

Aller tijden lijsten AV Heerenveen

100

1	Geke Dijkstra		12.0	1965-08-07	Amsterdam
2	Kristel Bottinga	(mB)	12.42	2000-06-24	Hengelo
3	Fiona van Es	(mB)	12.2	1989-04-23	Zwolle
4	Nettie Bos		12.3	1964	
5	Vera van Aurich	(mB)	12.57	2013-07-20	Amsterdam
6	Alie vd Mark		12.5	1956	
	Netty Knijpstra	(mB)	12.5	1988-04-24	Groningen
8	Marrit van Gelderen	(Vneo)	12.75	2013-07-05	Utrecht
9	Lidia de Jong	(mB)	12.81	1999-09-12	Zwolle
	Linda Swart	(mA)	12.81	2004-05-26	Groningen
11	Marian Zandberg	(Vneo)	12.83	2012-04-22	Ede
12	Jitske Schuurman	(mC)	12.6	1988-06-22	Zwolle
13	Baudien Venema	(mB)	12.86	2021-06-18	Utrecht
14	Rikst Slot	(mB)	12.90	2018-05-12	Heerenveen
15	Marga Wiegman	(mA)	12.7	1975	
	Anke Scholten		12.7	1985	
17	Marieke vd Zee	(Vneo)	12.97	2010-06-06	Drachten
	Gretha vd Akker		12.8	1969	
	Jannie Dekker		12.8	1985	
1	Paul Dijkstra		10.81	1987-05-29	Amsterdam
2	Jeroen Piek	(Mneo)	10.94	2011-07-30	Amsterdam
3	Henk Meyer		10.8	1969-08-09	Leeuwarden
4	Jelle Beenen		10.9	1967	
	Arjen Achterkamp		10.9	1984-05-20	Drachten
6	Bas Winkels	(Mneo)	11.20	2011-07-22	Heiloo
7	Dennis Veenker		11.24	2016-04-09	Heerenveen
8	Henk Evers		11.0	1962	
	Jan Bouma		11.0	1973-08-18	Vlissingen
	Jaap Klaverboer		11.0	1984	
	André Jager	(jA)	11.0	1989-05-21	Groningen
12	Kristian Mos	(jA)	11.27	2017-05-28	Drachten
13	Eldert Wijkstra	(jA)	11.31	2002-05-20	Emmen
14	Sem van Rooijen	(jA)	11.32	2021-07-09	Steenwijk
	Reinier Bouma		11.32	2011-05-28	Heerenveen
16	Jan Marinus		11.1	1963	
17	Kevin Damstra		11.44	2016-07-16	Bergen op Zoom
18	Sjoerd de Vries	(jA)	11.2	1960	
	Casper Steens		11.2	1971	
20	Rody de Wolff	(jB)	11.45	2013-06-16	Harderwijk
21	Tom Kraaij	(Mneo)	11.46	2006-04-08	Steenwijk

150

1	Kristel Bottinga	(mC)	18.6	1999-07-10	Assen
2	Marian Zandberg		19.17	2013-05-11	Amsterdam
3	Marrit van Gelderen	(Vneo)	19.24	2013-07-28	Amsterdam
4	Rikst Slot	(mC)	19.25	2017-08-27	Amsterdam
5	Vera van Aurich	(mC)	19.30	2012-07-01	Krommenie
6	Marieke vd Zee	(mA)	19.52	2009-07-10	Utrecht
7	Annika Tolsma	(mC)	19.79	2002-05-11	Assen
8	Elisabeth de Haan	(mC)	19.85	2021-10-02	Heerenveen
9	Linda Swart	(mC)	19.8	2000-09-02	Zaandam
	Lidia de Jong	(Vneo)	19.8	2004-07-16	Steenwijk
11	Anne-Karlijn Mos	(mC)	20.09	2016-05-21	Drachten
12	Judy Tuinstra	(mC)	20.0	2001-08-31	Heerenveen
13	Sanne Pultrum	(mC)	20.23	2021-10-02	Heerenveen
14	Kahlan Veen	(mC)	20.26	2016-07-02	Stadskanaal

15	Nenna de Boer	(mC)	20.31	2000-07-08	Emmen
16	Fiona van Es		20.2	2004-07-16	Steenwijk
17	Meike Huistra	(mD)	20.57	2021-10-02	Heerenveen
18	Inge Lenis	(mC)	20.4	1997-08-26	Leeuwarden
	Mariska Kroeze	(mC)	20.4	1993-07-02	
	Mirjam Pool	(mC)	20.4	1988-07-02	
21	Manon van Aurich	(mC)	20.70	2014-06-14	Dronten
22	Simone Falkena	(Vneo)	20.5	2001-07-20	Steenwijk
1	Jeroen Piek		16.80	2019-08-09	Utrecht
2	Kevin Damstra		16.88	2015-07-10	Steenwijk
3	Bas Winkels	(jB)	16.99	2008-08-15	Assen
4	Lars van Hoeven	(jB)	17.01	2015-07-10	Steenwijk
5	Sem van Rooijen	(jB)	17.16	2021-07-09	Steenwijk
6	Kristian Mos	(jB)	17.28	2016-07-08	Steenwijk
7	Dennis Veenker		17.33	2015-07-10	Steenwijk
8	Gertjan Bosscha	(Mneo)	17.41	2009-07-10	Utrecht
9	Eldert Wijkstra	(jB)	17.47	2000-09-17	Delft
10	Gerrie Wijkstra	(jA)	17.54	1998-05-13	Heerenveen
11	Nico Rusticus	(jB)	17.5	2006-07-14	Steenwijk
12	Henry Blume	(jB)	17.78	2012-08-31	Utrecht
13	Peter Peereboom	(Mneo)	17.96	2013-07-28	Amsterdam
14	Rienk Kan	(Mneo)	18.07	2014-08-08	Utrecht
15	Sil de Jong	(jB)	18.09	2018-07-13	Steenwijk
16	David van Winsum	(jC)	18.24	2004-06-27	Assen
17	Gerwin vd Berg	(jB)	18.26	1998-05-13	Heerenveen
18	Gerwin de Haan	(jB)	18.63	2015-07-10	Steenwijk
19	Martin Bakker	(jC)	18.5	1994-06-22	Heerenveen
	Auke Siûk Nutma	(jC)	18.5	1994-06-22	Heerenveen

200

1	Geke Dijkstra		25.0	1965	Enschede
2	Marrit van Gelderen	(Vneo)	25.54	2013-06-16	Harderwijk
3	Vera van Aurich	(mB)	25.55	2013-06-16	Harderwijk
4	Fiona van Es	(mA)	25.59	1990-07-01	Leiden
5	Linda Swart	(mA)	25.73	2004-05-20	Heiloo
6	Marian Zandberg	(mA)	25.91	2009-06-21	Nijmegen
7	Netty Knijpstra	(mB)	25.8	1988-05-13	Drachten
8	Marieke vd Zee	(Vneo)	26.06	2011-06-26	Drachten
9	Marga Wiegman	(mA)	26.0	1975	
10	Rikst Slot	(mB)	26.29	2018-06-17	Emmeloord
11	Anke Scholten		26.2	1985	
12	Kristel Bottinga	(mC)	26.50	1999-05-13	Gouda
13	Jannie Dekker		26.3	1985	
14	Lidia de Jong	(Vneo)	26.73	2004-07-27	Stadskanaal
15	Baudien Venema	(mB)	26.82	2021-06-18	Utrecht
16	Gretha vd Akker		26.6	1973	
17	Annika Tolsma	(mB)	26.92	2005-07-09	Heerenveen
18	Elisabeth de Haan	(mC)	27.03	2021-05-01	Heerenveen
19	Alie vd Mark		27.0	1957	
20	Aafje Seinstra	(mB)	27.41	2011-05-20	Wageningen
21	Wisette Bollen	(mA)	27.42	2008-06-01	Groningen
	Brechje Kaastra	(mA)	27.42	2000-06-04	Vught
1	Paul Dijkstra		21.95	1986-06-08	Breda
2	Jeroen Piek		22.32	2016-08-14	Alkmaar
3	Arjen Achterkamp		22.1	1983	
4	Henk Meyer		22.4	1969-09-14	Leeuwarden
5	Lars van Hoeven	(jA)	22.66	2017-05-28	Drachten
6	Kevin Damstra		22.71	2016-05-29	Emmeloord
7	Reinier Bouma		22.75	2011-06-05	Assen
8	Tom Kraaij	(Mneo)	22.80	2006-06-05	Lisse

9	Henk Evers		22.6	1962	
10	Jelle Beenen		22.7	1967	
	Eldert Wijkstra	(Mneo)	22.7	2003-06-15	Almelo
12	Lolke Westra		22.8	1966	
13	Gertjan Bosscha	(Mneo)	23.05	2008-06-27	Utrecht
14	Kristian Mos	(jA)	23.08	2017-05-28	Drachten
15	Bas Winkels	(jB)	23.27	2008-09-14	Steenwijk
16	Jacob de Boer		23.1	1966	
17	Luuk Wiebenga	(jB)	23.39	2017-09-22	Hoorn
18	Bram Klijnstra	(jA)	23.42	2004-06-06	Almelo
19	Jaap Klaverboer	(Mneo)	23.44	1984	
20	Jan Verhage		23.2	1958	
	Jan Marinus		23.2	1969	

300

1	Marrit van Gelderen	(Vneo)	40.74	2013-07-28	Amsterdam
2	Marian Zandberg	(mA)	41.50	2008-04-05	Steenwijk
3	Vera van Aurich	(mC)	41.92	2012-09-08	Gladbeck (Dui)
4	Marieke vd Zee	(Vneo)	42.3	2011-05-14	Lisse
5	Rikst Slot	(mB)	42.72	2018-04-07	Steenwijk
6	Linda Swart	(mC)	43.17	2000-04-28	Heerenveen
7	Marga Wiegman	(mB)	43.8	1973-08-15	Drachten
8	Kristel Bottinga	(mA)	44.27	2000-04-28	Heerenveen
9	Brechje Kaastra	(mA)	44.94	2000-04-28	Heerenveen
10	Simone Falkena	(Vneo)	44.8	2001-07-20	Steenwijk
11	Nenna de Boer	(mC)	45.38	2000-04-28	Heerenveen
12	Ruth Zijlstra	(mC)	45.66	2019-07-05	Steenwijk
	Tessa Miedema	(mB)	45.66	2012-04-07	Steenwijk
14	Marijke Portema	(mD)	45.6	2006-07-14	Steenwijk
15	Wibby Akkerman	(mB)	45.8	1973-08-15	Drachten
16	Kahlan Veen	(mC)	46.44	2016-08-28	Amsterdam
17	Annika Tolsma	(Vneo)	46.56	2010-04-03	Steenwijk
18	Fiona van Es		46.4	2004-07-16	Steenwijk
19	Maaïke van Wijck	(mA)	46.79	1998-05-08	Hengelo
20	Terri Talan	(mC)	46.80	2015-04-11	Heerenveen

1	Kevin Damstra		35.2	2014-07-18	Steenwijk
2	Lars van Hoeven	(jB)	35.88	2016-05-07	Lisse
3	Jeroen Piek	(jA)	36.59	2008-04-05	Steenwijk
4	Gertjan Bosscha	(Mneo)	36.81	2008-04-05	Steenwijk
5	Rody de Wolff	(jB)	37.25	2013-04-27	Amersfoort
6	Peter Peereboom	(Mneo)	37.3	2013-07-19	Steenwijk
7	Sybout Wijma	(Mneo)	37.71	2008-04-05	Steenwijk
8	Nico Rusticus	(jB)	37.5	2006-07-14	Steenwijk
9	Gerrie Wijkstra	(Mneo)	37.80	2000-04-28	Heerenveen
10	Kristian Mos	(jA)	38.10	2018-04-07	Steenwijk
11	Eldert Wijkstra	(jB)	38.19	2000-04-28	Heerenveen
12	Gerwin de Haan	(jA)	38.21	2018-04-07	Steenwijk
13	Sil de Jong	(jB)	38.88	2018-07-13	Steenwijk
14	Henry Blume	(jB)	38.97	2012-08-31	Utrecht
15	Rienk Kan	(Mneo)	39.32	2014-08-08	Utrecht
16	Marvens Bruinsma	(jB)	40.34	2018-04-07	Steenwijk
17	Theije Wubs	(jB)	40.76	2010-04-03	Steenwijk
18	Rutger Hoekstra	(jB)	41.07	2019-03-30	Steenwijk
19	Arjan Portema	(jC)	41.4	2006-07-14	Steenwijk
20	Pieter Dogger		41.71	2019-07-05	Steenwijk

400

1	Marian Zandberg		56.98	2013-06-02	Drachten
2	Marga Wiegman	(Vneo)	57.7	1978-08-01	Groningen

3	Marieke vd Zee	(Vneo)	57.92	2010-07-03	Uden
4	Gretha vd Akker		58.2	1969	
5	Linda Swart	(mA)	58.52	2004-06-18	Apeldoorn
6	Marrit van Gelderen	(Vneo)	58.56	2012-07-13	Utrecht
7	Anke Scholten	(mB)	58.5	1975-06-28	Amsterdam
	Fiona van Es	(mA)	58.5	1990-08-08	Hoorn
9	Ronny Hoekstra	(mA)	1:00.7	1980	
10	Tineke Schukken		1:01.4	1976	
11	Rowena vd Witte		1:01.8	1985	
12	Netty Knijpstra	(mB)	1:01.9	1988	
13	Vera van Aurich	(mB)	1:02.06	2013-07-05	Utrecht
14	Simone Falkena		1:02.22	2002-04-19	Amersfoort
15	Yvonne Holen		1:02.1	1984	
16	Anniek de Jong	(mB)	1:02.27	2010-04-25	Emmen
17	Anna de Haan		1:02.3	1984	
18	Wisette Bollen	(mA)	1:02.76	2008-05-04	Assen
19	Brechje Kaastra	(mA)	1:02.81	2000-05-07	Assen
20	Tessa Miedema	(mB)	1:03.02	2013-06-02	Drachten
1	Lars van Hoeven	(Mneo)	48.21	2021-07-17	Ertvelde (Bel)
2	Arjen Achterkamp		48.48	1984-06	Papendal
3	Kevin Damstra		49.22	2016-05-29	Emmeloord
4	Jacob de Boer		49.9	1966	
5	Henk Evers		49.9	1968	
6	Gertjan Bosscha	(Mneo)	50.31	2008-05-30	Utrecht
7	Jan Marinus		50.5	1963	
	Jaap Klaverboer	(Mneo)	50.5	1983	
	Paul Dijkstra		50.5	1986	
10	Sjaak Stuiver		50.6	1989	
11	Tjeerd Koopmans		50.7	1978	
12	Tom Kraaij	(jA)	50.94	2004-06-20	Drachten
13	Frans Kluitenber		51.6	1967	
	Jos Valentijn		51.6	1979	
15	Rein Groenendal		51.7	1978	
16	Yassin Mahamoud		51.9	1995-05-21	Emmen
17	Rody de Wolff	(jB)	52.15	2013-05-19	Apeldoorn
18	Luuk Wiebenga	(jB)	52.19	2017-06-18	Harderwijk
19	Peter Peereboom		52.36	2016-05-22	Epe
20	Sybout Wijma		52.41	2010-06-30	Kampen

800

1	Marga Wiegman	(Vneo)	2:07.4	1978-07-09	Nijmegen
2	Gretha vd Akker		2:10.2	1971-07-07	Papendal
3	Ronny Hoekstra	(mA)	2:12.8	1979-05-03	Aalsmeer
4	Anita Looper		2:15.28	1998-06-24	Leeuwarden
5	Ydwine vd Veen	(Vneo)	2:18.39	2013-07-06	Oordegem (Bel)
6	Minke vd Meer	(mB)	2:18.62	2011-06-24	Groningen
7	Anniek de Jong	(mB)	2:18.89	2009-06-26	Emmeloord
8	Andrea Deelstra		2:19.01	2016-04-24	Grootebroek
9	Hennie Zantinga	(V40)	2:19.5	1994-05-18	Heerenveen
10	Anke Scholten	(mB)	2:20.8	1975-06-14	Heerenveen
11	Tessa de Boer	(mB))	2:21.02	2013-05-11	Heerenveen
12	Saskia Brouwer	(mA)	2:22.79	2001-05-24	Nijmegen
13	Marijke Portema	(mA)	2:23.30	2010-04-25	Emmen
14	Annette de Boer		2:23.9	1974	
15	Fiona van Es	(mB)	2:24.26	1989-07-23	Willebroek (Bel)
16	Esther Swart	(mA)	2:24.37	2005-05-25	Groningen
17	Rowena vd Witte		2:24.8	1985	
18	Sri Hollema	(mA)	2:25.22	2017-06-30	Vught
19	Brecht Frensel	(mC)	2:25.43	2018-06-30	Groningen
20	Wibby Akkerman		2:25.9	1973	

1	Lars van Hoeven	(Mneo)	1:49.39	2021-07-03	Heusden (Bel)
2	Tjeerd Koopmans		1:53.2	1979-09-08	Roosendaal
3	Jetze Nagel		1:54.3	1970	
4	Piet de Vries		1:55.1	1973	
5	Piet vd Zee		1:56.2	1969	
6	Jan Landman		1:57.0	1971	
7	Bram Kielman	(jA)	1:57.19	2015-06-07	Harderwijk
8	Rein Groenendal		1:57.1	1978	
9	Kevin Damstra	(Mneo)	1:58.3	2009-05-02	Utrecht
10	Arjen Achterkamp		1:58.5	1983	
11	Fons Siemonsma		1:58.8	1979-05-17	Groningen
	Jaap Klaverboer		1:58.8	1983	
13	Hilbert de Haan		1:59.05	2014-09-21	Hoogeveen
14	Auke Postma		1:59.2	1980	
15	Tsjerk Dijkstra	(Mneo)	1:59.99	2019-05-31	Groningen
16	Stefan Postma		2:00.16	2011-05-06	Utrecht
17	Ingmar vd Linden		2:01.37	1998-06-24	Leeuwarden
18	Mart Sijtsema	(jA)	2:01.39	2009-06-19	Groningen
19	Bart Jonker		2:01.3	1980	
20	Yassin Mahamoud		2:01.49	1995-08-30	Heerenveen

1000

1	Marga Wiegman	(Vneo)	2:49.7	1978-09-20	Groningen
2	Andrea Deelstra		2:53.9	2010-06-15	Epe
3	Minke vd Meer	(mC)	2:59.14	2010-07-30	Utrecht-M
4	Anniek de Jong	(mC)	3:05.20	2008-08-23	Amsterdam
5	Leonie van Wolde	(mC)	3:08.1	1989-05-20	Drachten
6	Jitske Schuurman	(mC)	3:10.6	1987-05-23	Drachten
7	Tessa de Boer	(mC)	3:10.73	2011-06-25	Emmeloord
8	Marijke Portema	(mA)	3:11.37	2010-04-14	Dronten
9	Denise Sinnema	(mC)	3:11.67	2009-06-19	Groningen
10	Simone Falkena	(mC)	3:11.7	1994-04-30	Emmen
11	Aafke Soet	(mD)	3:15.77	2010-04-24	Drachten
12	Brecht Frensel	(mC)	3:16.22	2017-04-19	Zwolle
13	Marlijn vd Mei	(mB)	3:16.33	2010-07-30	Utrecht-M
14	Mirjam Pool	(mC)	3:16.4	1988	
15	Sri Hollema	(mB)	3:17.05	2016-07-29	Heiloo
16	Yke Schouwstra		3:18.67	1997-05-30	Den Helder
17	Esther Swart	(mC)	3:19.52	2000-06-17	Emmen
18	Franne Anema	(mD)	3:23.3	2001-05-19	Stadskanaal
19	Marrit Nederhoed	(mC)	3:23.7	2001-05-19	Stadskanaal
20	Nienke Roosjen	(mC)	3:23.9	2004-05-22	Assen
1	Lars van Hoeven	(Mneo)	2:26.97	2020-09-12	Tilburg
2	Tjeerd Koopmans		2:31.2	1979	Recklinghausen (Dui)
3	Jetze Nagel		2:31.3	1970	
4	Fons Siemonsma		2:32.2	1979	
5	Auke Postma		2:32.7	1979	
6	Mart Sijtsema	(jA)	2:34.90	2009-07-10	Utrecht
7	Bram Kielman	(jA)	2:35.02	2014-06-20	Utrecht
8	Piet vd Zee		2:39.0	1964	
9	Jan de Vries		2:39.5	1994	
10	Hilbert de Haan		2:40.15	2014-06-20	Utrecht
11	Johnnie Theunissen	(jA)	2:40.3	1975-09-17	Drachten
12	Kevin Damstra	(Mneo)	2:43.35	2010-04-14	Dronten
13	Eddy Elsinga	(M35)	2:44.00	2007-04-11	Epe
14	Elmar Ruiter	(jA)	2:44.22	2008-06-04	Meppel
15	Tjeerd vd Iest		2:44.5	1964	
16	Jan Jouke Vos		2:45.36	2010-07-30	Utrecht
17	Jeroen van Dijk	(jA)	2:46.82	2016-07-29	Heiloo
18	Ridzert Postma		2:46.8	1971	
19	Anton Costeris	(jB)	2:48.0	1999-06-16	Emmeloord

1500

1	Marga Wiegman	(Vneo)	4:20.8	1979-09-08	Roosendaal
2	Andrea Deelstra	(Vneo)	4:23.91	2006-07-01	Oordegem (Bel)
3	Ronny Hoekstra	(mA)	4:33.6	1979-05-06	Groningen
4	Gretha vd Akker		4:38.7	1975	
5	Anita Looper		4:38.85	1998-06-14	Stadskanaal
6	Tessa de Boer	(mB)	4:44.40	2013-07-06	Oordegem (Bel)
7	Ydwine vd Veen	(Vneo)	4:46.59	2014-08-23	Merksem (Bel)
8	Minke vd Meer	(mB)	4:47.3	2011-04-09	Heerenveen
9	Hennie Zantinga	(V45)	4:53.37	1997-05-28	Heerenveen
10	Anniek de Jong	(mB)	4:59.94	2009-06-21	Nijmegen
11	Denise Sinnema	(mC)	5:00.72	2009-06-13	Utrecht
12	Brecht Frensel	(mC)	5:03.04	2018-07-06	Wageningen
13	Eljo Stellingwerf		5:03.3	1980	
14	Franne Anema	(mC)	5:08.09	2004-06-18	Apeldoorn
15	Marijke Portema	(mB)	5:11.77	2008-06-29	Apeldoorn
16	Sri Hollema	(mA)	5:12.39	2017-07-02	Vught
17	Marlijn vd Mei	(mB)	5:13.84	2010-05-22	Heerenveen
18	Simone Falkena	(mB)	5:20.2	1996-05-08	Heerenveen
19	Yke Schouwstra		5:25.09	2003-09-28	Emmen
20	Ankje Vrieswijk		5:26.5	1975-09-17	Drachten

1	Lars van Hoeven	(jA)	3:55.47	2018-08-03	Utrecht
2	Bram Kielman	(Mneo)	3:55.67	2016-06-16	Amsterdam
3	Piet de Vries		3:55.6	1973-09-02	Amsterdam
4	Auke Postma		3:56.1	1979	
5	Jan Landman		3:56.2	1972	
6	Fons Siemonsma		3:56.6	1979	
7	Piet Deelstra		3:57.6	1975	
8	Chris Semplonius		3:58.6	1975	
9	Mart Sijtsema	(jA)	3:59.76	2009-06-13	Utrecht
10	Jetze Nagel		4:01.4	1973	
11	Willem Faber		4:02.98	1997-09-07	Nijmegen
12	Johnnie Theunissen	(Mneo)	4:04.0	1976	
13	Roel de Jong		4:04.9	1987	
14	Jan de Vries		4:06.3	1994-05-01	Stadskanaal
15	Bonne Altena		4:07.9	1985	
16	Bart Jonker		4:08.8	1979	
17	Anton Costeris		4:09.91	2005-07-01	Apeldoorn
18	Robert Hettinga	(Mneo)	4:10.39	2003-05-30	Maastricht
19	Stefan Postma		4:10.48	2013-06-02	Drachten
20	Jan vd Heide		4:10.8	1979	Zevenaar

mijl

1	Marga Wiegman	(Vneo)	4:46.5	1978-09-09	Sittard
2	Minke vd Meer	(mC)	5:26.2	2010-07-16	Steenwijk
3	Betty Bijker-Bangma	(V55)	6:13.93	2021-07-09	Steenwijk
1	Fons Siemonsma		4:20.8	1979	Heerenveen
2	Auke Postma		4:24.2	1982	
3	Bram Kielman	(jA)	4:25.12	2015-07-10	Steenwijk
4	Bart Jonker		4:35.0	1980-08-06	
5	Jan de Vries		4:35.7	1988	
6	Riekele Kobes		4:37.0	2014-07-18	Steenwijk
7	Stefan Postma		4:37.3	2013-07-19	Steenwijk
8	Jan vd Heide		4:41.7	1981	
9	Hilbert de Haan		4:43.5	2014-07-18	Steenwijk
10	Jasper Mulder	(Mneo)	4:45.8	2011-07-15	Steenwijk

11	Anton Costeris	(jB)	4:48.5	1999-05-27	Zwolle
12	Robert Hettinga	(jA)	4:49.6	2002-07-19	Steenwijk
13	Harm Zijlstra	(M40)	4:51.3	2004-07-16	Steenwijk
14	Geoffrey Sandys		4:52.0	1982	
15	Eddy Elsinga		4:52.0	2001-07-20	Steenwijk
16	Jaco van Mourik		4:53.30	2015-07-10	Steenwijk
17	Warner Postma	(jB)	4:54.5	2005-07-15	Steenwijk
18	Jeroen van Dijk	(jB)	4:56.98	2015-07-10	Steenwijk
19	Jan Jouke Vos		5:02.5	1999-05-27	Zwolle
20	Jordi Dommerholt		5:04.62	2019-07-05	Steenwijk

3000

1	Marga Wiegman		9:19.0	1980-08-10	Sittard
2	Andrea Deelstra		9:20.78	2010-07-09	Utrecht
3	Hennie Zantinga	(V40)	9:52.43	1994-06-08	Groningen
4	Anita Looper		10:16.13	1998-05-03	Groningen
5	Tessa de Boer	(mB)	10:21.82	2012-06-01	Breda
6	Ydwine vd Veen	(Vneo)	10:22.83	2013-08-09	Utrecht
7	Gretha vd Akker		10:28.3	1973-10-07	Utrecht
8	Sjoukje Dijkstra		10:33.5	1985	
9	Ronny Hoekstra	(mA)	10:38.1	1980-06-25	Heerenveen
10	Yke Schouwstra		10:58.16	1996-06-12	Drachten
11	Rosemarie Siemonsma		10:59.0	1988	
12	Eljo Stellingwerf		11:02.4	1980	
13	Minke vd Meer	(mB)	11:10.89	2011-05-08	Assen
14	Denise Sinnema	(mC)	11:14.30	2009-07-02	Dronten
15	Femke Knijn	(mC)	11:21.6	2021-04-11	Heerenveen
16	Franne Anema	(mB)	11:27.17	2005-05-15	Amsterdam
17	Lenneke vd Heide	(V35)	11:28.23	2014-05-25	Drachten
18	Marlijn vd Mei	(mB)	11:29.66	2010-05-09	Amstelveen
19	Anneke de Leeuw		11:34.6	1987	
20	Kyra Brouwer	(mB)	11:42.83	2021-05-01	Heerenveen
21	Marijke Portema	(mB)	11:50.2	2009-10-03	Heerenveen
22	Anouk Verhoef	(mA)	12:09.78	1999-05-12	Heerenveen

1	Piet Deelstra		8:18.4	1975-07-16	Papendal
2	Piet de Vries		8:20.0	1975	
3	Fons Siemonsma		8:31.4	1979	
4	Auke Postma		8:33.0	1976-06-23	Heerenveen
5	Chris Semplonius		8:35.5	1977	
6	Bram Kielman	(Mneo)	8:37.01	2017-05-12	Utrecht
7	Johnnie Theunissen	(jA)	8:41.2	1975-07-16	Papendal
8	Riekele Kobes		8:46.14	2014-06-20	Utrecht
9	Roel de Jong	(M35)	8:46.9	1994-04-17	Emmen
10	Rudi vd Lelie	(Mneo)	8:47.2	1994-05-18	Heerenveen
11	Jan de Vries		8:49.4	1994-05-18	Heerenveen
12	Tjeerd vd Iest		8:51.2	1965	
13	Anton Costeris		8:51.87	2005-06-17	Utrecht
14	Stefan Postma		8:56.37	2013-08-03	Gentbrugge (Bel)
15	Bart Jonker		8:58.0	1979	
16	Willem Faber	(M35)	9:00.10	2000-04-28	Heerenveen
17	Jan de Boer		9:03.2	1971	
18	Wiebe Kruihof		9:06.2	1971	
19	Jan Jouke Vos		9:08.53	2009-07-03	Apeldoorn

5000

1	Andrea Deelstra		16:06.88	2017-09-01	Utrecht
2	Hennie Zantinga	(V40)	16:55.20	1994-06-25	Amsterdam
3	Marga Wiegman		17:14.0	1982-04-24	Nijmegen
4	Ydwine vd Veen	(Vneo)	17:46.73	2013-08-30	Utrecht

5	Sjoukje Dijkstra		18:00.9	1985	
6	Yke Schouwstra		19:28.25	1997-05-30	Den Helder
7	Kyra Brouwer	(mB)	20:09.28	2020-09-04	Leeuwarden
8	Minke Oord	(V35)	20:29.0	1995-01-25	Heerenveen
9	Ria Soet	(V35)	20:48.8	2001-08-31	Heerenveen
10	Ilona Hoeksma		21:08.0	2020-09-26	Heerenveen
11	Anouk Verhoef	(mA)	21:14.24	1999-06-02	Leeuwarden
12	Betty Bijker-Bangma	(V55)	21:25.11	2021-10-02	Heerenveen
13	Robin Nijholt		21:42.02	2019-05-10	Zwolle
14	Minke Peereboom	(V40)	22:05.0	1995-01-25	Heerenveen
15	Hedwig Pijnenburg		22:09.0	1995-01-25	Heerenveen
16	Jikke vd Berg	(V50)	22:30.0	2020-09-26	Heerenveen
17	Lisanne Faber	(Vneo)	22:33.0	2020-09-26	Heerenveen
18	Bea Koet		22:51.0	1993	
19	Alinda Kiel	(Vneo)	25:17.7	2001-08-31	Heerenveen
20	Carla vd Meulen		25:21.0	1995-01-25	Heerenveen
21	lenskje vd Weg	(V35)	26:11.06	2006-07-08	Heerenveen
1	Piet Deelstra		14:12.4	1974-08-03	Papendal
2	Piet de Vries		14:35.6	1975	
3	Auke Postma		14:35.7	1980-04-27	Groningen
4	Chris Semplonius		14:40.2	1975	
5	Rudi vd Lelie		14:54.96	1996-05-05	Emmeloord
6	Fons Siemonsma		14:54.9	1980	
7	Roel de Jong	(M35)	15:10.3	1995-05-21	Emmen
8	Johnnie Theunissen		15:19.2	1976	
9	Jan de Vries		15:19.58	1991	
10	Tjeerd vd Iest		15:20.0	1965	
11	Bram Kielman	(jA)	15:20.69	2015-06-26	Breda
12	Pieter Vos	(M40)	15:26.80	1991-05-25	Drachten
13	Riekele Kobes		15:33.46	2014-08-23	Merksem (Bel)
14	Saher Yousef		15:40.75	1996-09-08	Emmen
15	Willem Faber		15:42.0	2000-05-14	Emmen
16	Anton Costeris		15:42.9	2005-05-26	Groningen
17	Cees Clement		15:44.0	1968	
18	Wiebe Kruithof		15:44.1	1966	
19	Jan de Boer		15:44.8	1972	
20	Stefan Postma		15:45.80	2013-08-16	Heiloo

10000

1	Andrea Deelstra	(V35)	34:33.99	2020-09-19	Leiden
2	Hennie Zantinga	(V40)	36:21.77	1994-07-15	Assen
3	Ydwine vd Veen		41:06.36	2017-07-07	Steenwijk
4	Robin Nijholt		45:05.29	2019-07-05	Steenwijk
1	Rudi vd Lelie		30:02.06	1997-05-28	Heerenveen
2	Chris Semplonius		30:16.0	1975-05-20	Groningen
3	Piet Deelstra		30:41.8	1974-08-04	Papendal
4	Auke Postma		31:04.0	1982	
5	Fons Siemonsma		31:11.2	1980	
6	Roel de Jong	(M35)	31:36.9	1995-08-30	Heerenveen
7	Piet de Vries		31:39.8	1975-05-20	Groningen
8	Tjeerd vd Iest		32:07.0	1966	
9	Willem Faber		32:25.16	1996-05-01	Heerenveen
10	Jan Jouke Vos		33:08.3	2009-07-17	Steenwijk
11	Riekele Kobes		33:42.5	2013-07-19	Steenwijk
12	Jan de Vries		34:23.1	1994-09-14	Heerenveen
13	Jan vd Heide		34:37.6	1983	Groningen
14	Pier Dijkstra		34:39.9	1959	
15	Harm Zijlstra	(M40)	34:45.9	2002-07-19	Steenwijk
16	Pieter Vos	(M40)	34:51.0	1991-06-12	Groningen
17	Geoffrey Sandys		35:02.7	1983	Groningen

18	Harry Wijnja		35:32.2	1994-09-14	Heerenveen
19	Alex Bergsma		36:18.30	2002-09-01	Groningen
20	Ridzert Postma		36:23.0	1979	

100h (83,8 cm)

1	Fiona van Es	(mA)	14.6	1990-06-24	Drachten
2	Joke de Jong		14.9	1984	
3	Kristel Bottinga	(Vneo)	15.27	2004-05-23	Enschede
4	Manon van Aurich	(mB)	15.58	2015-06-07	Harderwijk
5	Jannie Dekker		15.4	1984	
6	Marrit van Gelderen	(Vneo)	16.01	2013-08-31	Amersfoort
7	Lidia de Jong	(Vneo)	16.1	2002-06-16	Doetinchem
8	Sabrina Cruden	(mA)	16.43	2021-09-11	Amersfoort
9	Renske Zwolle	(mB)	16.6	2017-10-07	Heerenveen
10	Roske Westerdijk		17.2	1984	
11	Terri Talan	(mB)	17.3	2017-10-07	Heerenveen
	Sonja Petter		17.3	1982	
13	Brecht Kolhoff		17.7	1984	
14	Tessa Miedema	(mB)	18.18	2012-04-22	Ede
15	Anke Binnema	(mA)	18.22	2021-10-09	Best
16	Wybrich Leijendekker	(mA)	18.24	2014-06-29	Enschede
17	Anke Scholten		18.0	1982-05-13	Drachten
18	Hester Bos	(mA)	18.1	2021-03-20	Heerenveen
19	Ineke Visser	(mA)	18.41	2012-04-22	Ede
20	Anneke Idzinga		18.2	1987	
21	Simone Falkena		18.83	2014-05-04	Grootebroek
22	Manon Vermeulen	(mA)	18.58	2008-06-29	Apeldoorn
23	Dicky Smidt		18.9	1980	

110h (106,7 cm)

1	Reinier Bouma		14.31	2011-06-11	Leiden
2	Jeroen Moser		15.1	1986-05-31	Drachten
3	Dennis Veenker		15.66	2016-04-24	Grootebroek
4	Sjaak Stuiver		15.6	1989	
5	Sybout Wijma		15.86	2013-06-16	Harderwijk
6	Jan Bouma		15.7	1973	
7	Jaap Klaverboer	(Mneo)	15.8	1983	
8	Henk Evers		16.0	1962-05-27	Apeldoorn
9	Rienk Kan	(Mneo)	17.62	2015-07-31	Amsterdam
10	Jan Groothof		17.5	1956	
11	Dirk vd Veen		17.5	1985	
12	Bart Witteveen		17.6	1964	
13	Livius Kooy		17.91	1996-09-08	Emmen
14	Anastaas Dooper		17.8	1987	
15	Sjoerd Dijkstra		18.1	1966	
16	Wim de Wolff		18.1	1980	
17	Johan de Jong		18.1	1984	

400h (V 76,2 cm, M 91,4 cm)

1	Marieke vd Zee	(Vneo)	1:02.90	2010-07-18	Amsterdam
2	Sonja Petter		1:08.6	1981	
3	Simone Falkena		1:09.39	2014-05-25	Drachten
4	Anke Scholten		1:09.3	1982-06-09	Groningen
5	Fiona van Es		1:12.90	2003-08-01	Utrecht
6	Anke Binnema	(mA)	1:14.12	2021-05-01	Heerenveen
7	Nynke Rijpma	(mC)	1:15.7	2021-04-11	Heerenveen
8	Lidia de Jong		1:17.03	2011-04-02	Steenwijk
9	Linda vd Berg	(V40)	1:17.29	2021-09-08	Hengelo

10	Annamarijn van Ginneken (mB)	1:18.51	2021-05-01	Heerenveen
11	Kyra Brouwer (mB)	1:19.77	2020-07-25	Heerenveen
12	Renske Zwolle (mB)	1:20.57	2016-05-29	Emmeloord
1	Sybout Wijma (Mneo)	55.02	2008-05-30	Utrecht
2	Sjaak Stuiver	56.9	1989-05-27	Hoogeveen
3	Johnnie Theunissen (jA)	58.3	1975	
4	Henk Meyer	1:00.0	1970	
5	Gertjan Bosscha	1:00.41	2012-05-24	Heerde
6	Jan Bouma	1:00.5	1975	
7	Peter Peereboom (Mneo)	1:01.34	2013-09-21	Soest
8	Jetze Nagel	1:01.7	1975	
9	Sjoerd Dijkstra	1:02.3	1964	
10	Jan vd Iest	1:03.9	1969-09-14	Leeuwarden
11	Kasper Brakenhoff (Mneo)	1:09.23	2004-04-25	Drachten

3000st (V 76,2 cm, M 91,4 cm)

1	Andrea Deelstra (Vneo)	9:54.25	2006-07-09	Amsterdam
2	Tessa de Boer (mB)	11:13.83	2013-06-01	Oordegem (Bel)
3	Sri Hollema (mA)	12:34.47	2017-07-01	Vught
4	Lenneke vd Heide	13:22.18	2009-06-12	Meppel
1	Chris Semplonius	8:55.0	1977-07-19	Sittard
2	Johnnie Theunissen (Mneo)	9:30.6	1976	
3	Jan Jouke Vos	9:41.07	2009-06-05	Groningen
4	Jan de Vries	9:56.1	1991-08-24	Emmen
5	Riekele Kobes	10:00.47	2015-05-03	Emmeloord
6	Bart Jonker	10:07.2	1980-09-03	Drachten
7	Tjeerd vd Iest	10:15.0	1971	
8	Auke Postma	10:19.7	1982-06-09	Groningen
9	Piet de Jong	10:24.8	1966	
10	Anton Costeris (Mneo)	10:25.34	2003-08-27	Hengelo
11	Elmar Ruiter (jA)	10:26.43	2008-05-31	Groningen
12	Jeroen van Dijk (jA)	10:38.56	2016-09-18	Hengelo

hoog

1	Joke de Jong (Vneo)	1.80	1980-04-27	Groningen
2	Nenna de Boer (mB)	1.65	2002-06-09	Emmen
3	Meike Huistra (mD)	1.61	2021-10-09	Best
4	Milou Sieperda (mC)	1.61	2021-10-09	Best
5	Renske Zwolle (mB)	1.60	2017-07-14	Zwolle
	Tessa Miedema (mB)	1.60	2012-05-20	Harderwijk
	Manon Vermeulen (mB)	1.60	2006-05-14	Emmen
	Trienke Kramer (mC)	1.60	2000-05-13	Heerenveen
	Kristel Bottinga (mC)	1.60	1999-07-10	Assen
	Dieuwke Blaauw (mB)	1.60	1999-05-09	Uden
	Liselotte de Wit (mC)	1.60	1997-05-31	Drachten
	Harriet Koopman	1.60	1980	
	Jellie Das	1.60	1979	
14	Sabrina Cruden (mA)	1.59	2021-07-10	Lisse
	Anne-Karlijn Mos (mB)	1.59	2017-05-13	Emmeloord
16	Fiona van Es (mB)	1.57	1989-09-23	Zwolle
17	Terri Talan (mB)	1.55	2018-07-07	Stadskanaal
	Anke Binnema (mC)	1.55	2017-06-10	Sneek
	Ineke Visser (mA)	1.55	2013-06-16	Harderwijk
	Annika Tolsma (mC)	1.55	2002-06-15	Meppel
	Linda Swart (mB)	1.55	2001-07-01	Zaandam
	Esther Swart (mD)	1.55	1999-06-19	Emmeloord
	Lidia de Jong (mC)	1.55	1996-05-11	Drachten
	+ nog acht oudere prestaties	1.55		

1	Jan Haye Klijnstra	(jA)	2.00	1999-06-30	Drachten
2	Lennert Naeff	(jA)	1.95	2020-07-24	Brive-la-Gaillarde (Fra)
	Rody de Wolff	(jB)	1.95	2013-10-05	Heerenveen
	Hoite Kolhoff	(jA)	1.95	1991-09-21	Zwolle
5	Gerwin de Haan	(jA)	1.93	2018-07-07	Stadskanaal
6	Jaap Klaverboer	(Mneo)	1.92	1983-07-16	Lisse
7	Rutger Hoekstra	(jB)	1.90	2020-09-12	Amersfoort
	Eldert Wijkstra	(jB)	1.90	2000-06-24	Hengelo
	Livius Kooy	(jA)	1.90	1996-10-05	Heerenveen
	Ard Remmerde		1.90	1987	
	Dirk vd Veen		1.90	1984	
	Jaap Waterlander		1.90	1965	
13	Tjalle-Durk vd Eems	(jB)	1.88	2021-09-04	Assendelft
14	Hugo Stegeman		1.85	2021-03-20	Heerenveen
	Dirk Kruisheer		1.85	1989	
	Jaap Pronk		1.85	1986	
	Johan de Jong		1.85	1982	
	Dicky Hospes		1.85	1982	
	Jan Bouma		1.85	1973	

hss

1	Marrit van Gelderen	(mB)	10.88	2008-06-29	Apeldoorn
2	Annika Tolsma	(Vneo)	10.68	2010-04-03	Steenwijk
3	Annette Witteveen	(mA)	10.38	1997-06-22	Stadskanaal
4	Nynke Rijpma	(mC)	10.35	2021-08-29	Amsterdam
5	Lidia de Jong		10.28	2010-06-02	Heerde
6	Manon van Aurich	(mB)	10.19	2015-05-23	Emmeloord
7	Fiona van Es		10.05	2001-07-01	Zaandam
8	Henriette Klijnstra	(mB)	9.81	2003-06-28	Lisse
9	Linda Swart	(mB)	9.59	2001-08-25	Assen
10	Ria Langheim	(mA)	9.50	2002-05-12	Epe
11	Iris Piek	(Vneo)	9.45	2013-09-15	Zwolle
12	Jildou Binnema	(mB)	9.43	2021-04-11	Heerenveen
13	Simone Falkena		9.25	2003-09-28	Emmen
14	Trienke Kramer	(mC)	9.09	2001-07-01	Zaandam
15	Anke Binnema	(mA)	9.05	2021-04-11	Heerenveen
16	Judy Tuinstra	(mC)	9.03	2001-07-01	Zaandam
17	Hester Bos	(mA)	8.37	2021-04-11	Heerenveen
18	Astrid Hartsuiker	(Vneo)	8.33	2011-05-25	Heerde
19	Claire Kussendrager	(mB)	8.05	2016-04-24	Grootebroek
1	Henk Evers		15.64	1963-07-27	Innsbruck (Oos)
2	Rienk Kan	(Mneo)	14.04	2015-05-25	Tilburg
3	Jelle Beenen		13.46	1967	
4	Henk Meyer		13.33	1969	
5	Jaap Waterlander		12.93	1962	
	Jaap Klaverboer	(Mneo)	12.93	1982	
7	Peter Peereboom	(Mneo)	12.88	2011-06-02	Groningen
8	Jan Haye Klijnstra		12.71	2003-05-04	Steenwijk
9	Krijn Kolhoff		12.41	1969	
10	Bart Witteveen		12.37	1962	
11	Jeroen Moser		12.19	1985	
12	Marvens Bruinsma	(jB)	12.12	2017-06-18	Harderwijk
	Jaap Heida		12.12	1969	
14	Rutger Hoekstra	(jC)	12.10	2018-08-25	Amsterdam
15	Hugo Kerkhof	(jB)	12.00	1997-05-28	Heerenveen
16	Henk Bouma		11.94	1961	
17	Jan vd Iest		11.92	1968	
18	Nico Rusticus	(jB)	11.77	2005-07-09	Heerenveen
19	Wietse Cats	(jB)	11.76	1997-05-28	Heerenveen
20	Albertus de Jong	(jB)	11.70	1980	

polshoog

1	Ineke Visser	(mA)	2.85	2012-08-17	Lisse
2	Maaïke Kramer	(mB)	2.41	2020-07-25	Heerenveen
3	Alicia vd Tempel	(mB)	2.33	2021-10-02	Heerenveen
4	Rikst Slot	(mD)	2.30	2015-04-11	Heerenveen
5	Lisa Bodewes	(mD)	2.23	2021-10-02	Heerenveen
6	Féra Fieke de Vries	(mC)	2.16	2019-06-08	Groningen
7	Wybrich Leijendekker	(mA)	2.10	2014-05-25	Drachten
	Tessa Miedema	(mB)	2.10	2012-05-12	Heerenveen
9	Terri Talan	(mD)	2.00	2014-04-12	Heerenveen
1	Dennis Veenker	(Mneo)	4.60	2013-07-05	Utrecht
2	Jaap Klaverboer		4.30	1986-10-04	Heerenveen
3	Gerwin de Haan	(jA)	4.20	2017-07-02	Vught
4	Lennert Naeff	(jB)	4.15	2019-06-29	Alphen a/d Rijn
5	Rody de Wolff	(jB)	3.75	2014-09-12	Enschede
6	Anastaas Dooper		3.70	1986	
7	Hendrik Jan Hof	(Mneo)	3.60	1990	
8	Rutger Hoekstra	(jB)	3.41	2020-07-25	Heerenveen
9	Jeroen Moser		3.40	1985	
	Jan Bouma		3.40	1973-08-19	Vlissingen
11	Feico Jansma		3.30	1975	
12	Klaas Vaartjes		3.29	1967	
13	Tjalle-Durk vd Eems	(jB)	3.23	2021-10-02	Heerenveen
14	Arend Kolhoff		3.20	1985	
	Dicky Hospes		3.20	1982	
	Sjoerd Dijkstra		3.20	1966	
	Eef ter Heide		3.20	1965	
18	Hugo Kerkhof	(jB)	3.00	1997-06-07	Heerhugowaard

ver

1	Brechje Kaastra	(mA)	5.81	2000-06-24	Hengelo
2	Marrit van Gelderen	(Vneo)	5.73	2012-04-14	Ede
3	Nettie Bos		5.62	1967	
4	Fiona van Es	(mB)	5.59	1989-04-23	Zwolle
5	Annika Tolsma	(mA)	5.51	2007-07-07	Utrecht
6	Rikst Slot	(mC)	5.45	2017-08-26	Amsterdam
7	Anke Scholten		5.43	1982	
8	Lidia de Jong		5.39	2009-05-17	Almelo
9	Marga Wiegman	(Vneo)	5.35	1977	
10	Netty Knijpstra	(mB)	5.33	1987-04-26	Zwolle
11	Joke de Jong	(mB)	5.30	1977	
12	Amanda Kwast		5.29	1985	
13	Geke Dijkstra		5.28	1968	
14	Sabrina Cruden	(mA)	5.26	2021-09-05	Assendelft
15	Elisabeth de Haan	(mC)	5.25	2021-10-02	Heerenveen
16	Linda Swart	(mA)	5.23	2004-04-25	Drachten
17	Marijke Woudstra		5.21	1980	
18	Judy Tuinstra	(mC)	5.20	2001-04-28	Leeuwarden
19	Lieske Jonkman		5.19	1971	
20	Anneke Bouma		5.19	1968	
21	Nynke Rijpma	(mC)	5.17	2021-05-23	Heerenveen
22	Nenna de Boer	(mB)	5.16	2001-06-01	Uden
23	Kristel Bottinga	(mC)	5.14	1999-06-06	Krommenie
1	Henk Evers		7.28	1963-07-27	Innsbruck (Oos)
2	Eldert Wijkstra	(jA)	7.16	2001-07-07	Tilburg
3	Rody de Wolff	(jB)	6.89	2014-07-04	Amsterdam
4	Rienk Kan	(Mneo)	6.82	2015-05-16	Heerenveen
5	Jan Bouma		6.80	1974	
6	Henk Meyer		6.69	1971	

7	Jaap Klaverboer		6.65	1984	
8	Nico Rusticus		6.53	2012-06-27	Sneek
9	Paul Dijkstra		6.51	1986	
10	Auke Siûk Nutma	(jC)	6.49	1995-08-27	Amsterdam
11	Jelle Beenen		6.47	1967	
12	Henk Heidema	(jB)	6.46	1987	
13	Tjalle-Durk vd Eems	(jB)	6.44	2021-10-09	Best
14	Jeroen Moser		6.44	1985	
15	Remmelt de Haan		6.38	1987	
	Jacob de Boer		6.38	1965	
	Bart Witteveen		6.38	1962	
18	Gerwin de Haan	(jA)	6.36	2018-04-07	Steenwijk
	Bram Klijnstra	(jC)	6.36	2001	
20	Dennis Veenker	(Mneo)	6.35	2014-05-25	Drachten
21	Tom Kraaij	(jA)	6.33	2005-10-01	Heerenveen

discus (V 1 kg, M 2 kg)

1	Laura vd Akker		41.70	2003-07-02	Sneek
2	Zwaantje de Jong		40.98	1959-08-09	
3	Trijntje Jansma		39.04	1974	
4	Bettina van Leuveren	(mA)	38.50	1978	
5	Trieneke de Boer		38.36	1973	
6	Gonnie Kamper		35.66	1976	
7	Martine Metsemakers	(mA)	35.59	2000-05-21	Leeuwarden
8	Anke Scholten		33.86	1982	
9	Charlotte Klijnstra	(mC)	33.44	2000-09-23	Leeuwarden
10	Cobi van Renssen		33.26	1965	
11	Rooske Westerdijk		32.98	1984	
12	Martje Koopmans		32.08	1972	
13	Tettje de Leeuw		31.04	1980	
1	Wim de Wolff		51.54	1993-05-22	Sneek
2	Paul Aldershof	(Mneo)	46.76	1994-07-17	Assen
3	Sjoerd Dijkstra		42.96	1973	
4	Jeep Jonker		39.48	1990	
5	Hans Lolkema	(M40)	39.27	2018-10-06	Heerenveen
6	Feico Jansma		39.22	1971	
7	Jan Bouma		37.12	1973	
8	Klaas Vaartjes		36.94	1967	
9	Hein Sleiffer		36.60	1968	
10	Siert Wolters		36.06	1982	
11	David Jeroen Tempel	(Mneo)	35.71	2013-06-16	Harderwijk
12	Hendrik Jan Hof	(Mneo)	35.24	1991	
13	Jaap Klaverboer	(Mneo)	35.16	1984	
14	Sjaak Stuiver		34.62	1989	

kogel (V 4 kg, M 7¼ kg)

1	Zwaantje de Jong		11.83	1957	Drachten
2	Anke Scholten		11.52	1984	
3	Martine Metsemakers	(mA)	11.44	2000-05-07	Assen
4	Joke de Jong	(Vneo)	11.42	1980	
5	Trijntje Jansma		11.01	1974	
6	Geke Dijkstra		10.80	1964	
7	Laura vd Akker		10.72	2003-06-15	Almelo
8	Charlotte Klijnstra	(mA)	10.53	2003-06-15	Almelo
9	Anna de Haan		10.47	1986	
10	Wilma Smidt		10.41	1976	
11	Marrit van Gelderen		10.35	2016-04-26	Harderwijk
12	Rooske Westerdijk		10.09	1984	
13	Tettje de Leeuw		10.05	1980	

14	Rommy Bos		9.93	1967	
1	Paul Aldershof	(Mneo)	16.26	1994-06-25	Leiden
2	Hans Lolkema	(M45)	15.59	2017-05-20	Heerenveen
3	Wim de Wolff		14.30	1980	
4	Henk Regts		13.27	1987	
5	Siert Wolters		12.36	1986	
6	Klaas Vaartjes		12.34	1967	
7	Jan Bouma		12.22	1974	
8	Hendrik Jan Hof	(Mneo)	12.05	1991	
9	Dennis Veenker		12.01	2016-09-18	Hengelo
10	Sjoerd Dijkstra		11.96	1975	
11	Henk Evers	(Mneo)	11.96	1960	
12	Henk Bouma		11.91	1960	
13	Jaap Klaverboer	(Mneo)	11.77	1983-07-16	Lisse
14	Jeroen Piek	(Mneo)	11.70	2012-05-20	Harderwijk
15	Paul Dijkstra		11.60	1986	
16	Eric Portema		11.45	2011-06-05	Assen
17	Jeep Jonker		11.35	1990	
18	Sjaak Stuiver		11.02	1989	

kogelslingeren (V 4 kg, M 7¼ kg)

1	Marrit van Gelderen		33.49	2016-05-14	Heerenveen
2	Dagmar Oenema	(mA)	29.30	2014-04-11	Groningen
3	Veerle de Vries	(Vneo)	19.52	2011-06-26	Drachten
4	Lidia de Jong		17.59	2011-09-18	Leiden
1	Wim de Wolff		35.66	1993-05-22	Assen
2	Hans Lolkema	(M45)	33.44	2018-06-10	Apeldoorn
3	Dennis Veenker		31.56	2017-04-30	Hoorn
4	Siert Wolters		29.84	1991	
5	Sjoerd Dijkstra		28.78	1987	
6	Sybout Wijma		25.34	2016-04-24	Grootebroek
7	David Jeroen Tempel	(Mneo)	24.75	2012-04-22	Ede
8	Eric Portema		20.88	2014-05-04	Grootebroek
9	Hendrik Jan Hof		20.36	1995-05-17	Heerenveen

speer (V 600 g, M 800 g)

1	Veerle de Vries		41.05	2015-06-14	Groningen
2	Bontje Zwier		40.16	1978-05-21	Drachten
3	Brechje Kaastra	(mA)	38.69	2000-06-24	Hengelo
4	Dicky Smidt		38.40	1980	
5	Saskia Brouwer	(mA)	36.98	2000-06-24	Hengelo
6	Wieke de Jong		36.22	1980	
7	Nienke Roosjen	(mB)	35.80	2007-05-13	Emmen
8	Jeltina Steenhuizen		35.14	1978	
9	Annemiek Kamper		33.68	1986	
10	Zwaantje de Jong		32.48	1956	
11	Nenna de Boer	(mA)	32.22	2004-05-23	Enschede
12	Nadine de Vries	(mC)	32.16	1993-05-22	Hoogeveen
13	Simone Falkena	(Vneo)	31.86	2000-06-02	Steenwijk
14	Sabrina Cruden	(mA)	31.67	2021-07-04	Dongen
15	Mirjam Pool		31.44	1990	
16	Christien van Leuveren		30.92	1984	
1	Hendrik Jan Hof		55.84	1994-05-16	Emmen
2	Gerwin de Haan	(jA)	54.20	2018-06-15	Emmeloord
3	Paul Aldershof	(Mneo)	53.50	1994-05-21	Groningen
4	Bart Lubberts	(jA)	52.27	2005-09-07	Assen
5	Eric Portema		51.48	2013-05-09	Groningen

6	Sjaak Stuiver		51.30	1988	
7	Jeep Jonker		48.74	1990	
8	Jeroen Piek	(jA)	48.11	2008-05-04	Assen
9	Rienk Kan		48.04	2017-09-23	Amersfoort
10	Guido Oldert		47.56	2003-05-18	Emmen
11	Jan Haye Klijnstra	(jA)	44.75	1998-10-03	Heerenveen
12	Dennis Veenker		44.48	2015-08-30	Stadskanaal
13	Lennert Naeff	(jA)	43.99	2020-08-14	Cerizay (Fra)
14	Jan Jalving		42.90	1991	
15	Wim de Wolff		42.44	1993	
16	Erik van Zummeren	(jA)	42.37	2006-09-09	Drachten
17	Eelke de Jong		41.04	2005-07-09	Heerenveen
18	Christopher Mashan		40.62	2001-10-06	Heerenveen
19	Feico Jansma	(M45)	39.96	1990-09-15	Leiden
20	Renger Ypenburg		39.50	1990	

7-kamp

1	Fiona van Es	(mB)	4399	1989-07-23	Willebroek (Bel)
	(15.68 – 1.54 – 8.70 – 25.96 / 5.27 – 22.30 – 2:24.26)				
2	Marrit van Gelderen	(Vneo)	4245	2013-09-01	Amersfoort
	(16.01 – 1.50 – 9.05 – 26.22 / 5.43 – 21.18 – 2:31.47)				
3	Anke Scholten		4049	1982-05-13	Drachten
	(18.0 – 1.45 – 10.66 – 26.3 / 5.10 – 29.66 – 2:34.5)				
4	Roske Westerdijk		3955	1984	
5	Sabrina Cruden	(mA)	3824	2021-09-05	Assendelft
	(17.35 – 1.55 – 9.70 – 29.10 / 5.26 – 31.14 – 2:56.09)				
6	Brecht Kolhoff		3421	1984	

10-kamp

1	Jaap Klaverboer	(Mneo)	6551	1983-07-17	Lisse
	(11.39 – 6.55 – 11.77 – 1.92 – 50.90 / 16.75 – 33.70 – 3.80 – 40.78 – 4:27.12)				
2	Jan Bouma		6290	1973-08-19	Vlissingen
	(11.0 – 6.45 – 11.22 – 1.80 – 53.9 / 15.9 – 34.12 – 3.40 – 46.80 – 4:35.1)				
3	Dennis Veenker		5730	2015-08-30	Stadskanaal
	(11.64 – 6.05 – 11.27 – 1.71 – 57.02 / 16.14 – 29.84 – 4.40 – 44.48 – 5:36.03)				
4	Jeroen Moser		5669	1985	
5	Wim de Wolff		* 5457	1980	
6	Rienk Kan	(Mneo)	5329	2015-07-05	Best
	(12.02 – 6.42 – 10.45 – 1.77 – 55.75 / 18.32 – 33.87 – 2.53 – 44.51 – 5:05.52)				
7	Sybout Wijma		5171	2013-09-01	Amersfoort
	(12.14 – 5.95 – 9.10 – 1.78 – 55.91 / 16.27 – 25.63 – 2.65 – 39.07 – 4:56.54)				
8	Arend Kolhoff		4820	1984	
9	Dirk vd Veen		4768	1985	
10	Anastaas Dooper		4738	1985	
11	Jan vd Iest		* 4706	1967	

* = met oude scoringstabellen