveen	3.37	Heerenveen	2004-07-02
discus	Siska Folkertsma		AV Heerenveen	21.72	Heerenveen	2018-10-06
kogel	Monique Seerden		Lionitas	9.17	Leeuwarden	2019-06-13
kogelsl.	Siska Folkertsma		AV Heerenveen	15.73	Apeldoorn	2018-06-10
speer	Siska Folkertsma		AV Heerenveen	18.58	Heerenveen	2018-10-06

V65

100	Afien Toering-Benus		Impala	16.75	Drachten	2019-06-01
200	Afien Toering-Benus		Impala	35.06	Amersfoort	2019-04-07
400	Afien Toering-Benus		Impala	1:18.41	Gouda	2019-05-18
800	Afien Toering-Benus		Impala	2:57.26	Venetië (Ita)	2019-09-13
3000	Marietje Sloot		Start '78	16:35.6	Steenwijk	2014-09-05
discus	Cobi de Boer		AV Heerenveen	17.50	Heerenveen	2012-10-06
kogel	Althea Browne		AV Heerenveen	5.88	Amersfoort	2019-04-07

jpC

40	Joram Smits		AV Heerenveen	6.5	Groningen	1999-09-18
600	Bart de Groot		Start '78	1:59.4	Drachten	1998-09-19
hoog	Joram Smits		AV Heerenveen	1.15	Leeuwarden	1999-06-08
ver	Joram Smits		AV Heerenveen	3.95	Hoorn	1999-09-12
balwerpen	Relf de Boer		Spartacus	35.50	Leeuwarden	1985-06-18

kogel	Joram Smits	AV Heerenveen	8.54	Heerenveen	1999-10-09
4x40		AV Heerenveen	29.5	Drachten	1998-09-19

jpB

40	Ralf de Jong	Impala	5.9	Drachten	1984
1000	Anno Venema	AV Heerenveen	3:22.2	Groningen	1982-09-11
hoog	Tim de Boer	Start '78	1.35	Emmen	2005-09-17
ver	Joram Smits	AV Heerenveen	4.15	Leeuwarden	2000-09-23
balwerpen	Feitzen Bijlsma	Spartacus	43.00	Leeuwarden	1975-08-14
kogel	Martin Berger	Start '78	8.63	Utrecht	1981-09-12
4x40		Impala	25.9	Assen	1994-10-01

jpA

60	Rodney Hoogterp	Impala	8.3	Drachten	2008-09-23
60	Simon Matahelumual	Impala	8.3	Drachten	1994
1000	Martin Berger	Start '78	3:09.0		1982-10-02
hoog	Rodney Hoogterp	Impala	1.50	Drachten	2008
	Sibren Reekers	Impala	1.50	Drachten	2008
ver	Eldert Wijkstra	AV Heerenveen	4.86	Heerenveen	1994-10-08
balwerpen	Wim Nieuwland	Lionitas	57.00	Leeuwarden	1975-09-23
kogel	Paul Aldershof	AV Heerenveen	11.10	Stadskanaal	1985-08-17
4x60		Impala	34.2	Heerenveen	2008-09-06

jd

80	Bas Visserman	Impala	9.91	Amsterdam	2004-09-05
1000	Bas Visserman	Impala	2:43.27	Utrecht	2004-09-17
80h	Peter Pruis	Lionitas	12.20	Assen	2005-07-17
hoog	Rody de Wolff	AV Heerenveen	1.72	Gemert	2010-09-19
ver	Auke Siûk Nutma	AV Heerenveen	5.70	Assen	1993-09-11
discus	Rody de Wolff	AV Heerenveen	43.71	Heerenveen	2010-10-02
kogel	Rody de Wolff	AV Heerenveen	15.69	Gemert	2010-09-19
speer	Rody de Wolff	AV Heerenveen	47.66	Apeldoorn	2010-08-27
4x80		Impala	40.0	Leeuwarden	1988-05-28
7-kamp	Rody de Wolff	AV Heerenveen	4940	Gemert	2010-09-19

jc

100	Rinze de Vries	Impala	11.4	Hengelo	1986-09-20
100	Bram van Heuveln	Impala	11.4	Drachten	1985-10-05
400	Lars van Hoeven	AV Heerenveen	49.85	Amsterdam	2014-07-06
800	Bas Visserman	Impala	1:57.73	Oordegem (Bel)	2005-07-02
1000	Jaap Gerben Vellinga	Horror	2:39.81	Heiloo	2009-07-31
1500	Gunnar Brenninkmeijer	Horror	4:15.2	Drachten	1987-09-16
100h	Reinier Bouma	AV Heerenveen	13.94	Emmen	2003-09-06
300h	Bart vd Werf	Impala	40.8	Amsterdam	1982-09-05
2000st	Jaap Gerben Vellinga	Horror	6:37.89	Hoogeveen	2009-06-12
hoog	Erik Immel	Impala	1.90	Hengelo	1986-09-20
hss	Rutger Hoekstra	AV Heerenveen	12.10	Amsterdam	2018-08-25
polshoog	Rein Reinsma	Horror	3.00	Amsterdam	2010-08-22
ver	Auke Siûk Nutma	AV Heerenveen	6.49	Amsterdam	1995-08-27

discus	Rody de Wolff	AV Heerenveen	56.58	Heerenveen	2012-04-14
kogel	Wout Zijlstra	Horror	16.49	Steenwijk	2012-10-14
kogelsl.	Piter Nijboer	Impala	50.50	Assendelft	2018-10-30
speer	Rody de Wolff	AV Heerenveen	51.66	Amsterdam	2012-08-25
4x100		Impala	45.8	Groningen	1986-09-06
8-kamp	Rody de Wolff	AV Heerenveen	6372	Emmeloord	2012-05-18

jB (U18)

100	Marvin Douma	Horror	11.07	Zwolle	2010-06-27
200	Marvin Douma	Horror	22.48	Zwolle	2010-06-27
400	Arjen Visserman	Impala	48.0	Groningen	1982-09-05
800	Arjen Visserman	Impala	1:48:36	Hengelo	1982-07-27
1000	John Sloot	Start '78	2:31.5		1986-09-20
1500	John Sloot	Start '78	3:52.20	Dortmund (Dui)	1986-07-22
mijl	André Klappe	Start '78	4:36.4	Emmen	1991-09-13
3000	John Sloot	Start '78	8:26.4	Utrecht	1986-07-11
5000	Jan Oldhoff	Lionitas	16:33.85	Wageningen	2017-09-15
110h	Mark Scholten	Impala	13.48	Franconville (Fra)	2021-07-31
400h	Otmar Henke	Lionitas	59.69	Drachten	2006-09-10
2000st	André Klappe	Start '78	6:16.8	Emmen	1991-08-24
hoog	Douwe Amels	Impala	2.01	Zoetermeer	2008-09-14
hss	Gerard Hof	Impala	14.15	Drachten	1984-06-17
polshoog	Lennert Naeff	AV Heerenveen	4.15	Alphen a/d Rijn	2019-06-29
ver	Rody de Wolff	Horror	6.98	Sneek	2014-10-04
discus	Wout Zijlstra	Horror	54.54	Krommenie	2014-10-18
kogel	Paul Aldershof	AV Heerenveen	17.41	Krommenie	1991-07-21
kogelsl.	Wout Zijlstra	Horror	47.12	Amsterdam	2014-07-05
speer	Marnix van Damme	Horror	60.36	Rotterdam	1990-05-24
4x100		Impala	44.26	Zwolle	1999-09-12
4x800		AV Heerenveen	9:15.68	Amstelveen	2010-09-26
Zwd. est.		Impala	2:04.97	Amstelveen	2013-09-29
10-kamp	Wout Zijlstra	Horror	6562	Apeldoorn	2014-06-09

jA (U20)

100	Marvin Douma	Horror	10.84	Mannheim (Dui)	2012-06-23
200	Arjen Visserman	Impala	21.62	Utrecht	1984-08-26
400	Arjen Visserman	Impala	46.96	Amsterdam	1984-08-04
800	Arjen Visserman	(jB) Impala	1:48.36	Hengelo	1982-07-27
1000	Arjen Visserman	Impala	2:25.08	Papendal	1983-08-17
1500	John Sloot	Start '78	3:46.35	Rhede (Dui)	1987-07-03
mijl	Otto Spliet	Horror	4:20.9		
3000	John Sloot	Start '78	8:21.93	Nijmegen	1987-08-16
5000	Klaas Lok	Start '78	14:41.2		1974
10000	Arnoud Huisman	Horror	31:09.4	Amersfoort	1987-05-13
110h	Reinier Bouma	AV Heerenveen	14.15	Utrecht	2007-07-08
400h	Ivan de Jong	Impala	54.27	Bergen op Zoom	1989-07-01
3000st	André Klappe	Start '78	9:19.91	Breda	1992-06-27
hoog	Douwe Amels	Impala	2.15	Drachten	2010-06-06
hss	Gerard Hof	(jB) Impala	14.15	Drachten	1984-06-17
polshoog	Rein Reinsma	Horror	4.40	Utrecht	2013-07-05
ver	Eldert Wijkstra	AV Heerenveen	7.16	Tilburg	2001-07-07
discus	Wout Zijlstra	Horror	60.76	Leiden	2016-06-11
kogel	Wout Zijlstra	Horror	19.11	Steenwijk	2016-07-08
kogelsl.	Christiaan Smeman	Impala	37.20	Amsterdam	1992-08-30
speer	Rino Spin	Start '78	57.80		1982-05-29

4x100		Impala	43.87	Gemert	2015-06-21
4x400		Impala	3:25.46	Groningen	1986-09-21
4x800		Impala	7:48.91	Vught	1981-09-12
Zwd. est.		Impala	2:01.55	Drachten	2015-04-09
10-kamp	Rody de Wolff	Horror	7396	Amsterdam	2016-06-18

M

100	Paul Dijkstra		AV Heerenveen	10.81	Amsterdam	1987-05-29
200	Arjen Visserman	(jA)	Impala	21.62	Utrecht	1984-08-26
400	Arjen Visserman	(jA)	Impala	46.96	Amsterdam	1984-08-04
800	Jaap Gerben Vellinga		Horror	1:47.69	Ninove (Bel)	2016-07-23
1000	Jaap Gerben Vellinga		Horror	2:22.86	Andorf (Dui)	2016-08-07
1500	John Sloot		Start '78	3:43.22	Amsterdam	1989-08-03
	mijl Otto Spliet		Horror	4:19.8		
3000	Berthold Berger		Start '78	8:10.48	Hechtel (Bel)	1992-07-18
5000	Piet Deelstra		AV Heerenveen	14:12.4	Papendal	1975-07-16
10000	Berthold Berger		Start '78	29:24.25	Den Haag	1996-05-31
uurloop	Chris Semplonius		Lionitas	19068	Groningen	1978-09-23
100 km	Ubel Dijk	(M50)	Impala	9:28:11	Deventer	2007-11-11
110h	Reinier Bouma		AV Heerenveen	14.31	Leiden	2011-06-11
400h	Ivan de Jong	(jA)	Impala	54.27	Bergen op Zoom	1989-07-01
3000st	Chris Semplonius		AV Heerenveen	8:55.0	Sittard	1977-07-19
hoog	Douwe Amels		Impala	2.28	Tampere (Fin)	2013-07-14
hss	Henk Evers		AV Heerenveen	15.64	Innsbruck (Oos)	1963-07-27
polshoog	Dennis Veenker		AV Heerenveen	4.60	Utrecht	2013-07-05
ver	Rody de Wolff		Horror	7.32	Gavle (Zwe)	2019-07-13
discus	Boudewijn Luyten		Start '78	58.87	Amsterdam	2009-08-01
kogel	Boudewijn Luyten		Start '78	17.42	Vught	2008-06-28
kogelsl.	Wieger Jan de Wit		Impala	42.44	Drachten	2003-06-01
speer	Rody de Wolff		Horror	65.46	Woerden	2017-09-24
4x100			Impala	42.82	Roosendaal	2002-09-01
4x200			Lionitas	1:37.05	Leeuwarden	1998-06-24
4x400			Impala	3:24.82	Hilversum	1993-07-04
4x800			Lionitas	7:46.7	Den Haag	1978-07-02
4x1500			Lionitas	16:17.9	Den Haag	1978-07-02
Zwd. est.			Impala	1:59.5	Drachten	2004-04-25
			Start '78	1:59.5	Doetinchem	2002-06-16
10-kamp	Rody de Wolff		Horror	7982	Gavle (Zwe)	2019-07-14
3000W	Imco vd Wal		Lionitas	14:04.1	Amsterdam	1981-09-11
5000W	Imco vd Wal		Lionitas	25:20.7	Rotterdam	1980-01-27
10000W	Imco vd Wal		Lionitas	50:18.0	Schoonhoven	1981-08-30
uurW	Imco vd Wal		Lionitas	11526	Schoonhoven	1981-08-30

M40

100	Jisk Nicolai		Lionitas	12.02	Assen	2005-07-16
200	Jisk Nicolai		Lionitas	24.92	Zwolle	2004-09-18
400	Andrew-Harris Larasan		Impala	53.50	Zevenbergen	2011-09-11
800	Andrew-Harris Larasan		Impala	1:53.74	Drachten	2011-06-26
1000	Andrew-Harris Larasan		Impala	2:31.28	Lisse	2011-05-14
1500	Andrew-Harris Larasan		Impala	3:57.31	Hoorn	2011-05-25
	mijl Wolter Schapelhouman		Start '78	4:37.5		1985-07-30
3000	Piet Deelstra		Lionitas	8:49.3	Drachten	1982-09-15
5000	Piet Deelstra		Lionitas	15:13.3	Groningen	1982-07-03
10000	Piet Deelstra		Lionitas	30:17.4	Roosendaal	1980-09-05
uurloop	Cees Clement		Horror	16525	Harlingen	1981-04-11
100 km	Ubel Dijk	(M50)	Impala	9:28:11	Deventer	2007-11-11
110h	Jisk Nicolai		Lionitas	19.3	Emmen	2006-06-06

400h	Jisk Nicolai	Lionitas	1:08.59	Steenwijk	2006-04-08
3000st	Peter Visser	(M45) Start '78	10:13.50	Zwolle	2009-08-29
hoog	Jeroen van Os	Impala	1.70	Enschede	2014-09-07
hss	Jisk Nicolai	Lionitas	11.28	Heerenveen	2004-09-17
polshoog	Jisk Nicolai	Lionitas	3.20	Vught	2005-06-11
ver	Henk Meyer	AV Heerenveen	6.26	Heerenveen	1979
discus	Wim de Wolff	AV Heerenveen	47.61	Emmeloord	1999-05-09
kogel	Hans Lolkema	(M45) AV Heerenveen	15.59	Heerenveen	2017-05-20
kogelsl.	Wieger Jan de Wit	Impala	36.03	Zeist	2017-06-25
speer	Marnix van Damme	Horror	51.47	Heerenveen	2013-04-13
4x100		Impala	48.21	Vught	2014-09-04
4x800		Lionitas	9:23.70	Amstelveen	2001-09-23
Zwd. est.		Impala	2:13.98	Enschede	2014-09-07
10-kamp	Jisk Nicolai	Lionitas	4815	Assen	2006-07-15
5000W	Imco vd Wal	Lionitas	26:13.12	Vught	1995-06-24

M50

100	Klaas de Vries	Impala	12.90	Hengelo	2016-06-05
200	Klaas de Vries	Impala	25.93	Hengelo	2017-05-07
400	Klaas de Vries	Impala	56.78	Vught	2016-09-04
800	Harm Bakker	Start '78	2:14.1	Epe	1998-05-17
1000	Harm Bakker	Start '78	2:59.2	Emmeloord	1997-10-08
1500	Peter Visser	Start '78	4:23.65	Heiloo	2014-06-22
mijl	Ad Roodhuijzen	Start '78	5:12.4	Steenwijk	2006-07-14
3000	Peter Visser	Start '78	9:13.5	Steenwijk	2014-05-16
5000	Peter Visser	Start '78	16:26.81	Steenwijk	2014-05-11
10000	Peter Visser	Start '78	34:28.43	Steenwijk	2015-07-10
100 km	Ubel Dijk	Impala	9:28:11	Deventer	2007-11-11
100h	Sjouke Nauta	Lionitas	19.55	Assen	2006-07-16
400h	Sjouke Nauta	Lionitas	1:21.9	Epe	2005-10-11
3000st	Auke Postma	Lionitas	11:12.56	Vught	2003-06-01
hoog	Fokke Draaijer	Lionitas	1.50	Epe	2013-06-13
hss	Sjouke Nauta	Lionitas	8.98	Emmen	2006-06-10
polshoog	Jaap Liefding	Lionitas	2.70	Kampen	2011-09-03
ver	Henk Evers	AV Heerenveen	5.64	Heerhugowaard	1992-05-06
discus	Siert Wolters	AV Heerenveen	36.78	Steenwijk	1999-06-23
kogel	Paul Wolters	Impala	11.10	Hilversum	2015-05-17
kogelsl.	Siert Wolters	AV Heerenveen	30.60	Zevenaar	1998-06-06
speer	Paul Wolters	Impala	52.55	Beverwijk	2015-09-06
10-kamp	Sjouke Nauta	Lionitas	4491	Stadskanaal	2011-07-09

M60

100	Andries vd Grefth	Horror	14.53	Steenwijk	2007-05-06
200	Wieger Klijnstra	AV Heerenveen	31.82	Heerenveen	2009-05-23
400	Harm Bakker	Start '78	1:10.08	Zwolle	2008-08-30
800	Joop Lusthof	Lionitas	2:32.70	Heiloo	2021-08-20
1000	Harm Bakker	Start '78	3:17.73	Meppel	2008-06-04
1500	Auke Postma	Lionitas	5:05.20	Epe	2013-06-08
mijl	Harm Bakker	Start '78	5:36.1	Kampen	2008-04-17
3000	Joop Lusthof	Lionitas	11:02.57	Heiloo	2021-08-20
5000	Auke Postma	Lionitas	18:25.76	Huizen	2013-05-13
10000	Auke Postma	Lionitas	39:35.36	Utrecht	2014-06-15
100h	Sjouke Nauta	Lionitas	22.63	Sneek	2018-04-18
2000st	Auke Postma	Lionitas	8:55.11	Zierikzee	2015-06-15
hoog	Ton van Veen	(M65) Impala	1.35	Apeldoorn	2018-06-10

polshoog	Sjouke Nauta	Lionitas	2.10	Assen	2017-05-28
ver	Sjouke Nauta	Lionitas	4.33	Assen	2017-05-28
discus	Hans Spitzen	Start '78	41.26	Edam	2016-10-30
kogel	Rein Evenhuis	Lionitas	10.44	Leeuwarden	1996-08-23
kogelsl.	Siert Wolters	AV Heerenveen	29.34	Groningen	2008-06-20
speer	Feico Jansma	AV Heerenveen	36.40	Drachten	2006-09-09
10-kamp	Sjouke Nauta	Lionitas	3675	Sneek	2018-04-28

M70

100	Wieger Klijnstra	AV Heerenveen	16.75	Amersfoort	2019-04-07
200	Wieger Klijnstra	AV Heerenveen	35.56	Rotterdam	2019-07-13
400	Jacob Visser	AV Heerenveen	1:21.68	Heerenveen	2017-04-08
800	Jacob Visser	AV Heerenveen	3:08.68	Heerenveen	2017-06-20
1500	Jacob Visser	AV Heerenveen	6:31.87	Heerenveen	2017-04-08
3000	Jacob Visser	AV Heerenveen	14:00.11	Heerenveen	2017-05-20
5000	Jan Vis	Start '78	27:24.5	Steenwijk	2018-09-07
10000	Wim van Oosten	Start '78	51:51.5	Steenwijk	2011-07-15
hoog	Jacob Visser	AV Heerenveen	1.10	Heerenveen	2017-10-07
ver	Johan Knoester	AV Heerenveen	2.66	Heerenveen	2018-10-06
discus	Feico Jansma	Start '78	31.62	Hoogeveen	2012-09-16
kogel	Feico Jansma	Start '78	9.63	Soest	2012-09-01
kogelsl.	Hans Hes	Start '78	15.57	Heerenveen	2014-05-17
speer	Feico Jansma	Start '78	29.18	Hoogeveen	2012-09-16