

# Clubrecords AV Heerenveen indoor

## mpm (mini)

40	Amarins de Jong	7.74	Heerenveen	2013-03-09
40h	Fenna Bodewes	9.8	Heerenveen	2017-11-25
hoog	Fenna vd Meer	0.85	Heerenveen	2019-03-16
	Amarins de Jong		Heerenveen	2013-03-09
hurkhoog	Fenna vd Meer	0.85	Drachten	2019-02-02
ver	Merle Sterkenburgh	2.32	Steenwijk	2016-03-12
balstoten	Fenna vd Meer	4.18	Heerenveen	2019-03-16
kogel	Jildou Binnema	3.86	Emmeloord	2011-10-29

## mpC

40	Marrit Nederhoed	6.8	Heerenveen	1994-03-19
600	Meike Huistra	2:24.50	Apeldoorn	2016-03-06
1000	Trienke Kramer	4:45.3	Eelde	1994-01-08
40h	Fenna Bodewes	(mpm) 9.8	Heerenveen	2017-11-25
hoog	Meike Huistra	1.10	Apeldoorn	2016-03-06
hurkhoog	Lois Richardson	0.85	Drachten	2017-02-04
ver	Meike Huistra	3.11	Apeldoorn	2016-03-06
balstoten	Sophie Roman	5.25	Heerenveen	2016-03-19
kogel	Maaïke Kramer	6.15	Heerenveen	1999-03-20
	Rianne Hospes		Heerenveen	1994-03-19

## mpB

40	Elisabeth de Haan	6.77	Heerenveen	2016-03-19
600	Norah Pont	2:15.24	Apeldoorn	2018-03-11
1000	Anniek de Jong	3:54.71	Zuidbroek	2002-01-19
40h	Lois Richardson	7.8	Heerenveen	2017-11-25
hoog	Elisabeth de Haan	1.15	Heerenveen	2016-03-19
hurkhoog	Ruth Zijlstra	1.00	Drachten	2014-02-01
	Anke Binnema		Drachten	2012-02-04
ver	Marrit Nederhoed	3.46	Eelde	1995-01-07
balstoten	Aafje Boorsma	5.30	Drachten	2018-02-03
kogel	Rianne Hospes	6.14	Heerenveen	1995-03-18

## mpA

40	Rikst Slot	6.2	Drachten	2013-02-02
	Marrit Nederhoed		Franeker	1996-12-15
50	Nadine de Vries	7.8	Utrecht	1989-11-25
60	Elisabeth de Haan	8.4	Heerenveen	2017-11-25
600	Ellemeike Visser	2:00.30	Apeldoorn	2019-03-03
1000	Suzanne Landman	3:44.2	Eelde	1989-01-07
60h	Elisabeth de Haan	10.3	Heerenveen	2017-11-25
hoog	Manon Vermeulen	1.40	Franeker	2000-12-17
ver	Rikst Slot	4.17	Amsterdam	2013-02-23
kogel	Marloes Woudstra	7.95	Heerenveen	1992-03-22

## mD

40	Fernanda Groenendal		5.9	Heerenveen	1991-03-17
50	Elisabeth de Haan		7.37	Heerenveen	2019-03-16
60	Elisabeth de Haan		8.23	Apeldoorn	2020-01-25
600	Marrit Nederhoed		1:52.7	Den Haag	1998-03-08
1000	Aafke Soet		3:21.23	Apeldoorn	2009-02-15
50h	Sabrina Cruden		8.54	Utrecht	2014-12-18
60h	Sabrina Cruden		9.90	Amsterdam	2015-11-21
hoog	Patricia de Wilde		1.55	Zwolle	1995-01-21
ver	Elisabeth de Haan		4.90	Apeldoorn	2020-01-25
kogel	Marieke Heinkens		11.92	Heerenveen	1989-03-19

## mC

40	Kristel Bottinga		5.6	Heerenveen	1999-03-20
50	Aafje Seinstra		7.02	Heerenveen	2009-03-21
60	Kristel Bottinga		7.8	Dortmund (Dui)	1999-03-14
600	Jitske Schuurman		1:41.1	Den Haag	1988-02-13
1000	Simone Falkena		3:10.85	Den Haag	1994-02-20
50h	Terri Talan		8.25	Utrecht	2014-12-19
60h	Rikst Slot		9.04	Apeldoorn	2017-01-22
hoog	Joke de Jong		1.60	Arnhem	1975-01-26
polshoog	Rikst Slot		2.24	Utrecht	2015-12-18
ver	Linda Swart		5.10	Amsterdam	2000-01-30
	Kristel Bottinga			Den Haag	1999-02-21
kogel	Anne-Karlijn Mos		11.40	Gent (Bel)	2016-01-16

## mB

40	Fiona van Es		5.4	Heerenveen	1989-03-19
50	Kristel Bottinga		6.80	Zuidbroek	2001-01-21
60	Kristel Bottinga		7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19
200	Vera van Aurich		25.82	Apeldoorn	2013-02-24
400	Linda Swart		1:01.53	Zuidbroek	2001-01-21
800	Anniek de Jong		2:19.21	Apeldoorn	2010-02-28
1000	Simone Falkena	(mC)	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
1500	Minke vd Meer	(mC)	4:58.03	Apeldoorn	2010-02-28
3000	Franne Anema		11:24.99	Gent (Bel)	2006-02-18
50h	Fiona van Es		7.7	Utrecht	1989-02-25
60h	Kristel Bottinga		8.74	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
hoog	Nenna de Boer		1.65	Dortmund (Dui)	2000-12-10
	Joke de Jong			Groningen	1976-01-17
hss	Linda Swart		10.31	Gent (Bel)	2001-02-17
polshoog	Rikst Slot	(mC)	2.24	Utrecht	2015-12-18
ver	Fiona van Es		5.51	Utrecht	1989-01-25
kogel	Anne-Karlijn Mos		13.38	Apeldoorn	2017-01-28
5-kamp	Lidia de Jong		3096	Den Haag	1999-02-27
	(9.44 – 5.14 – 9.59 – 1.51 – 2:42.60)				

## mA

40	Fiona van Es	(mB)	5.4	Heerenveen	1989-03-19
50	Kristel Bottinga	(mB)	6.80	Zuidbroek	2001-01-21
60	Kristel Bottinga	(mB)	7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19
200	Vera van Aurich		25.27	Apeldoorn	2016-02-21
400	Linda Swart		59.28	Zuidbroek	2004-02-01
800	Ronny Hoekstra		2:14.9	Zwolle	1980-02-02
1000	Simone Falkena	(mC)	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
1500	Ronny Hoekstra		4:42.6	Zwolle	1980-02-03
3000	Franne Anema	(mB)	11:24.99	Gent (Bel)	2006-02-18

50h	Joke de Jong		8.0	Groningen	1978-01-21
60h	Kristel Bottinga		9.14	Düsseldorf (Dui)	2001-02-03
hoog	Joke de Jong		1.76	Zwolle	1978-02-04
hss	Brechje Kaastra		10.42	Gent (Bel)	2001-01-14
polshoog	Rikst Slot	(mC)	2.24	Utrecht	2015-12-18
ver	Brechje Kaastra		5.54	Gent (Bel)	2000-02-12
kogel	Martine Metsemakers		12.21	Gent (Bel)	2000-02-12

## V neo

40	Fiona van Es	(mB)	5.4	Heerenveen	1989-03-19
50	Kristel Bottinga	(mB)	6.80	Zuidbroek	2001-01-21
60	Kristel Bottinga	(mB)	7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19
200	Vera van Aurich	(mA)	25.27	Apeldoorn	2016-02-21
400	Marian Zandberg		58.41	Apeldoorn	2012-02-25
800	Marga Wiegman		2:12.8	Dortmund (Dui)	1977-03-06
1000	Simone Falkena	(mC)	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
1500	Marga Wiegman		4:28.5	Rotterdam	1979-02-10
3000	Franne Anema	(mB)	11:24.99	Gent (Bel)	2006-02-18
50h	Joke de Jong	(mA)	8.0	Groningen	1978-01-21
60h	Kristel Bottinga	(mA)	9.14	Düsseldorf (Dui)	2001-02-03
hoog	Joke de Jong		1.78	Zwolle	1980-02-03
hss	Brechje Kaastra	(mA)	10.42	Gent (Bel)	2001-01-14
polshoog	Rikst Slot	(mC)	2.24	Utrecht	2015-12-18
ver	Brechje Kaastra	(mA)	5.54	Gent (Bel)	2000-02-12
kogel	Martine Metsemakers	(mA)	12.21	Gent (Bel)	2000-02-12
5-kamp	Joke de Jong		3646	Zwolle	1980-02-02

## V

40	Fiona van Es	(mB)	5.4	Heerenveen	1989-03-19
50	Kristel Bottinga	(mB)	6.80	Zuidbroek	2001-01-21
60	Kristel Bottinga	(mB)	7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19
200	Vera van Aurich	(mA)	25.27	Apeldoorn	2016-02-21
400	Marian Zandberg		57.77	Apeldoorn	2013-02-16
800	Marga Wiegman	(Vneo)	2:12.8	Dortmund (Dui)	1977-03-06
1000	Simone Falkena	(mC)	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
1500	Marga Wiegman	(Vneo)	4:28.5	Rotterdam	1979-02-10
3000	Franne Anema	(mB)	11:24.99	Gent (Bel)	2006-02-18
50h	Joke de Jong	(mA)	8.0	Groningen	1978-01-21
60h	Kristel Bottinga	(mA)	9.14	Düsseldorf (Dui)	2001-02-03
hoog	Joke de Jong	(Vneo)	1.78	Zwolle	1980-02-03
hss	Brechje Kaastra	(mA)	10.42	Gent (Bel)	2001-01-14
polshoog	Rikst Slot	(mC)	2.24	Utrecht	2015-12-18
ver	Brechje Kaastra	(mA)	5.54	Gent (Bel)	2000-02-12
kogel	Martine Metsemakers	(mA)	12.21	Gent (Bel)	2000-02-12
5-kamp	Joke de Jong	(Vneo)	3646	Zwolle	1980-02-02

## V35

40	Linda vd Berg	(V40)	6.43	Steenwijk	2020-03-07
50	Linda vd Berg	(V40)	7.73	Utrecht	2019-12-21
60	Simone Falkena		9.00	Gent (Bel)	2016-01-16
200	Simone Falkena		28.87	Apeldoorn	2016-02-06
400	Simone Falkena		1:04.33	Apeldoorn	2015-02-14
800	Jolanda Smedinga	(V45)	2:51.15	Apeldoorn	2012-03-04
hoog	Suzanne Looper-Hartwig		1.35	Steenwijk	2020-03-07
	Bontje Zwier			Heerenveen	1985-03-16
ver	Linda vd Berg	(V40)	4.52	Utrecht	2019-12-21

kogel	Suzanne Looper-Hartwig		9.63	Steenwijk	2020-03-07
-------	------------------------	--	------	-----------	------------

## V40

40	Linda vd berg		6.43	Steenwijk	2020-03-07
50	Linda vd Berg		7.73	Utrecht	2019-12-21
60	Linda vd Berg		9.02	Stadskanaal	2020-01-12
200	Linda vd Berg		30.25	Apeldoorn	2019-12-15
400	Betty Bijker-Bangma	(V55)	1:14.97	Apeldoorn	2020-02-23
800	Jolanda Smedinga	(V45)	2:51.15	Apeldoorn	2012-03-04
hoog	Linda vd Berg		1.30	Stadskanaal	2020-01-12
ver	Linda vd Berg		4.52	Utrecht	2019-12-21
kogel	Laura vd Akker		8.87	Heerenveen	2019-03-16

## V45

40	Marja de Wit	(V50)	6.5	Heerenveen	1999-03-20
50	Marja de Wit	(V50)	7.7	Steenwijk	1996-03-02
60	Jolanda Smedinga		9.54	Gent (Bel)	2011-03-18
200	Jolanda Smedinga		32.36	Gent (Bel)	2011-03-16
400	Betty Bijker-Bangma	(V55)	1:14.97	Apeldoorn	2020-02-23
800	Jolanda Smedinga		2:51.15	Apeldoorn	2012-03-04
hoog	Jolanda Smedinga		1.15	Heerenveen	2012-03-17
	Cobi de Boer	(V50)		Steenwijk	1997-03-15
	Marja de Wit	(V50)		Steenwijk	1993-03-15
ver	Marja de Wit	(V50)	3.47	Steenwijk	1998-03-07
kogel	Akkie Marinus		8.22	Steenwijk	1993-03-20

## V50

40	Marja de Wit		6.5	Heerenveen	1999-03-20
50	Marja de Wit		7.7	Steenwijk	1996-03-02
60	Marja de Wit		9.61	Steenwijk	1997-03-01
200	Betty Bijker-Bangma	(V55)	33.18	Apeldoorn	2020-02-22
400	Betty Bijker-Bangma	(V55)	1:14.97	Apeldoorn	2020-02-23
800	Betty Bijker-Bangma	(V55)	2:52.98	Apeldoorn	2020-02-08
hoog	Cobi de Boer		1.15	Heerenveen	1997-03-15
	Marja de Wit			Heerenveen	1997-03-15
ver	Marja de Wit		3.47	Steenwijk	1998-03-07
kogel	Cobi de Boer		10.00	Heerenveen	1997-03-15

## V55

40	Marja de Wit		6.8	Heerenveen	2003-03-15
50	Marja de Wit	(V60)	9.26	Heerenveen	2008-03-15
60	Marja de Wit	(V60)	10.86	Heerenveen	2008-03-15
200	Betty Bijker-Bangma		33.18	Apeldoorn	2020-02-22
400	Betty Bijker-Bangma		1:14.97	Apeldoorn	2020-02-23
800	Betty Bijker-Bangma		2:52.98	Apeldoorn	2020-02-08
hoog	Cobi de Boer		1.05	Heerenveen	2004-03-20
	Marja de Wit			Heerenveen	2003-03-15
kogel	Cobi de Boer		7.96	Franeker	2001-12-16

## V60

40	Marja de Wit		7.1	Heerenveen	2006-03-18
50	Marja de Wit		9.26	Heerenveen	2008-03-15
60	Marja de Wit		10.86	Heerenveen	2008-03-15
hoog	Marja de Wit		0.95	Heerenveen	2008-03-15
	Marja de Wit			Heerenveen	2006-03-18

kogel	Cobi de Boer	7.22	Heerenveen	2006-03-18
-------	--------------	------	------------	------------

## V65

kogel	Cobi de Boer	6.80	Heerenveen	2011-03-19
-------	--------------	------	------------	------------

## jpm (mini)

40	Yoah Kirindongo	7.1	Drachten	2018-02-03
40h	Yoah Kirindongo	8.3	Heerenveen	2017-11-25
hoog	Tieme Bouma	0.80	Heerenveen	2018-03-17
	Yoah Kirindongo		Heerenveen	2018-03-17
	Liam de Lang		Dronten	2016-12-28
	Cas Jonker		Heerenveen	2016-03-19
hurkhoog	Yoah Kirindongo	0.75	Heerenveen	2017-11-25
	Fedde Visser		Heerenveen	2017-11-25
ver	Liam de Lang	2.29	Steenwijk	2017-03-11
balstoten	Yoah Kirindongo	4.80	Drachten	2018-02-03
kogel	Finn Oosterhagen	4.08	Heerenveen	2013-03-09

## jpC

40	Liam de Lang	7.1	Drachten	2018-02-03
600	Jelger Kan	2:17.9	Zuidbroek	2003-01-25
1000	Pascal Siemonsma	4:30.9	Leeuwarden	1991-12-14
40h	Liam de Lang	7.8	Heerenveen	2017-11-25
hoog	Liam de Lang	1.05	Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	Liam de Lang	0.85	Drachten	2018-02-03
	Sjoerd vd Meer		Drachten	2018-02-03
ver	Joris de Wit	3.27	Eelde	1993-03-20
balstoten	Liam de Lang	6.20	Heerenveen	2018-03-17
kogel	Selwyn Smits	7.87	Heerenveen	1996-03-16

## jpB

40	Arjen van Gelderen	6.78	Zuidbroek	2003-01-25
600	Thygo de Vries	2:10.09	Apeldoorn	2017-03-12
1000	Mart Sijtsma	3:45.90	Zuidbroek	2000-01-21
40h	Timotej Zoetendal	8.0	Heerenveen	2017-11-25
hoog	Bas Bluemink	1.20	Heerenveen	2003-03-15
hurkhoog	Liam de Lang	1.05	Drachten	2019-02-02
ver	Joram Smits	3.77	Zuidbroek	2000-01-21
balstoten	Liam de Lang	7.30	Drachten	2019-02-02
kogel	Jasper vd Hoogen	7.23	Emmeloord	2007-01-20
	Joram Smits		Heerenveen	2000-03-18

## jpA

40	Arjen van Gelderen	6.34	Franeker	2004-11-28
50	Eldert Wijkstra	7.4	Utrecht	1994-02-26
60	Joram Smits	8.95	Steenwijk	2002-01-19
600	Ilya Nauta	1:55.9	Stadskanaal	2018-01-14
1000	Mart Sijtsma	3:21.08	Zuidbroek	2002-01-19
60h	Ilya Nauta	10.2	Heerenveen	2017-11-25
hoog	Ilya Nauta	1.35	Drachten	2018-02-03
	Joram Smits		Franeker	2001-12-16
	Joris de Wit		Heerenveen	1996-03-16

	Eldert Wijkstra		Heerenveen	1994-03-19
	René Agema		Heerenveen	1990-11-04
ver	Eldert Wijkstra	4.85	Utrecht	1994-02-26
kogel	Paul Aldershof	9.59	Heerenveen	1985-03-16

## jD

40	Auke Siûk Nutma	5.6	Heerenveen	1993-03-20
50	Auke Siûk Nutma	6.9	Franeker	1993-02-07
60	Rody de Wolff	7.8	Enschede	2010-10-31
600	Peter-Jan de Jong	1:51.03	Apeldoorn	2011-01-22
1000	Mart Sijtsema	3:05.37	Zuidbroek	2004-01-24
50h	Hugo Kerkhof	9.1	Utrecht	1993-01-02
60h	Reinier Bouma	10.23	Zuidbroek	2001-01-20
hoog	Rody de Wolff	1.65	Enschede	2010-10-31
ver	Eldert Wijkstra	4.99	Den Haag	1996-03-10
kogel	Rody de Wolff	14.44	Enschede	2010-10-31

## jC

40	Rody de Wolff	5.3	Drachten	2012-02-04
50	Hugo Stegeman	6.74	Heerenveen	2019-03-16
	Lars van Hoeven	6.74	Utrecht	2013-12-20
	Auke Siûk Nutma	6.5	Steenwijk	1995-03-04
60	Lars van Hoeven	7.57	Apeldoorn	2014-01-19
400	Lars van Hoeven	51.06	Apeldoorn	2014-02-09
800	Folkert Hiddinga	2:15.2	Eelde	1990-01-07
1000	Rutger Berends	3:04.51	Apeldoorn	2018-01-07
1500	Erik Zwanenburg	5:09.7	Franeker	1987-01-03
50h	Gerwin de Haan	8.61	Utrecht	2013-12-20
60h	Auke Siûk Nutma	8.53	Den Haag	1995-02-18
hoog	Jan Haye Klijnstra	1.87	Den Haag	1995-02-18
hss	Ziggy Veldman	10.92	Utrecht	2019-12-21
ver	Auke Siûk Nutma	6.39	Eelde	1995-01-08
kogel	Paul Aldershof	15.64	Heerenveen	1989-03-19

## jB

40	Henk Heidema	5.1	Heerenveen	1987-03-21
50	Rody de Wolff	6.42	Heerenveen	2013-03-09
60	Eldert Wijkstra	7.23	Chemnitz	2000-03-04
200	Lars van Hoeven	23.14	Apeldoorn	2015-03-01
400	Lars van Hoeven	50.05	Apeldoorn	2015-03-01
800	Lars van Hoeven	2:02.64	Gent (Bel)	2016-01-16
1000	Hugo Kerkhof	2:55.42	Zwolle	1997-01-26
1500	Mart Sijtsema	4:15.11	Gent (Bel)	2008-02-16
3000	Teun Klos	11:01.3	Leeuwarden	1988-12-18
50h	Gerwin de Haan	7.95	Utrecht	2015-12-18
60h	Reinier Bouma	8.32	Gent (Bel)	2004-02-21
hoog	Rody de Wolff	2.02	Apeldoorn	2014-02-16
hss	Rutger Hoekstra	12.09	Apeldoorn	2019-02-10
			Zoetermeer	2018-12-15
polshoog	Rody de Wolff	3.90	Apeldoorn	2014-02-15
ver	Eldert Wijkstra	7.07	Chemnitz	2000-03-04
kogel	Paul Aldershof	17.85	Enschede	1991-10-27
7-kamp	Rody de Wolff	5164	Apeldoorn	2014-02-16
	(7.52 – 6.54 – 15.18 – 3.90 / 8.45 – 2.02 – 2:59.84)			

## jA

40	Henk Heidema	(jB)	5.1	Heerenveen	1987-03-21
50	Eldert Wijkstra		6.34	Zuidbroek	2001-01-21
60	Eldert Wijkstra	(jB)	7.23	Chemnitz	2000-03-04
200	Lars van Hoeven		23.10	Apeldoorn	2017-12-03
400	Lars van Hoeven		49.08	Apeldoorn	2018-01-27
800	Lars van Hoeven		1:51.90	Apeldoorn	2018-02-11
1000	Gerwin de Haan		2:52.19	Apeldoorn	2018-02-04
1500	Mart Sijtsema	(jB)	4:15.11	Gent (Bel)	2008-02-16
3000	Mart Sijtsema		8:51.31	Apeldoorn	2009-02-08
60h	Reinier Bouma		8.06	Groningen	2007-01-28
hoog	Lennert Naeff		2.02	Bordeaux (Fra)	2020-02-09
	Rody de Wolff	(jB)		Apeldoorn	2014-02-16
hss	Rienk Kan		13.53	Apeldoorn	2012-02-11
polshoog	Gerwin de Haan		4.20	Apeldoorn	2018-01-27
ver	Eldert Wijkstra	(jB)	7.07	Chemnitz	2000-03-04
kogel	Paul Aldershof		17.28	Heerenveen	1993-03-20
7-kamp	Gerwin de Haan		4691	Apeldoorn	2018-02-04
	(7.67 – 6.07 – 12.40 – 1.82 / 8.92 – 4.11 – 2:52.19)				

## M neo

40	Henk Heidema	(jB)	5.1	Heerenveen	1987-03-21
50	Eldert Wijkstra	(jA)	6.34	Zuidbroek	2001-01-21
60	Eldert Wijkstra	(jB)	7.23	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
200	Lars van Hoeven	(jA)	23.10	Apeldoorn	2017-12-03
400	Lars van Hoeven	(jA)	49.08	Apeldoorn	2018-01-27
800	Lars van Hoeven		1:51.46	Apeldoorn	2019-01-26
1000	Gerwin de Haan	(jA)	2:52.19	Apeldoorn	2018-02-04
1500	Bram Kielman		3:57.93	Apeldoorn	2016-01-30
3000	Bram Kielman		8:43.92	Apeldoorn	2016-02-06
50h	Dennis Veenker		7.70	Utrecht	2014-12-19
60h	Reinier Bouma		8.21	Gent (Bel)	2008-02-16
hoog	Lennert Naeff	(jA)	2.02	Bordeaux (Fra)	2020-02-09
	Rody de Wolff	(jB)		Apeldoorn	2014-02-16
hss	Rienk Kan		14.00	Apeldoorn	2015-02-21
polshoog	Gerwin de Haan		4.55	Indianapolis (USA )	2020-02-29
ver	Eldert Wijkstra	(jB)	7.07	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
kogel	Paul Aldershof		16.28	Den Haag	1994-02-20
7-kamp	Gerwin de Haan		4442	Whitewater (USA)	2020-02-01
	(7.69 – 6.26 – 11.21 – 1.82 / 9.58 – 4.15 – 3:00.48)				

## M

40	Paul Dijkstra		4.8	Heerenveen	1985-03-16
50	Paul Dijkstra		6.06	Zwolle	1985-01-19
60	Jeroen Piek		7.01	Apeldoorn	2019-01-26
200	Kevin Damstra		22.52	Gent (Bel)	2016-12-18
300	Kevin Damstra		36.96	Gent (Bel)	2016-01-02
400	Lars van Hoeven	(jA)	49.08	Apeldoorn	2018-01-27
800	Lars van Hoeven	(Mneo)	1:51.46	Apeldoorn	2019-01-26
1000	Jaap Klaverboer		2:49.5	Zwolle	1982-01-31
1500	Bram Kielman	(Mneo)	3:57.93	Apeldoorn	2016-01-30
3000	Chris Semplonius		8:32.0	Zwolle	1972
50h	Jeroen Moser		7.1	Zwolle	1985-01-20
60h	Reinier Bouma		8.02	Apeldoorn	2011-02-13
hoog	Lennert Naeff	(jA)	2.02	Bordeaux (Fra)	2020-02-09
	Rody de Wolff	(jB)		Apeldoorn	2014-02-16
hss	Rienk Kan	(Mneo)	14.00	Apeldoorn	2015-02-21
polshoog	Gerwin de Haan	(Mneo)	4.55	Indianapolis (USA)	2020-02-29
ver	Eldert Wijkstra	(jB)	7.07	Chemnitz	2000-03-04

kogel	Paul Aldershof	(Mneo)	16.28	Den Haag	1994-02-20
7-kamp	Gerwin de Haan	(Mneo)	4442	Whitewater (USA)	2020-02-01
	(7.69 – 6.26 – 11.21 – 1.82 / 9.58 – 4.15 – 3:00.48)				

### M35

40	Jaap Scholten	(M40)	5.9	Heerenveen	1987-03-21
50	Jan Jelle Koerts	(M40)	7.46	Heerenveen	2010-03-20
60	Jan Jelle Koerts	(M40)	8.67	Heerenveen	2010-03-20
200	Wieger Klijnstra	(M50)	30.12	Zuidbroek	2001-01-21
1500	Ronnie Jeeninga		4:42.18	Apeldoorn	2013-02-09
hoog	Jaap Scholten	(M40)	1.40	Heerenveen	1985-03-16
ver	Wieger Klijnstra	(M50)	3.38	Steenwijk	2001-03-03
kogel	Hans Lolkema	(M45)	14.72	Apeldoorn	2018-02-04

### M40

40	Jaap Scholten		5.9	Heerenveen	1987-03-21
50	Jan Jelle Koerts	(M40)	7.46	Heerenveen	2010-03-20
60	Jan Jelle Koerts	(M40)	8.67	Heerenveen	2010-03-20
200	Wieger Klijnstra	(M50)	30.12	Zuidbroek	2001-01-21
1500	Jaap Scholten		5:54.6	Heerenveen	1985-03-16
hoog	Jaap Scholten		1.40	Heerenveen	1985-03-16
ver	Wieger Klijnstra	(M50)	3.38	Steenwijk	2001-03-03
kogel	Hans Lolkema	(M45)	14.72	Apeldoorn	2018-02-04

### M45

40	Menno Kraaij		6.1	Heerenveen	2004-03-20
50	Wieger Klijnstra	(M50)	7.86	Steenwijk	2002-03-02
60	Wieger Klijnstra	(M50)	9.21	Zuidbroek	2001-01-21
200	Wieger Klijnstra	(M50)	30.12	Zuidbroek	2001-01-21
hoog	Herman Oldenhof		1.30	Heerenveen	2004-03-20
ver	Wieger Klijnstra	(M50)	3.38	Steenwijk	2001-03-03
kogel	Hans Lolkema		14.72	Apeldoorn	2018-02-04

### M50

40	Wieger Klijnstra		6.44	Steenwijk	2001-03-03
50	Wieger Klijnstra		7.86	Steenwijk	2002-03-02
60	Wieger Klijnstra		9.21	Zuidbroek	2001-01-21
200	Wieger Klijnstra		30.12	Zuidbroek	2001-01-21
hoog	Klaas Peereboom		1.20	Heerenveen	2006-03-18
	Wieger Klijnstra			Heerenveen	2001-03-17
ver	Wieger Klijnstra		3.38	Steenwijk	2001-03-03
kogel	Siert Wolters		9.79	Heerenveen	2000-03-18

### M55

40	Wieger Klijnstra		6.5	Heerenveen	2004-03-20
50	Wieger Klijnstra	(M60)	8.38	Steenwijk	2009-03-07
60	Wieger Klijnstra	(M60)	9.95	Heerenveen	2010-03-20
200	Wieger Klijnstra		30.72	Zuidbroek	2004-01-25
hoog	Wieger Klijnstra		1.15	Heerenveen	2004-03-20
ver	Wieger Klijnstra	(M65)	2.27	Steenwijk	2016-03-12
kogel	Siert Wolters		9.33	Heerenveen	2004-03-20

### M60



40	Feico Jansma		6.7	Heerenveen	2005-03-19
50	Wieger Klijnstra		8.38	Steenwijk	2009-03-07
60	Wieger Klijnstra		9.95	Heerenveen	2010-03-20
200	Wieger Klijnstra		33.12	Groningen	2010-01-17
hoog	Feico Jansma		1.10	Heerenveen	2005-03-19
ver	Wieger Klijnstra	(M65)	2.27	Steenwijk	2016-03-12
kogel	Feico Jansma		8.89	Heerenveen	2005-03-19

## M65

40	Wieger Klijnstra		7.27	Steenwijk	2015-03-07
50	Wieger Klijnstra		8.87	Steenwijk	2015-03-07
60	Wieger Klijnstra		10.29	Heerenveen	2014-03-15
ver	Wieger Klijnstra		2.27	Steenwijk	2016-03-12

## M70

40	Wieger Klijnstra		7.73	Steenwijk	2020-03-07
50	Wieger Klijnstra		9.19	Heerenveen	2019-03-16
60	Wieger Klijnstra		10.89	Heerenveen	2019-03-16