

## Clubrecords AV Heerenveen indoor

### Arjen Achterkamp

M	400	49.12	Zuidlaren	1984-02-04
---	-----	-------	-----------	------------

### René Agema

M U12	hoog	1.35	Heerenveen	1990-11-04
-------	------	------	------------	------------

### Paul Aldershof

M U12	kogel	9.59	Heerenveen	1985-03-16
M U16	kogel	15.64	Heerenveen	1989-03-19
M U18	kogel	17.85	Enschede	1991-10-27
M U20	kogel	17.28	Heerenveen	1993-03-20
M U23	kogel	16.28	Den Haag	1994-02-20
M (U23)	kogel	16.28	Den Haag	1994-02-20

### Franne Anema

V U18	3000	11:24.99	Gent (Bel)	2006-02-18
V U20 (U18)	3000	11:24.99	Gent (Bel)	2006-02-18
V U23 (U18)	3000	11:24.99	Gent (Bel)	2006-02-18
V (U18)	3000	11:24.99	Gent (Bel)	2006-02-18

### Vera van Aurich

V U18	200	25.82	Apeldoorn	2013-02-24
V U20	200	25.27	Apeldoorn	2016-02-21
V U23 (U20)	200	25.27	Apeldoorn	2016-02-21
V (U20)	200	25.27	Apeldoorn	2016-02-21

### Rutger Berends

M U16	1000	3:04.51	Apeldoorn	2018-01-07
-------	------	---------	-----------	------------

### Linda vd Berg

V35 (V40)	40	6.43	Steenwijk	2020-03-07
V35 (V40)	50	7.73	Utrecht	2019-12-21
V35 (V40)	60	8.79	Assendelft	2022-01-29
V35 (V45)	ver	4.57	Utrecht	2023-01-07
V35 (V45)	kogel	9.71	Steenwijk	2023-03-12
V40	40	6.43	Steenwijk	2020-03-07
V40	50	7.73	Utrecht	2019-12-21
V40	60	8.79	Assendelft	2022-01-29
V40 (V45)	200	29.32	Apeldoorn	2023-02-05
V40 (V45)	400	1:06.14	Apeldoorn	2023-02-04
V40	50h	9.36	Assendelft	2022-01-29
V40 (V45)	60h	10.76	Apeldoorn	2023-02-05
V40 (V45)	hoog	1.30	Steenwijk	2023-03-12
			Stadskanaal	2020-01-12
V40 (V45)	ver	4.57	Utrecht	2023-01-07
V40 (V45)	kogel	9.71	Steenwijk	2023-03-12
V45	60	9.06	Utrecht	2023-01-07
V45	200	29.32	Apeldoorn	2023-02-05
V45	400	1:06.14	Apeldoorn	2023-02-04
V45	60h	10.76	Apeldoorn	2023-02-05
V40	hoog	1.30	Steenwijk	2023-03-12
V45	ver	4.57	Utrecht	2023-01-07
V45	kogel	9.71	Steenwijk	2023-03-12

### Fokke Jan Bergsma

M U14	kogel	11.64	Steenwijk	1988-03-05
-------	-------	-------	-----------	------------

### Betty Bijker-Bangma

V35	(V55)	800	2:41.39	Apeldoorn	2022-12-18
V40	(V55)	800	2:41.39	Apeldoorn	2022-12-18
V45	(V55)	800	2:41.39	Apeldoorn	2022-12-18
V50	(V55)	200	33.18	Apeldoorn	2020-02-22
V50	(V55)	400	1:13.24	Apeldoorn	2023-02-04
V50	(V55)	800	2:41.39	Apeldoorn	2022-12-18
V55		200	33.18	Apeldoorn	2020-02-22
V55		400	1:13.24	Apeldoorn	2023-02-04
V55		800	2:41.39	Apeldoorn	2022-12-18

### Anke Binnema

V U10		hoog	1.15	Drachten	2012-02-04
-------	--	------	------	----------	------------

### Jildou Binnema

V U8		kogel	3.86	Emmeloord	2011-10-29
------	--	-------	------	-----------	------------

### Bas Bluemink

M U10		hoog	1.20	Heerenveen	2003-03-15
-------	--	------	------	------------	------------

### Coby de Boer

V50		hoog	1.15	Heerenveen	1997-03-15
V50		kogel	10.00	Heerenveen	1997-03-15
V55		hoog	1.05	Heerenveen	2004-03-20
V55		kogel	7.96	Franeker	2001-12-16
V60		kogel	7.22	Heerenveen	2006-03-18
V65		kogel	6.80	Heerenveen	2011-03-19

### Kristel Bottinga

V U16		40	5.6	Heerenveen	1999-03-20
V U16		60	7.8	Dortmund (Dui)	1999-03-14
V U18		50	6.80	Zuidbroek	2001-01-21
V U18		60	7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19
V U18		60h	8.74	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
V U20	(U18)	50	6.80	Zuidbroek	2001-01-21
V U20	(U18)	60	7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19
V U20		60h	9.14	Düsseldorf (Dui)	2001-02-03
V U23	(U18)	50	6.80	Zuidbroek	2001-01-21
V U23	(U18)	60	7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19
V	(U18)	50	6.80	Zuidbroek	2001-01-21
V	(U18)	60	7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19

### Reinier Bouma

M U14		60h	10.23	Zuidbroek	2001-01-20
M U18		60h	8.32	Gent (Bel)	2004-02-21
M U20		60h	8.06	Groningen	2007-01-28
M U23		60h	8.21	Gent (Bel)	2008-02-16
M		60h	8.02	Apeldoorn	2011-02-13

### Tieme Bouma

M U8		hoog	0.80	Heerenveen	2018-03-17
------	--	------	------	------------	------------

### Sabrina Cruden

V U14		50h	8.54	Utrecht	2015-12-18
V U20		5-kamp	3190	Apeldoorn	2022-02-13
V U23		60h	9.03	Apeldoorn	2023-02-19
V	(U23)	60h	9.03	Apeldoorn	2023-02-19

### Kevin Damstra

M		300	36.96	Gent (Bel)	2016-01-02
---	--	-----	-------	------------	------------

**Paul Dijkstra**

M	40	4.8	Heerenveen	1985-03-16
M	50	6.06	Zwolle	1985-01-19

**Ruben Eerdmans**

M U9	40h	7.7	Leeuwarden	2022-12-10
M U9	hurkhoog	0.90	Leeuwarden	2022-12-10

**Fiona van Es**

V U18	40	5.4	Heerenveen	1989-03-19
V U18	50h	7.7	Utrecht	1989-02-25
V U18	ver	5.51	Utrecht	1989-01-25
V U20 (U18)	40	5.4	Heerenveen	1989-03-19
V U23 (U18)	40	5.4	Heerenveen	1989-03-19
V (U18)	40	5.4	Heerenveen	1989-03-19

**Simone Falkena**

V U16	1000	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
V U18 (U16)	1000	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
V U20 (U16)	1000	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
V U23 (U16)	1000	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
V (U16)	1000	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
V35	200	28.87	Apeldoorn	2016-02-06
V35	400	1:04.33	Apeldoorn	2015-02-14

**Arjen van Gelderen**

M U10	40	6.78	Zuidbroek	2003-01-25
M U12	40	6.34	Franeke	2004-11-28

**Fernanda Groenendal**

V U14	40	5.9	Heerenveen	1991-03-17
-------	----	-----	------------	------------

**Thijmen Groenendal**

M U14	600	1:41.13	Apeldoorn	2023-01-21
-------	-----	---------	-----------	------------

**Elisabeth de Haan**

V U10	40	6.77	Heerenveen	2016-03-19
V U10	hoog	1.15	Heerenveen	2016-03-19
V U12	60	8.4	Heerenveen	2017-11-25
V U12	60h	10.3	Heerenveen	2017-11-25
V U14	50	7.37	Heerenveen	2019-03-16
V U14	60	8.23	Apeldoorn	2020-01-25
V U14	ver	4.90	Apeldoorn	2020-01-25

**Gerwin de Haan**

M U16	50h	8.61	Utrecht	2013-12-20
M U18	50h	7.95	Utrecht	2015-12-18
M U20	1000	2:52.19	Apeldoorn	2018-02-04
M U20	polshoog	4.20	Apeldoorn	2018-01-27
M U20	7-kamp	4691	Apeldoorn	2018-02-04
M U23 (U20)	1000	2:52.19	Apeldoorn	2018-02-04
M U23	polshoog	4.55	Indianapolis (USA)	2020-02-29
M U23	7-kamp	4442	Whitewater (USA)	2020-02-01
M (U23)	polshoog	4.55	Indianapolis (USA)	2020-02-29
M (U23)	7-kamp	4442	Whitewater (USA)	2020-02-01

**Sander de Haan**

M U16	polshoog	2.75	Apeldoorn	2022-03-27
-------	----------	------	-----------	------------

**Henk Heidema**

M U18	40	5.1	Heerenveen	1987-03-21
-------	----	-----	------------	------------

M U20	(U18)	40	5.1	Heerenveen	1987-03-21
M U23	(U18)	40	5.1	Heerenveen	1987-03-21
<b>Marieke Heinkens</b>					
V U14		kogel	11.92	Heerenveen	1989-03-19
<b>Folkert Hiddinga</b>					
M U16		800	2:15.2	Eelde	1990-01-07
<b>Ronny Hoekstra</b>					
V U20		800	2:14.9	Zwolle	1980-02-02
V U20		1500	4:42.6	Zwolle	1980-02-03
<b>Rutger Hoekstra</b>					
M U18		hss	12.09	Apeldoorn Zoetermeer	2019-02-10 2018-12-15
<b>Lars van Hoeven</b>					
M U16		50	6.74	Utrecht	2013-12-20
M U16		60	7.57	Apeldoorn	2014-01-19
M U16		300	37.56	Gent (Bel)	2013-12-27
M U16		400	51.06	Apeldoorn	2014-02-09
M U18		800	2:02.64	Gent (Bel)	2016-01-16
M U20		800	1:51.90	Apeldoorn	2018-02-11
M U23		800	1:51.46	Apeldoorn	2019-01-26
M		400	48.39	Apeldoorn	2023-02-12
M		800	1:49.15	Apeldoorn	2023-02-18
<b>Jasper vd Hoogen</b>					
M U10		kogel	7.23	Emmeloord	2007-01-20
<b>Rianne Hospes</b>					
V U9		kogel	6.15	Heerenveen	1994-03-19
V U10		kogel	6.14	Heerenveen	1995-03-18
<b>Britt Huisman</b>					
V U16		300	43.54	Apeldoorn	2023-01-22
V U16		400	1:00.26	Apeldoorn	2023-01-28
V U18	(U16)	400	1:00.26	Apeldoorn	2023-01-28
<b>Meike Huistra</b>					
V U9		hoog	1.10	Apeldoorn	2016-03-06
V U9		ver	3.11	Apeldoorn	2016-03-06
V U9		600	2:24.50	Apeldoorn	2016-03-06
V U16		50h	8.23	Assendelft	2022-01-29
V U16		hoog	1.70	Apeldoorn	2023-02-12
V U16		ver	5.23	Apeldoorn	2023-01-22
V U18	(U16)	hoog	1.70	Apeldoorn	2023-02-12
<b>Feico Jansma</b>					
M60		40	6.7	Heerenveen	2005-03-19
M60		hoog	1.10	Heerenveen	2005-03-19
M60		kogel	8.89	Heerenveen	2005-03-19
<b>Ronnie Jeeninga</b>					
M35		1500	4:42.18	Apeldoorn	2013-02-09
<b>Amarins de Jong</b>					
V U8		40	7.74	Heerenveen	2013-03-09
V U8		hoog	0.85	Heerenveen	2013-03-09

**Anniek de Jong**

V U10	1000	3:54.71	Zuidbroek	2002-01-19
V U18	800	2:19.21	Apeldoorn	2010-02-28

**Jenny de Jong**

V40	hoog	1.20	Heerenveen	1997-03-15
-----	------	------	------------	------------

**Joke de Jong**

V U18	hoog	1.65	Groningen	1976-01-17
V U20	50h	8.0	Groningen	1978-01-21
V U23 (U20)	50h	8.0	Groningen	1978-01-21
V U23 (U20)	hoog	1.78	Zwolle	1980-02-03
V U23	5-kamp	3646	Zwolle	1980-01-27
V (U20)	50h	8.0	Groningen	1978-01-21
V (U23)	hoog	1.78	Zwolle	1980-02-03
V (U23)	5-kamp	3646	Zwolle	1980-01-27

**Lidia de Jong**

V U18	5-kamp	3096	Den Haag	1999-02-27
-------	--------	------	----------	------------

**Cas Jonker**

M U8	hoog	0.80	Heerenveen	2016-03-19
------	------	------	------------	------------

**Brechje Kaastra**

V U20	ver	5.54	Gent (Bel)	2000-02-12
V U23 (U20)	ver	5.54	Gent (Bel)	2000-02-12
V (U20)	ver	5.54	Gent (Bel)	2000-02-12

**Jelger Kan**

M U9	600	2:17.9	Zuidbroek	2003-01-25
------	-----	--------	-----------	------------

**Rienk Kan**

M U20	hss	13.53	Apeldoorn	2012-02-11
M U23	hss	14.00	Apeldoorn	2015-02-21
M (U23)	hss	14.00	Apeldoorn	2015-02-21

**Hugo Kerkhof**

M U14	50h	9.1	Utrecht	1993-01-02
M U18	1000	2:55.42	Zwolle	1997-01-26

**Bram Kielman**

M U23	1500	3:57.93	Apeldoorn	2016-01-30
M U23	3000	8:43.92	Apeldoorn	2016-02-06
M (U23)	1500	3:57.93	Apeldoorn	2016-01-30

**Fylèn Kirindongo**

V U10	balstoten	5.70	Leeuwarden	2022-12-10
-------	-----------	------	------------	------------

**Yoah Kirindongo**

M U8	40	7.1	Drachten	2018-02-03
M U8	40h	8.3	Heerenveen	2017-11-25
M U8	hoog	0.80	Heerenveen	2018-03-17
M U8	hurkhoog	0.75	Heerenveen	2017-11-25
M U8	balstoten	4.80	Drachten	2018-02-03

**Jaap Klaverboer**

M	1000	2:49.5	Zwolle	1982-01-31
---	------	--------	--------	------------

**Jan Haye Klijnstra**

M U16		hoog	1.87	Den Haag	1995-02-18
-------	--	------	------	----------	------------

### Wieger Klijnstra

M35	(M50)	200	30.12	Zuidbroek	2001-01-21
M35	(M50)	ver	3.38	Steenwijk	2001-03-03
M40	(M50)	200	30.12	Zuidbroek	2001-01-21
M40	(M50)	ver	3.38	Steenwijk	2001-03-03
M45	(M50)	50	7.86	Steenwijk	2002-03-02
M45	(M50)	60	9.21	Zuidbroek	2001-01-21
M45	(M50)	200	30.12	Zuidbroek	2001-01-21
M45	(M50)	ver	3.38	Steenwijk	2001-03-03
M50		40	6.44	Steenwijk	2001-03-03
M50		50	7.86	Steenwijk	2002-03-02
M50		60	9.21	Zuidbroek	2001-01-21
M50		200	30.12	Zuidbroek	2001-01-21
M50		hoog	1.20	Heerenveen	2001-03-17
M50		ver	3.38	Steenwijk	2001-03-03
M55		40	6.5	Heerenveen	2004-03-20
M55	(M60)	50	8.38	Steenwijk	2009-03-07
M55	(M60)	60	9.95	Heerenveen	2010-03-20
M55		200	30.72	Zuidbroek	2004-01-25
M55		hoog	1.15	Heerenveen	2004-03-20
M55	(M65)	ver	2.27	Steenwijk	2016-03-12
M60		50	8.38	Steenwijk	2009-03-07
M60		60	9.95	Heerenveen	2010-03-20
M60		200	33.12	Groningen	2010-01-17
M60	(M65)	ver	2.27	Steenwijk	2016-03-12
M65		40	7.27	Steenwijk	2015-03-07
M65		50	8.87	Steenwijk	2015-03-07
M65		60	10.29	Heerenveen	2014-03-15
M65		ver	2.27	Steenwijk	2016-03-12
M70		40	7.73	Steenwijk	2020-03-07
M70		50	9.19	Heerenveen	2019-03-16
M70		60	10.89	Heerenveen	2019-03-16

### Teun Klos

M U18		3000	11:01.3	Leeuwarden	1988-12-18
-------	--	------	---------	------------	------------

### Jan Jelle Koerts

M35	(M40)	50	7.46	Heerenveen	2010-03-20
M35	(M40)	60	8.67	Heerenveen	2010-03-20
M40		50	7.46	Heerenveen	2010-03-20
M40		60	8.67	Heerenveen	2010-03-20

### Menno Kraaij

M45		40	6.1	Heerenveen	2004-03-20
-----	--	----	-----	------------	------------

### Maaïke Kramer

V U9		kogel	6.15	Heerenveen	1999-03-20
------	--	-------	------	------------	------------

### Trienke Kramer

V U9		1000	4:45.3	Eelde	1994-01-08
------	--	------	--------	-------	------------

### Suzanne Landman

V U12		1000	3:44.2	Eelde	1989-01-07
-------	--	------	--------	-------	------------

### Liam de Lang

M U8		hoog	0.80	Dronten	2016-12-28
M U8		ver	2.29	Steenwijk	2017-03-11
M U9		40	7.1	Drachten	2018-02-03
M U9		hoog	1.05	Heerenveen	2018-03-17
M U9		balstoten	6.20	Heerenveen	2018-03-17

M U10		hurkhoog	1.05	Drachten	2019-02-02
M U10		balstoten	7.30	Drachten	2019-02-02

### Hans Lolkema

M35	(M45)	kogel	14.72	Apeldoorn	2018-02-04
M40	(M45)	kogel	14.72	Apeldoorn	2018-02-04
M45		kogel	14.72	Apeldoorn	2018-02-04

### Suzanne Looper-Hartwig

V35		hoog	1.35	Steenwijk	2020-03-07
-----	--	------	------	-----------	------------

### Fenna vd Meer

V U8		hoog	0.85	Heerenveen	2019-03-16
V U8		hurkhoog	0.85	Drachten	2019-02-02

### Minke vd Meer

V U18	(U16)	1500	4:58.03	Apeldoorn	2010-02-28
-------	-------	------	---------	-----------	------------

### Martine Metsemakers

V U20		kogel	12.21	Gent (Bel)	2000-02-12
V U23	(U20)	kogel	12.21	Gent (Bel)	2000-02-12
V	(U20)	kogel	12.21	Gent (Bel)	2000-02-12

### Anne-Karlijn Mos

V U18		kogel	13.38	Apeldoorn	2017-01-28
-------	--	-------	-------	-----------	------------

### Jeroen Moser

M		50h	7.1	Zwolle	1985-01-20
---	--	-----	-----	--------	------------

### Lennert Naeff

M U20		hoog	2.02	Bordeaux (Fra)	2020-02-09
M U23		hoog	2.04	Bordeaux (Fra)	2023-01-29
M	(U23)	hoog	2.04	Bordeaux (Fra)	2023-01-29

### Ilya Nauta

M U12		60h	10.2	Heerenveen	2017-11-25
M U12		600	1:55.9	Stadskanaal	2018-01-14
M U12		hoog	1.35	Drachten	2018-02-03

### Marrit Nederhoed

V U9		40	6.8	Heerenveen	1994-03-19
V U10		ver	3.46	Eelde	1995-01-07
V U12		40	6.2	Franeke	1996-12-15
V U14		600	1:52.7	Den Haag	1998-03-08

### Auke Siûk Nutma

M U14		40	5.6	Heerenveen	1993-03-20
M U14		50	6.9	Franeke	1993-02-07
M U16		50	6.5	Steenwijk	1995-03-04
M U16		60h	8.53	Den Haag	1995-02-18
M U16		ver	6.39	Eelde	1995-01-08

### Herman Oldenhof

M45		hoog	1.30	Heerenveen	2004-03-20
-----	--	------	------	------------	------------

### Finn Oosterhagen

M U8		kogel	4.08	Heerenveen	2013-03-09
------	--	-------	------	------------	------------

### Klaas Peereboom

M50		hoog	1.20	Heerenveen	2006-03-18
<b>Jeroen Persson</b>					
M U18		60	7.21	Lund (Zwe)	2022-01-16
M U18		200	22.47	Malmö (Zwe)	2022-01-30
M U20		400	49.59	Växjö (Zwe)	2022-01-23
M U20		60	7.10	Lund (Zwe)	2023-01-14
M U20		200	21.71	Växjö (Zwe)	2023-02-04
M U20		400	48.83	Växjö (Zwe)	2023-01-21
M U23	(U20)	60	7.10	Lund (Zwe)	2023-01-14
M U23	(U20)	200	21.71	Växjö (Zwe)	2023-02-04
M U23	(U20)	400	48.83	Växjö (Zwe)	2023-01-21
M	(U20)	200	21.71	Växjö (Zwe)	2023-02-04
<b>Jeroen Piek</b>					
M		60	7.01	Apeldoorn	2019-01-26
<b>Norah Pont</b>					
V U10		600	2:15.24	Apeldoorn	2018-03-11
V U14		60h	9.55	Apeldoorn	2022-03-20
<b>Lois Richardson</b>					
V U9		hurkhoog	0.85	Drachten	2017-02-04
V U10		40h	7.8	Heerenveen	2017-11-25
<b>Nynke Rijpma</b>					
V U18		hss	10.67	Assendelft	2022-11-27
V U20	(U18)	hss	10.67	Assendelft	2022-11-27
V U23	(U18)	hss	10.67	Assendelft	2022-11-27
V	(U18)	hss	10.67	Assendelft	2022-11-27
<b>Sophie Roman</b>					
V U10		balstoten	5.25	Heerenveen	2016-03-19
<b>Sem van Rooijen</b>					
M U20		50	6.26	Assendelft	2022-01-29
M U23	(U20)	50	6.26	Assendelft	2022-01-29
<b>Jaap Scholten</b>					
M35	(M40)	40	5.9	Heerenveen	1987-03-21
M35	(M40)	hoog	1.40	Heerenveen	1985-03-16
M40		40	5.9	Heerenveen	1987-03-21
M40		1500	5:54.6	Heerenveen	1985-03-16
M40		hoog	1.40	Heerenveen	1985-03-16
<b>Jitske Schuurman</b>					
V U16		600	1:41.1	Den Haag	1988-02-13
<b>Aafje Seinstra</b>					
V U16		50	7.02	Heerenveen	2009-03-21
<b>Chris Semplonius</b>					
M		3000	8:32.0	Zwolle	1972
<b>Pascal Siemonsma</b>					
M U9		1000	4:30.9	Leeuwarden	1991-12-14
<b>Mart Sijtsema</b>					
M U10		1000	3:45.90	Zuidbroek	2000-01-21
M U12		1000	3:21.08	Zuidbroek	2002-01-19



M U14		1000	3:05.37	Zuidbroek	2004-01-24
M U18		1500	4:15.11	Gent (Bel)	2008-02-16
M U20	(U18)	1500	4:15.11	Gent (Bel)	2008-02-16
M U20		3000	8:51.31	Apeldoorn	2009-02-08

### Rikst Slot

V U12		40	6.2	Drachten	2013-02-02
V U12		ver	4.17	Amsterdam	2013-02-23
V U16		60h	9.04	Apeldoorn	2017-01-22
V U16		polshoog	2.24	Utrecht	2015-12-18
V U18	(U16)	polshoog	2.24	Utrecht	2015-12-18
V U20	(U16)	polshoog	2.24	Utrecht	2015-12-18
V U23	(U16)	polshoog	2.24	Utrecht	2015-12-18
V	(U16)	polshoog	2.24	Utrecht	2015-12-18

### Joram Smits

M U10		ver	3.77	Zuidbroek	2000-01-21
M U10		kogel	7.23	Heerenveen	2000-03-18
M U12		60	8.95	Steenwijk	2002-01-19
M U12		hoog	1.35	Franeke	2001-12-16

### Selwyn Smits

M U9		kogel	7.87	Heerenveen	1996-03-16
------	--	-------	------	------------	------------

### Aafke Soet

V U14		1000	3:21.23	Apeldoorn	2009-02-15
-------	--	------	---------	-----------	------------

### Hugo Stegeman

M U16		50	6.74	Heerenveen	2019-03-16
-------	--	----	------	------------	------------

### Merle Sterkenburgh

V U9		ver	2.32	Steenwijk	2016-03-12
------	--	-----	------	-----------	------------

### Linda Swart

V U20		400	59.28	Zuidbroek	2004-02-01
-------	--	-----	-------	-----------	------------

### Dennis Veenker

M U23		50h	7.70	Utrecht	2014-12-19
-------	--	-----	------	---------	------------

### Ziggy Veldman

M U16		hss	10.92	Utrecht	2019-12-21
-------	--	-----	-------	---------	------------

### Manon Vermeulen

V U12		hoog	1.40	Franeke	2000-12-17
-------	--	------	------	---------	------------

### Marit Versfeld

V U16		kogel	11.54	Apeldoorn	2023-02-11
				Apeldoorn	2023-01-28

### Ellemeike Visser

V U12		600	2:00.30	Apeldoorn	2019-03-03
-------	--	-----	---------	-----------	------------

### Fedde Visser

M U8		hurkhoog	0.75	Heerenveen	2017-11-25
------	--	----------	------	------------	------------

### Nadine de Vries

V U12		50	7.8	Utrecht	1989-11-25
-------	--	----	-----	---------	------------

### Thygo de Vries

M U10	600	2:10.09	Apeldoorn	2017-03-12
-------	-----	---------	-----------	------------

### Marga Wiegman

V U23	800	2:12.8	Dortmund (Dui)	1977-03-06
V (U23)	800	2:12.8	Dortmund (Dui)	1977-03-06
V U23	1500	4:28.5	Rotterdam	1979-02-10
V (U23)	1500	4:28.5	Rotterdam	1979-02-10

### Eldert Wijkstra

M U12	50	7.4	Utrecht	1994-02-26
M U12	hoog	1.35	Heerenveen	1994-03-19
M U12	ver	4.85	Utrecht	1994-02-26
M U14	ver	4.99	Den Haag	1996-03-10
M U18	ver	7.07	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
M U20 (U18)	ver	7.07	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
M U23 (U18)	ver	7.07	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
M (U18)	ver	7.07	Chemnitz (Dui)	2000-03-04

### Fenne Wijngaarden

V U8	40h	9.7	Leeuwarden	2022-12-10
V U8	hurkhoog	0.85	Leeuwarden	2022-12-10
V U8	balstoten	4.60	Leeuwarden	2022-12-10
V U9 (U8)	40h	9.7	Leeuwarden	2022-12-10

### Patricia de Wilde

V U14	hoog	1.55	Zwolle	1995-01-21
-------	------	------	--------	------------

### Joris de Wit

M U9	ver	3.27	Eelde	1993-03-20
M U12	hoog	1.35	Heerenveen	1996-03-16

### Marja de Wit

V45 (V50)	40	6.5	Heerenveen	1999-03-20
V45 (V50)	50	7.7	Steenwijk	1996-03-02
V50	40	6.5	Heerenveen	1999-03-20
V50	50	7.7	Steenwijk	1996-03-02
V50	60	9.61	Steenwijk	1997-03-01
V50	hoog	1.15	Heerenveen	1997-03-15
V50	ver	3.47	Steenwijk	1998-03-07
V55	40	6.8	Heerenveen	2003-03-15
V55 (V60)	50	9.26	Heerenveen	2008-03-15
V55 (V60)	60	10.86	Heerenveen	2008-03-15
V55	hoog	1.05	Heerenveen	2003-03-15
V60	40	7.1	Heerenveen	2006-03-18
V60	50	9.26	Heerenveen	2008-03-15
V60	60	10.86	Heerenveen	2008-03-15
V60	hoog	0.95	Heerenveen	2008-03-15
V60	hoog	0.95	Heerenveen	2006-03-18

### Rody de Wolff

M U14	60	7.8	Enschede	2010-10-31
M U14	hoog	1.65	Enschede	2010-10-31
M U14	kogel	14.44	Enschede	2010-10-31
M U16	40	5.3	Drachten	2012-02-04
M U18	50	6.44	Heerenveen	2008-03-15
M U18	hoog	2.02	Apeldoorn	2014-02-16
M U18	polshoog	3.90	Apeldoorn	2014-02-15
M U18	7-kamp	5164	Apeldoorn	2014-02-16
M U20 (U18)	hoog	2.02	Apeldoorn	2014-02-16

### Siert Wolters

M50	kogel	9.79	Heerenveen	2000-03-18
M55	kogel	9.33	Heerenveen	2004-03-20

**Marloes Woudstra**

V U12	kogel	7.95	Heerenveen	1992-03-22
-------	-------	------	------------	------------

**Marian Zandberg**

V U23	400	58.41	Apeldoorn	2012-02-25
V	400	57.77	Apeldoorn	2013-02-16

**Ruth Zijlstra**

V U10	hurkhoog	1.00	Drachten	2014-02-01
-------	----------	------	----------	------------

**Timotej Zoetendal**

M U10	40h	8.0	Heerenveen	2017-11-25
-------	-----	-----	------------	------------

**Erik Zwanenburg**

M U16	1500	5:09.7	Franeke	1987-01-03
-------	------	--------	---------	------------

**Bontje Zwier**

V35	hoog	1.35	Heerenveen	1985-03-16
-----	------	------	------------	------------