Clubrecords AV Heerenveen outdoor

40

mpm	Meike Huistra		7.48	Heerenveen	2015-06-13
mpC	Marrit Nederhoed		6.7	Assen	1994-10-01
mpB	Marrit Nederhoed		6.4	Heerenveen	1995-09-16
jpm	Jonne Pieter Hijlkema		7.4	Drachten	2019-04-20
	Yoah Kirindongo			Drachten	2018-04-21
jpC	Joram Smits		6.5	Groningen	1999-09-18
jpB	Joram Smits		6.3	Stadskanaal	2000-07-01

60

mpA	Elisabeth de Haan		8.66	Heerenveen	2018-10-06
mD	Annika Tolsma		8.34	Amsterdam	2001-09-09
jpA	Joram Smits		8.4	Heerenveen	2002-10-12
	Jasper de Wit			Stadskanaal	1983-09-03

80

mC	Kristel Bottinga		10.21	Emmeloord	1999-06-19
jD	Auke Siûk Nutma		10.0	Hoogeveen	1993-05-22

100

mB	Kristel Bottinga		12.42	Hengelo	2000-06-24
mA	Kristel Bottinga	(mB)	12.42	Hengelo	2000-06-24
Vneo	Kristel Bottinga	(mB)	12.42	Hengelo	2000-06-24
V	Geke Dijkstra		12.0	Amsterdam	1965-08-07
V35	Simone Falkena		13.81	Heerenveen	2016-04-09
V40	Linda vd Berg		14.08	Steenwijk	2021-07-09
V45	Marja de Wit		14.6	Epe	1994-07-03
V50	Marja de Wit		15.30	Nijmegen	1997-05-25
V55	Marja de Wit		15.46	Vught	2004-06-12
V60	Althea Browne		20.83	Apeldoorn	2018-06-10
V65	Althea Browne		21.01	Amersfoort	2019-04-07
jC	Lars van Hoeven		11.71	Utrecht	2014-06-20
jB	Bas Winkels		11.33	Alkmaar	2008-04-25
	Eldert Wijkstra			Hengelo	2000-06-25
jA	André Jager		11.0	Groningen	1989-05-21
Mneo	Jeroen Piek		10.94	Amsterdam	2011-07-30
M	Paul Dijkstra		10.81	Amsterdam	1987-05-29
M35	Henk Meyer	(M40)	11.8	Zwolle	1980-08-15
M40	Henk Meyer		11.8	Zwolle	1980-08-15
M45	Henk Evers		12.7	Utrecht	1989-06-18
M50	Henk Evers		13.12	Utrecht	1990-06-24
M55	Henk Evers		14.0	Heerenveen	1994-10-08
M60	Wieger Klijnstra		15.2	Heerenveen	2008-10-04
M65	Rudy Hartog		15.92	Heerenveen	2020-07-25
M70	Wieger Klijnstra		16.75	Amersfoort	2019-04-07
M75	Jacob Visser		17.9	Heerenveen	2020-09-26

150

mD	Rikst Slot		20.51	Steenwijk	2015-07-10
mC	Kristel Bottinga		18.6	Assen	1999-07-10
mB	Kristel Bottinga	(mC)	18.6	Assen	1999-07-10
mA	Kristel Bottinga	(mC)	18.6	Assen	1999-07-10
Vneo	Kristel Bottinga	(mC)	18.6	Assen	1999-07-10
V	Kristel Bottinga	(mC)	18.6	Assen	1999-07-10
V35	Simone Falkena		21.19	Steenwijk	2016-07-08
V40	Linda vd Berg		21.34	Steenwijk	2021-07-09

V45	Betty Bijker-Bangma	(V55)	23.18	Steenwijk	2018-07-13
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	23.18	Steenwijk	2018-07-13
V55	Betty Bijker-Bangma		23.18	Steenwijk	2018-07-13
jD	Lars van Hoeven		20.27	Hoogeveen	2012-06-08
jC	Lars van Hoeven		17.57	Utrecht	2014-08-08
jB	Bas Winkels		16.99	Assen	2008-08-15
jA	Bas Winkels	(jB)	16.99	Assen	2008-08-15
Mneo	Bas Winkels	(jB)	16.99	Assen	2008-08-15
M	Jeroen Piek		16.80	Utrecht	2019-08-09
M35	Eddy Elsinga	(M50)	20.44	Steenwijk	2019-07-05
M40	Eddy Elsinga	(M50)	20.44	Steenwijk	2019-07-05
M45	Eddy Elsinga	(M50)	20.44	Steenwijk	2019-07-05
M50	Eddy Elsinga		20.44	Steenwijk	2019-07-05
M55	Wieger Klijnstra		23.2	Steenwijk	2006-07-14
M60	Wieger Klijnstra	(M70)	25.36	Steenwijk	2019-07-05
M65	Wieger Klijnstra	(M70)	25.36	Steenwijk	2019-07-05
M70	Wieger Klijnstra		25.36	Steenwijk	2019-07-05

200

mB	Vera van Aurich		25.55	Harderwijk	2013-06-16
mA	Vera van Aurich	(mB)	25.55	Harderwijk	2013-06-16
Vneo	Marrit van Gelderen		25.54	Harderwijk	2013-06-16
V	Geke Dijkstra		25.0	Enschede	1965
V35	Simone Falkena		28.76	Harderwijk	2016-06-26
V40	Linda vd Berg		29.57	Grootebroek	2020-08-22
V45	Jolanda Smedinga		32.26	Leeuwarden	2010-09-18
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	32.59	Emmen	2018-05-13
V55	Betty Bijker-Bangma		32.59	Emmen	2018-05-13
V60	Althea Browne		46.28	Apeldoorn	2018-06-10
jC	Lars van Hoeven		23.11	Utrecht	2014-06-20
jB	Lars van Hoeven		22.99	Emmeloord	2016-07-09
jA	Lars van Hoeven		22.66	Drachten	2017-05-28
Mneo	Lars van Hoeven	(jA)	22.66	Drachten	2017-05-28
M	Paul Dijkstra		21.95	Breda	1986-06-08
M35	Eddy Elsinga		25.8	Heerenveen	2007-08-31
M40	Eddy Elsinga		26.63	Leeuwarden	2011-07-02
M45	Eddy Elsinga		27.90	Hengelo	2017-05-27
M50	Herman Oldenhof		29.22	Heerenveen	2005-07-09
M55	Wieger Klijnstra		30.00	Meppel	2004-09-18
M60	Wieger Klijnstra		31.82	Heerenveen	2009-05-23
M65	Rudy Hartog		32.70	Heerenveen	2020-07-25
M70	Wieger Klijnstra		35.56	Rotterdam	2019-07-13

300

mB	Vera van Aurich	(mC)	41.92	Gladbeck (Dui)	2012-09-08
mA	Marian Zandberg		41.50	Steenwijk	2008-04-05
Vneo	Marrit van Gelderen		40.74	Amsterdam	2013-07-28
V	Marrit van Gelderen	(Vneo)	40.74	Amsterdam	2013-07-28
V35	Linda vd Berg	(V40)	47.20	Steenwijk	2021-07-09
V40	Linda vd Berg		47.20	Steenwijk	2021-07-09
V45	Betty Bijker-Bangma	(V55)	50.03	Steenwijk	2018-07-13
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	50.03	Steenwijk	2018-07-13
V55	Betty Bijker-Bangma		50.03	Steenwijk	2018-07-13
jB	Lars van Hoeven		35.88	Lisse	2016-05-07
jA	Lars van Hoeven	(jB)	35.88	Lisse	2016-05-07
Mneo	Lars van Hoeven	(jB)	35.88	Lisse	2016-05-07
M	Kevin Damstra		35.2	Steenwijk	2014-07-18
M35	Eddy Elsinga	(M50)	42.91	Steenwijk	2019-07-05
M40	Eddy Elsinga	(M50)	42.91	Steenwijk	2019-07-05
M45	Eddy Elsinga	(M50)	42.91	Steenwijk	2019-07-05
M50	Eddy Elsinga		42.91	Steenwijk	2019-07-05
M55	Wieger Klijnstra		52.73	Steenwijk	2007-04-07
M60	Wieger Klijnstra	(M65)	1:02.13	Steenwijk	2018-07-13

M65	Wieger Klijnstra		1:02.13	Steenwijk	2018-07-13
M70	Wieger Klijnstra		1:05.55	Steenwijk	2019-07-05

400

mB	Anke Scholten		58.5	Amsterdam	1975-06-28
mA	Marian Zandberg		58.40	Utrecht	2009-06-13
				Eindhoven	2009-07-12
V	Marian Zandberg		56.98	Drachten	2013-06-02
Vneo	Marian Zandberg		57.33	Drachten	2011-06-26
V35	Simone Falkena		1:05.23	Harderwijk	2015-06-07
V40	Linda vd Berg		1:07.53	Dongen	2021-07-04
V45	Betty Bijker-Bangma	(V55)	1:11.38	Sneek	2018-04-29
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	1:11.38	Sneek	2018-04-29
V55	Betty Bijker-Bangma		1:11.38	Sneek	2018-04-29
jC	Lars van Hoeven		49.85	Amsterdam	2014-07-06
jB	Lars van Hoeven	(jC)	49.85	Amsterdam	2014-07-06
jA	Lars van Hoeven		48.30	Ninove (Bel)	2018-07-28
Mneo	Lars van Hoeven		48.21	Ertvelde (Bel)	2021-07-21
M	Lars van Hoeven	(Mneo)	48.21	Ertvelde (Bel)	2021-07-21
M35	Eddy Elsinga		54.91	Heerenveen	2007-06-30
M40	Eddy Elsinga		55.83	Heerenveen	2010-05-22
M45	Feico Jansma		1:00.5	Den Haag	1988-05-08
M50	Eddy Elsinga		1:01.42	Heiloo	2019-07-12
M55	Jacques van Helden		1:09.98	Heerenveen	2002-06-07
M60	Jacob Visser	(M70)	1:21.68	Heerenveen	2017-04-08
M65	Jacob Visser	(M70)	1:21.68	Heerenveen	2017-04-08
M70	Jacob Visser		1:21.68	Heerenveen	2017-04-08

600

jpm	Sjoerd vd Meer		2:32.6	Heerenveen	2017-10-07
jpC	Lammert Ekkers		2:05.0	Leeuwarden	2007-09-22
jpB	Lammert Ekkers	(jpC)	2:05.0	Leeuwarden	2007-09-22
jpA	Thygo de Vries		1:59.27	Assen	2019-04-07
jA	Lars van Hoeven		1:18.72	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13
Mneo	Lars van Hoeven	(jA)	1:18.72	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13
M	Lars van Hoeven	(jA)	1:18.72	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13
mpm	Fenna vd Meer		2:20.4	Heerenveen	2019-10-05
mpC	Anniek de Jong		2:13.4	Heerenveen	2001-10-06
mpB	Claudette Ritsema		2:02.47	Heerenveen	2018-07-14
mpA	Ellemeike Visser		1:55.40	Assen	2019-04-07
mD	Marijke Portema		1:46.15	Heerenveen	2005-06-25
mC	Anke Scholten		1:38.8	Amsterdam	1973-09-02

800

mC	Minke vd Meer		2:20.1	Rijssen	2010-06-04
mB	Minke vd Meer		2:18.62	Groningen	2011-06-24
mA	Ronny Hoekstra		2:12.8	Aalsmeer	1979-05-03
Vneo	Marga Wiegman		2:07.4	Nijmegen	1978-07-09
V	Marga Wiegman	(Vneo)	2:07.4	Nijmegen	1978-07-09
V35	Hennie Zantinga	(V40)	2:19.5	Heerenveen	1994-05-18
V40	Hennie Zantinga		2:19.5	Heerenveen	1994-05-18
V45	Hennie Zantinga		2:26.0	Heerenveen	1997-05-14
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	2:39.65	Apeldoorn	2018-06-10
V55	Betty Bijker-Bangma		2:39.65	Apeldoorn	2018-06-10
V60	Althea Browne		4:27.2	Heerenveen	2014-10-04
jC	Lars van Hoeven		1:59.58	Groningen	2014-06-07
jB	Lars van Hoeven		1:56.03	Leuven (Bel)	2016-07-30
jA	Lars van Hoeven		1:50.18	Nijmegen	2018-06-08
Mneo	Lars van Hoeven		1:49:39	Heusden (Bel)	2021-07-03
M	Lars van Hoeven	(Mneo)	1:49:39	Heusden (Bel)	2021-07-03
M35	Eddy Elsinga		2:03.48	Heerenveen	2005-07-09
M40	Eddy Elsinga		2:08.43	Utrecht	2011-05-06

M45	Eddy Elsinga		2:15.0	Heerenveen	2016-10-01
M50	Eddy Elsinga		2:27.9	Heerenveen	2019-10-05
M55	Jacques van Helden		2:40.98	Steenwijk	2001-09-09
M60	Jan vd Heide		2:42.8	Heerenveen	2011-10-01
M65	Jacob Visser	(M75)	3:07.0	Heerenveen	2020-09-26
M70	Jacob Visser	(M75)	3:07.0	Heerenveen	2020-09-26
M75	Jacob Visser		3:07.0	Heerenveen	2020-09-26

1000

mpC	Henriette Klijnstra		4:08.0	Sneek	1995-06-27
	Ilona Landman			Sneek	1989-07-01
mpB	Anniek de Jong		3:53.9	Heerenveen	2002-06-25
mpA	Aafke Soet		3:26.1	Heerenveen	2008-09-06
mD	Minke vd Meer		3:09.71	Amsterdam	2008-09-07
mC	Minke vd Meer		2:59.14	Utrecht	2010-07-30
mB	Minke vd Meer	(mC)	2:59.14	Utrecht	2010-07-30
mA	Minke vd Meer	(mC)	2:59.14	Utrecht	2010-07-30
Vneo	Marga Wiegman		2:49.7	Groningen	1978-09-20
V	Marga Wiegman	(Vneo)	2:49.7	Groningen	1978-09-20
V35	Ria Soet		3:24.5	Heerenveen	2001-10-06
V40	Betty Bijker-Bangma	(V55)	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
V45	Betty Bijker-Bangma	(V55)	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
V55	Betty Bijker-Bangma		3:29.84	Hengelo	2021-07-01
jpC	Selwyn Smits		3:55.6	Heerenveen	1996-10-05
jpB	Anno Venema		3:22.2	Groningen	1982-09-11
jpA	Mart Sijtsema		3:09.39	Stadskanaal	2002-06-29
jD	Rody de Wolff		2:59.35	Amstelveen	2010-05-24
jC	Marc van Lonkhuyzen		2:50.6	Emmen	1987-07-05
jB	Mart Sijtsema		2:45.0	Heerenveen	2007-10-06
jA	Lars van Hoeven		2:31.78	Lisse	2017-05-13
Mneo	Lars van Hoeven		2:26.97	Tilburg	2020-09-12
M	Lars van Hoeven	(Mneo)	2:26.97	Tilburg	2020-09-12
M35	Eddy Elsinga		2:44.00	Epe	2007-04-11
M40	Harm Zijlstra		2:48.9	Leiden	2004-07-21
M45	Eddy Elsinga		3:01.89	Zwolle	2017-04-19
M50	Tjitte Jongsma		3:28.8	Heerenveen	2001-10-06
M55	Fedde Mast	(M60)	3:30.0	Heerenveen	2001-10-06
M60	Fedde Mast		3:30.0	Heerenveen	2001-10-06

1500

mC	Minke vd Meer		4:49.13	Zwolle	2010-06-27
mB	Tessa de Boer		4:44.40	Oordegem (Bel)	2013-07-06
mA	Ronny Hoekstra		4:33.6	Groningen	1979-05-06
Vneo	Marga Wiegman		4:20.8	Roosendaal	1979-09-08
V	Marga Wiegman	(Vneo)	4:20.8	Roosendaal	1979-09-08
V35	Hennie Zantinga	(V45)	4:53.37	Heerenveen	1997-05-28
V40	Hennie Zantinga	(V45)	4:53.37	Heerenveen	1997-05-28
V45	Hennie Zantinga		4:53.37	Heerenveen	1997-05-28
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	5:35.24	Emmen	2018-05-13
V55	Betty Bijker-Bangma		5:35.24	Emmen	2018-05-13
jC	Mart Sijtsema		4:20.50	Amsterdam	2006-08-30
jB	Bram Kielman		4:08.10	Eindhoven	2013-06-30
jA	Lars van Hoeven		3:55.47	Utrecht	2018-08-03
Mneo	Lars van Hoeven	(jA)	3:55.47	Utrecht	2018-08-03
M	Lars van Hoeven	(jA)	3:55.47	Utrecht	2018-08-03
M35	Harm Zijlstra	(M40)	4:20.30	Vught	2003-05-31
M40	Harm Zijlstra		4:20.30	Vught	2003-05-31
M45	Harm Zijlstra		4:38.93	Huizen	2007-06-24
M50	Harm Zijlstra		5:14.61	Heerenveen	2016-04-09
M55	Harm Zijlstra		5:29.88	Amersfoort	2019-04-07
M60	Joop Hamstra		6:22.2	Heerenveen	2000-10-07
M65	Jacob Visser	(M70)	6:31.87	Heerenveen	2017-04-08
M70	Jacob Visser		6:31.87	Heerenveen	2017-04-08

mijl

mB	Minke vd Meer	(mC)	5:26.2	Steenwijk	2010-07-16
mA	Minke vd Meer	(mC)	5:26.2	Steenwijk	2010-07-16
Vneo	Marga Wiegman		4:46.5	Sittard	1978-09-09
V	Marga Wiegman	(Vneo)	4:46.5	Sittard	1978-09-09
V35	Betty Bijker-Bangma	(V55)	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
V40	Betty Bijker-Bangma	(V55)	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
V45	Betty Bijker-Bangma	(V55)	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
V55	Betty Bijker-Bangma		6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
jB	Bram Kielman		4:37.5	Steenwijk	2013-07-19
jA	Bram Kielman		4:25.12	Steenwijk	2015-07-10
Mneo	Bram Kielman	(jA)	4:25.12	Steenwijk	2015-07-10
M	Fons Siemonsma		4:20.8	Heerenveen	1979
M35	Harm Zijlstra	(M40)	4:51.3	Steenwijk	2004-07-16
M40	Harm Zijlstra		4:51.3	Steenwijk	2004-07-16
M45	Harm Zijlstra		5:02.3	Steenwijk	2007-07-13
M50	Klaas Peereboom		7:13.6	Steenwijk	2006-07-14

2000

M	Tjeerd vd Iest		5:52.3	Apeldoorn	1964-08-12
mB	Minke vd Meer	(mC)	6:43.07	Lemgo (Dui)	2010-09-04
mA	Minke vd Meer	(mC)	6:43.07	Lemgo (Dui)	2010-09-04
Vneo	Minke vd Meer	(mC)	6:43.07	Lemgo (Dui)	2010-09-04
V	Andrea Deelstra		6:08.06	Leiden	2011-04-27

3000

mB	Tessa de Boer		10:21.82	Breda	2012-06-01
mA	Andrea Deelstra		10:12.47	Leiden	2004-06-02
Vneo	Andrea Deelstra		9:23.70	Merksem (Bel)	2007-08-25
V	Marga Wiegman		9:19.0	Sittard	1980-08-10
V35	Hennie Zantinga	(V40)	9:49.9	Drachten	1994-07-10
V40	Hennie Zantinga		9:49.9	Drachten	1994-07-10
V45	Hennie Zantinga		10:20.31	Nijmegen	1997-05-25
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	13:08.51	Heerenveen	2018-10-06
V55	Betty Bijker-Bangma		13:08.51	Heerenveen	2018-10-06
V60	Althea Browne		19:48.8	Heerenveen	2013-10-05
jC	Mart Sijtsema		9:50.14	Gladbeck (Dui)	2006-09-02
jB	Mart Sijtsema		9:16.30	Gouda	2008-05-16
jA	Bram Kielman		8:39.10	Utrecht	2015-05-29
Mneo	Bram Kielman		8:37.01	Utrecht	2017-05-12
M	Piet Deelstra		8:18.4	Papendal	1975-07-16
M35	Willem Faber		9:00.10	Heerenveen	2000-04-28
M40	Wiebe Kruithof		9:07.5	Groningen	1972
M45	Saher Yousef	(M50)	10:24.06	Heerenveen	2018-10-06
M50	Saher Yousef		10:24.06	Heerenveen	2018-10-06
M55	Henri Veldman		10:42.22	Heerenveen	2018-10-06
M60	Jan vd Heide		12:14.3	Heerenveen	2013-10-05
M65	Jacob Visser	(M70)	14:00.11	Heerenveen	2017-05-20
M70	Jacob Visser		14:00.11	Heerenveen	2017-05-20

5000

mB	Kyra Brouwer		20:09.28	Leeuwarden	2020-09-04
mA	Andrea Deelstra		17:41.52	Utrecht	2004-05-14
Vneo	Andrea Deelstra		16:29.98	Utrecht	2007-09-07
V	Andrea Deelstra		16:06.88	Utrecht	2017-09-01
V35	Hennie Zantinga	(V40)	16:55.20	Amsterdam	1994-06-25
V40	Hennie Zantinga		16:55.20	Amsterdam	1994-06-25
V45	Jikke vd Berg	(V50)	22:30.0	Heerenveen	2020-09-26
V50	Jikke vd Berg		22:30.0	Heerenveen	2020-09-26
V55	Marja vd Werf-Zoer		26:12.0	Heerenveen	2020-09-26
jB	Jordi Stam		17:27.87	Ede	2012-04-22

jA	Bram Kielman		15:20.69	Breda	2015-06-26
Mneo	Rudi vd Lelie		15:20.23	Groningen	1994-05-21
M	Piet Deelstra		14:12.4	Papendal	1974-08-03
M35	Roel de Jong		15:10.3	Emmen	1995-05-21
M40	Pieter Vos		15:26.80	Drachten	1991-05-25
M45	Saher Yousef	(M50)	17:27.00	Apeldoorn	2018-06-10
M50	Saher Yousef		17:27.00	Apeldoorn	2018-06-10
M55	Henri Veldman		17:48.0	Heerenveen	2020-09-26
M60	Fedde Mast		20:51.3	Heerenveen	2001-10-06
M65	Jacob Visser		22:14.09	Heerenveen	2011-05-28
M70	Jacob Visser	(M75)	24:11.0	Heerenveen	2020-09-26
M75	Jacob Visser		24:11.0	Heerenveen	2020-09-26

10000

Vneo	Andrea Deelstra		36:05.04	Utrecht	2005-06-17
V	Andrea Deelstra	(V35)	34:33.99	Leiden	2020-09-19
V35	Andrea Deelstra		34:33.99	Leiden	2020-09-19
V40	Hennie Zantinga		36:21.77	Assen	1994-07-15
Mneo	Rudi vd Lelie		32:34.1	Heerenveen	1994-09-14
M	Rudi vd Lelie		30:02.06	Heerenveen	1997-05-28
M35	Roel de Jong		31:36.9	Heerenveen	1995-08-30
M40	Harm Zijlstra		34:45.9	Steenwijk	2002-07-19
M45	Auke Postma		35:02.2	Heerenveen	1994-09-14
M50	Jacques van Helden		40:16.46	Heerenveen	1997-05-28
M55	Jacques van Helden		41:50.9	Steenwijk	2001-07-20

20000

M	Auke Postma		1:06:44.0	Harlingen	1981-04-11

25000

M	Wietze Jonker	(M65)	2:47:20	Steenwijk	2020-02-22
M35	Wietze Jonker	(M65)	2:47:20	Steenwijk	2020-02-22
M40	Wietze Jonker	(M65)	2:47:20	Steenwijk	2020-02-22
M45	Wietze Jonker	(M65)	2:47:20	Steenwijk	2020-02-22
M50	Wietze Jonker	(M65)	2:47:20	Steenwijk	2020-02-22
M55	Wietze Jonker	(M65)	2:47:20	Steenwijk	2020-02-22
M60	Wietze Jonker	(M65)	2:47:20	Steenwijk	2020-02-22
M65	Wietze Jonker		2:47:20	Steenwijk	2020-02-22

50000

M	Bob vd Weg	(M45)	3:54:49	Steenwijk	2018-02-17
M35	Bob vd Weg	(M45)	3:54:49	Steenwijk	2018-02-17
M40	Bob vd Weg	(M45)	3:54:49	Steenwijk	2018-02-17
M45	Bob vd Weg		3:54:49	Steenwijk	2018-02-17

100000

M	Arie vd Steen	(M50)	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
M35	Arie vd Steen	(M50)	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
M40	Arie vd Steen	(M50)	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
M45	Arie vd Steen	(M50)	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
M50	Arie vd Steen		9:45:15	Steenwijk	2019-02-23

duur 4’

mpm	Fenna vd Meer		925	Leeuwarden	2019-06-29
			925	Drachten	2019-04-20
mpC	Fenna vd Meer		1000	Heerenveen	2020-09-12
mpB	Claudette Ritsema		1050	Steenwijk	2018-07-07
	Norah Pont			Sneek	2018-05-26
	Ellemeike Visser			Drachten	2017-07-08
jpm	Cas Jonker		925	Drachten	2016-07-02
jpC	Mart Bijker		1225	Sneek	2015-06-06
jpB	Mart Bijker	(jpC)	1225	Sneek	2015-06-06

duur 6’

mpA	Claudette Ritsema		1600	Heerenveen	2020-09-12
jpA	Thijmen Groenendal		1675	Leeuwarden	2021-06-26

uurloop

M	Auke Postma		17966	Harlingen	1981-04-11

6-uurloop

M	Jacob Visser	(M60)	42195	Heerde	2004-12-29
M35	Jacob Visser	(M60)	42195	Heerde	2004-12-29
M40	Jacob Visser	(M60)	42195	Heerde	2004-12-29
M45	Jacob Visser	(M60)	42195	Heerde	2004-12-29
M50	Jacob Visser	(M60)	42195	Heerde	2004-12-29
M55	Jacob Visser	(M60)	42195	Heerde	2004-12-29
M60	Jacob Visser		42195	Heerde	2004-12-29

40h

mpm	Fenna vd Meer		8.0	Leeuwarden	2019-06-29
mpC	Elisabeth de Haan		7.2	Steenwijk	2015-06-27
mpB	Elisabeth de Haan		7.3	Drachten	2016-07-02
jpm	Cas Jonker		8.5	Drachten	2016-07-02
jpC	Liam de Lang		7.7	Drachten	2018-04-21
jpB	Stijn Wiersum		7.4	Leeuwarden	2019-06-29

60h

mpA	Nynke Bockhooven		9.8	Heerenveen	2013-06-01
mD	Rikst Slot		9.72	Stadskanaal	2015-08-29
	Terri Talan			Tilburg	2014-09-20
jpA	Rutger Berends		9.8	Leeuwarden	2015-04-11

80h

mC	Kristel Bottinga		11.60	Stadskanaal	1999-07-04
V40	Linda vd Berg		15.40	Stadskanaal	2019-07-06
jD	Auke Siûk Nutma		12.1	Amsterdam	1993-09-19

100h

mB	Kristel Bottinga		14.35	Zevenaar	1999-06-13
mA	Fiona van Es		14.6	Drachten	1990-06-24
Vneo	Fiona van Es	(mA)	14.6	Drachten	1990-06-24
V	Fiona van Es	(mA)	14.6	Drachten	1990-06-24
V35	Simone Falkena		20.2	Heerenveen	2016-10-01
jC	Reinier Bouma		13.94	Emmen	2003-09-06

110h

jB	Reinier Bouma		14.53	Helmond	2005-06-26
jA	Reinier Bouma		14.15	Utrecht	2007-07-08
Mneo	Reinier Bouma		14,49	Nijmegen	2009-05-21
M	Reinier Bouma		14.31	Leiden	2011-06-11

200h

jA	Lars van Hoeven		27.82	Assen	2017-09-02
Mneo	Sybout Wijma		25.55	Utrecht	2008-07-18
M	Henk Evers		24.9	Groningen	1962-10-07

300h

mC	Kristel Bottinga		46.25	Amstelveen	1999-06-17
jC	David van Winsum		44.95	Amsterdam	2003-08-24
M	Sybout Wijma		39.67	Epe	2012-04-29

400h

mB	Marieke vd Zee		1:07.96	Utrecht	2007-06-08
mA	Marieke vd Zee		1:05.32	Amsterdam	2009-08-01
Vneo	Marieke vd Zee		1:02.90	Amsterdam	2010-07-18
V	Marieke vd Zee	(Vneo)	1:02.90	Amsterdam	2010-07-18
V35	Simone Falkena		1:11.27	Emmeloord	2015-05-03
jB	Sybout Wijma		1:01.44	Meppel	2004-09-18
jA	Johnnie Theunissen		58.3	Papendal	1975
Mneo	Sybout Wijma		55.02	Utrecht	2008-05-30
M	Sybout Wijma	(Mneo)	55.02	Utrecht	2008-05-30

1000st

mD	Féra Fieke de Vries		4:07.97	Amsterdam	2017-09-03
jD	Chris Wever		3:26.76	Amsterdam	2012-09-02

1500st

mC	Féra Fieke de Vries		6:17.39	Amersfoort	2019-04-22
jC	Erik Zwanenburg		4:50.7	Hoorn	1988-09-03

2000st

mB	Tessa de Boer		7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
mA	Tessa de Boer	(mB)	7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
Vneo	Tessa de Boer	(mB)	7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
V	Andrea Deelstra		6:49.76	Zele (Bel)	2008-05-24
jB	Jeroen van Dijk		6:47.37	Breda	2015-06-28
jA	Johnnie Theunissen		6:09.8	Drachten	1975-08-20

3000st

mB	Tessa de Boer		11:13.83	Oordegem (Bel)	2013-06-01
mA	Andrea Deelstra		11:13.44	Utrecht	2004-07-11
Vneo	Andrea Deelstra		9:54.25	Amsterdam	2006-07-09
V	Andrea Deelstra	(Vneo)	9:54.25	Amsterdam	2006-07-09
jA	Elmar Ruiter		10:26.43	Groningen	2008-05-31
Mneo	Johnnie Theunissen		9:30.6		1978
M	Chris Semplonius		8:55.0	Sittard	1977-07-19

hoog

mpm	Fenna vd Meer		0.95	Steenwijk	2019-05-25
mpC	Meike Huistra		1.10	Heerenveen	2016-09-17
mpB	Meike Huistra		1.20	Sneek	2017-09-09
	Anke Binnema			Stadskanaal	2012-06-16
				Hoogeveen	2012-05-12
mpA	Elisabeth de Haan		1.40	Heerenveen	2018-07-14
	Esther Swart			Beek	1997-07-12
mD	Manon Vermeulen		1.57	Grou	2003-06-21
mC	Joke de Jong		1.65	Stadskanaal	1975
mB	Joke de Jong		1.75	Vught	1977-06-18
mA	Joke de Jong	(mB)	1.75	Vught	1977-06-18
Vneo	Joke de Jong		1.80	Groningen	1980-04-27
V	Joke de Jong	(Vneo)	1.80	Groningen	1980-04-27
V35	Bontje Zwier		1.40	Heerenveen	1985-09-21
V40	Linda vd Berg		1.30	Drachten	2020-10-09
				Stadskanaal	2019-07-06
V45	Siska Folkertsma	(V55)	1.20	Heerenveen	2018-10-06
	Cobi de Boer	(V50)		Epe	1997-05-04
	Bontje Zwier			Heerenveen	1996-10-05
V50	Siska Folkertsma	(V55)	1.20	Heerenveen	2018-10-06
	Cobi de Boer			Epe	1997-05-04
V55	Siska Folkertsma		1.20	Heerenveen	2018-10-06
jpm	Liam de Lang		0.90	Heerenveen	2017-09-16

				Steenwijk	2017-05-20
jpC	Joram Smits		1.15	Leeuwarden	1999-06-08
jpB	Liam de Lang		1.24	Sneek	2019-09-14
jpA	David van Winsum		1.41	Heerenveen	2000-07-08
jD	Rody de Wolff		1.72	Gemert	2010-09-19
jC	Rody de Wolff		1.85	Heiloo	2012-08-17
	Rody de Wolff			Stadskanaal	2012-07-07
	Rody de Wolff			Emmeloord	2012-05-18
	Eldert Wijkstra			Leeuwarden	1997-09-27
	Jan Haye Klijnstra			Emmeloord	1995-06-13
jB	Rody de Wolff		1.95	Heerenveen	2013-10-05
jA	Jan Haye Klijnstra		2.00	Drachten	1999-06-30
Mneo	Jan Haye Klijnstra	(jA)	2.00	Drachten	1999-06-30
M	Jan Haye Klijnstra	(jA)	2.00	Drachten	1999-06-30
M35	Krijn Kolhoff	(M40)	1.65	Krommenie	1984-07-16
M40	Krijn Kolhoff		1.65	Krommenie	1984-06-17
M45	Krijn Kolhoff		1.55	Den Haag	1988-05-08
M50	Appie de Vries		1.40	Heerenveen	2003-10-04
M55	Rudy Hartog	(M65)	1.20	Heerenveen	2018-10-06
M60	Rudy Hartog	(M65)	1.20	Heerenveen	2018-10-06
M65	Rudy Hartog		1.20	Heerenveen	2018-10-06
M70	Jacob Visser		1.10	Heerenveen	2017-10-07

hurkhoog

mpm	Meike Huistra		0.95	Heerenveen	2015-09-19
mpC	Elizabeth de Haan		1.00	Heerenveen	2015-09-19
mpB	Fleur Brouwer		1.10	Leeuwarden	2015-05-28
	Elisabeth de Haan			Leeuwarden	2015-05-28
	Kyla Koops			Heerenveen	2015-09-19
	Maaike Kramer			Sneek	2013-09-14
jpm	Cas Jonker		0.85	Leeuwarden	2016-05-28
	Thijs Wiersma			Heerenveen	2015-09-19
jpC	Pelle vd Woude		1.00	Heerenveen	2015-09-19
jpB	Jens Linnebank		1.15	Heerenveen	2015-09-19
	Rutger Berends			Sneek	2013-09-14

hss

mC	Nynke Rijpma		9.74	Heerenveen	2021-04-11
mB	Marrit van Gelderen		10.88	Apeldoorn	2008-06-29
mA	Marrit van Gelderen	(mB)	10.88	Apeldoorn	2008-06-29
Vneo	Marrit van Gelderen	(mB)	10.88	Apeldoorn	2008-06-29
V	Marrit van Gelderen	(mB)	10.88	Apeldoorn	2008-06-29
V35	Marja de Wit	(V55)	6.33	Heerenveen	2004-09-17
V40	Marja de Wit	(V55)	6.33	Heerenveen	2004-09-17
V45	Marja de Wit	(V55)	6.33	Heerenveen	2004-09-17
V50	Marja de Wit	(V55)	6.33	Heerenveen	2004-09-17
V55	Marja de Wit		6.33	Heerenveen	2004-09-17
jC	Rutger Hoekstra		12.10	Amsterdam	2018-08-25
jB	Marvens Bruinsma		12.12	Harderwijk	2017-06-18
jA	Rienk Kan		13.32	Breda	2012-06-03
Mneo	Rienk Kan		14.04	Tilburg	2015-05-25
M	Henk Evers		15.64	Innsbruck (Oos)	1963-07-27
M35	Herman Oldenhof	(M50)	8.93	Heerenveen	2005-07-09
M40	Herman Oldenhof	(M50)	8.93	Heerenveen	2005-07-09
M45	Herman Oldenhof	(M50)	8.93	Heerenveen	2005-07-09
M50	Herman Oldenhof		8.93	Heerenveen	2005-07-09

polshoog

mC	Rikst Slot	(mD)	2.30	Heerenveen	2015-04-11
mB	Ineke Visser		2.50	Sneek	2011-06-15
				Krommenie	2011-06-05
mA	Ineke Visser		2.85	Lisse	2012-08-17
Vneo	Ineke Visser	(mA)	2.85	Lisse	2012-08-17

V	Ineke Visser	(mA)	2.85	Lisse	2012-08-17
jC	Rody de Wolff		2.83	Groningen	2011-06-24
jB	Lennert Naeff		4.15	Alphen a/d Rijn	2019-06-29
jA	Gerwin de Haan		4.20	Stadskanaal	2017-07-09
				Vught	2017-07-02
Mneo	Dennis Veenker		4.60	Utrecht	2013-07-05
				Groningen	2013-06-07
M	Dennis Veenker	(Mneo)	4.60	Utrecht	2013-07-05
				Groningen	2013-06-07
M35	Jan Jelle Koerts	(M40)	2.00	Assen	2011-06-05
M40	Jan Jelle Koerts		2.00	Assen	2011-06-05

polsver

mpA	Britt Huisman		5.00	Leeuwarden	2019-06-29
jpA	Morris Hulsman		4.80	Leeuwarden	2017-04-08

ver

mpm	Meike Huistra		3.07	Heerenveen	2015-10-03
mpC	Meike Huistra		3.50	Heerenveen	2016-10-01
	Marrit Nederhoed			Assen	1994-10-01
mpB	Nadine de Vries		3.85	Heerenveen	1988-10-01
mpA	Elisabeth de Haan		4.61	Heerenveen	2018-10-06
mD	Meike Huistra		4.95	Heerenveen	2021-05-23
mC	Rikst Slot		5.45	Amsterdam	2017-08-26
mB	Fiona van Es		5.59	Zwolle	1989-04-23
mA	Brechje Kaastra		5.81	Hengelo	2000-06-24
Vneo	Brechje Kaastra	(mA)	5.81	Hengelo	2000-06-24
V	Brechje Kaastra	(mA)	5.81	Hengelo	2000-06-24
V35	Linda vd Berg	(V40)	4.61	Dongen	2021-07-04
V40	Linda vd Berg		4.61	Dongen	2021-07-04
V45	Marja de Wit		3.98	Epe	1994-07-03
V50	Cobi de Boer		3.72	Heerenveen	1997-10-04
V55	Marja de Wit		3.37	Heerenveen	2004-07-02
jpm	Cas Jonker		3.25	Leeuwarden	2016-05-28
jpC	Joram Smits		3.95	Hoorn	1999-09-12
jpB	Joram Smits		4.15	Leeuwarden	2000-09-23
jpA	Eldert Wijkstra		4.86	Heerenveen	1994-10-08
jD	Auke Siûk Nutma		5.70	Assen	1993-09-11
jC	Auke Siûk Nutma		6.49	Amsterdam	1995-08-27
jB	Rody de Wolff		6.89	Amsterdam	2014-07-04
jA	Eldert Wijkstra		7.16	Tilburg	2001-07-07
Mneo	Eldert Wijkstra	(jA)	7.16	Tilburg	2001-07-07
M	Henk Evers		7.28	Innsbruck (Oos)	1963-07-27
M35	Henk Meyer	(M40)	6.26	Heerenveen	1979
M40	Henk Meyer		6.26	Heerenveen	1979
M45	Henk Evers	(M50)	5.64	Heerhugowaard	1992-06-14
M50	Henk Evers		5.64	Heerhugowaard	1992-05-06
M55	Henk Evers		5.08	Heerenveen	1994-10-08
M60	Jan vd Heide		3.57	Heerenveen	2011-10-01
M65	Jan vd Heide		3.32	Heerenveen	2017-10-07
M70	Johan Knoester	(M75)	2.76	Heerenveen	2020-09-26
M75	Johan Knoester		2.76	Heerenveen	2020-09-26

balstoten

mpm	Fenna vd Meer		4.80	Sneek	2019-09-14
mpC	Meike Huistra		5.90	Heerenveen	2016-09-17
mpB	Meike Huistra		6.70	Heerenveen	2017-09-16
	Elisabeth de Haan			Heerenveen	2016-09-17
jpm	Yoah Kirindongo		5.20	Heerenveen	2018-09-15
jpC	Sjoerd vd Meer		6.50	Heerenveen	2018-09-15
jpB	Liam de Lang		7.50	Sneek	2019-09-14

balwerpen

mpm	Maaike Kramer		15.76	Heerenveen	2011-06-25
mpC	Jildou Binnema		20.66	Heerenveen	2013-10-05
mpB	Linda Schaap		24.00	Heerenveen	1982-09-04
mpA	Manon Vermeulen		33.46	Sneek	2001-06-26
jpm	Liam de Lang		19.75	Stadskanaal	2017-06-24
jpC	Arjen van Gelderen		30.19	Drachten	2002-09-07
jpB	Silke Breeuwer		37.66	Drachten	2002-09-07
jpA	Harry de Groot		47.00	Heerenveen	1982-09-04

discus

mD	Manon Vermeulen		30.19	Amsterdam	2003-09-14
mC	Charlotte Klijnstra		33.44	Leeuwarden	2000-09-23
mB	Bettina van Leuveren		35.34	Heiloo	1976
mA	Bettina van Leuveren		38.50		1978
Vneo	Bettina van Leuveren	(mA)	38.50	1978	
V	Laura vd Akker		41.70	Sneek	2003-07-02
V35	Laura vd Akker		37.13	Steenwijk	2013-07-19
V40	Laura vd Akker		34.41	Kampen	2019-05-08
V45	Cobi de Boer	(V50)	23.06	Sneek	1997-07-02
V50	Cobi de Boer		23.06	Sneek	1997-07-02
V55	Siska Folkertsma		21.72	Heerenveen	2018-10-06
V60	Cobi de Boer		18.11	Heerenveen	2008-10-04
V65	Cobi de Boer		17.50	Heerenveen	2012-10-06
jD	Rody de Wolff		43.71	Heerenveen	2010-10-02
jC	Rody de Wolff		56.58	Heerenveen	2012-04-14
jB	Rody de Wolff		54.27	Amsterdam	2014-07-06
jA	Paul Aldershof		49.28	Leer (Dui)	1993-09-11
Mneo	Paul Aldershof		46.76	Assen	1994.07.17
M	Wim de Wolff		51.54	Sneek	1993-05-22
M35	Wim de Wolff	(M40)	47.61	Emmeloord	1999-05-09
M40	Wim de Wolff		47.61	Emmeloord	1999-05-09
M45	Hans Lolkema		39.27	Heerenveen	2018-10-06
M50	Siert Wolters		36.78	Steenwijk	1999-06-23
M55	Siert Wolters		34.39	Steenwijk	2004-06-04
M60	Siert Wolters		38.35	Steenwijk	2009-07-17
M65	Feico Jansma		37.43	Steenwijk	2007-04-07
M70	Feico Jansma	(M75)	26.15	Emmeloord	2017-06-17
M75	Feico Jansma		26.15	Emmeloord	2017-06-17

gewichtwerpen

M60	Siert Wolters		9.66	Zutphen	2008-10-25

kogel

mpC	Rianne Hospes		7.49	Heerenveen	1994-10-08
mpB	Sandra Stoelwinder		6.82	Leeuwarden	1982-10-02
mpA	Charlotte Klijnstra		8.56	Heerenveen	1996-10-05
mD	Meike Huistra		13.10	Heerenveen	2021-05-23
mC	Anne-Karlijn Mos		12.66	Amsterdam	2016-08-27
mB	Anne-Karlijn Mos		13.92	Emmeloord	2017-06-17
mA	Martine Metsemakers		11.44	Assen	2000-05-07
Vneo	Martine Metsemakers	(mA)	11.44	Assen	2000-05-07
V	Zwaantje de Jong		11.83	Drachten	1957
V35	Laura vd Akker		10.08	Soest	2012-09-01
V40	Laura vd Akker		9.43	Heerenveen	2019-10-05
V45	Akkie Marinus	(V50)	8.19	Hengelo	1995-06-11
V50	Cobi de Boer		9.25	Heerenveen	1997-05-14
V55	Akkie Marinus		8.05	Heerenveen	2001-10-06
V60	Cobi de Boer		7.24	Sneek	2006-06-28
V65	Althea Browne		5.88	Amersfoort	2019-04-07
jpC	Joram Smits		8.54	Heerenveen	1999-10-09
jpB	Selwyn Smits		7.79	Heerenveen	1997-09-20

jpA	Paul Aldershof		11.10	Stadskanaal	1985-08-17
jD	Rody de Wolff		15.69	Gemert	2010-09-19
jC	Paul Aldershof		15.95	Amsterdam	1989-08-27
jB	Paul Aldershof		17.41	Krommenie	1991-07-21
jA	Paul Aldershof		17.36	Groningen	1993-06-27
Mneo	Paul Aldershof		16.26	Leiden	1994-06-25
M	Paul Aldershof	(Mneo)	16.26	Leiden	1994-06-25
M35	Hans Lolkema	(M45)	15.59	Heerenveen	2017-05-20
M40	Hans Lolkema	(M45)	15.59	Heerenveen	2017-05-20
M45	Hans Lolkema		15.59	Heerenveen	2017-05-20
M50	Henk Evers		10.99	Heerenveen	1993-10-02
M55	Siert Wolters		9.60	Assen	2004-05-29
M60	Feico Jansma		9.99	Assen	2005-09-07
M65	Feico Jansma		9.56	Steenwijk	2007-06-01
M70	Hans Hes		8.13	Steenwijk	2018-04-07
M75	Hans Hes		8.10	Heerenveen	2018-10-06

kogelslingeren

mC	Kahlan Veen		21.96	Kerkrade	2016-09-03
mB	Dagmar Oenema		35.31	Amersfoort	2013-07-07
mA	Dagmar Oenema		29.30	Groningen	2014-04-11
Vneo	Dagmar Oenema	(mA)	29.30	Groningen	2014-04-11
V	Marrit van Gelderen		33.49	Heerenveen	2016-05-14
V50	Cobi de Boer		22.45	Drachten	2000-05-31
V55	Siska Folkertsma		15.73	Apeldoorn	2018-06-10
jC	Johan de Vries		28.99	Amsterdam	2018-08-25
jB	Paul Aldershof		44.12	Drachten	1991-05-24
jA	Paul Aldershof	(jB)	36.70	Roosendaal	1991-09-01
Mneo	David Jeroen Tempel		24.75	Ede	2012-04-22
M	Wim de Wolff		35.66	Assen	1993-05-22
M35	Hans Lolkema	(M45)	33.44	Apeldoorn	2018-06-10
M40	Hans Lolkema	(M45)	33.44	Apeldoorn	2018-06-10
M45	Hans Lolkema		33.44	Apeldoorn	2018-06-10
M50	Siert Wolters		30.60	Zevenaar	1998-06-06
M55	Siert Wolters		27.69	Groningen	2007-06-22
M60	Siert Wolters		29.34	Groningen	2008-06-20

slingeren

mpm	Fenna vd Meer		12.50	Leeuwarden	2019-06-29
mpC	Meike Huistra		13.50	Drachten	2016-07-02
	Lisa Bodewes			Drachten	2016-07-02
	Jildou Binnema			Steenwijk	2013-06-15
	Isis vd Velden			Steenwijk	2013-06-15
mpB	Isis vd Velden		17.50	Sneek	2014-06-28
mpA	Rixt Slot		22.00	Sneek	2013-09-14
jpm	Jonne Pieter Hijlkema		13.50	Leeuwarden	2019-06-29
jpC	Liam de Lang		16.00	Steenwijk	2018-07-07
jpB	Liam de Lang		18.00	Drachten	2019-04-20
jpA	Liam de Lang		25.00	Heerenveen	2021-06-05

speer

mD	Meike Huistra		33.40	Assen	2021-07-03
mC	Jildou Binnema		35.60	Heerenveen	2020-09-26
mB	Veerle de Vries		37.29	Apeldoorn	2008-06-29
mA	Veerle de Vries		40.29	Zwolle	2010-06-25
Vneo	Veerle de Vries	(mA)	40.29	Zwolle	2010-06-25
V	Veerle de Vries		41.05	Groningen	2015-06-14
V35	Bontje Zwier		34.36	Groningen	1986-05-25
V40	Laura vd Akker		26.48	Groningen	2019-06-08
V45	Bontje Zwier		24.88	Heerenveen	1995-10-07
V50	Cobi de Boer		23.62	Heerenveen	1997-05-14
V55	Siska Folkertsma		18.58	Heerenveen	2018-10-06
V60	Cobi de Boer		15.96	Sneek	2006-06-28

jD	Rody de Wolff		47.66	Apeldoorn	2010-08-27
jC	Rody de Wolff		51.66	Amsterdam	2012-08-25
jB	Gerwin de Haan		53.72	Breda	2016-07-02
jA	Gerwin de Haan		54.20	Emmeloord	2018-06-15
Mneo	Gerwin de Haan	(jA)	54.20	Emmeloord	2018-06-15
M	Hendrik Jan Hof		55.84	Emmen	1994-05-16
M35	Feico Jansma	(M45)	39.96	Leiden	1990-09-15
M40	Feico Jansma	(M45)	39.96	Leiden	1990-09-15
M45	Feico Jansma		39.96	Leiden	1990-09-15
M50	Feico Jansma		38.64	Heerhugowaard	1992-06-14
M55	Klaas Peereboom		22.39	Heerenveen	2008-10-04
M60	Feico Jansma		36.40	Drachten	2006-09-09
M65	Feico Jansma		35.29	Heerenveen	2007-06-30
M70	Johan Knoester		18.81	Heerenveen	2018-10-06
M75	Feico Jansma		17.60	Emmen	2018-05-13

vortex

mpm	Fenna vd Meer		14.50	Sneek	2019-09-14
mpC	Meike Huistra		18.15	Heerenveen	2016-10-01
mpB	Femke Slagman		25.00	Heerenveen	2015-09-19
mpA	Femke Slagman		29.50	Steenwijk	2017-05-20
jpm	Liam de Lang		18.50	Drachten	2017-07-08
	Finn Oosterhagen			Sneek	2013-09-14
jpC	Folkert Krol		24.50	Sneek	2019-09-14
jpB	Liam de Lang		29.50	Sneek	2019-09-14
jpA	Natan Bikker		38.00	Heerenveen	2016-09-17

4x40

mpC	Trienke Kramer		29.1	Assen	1994-10-01
	Rianne Hospes				
	Margriet Wijngaarden				
	Ingrid Sixma				
mpB	Freya Reitsma		27.42	Heerenveen	2006-09-09
	Vera van Aurich				
	Elske Koelma				
	Fleur Bleeker				
jpC	Mart Bijker		29.45	Heerenveen	2015-06-13
	Pelle vd Woude				
	Fleur Brouwer	(mpC)			
	Meike Huistra	(mpC)			
jpB	Lammert Ekkers		26.5	Heerenveen	2008-09-06
	Joram Ganzevoort				
	Johan Jeeninga				
	Jovan Smilda				

4x60

mpA	Marrit Nederhoed		35.6	Heerenveen	1997-09-20
	Margriet Wijngaarden				
	Trienke Kramer				
	Judy Tuinstra				
mD	Marrit Nederhoed		31.3	Drachten	1999-05-15
	Esther Swart				
	Judy Tuinstra				
	Henriette Klijnstra				
jpA	Maurits Klatte		35.6	Heerenveen	1997-09-20
	Tom Kraaij				
	Ramon vd Weg				
	Sjoerd den Daas				

4x80

mC	Nenna de Boer		41.00	Breda	2000-09-16
	Linda Swart				

	Judy Tuinstra				
	Marrit Nederhoed				
jD	Erwin Swart		42.3	Groningen	2003-05-10
	Jan Arjen Elzinga				
	Jeroen Piek				
	Joram Smits				

4x100

mB	Marrit van Gelderen		50.56	Amstelveen	2007-09-29
	Marieke vd Zee				
	Wisette Bollen				
	Marian Zandberg				
mA	Marrit van Gelderen	(mB)	50.56	Amstelveen	2007-09-29
	Marieke vd Zee	(mB)			
	Wisette Bollen	(mB)			
	Marian Zandberg	(mB)			
Vneo	Marrit van Gelderen		50.26	Krommenie	2011-06-05
	Marian Zandberg				
	Marieke vd Zee				
	Aafje Seinstra	(mB)			
V	Marrit van Gelderen		49.30	Drachten	2013-06-02
	Marian Zandberg				
	Vera van Aurich	(mB)			
	Tessa Miedema	(mB)			
V35	Jenny de Jong	(V40)	58.66	Nijmegen	1997-05-25
	Marja de Wit	(V50)			
	Hennie Zantinga	(V45)			
	Marga Wiegman	(V40)			
V40	Jenny de Jong		58.66	Nijmegen	1997-05-25
	Marja de Wit	(V50)			
	Hennie Zantinga	(V45)			
	Marga Wiegman				
jC	Henry Blume		47.42	Best	2011-09-10
	Rody de Wolff				
	Jeroen vd Hoogen				
	Bram Kokshoorn				
jB	Jan Arjen Elzinga		46.44	Emmen	2006-05-14
	Jeroen Piek				
	Bas Winkels	(jC)			
	Jeroen Vollebregt	(jC)			
jA	Reinier Bouma		45.56	Zwolle	2006-05-07
	Sybout Wijma				
	Jan Arjen Elzinga	(jB)			
	Nico Rusticus	(jB)			
Mneo	Reinier Bouma	(jA)	45.56	Zwolle	2006-05-07
	Sybout Wijma	(jA)			
	Jan Arjen Elzinga	(jB)			
	Nico Rusticus	(jB)			
M	Johan de Jong		43.55	Bremen (Dui)	1984-05
	Jaap Klaverboer				
	Arjen Achterkamp				
	Paul Dijkstra				
M35	Menno Kraaij	(M45)	56.7	Steenwijk	2004-05-16
	Herman Oldenhof	(M45)			
	Wieger Klijnstra	(M55)			
	Appie de Vries	(M50)			
M40	Menno Kraaij	(M45)	56.7	Steenwijk	2004-05-16
	Herman Oldenhof	(M45)			
	Wieger Klijnstra	(M55)			
	Appie de Vries	(M50)			
M45	Menno Kraaij		56.7	Steenwijk	2004-05-16
	Herman Oldenhof				
	Wieger Klijnstra	(M55)			
	Appie de Vries	(M50)			

4x200

mB	Marrit van Gelderen		1:46.93	Amstelveen	2007-09-30
	Marieke vd Zee				
	Wisette Bollen				
	Marian Zandberg				
mA	Marrit van Gelderen	(mB)	1:46.93	Amstelveen	2007-09-30
	Marieke vd Zee	(mB)			
	Wisette Bollen	(mB)			
	Marian Zandberg	(mB)			
Vneo	Marrit van Gelderen	(mB)	1:46.93	Amstelveen	2007-09-30
	Marieke vd Zee	(mB)			
	Wisette Bollen	(mB)			
	Marian Zandberg	(mB)			
V	Marrit van Gelderen	(mB)	1:46.93	Amstelveen	2007-09-30
	Marieke vd Zee	(mB)			
	Wisette Bollen	(mB)			
	Marian Zandberg	(mB)			

4x400

mA	Sanne Pultrum	(mC)	4:42.1	Heerenveen	2021-04-11
	Norah Keijzer	(mC)			
	Baudien Venema	(mB)			
	Anke Binnema				
Vneo	Marian Zandberg		4:13.98	Leiden	2011-09-18
	Minke vd Meer	(mB)			
	Marijke Portema	(mA)			
	Anniek de Jong	(mA)			
V	AV Heerenveen		4:13.57	Tilburg	2012-09-23
jA	Ziggy Veldman	(jB)	3:57.2	Heerenveen	2021-04-11
	Rick Velkers	(jB)			
	Jilke Oswald	(jB)			
	Sem van Rooijen				
Mneo	Ziggy Veldman	(jB)	3:57.2	Heerenveen	2021-04-11
	Rick Velkers	(jB)			
	Jilke Oswald	(jB)			
	Sem van Rooijen	(jA)			
M	Kevin Damstra		3:27.16	Harderwijk	2016-06-26
	Gerwin de Haan	(jB)			
	Lars van Hoeven	(jB)			
	Peter Peereboom				

4x800

jB	Martijn de Vries	(jC)	9:15.68	Amstelveen	2010-09-26
	Jordi Stam	(jC)			
	Jari van Ravenstein	(jC)			
	Bram Kielman	(jC)			
jA	Martijn de Vries	(jC)	9:15.68	Amstelveen	2010-09-26
	Jordi Stam	(jC)			
	Jari van Ravenstein	(jC)			
	Bram Kielman	(jC)			
Mneo	Martijn de Vries	(jC)	9:15.68	Amstelveen	2010-09-26
	Jordi Stam	(jC)			
	Jari van Ravenstein	(jC)			
	Bram Kielman	(jC)			
M	Fons Siemonsma		8:00.9	Leiden	1979-09-11
	Tjeerd Koopmans				
	Auke Postma				
	Jan vd Heide				

4x1500

M	Jan vd Heide		16:33.6	Leiden	1979-09-11
	Fons Siemonsma				
	Bart Jonker				

	Auke Postma				

Olympische estafette

M	Sjoerd Dijkstra		3:37.9	Groningen	1968-08-25
	Henk Evers				
	Auke Postma				
	Jan Marinus				

Zweedse estafette

mB	Marrit van Gelderen		2:25.52	Amstelveen	2007-09-30
	Marieke vd Zee				
	Wisette Bollen				
	Marian Zandberg				
mA	Marrit van Gelderen	(mB)	2:25.52	Amstelveen	2007-09-30
	Marieke vd Zee	(mB)			
	Wisette Bollen	(mB)			
	Marian Zandberg	(mB)			
Vneo	Marrit van Gelderen	(mB)	2:25.52	Amstelveen	2007-09-30
	Marieke vd Zee	(mB)			
	Wisette Bollen	(mB)			
	Marian Zandberg	(mB)			
V	Marian Zandberg		2:16.83	Drachten	2011-06-26
	Marieke vd Zee				
	Marrit van Gelderen				
	Lidia de Jong				
V35	Linda vd Berg	(V40)	2:57.14	Apeldoorn	2019-05-12
	Simone Falkena				
	Laura vd Akker	(V40)			
	Talia Ruijg				
jB	AV Heerenveen		2:18.88	Drachten	2006-09-09
jA	AV Heerenveen	(jB)	2:18.88	Drachten	2006-09-09
Mneo	Marvens Bruinsma	(jB)	2:07.38	Assen	2018-04-22
	Sil de Jong	(jB)			
	Bram Kielman				
	Kristian Mos	(jA)			
M	Kevin Damstra		2:00.90	Hengelo	2016-09-18
	Lars van Hoeven	(jB)			
	Kristian Mos	(jB)			
	Dennis Veenker				
M35	Sjoerd Dijkstra	(M45)	2:26.8	Den Haag	1988-05-08
	Jaap Scholten	(M40)			
	Krijn Kolhoff	(M45)			
	Feico Jansma	(M45)			
M40	Sjoerd Dijkstra	(M45)	2:26.8	Den Haag	1988-05-08
	Jaap Scholten				
	Krijn Kolhoff	(M45)			
	Feico Jansma	(M45)			
M45	Menno Kraaij		2:48.7	Steenwijk	2004-05-16
	Herman Oldenhof				
	Wieger Klijnstra	(M55)			
	Appie de Vries	(M50)			
M50	Klaas Peereboom		2:49.5	Utrecht	2005-06-26
	Herman Oldenhof				
	Appie de Vries				
	Feico Jansma	(M60)			

Werp 3-kamp

(discus, kogel, speer)

mD	Jildou Binnema (27.12 – 10.48 – 29.59)	1464	Steenwijk	2018-10-14
mC	Anne-Karlijn Mos (24.11 – 11.37 – 28.38)	1665	Steenwijk	2016-10-09
mB	Brechje Kaastra (26.96 – 10.95 – 29.30)	1718	Steenwijk	1999-10-10

mA	Charlotte Klijnstra (30.26 – 10.08 – 18.63)		1514	Steenwijk	2003-06-06
Vneo	Charlotte Klijnstra (30.26 – 10.08 – 18.63)	(mA)	1514	Steenwijk	2003-06-06
V	Laura vd Akker (40.11 – 10.18 – 29.73)		1933	Steenwijk	2003-06-06
V35	Laura vd Akker (36.64 – 9.83 – 28.17)		1897	Heerenveen	2012-10-06
V40	Laura vd Akker (33.79 – 9.43 – 25.43)		1897	Heerenveen	2019-10-05
V45	Hilde Oenema (16.69 – 7.00 – 21.38)		1277	Heerenveen	2011-10-01
V50	Siska Folkertsma (21.72 – 7.55 – 18.58)	(V55)	1454	Heerenveen	2018-10-06
V55	Siska Folkertsma (21.72 – 7.55 – 18.58)		1561	Heerenveen	2018-10-06
V60	Cobi de Boer (17.57 – 7.24 – 15.96)		1453	Sneek	2006-06-28
jD	Rody de Wolff (37.69 – 11.12 – 37.06)		1759	Edam	2010-05-14
jC	Rody de Wolff (54.40 – 14.45 – 46.63)		2233	Leeuwarden	2011-09-09
jB	Rody de Wolff (53.20 – 14.08 – 46.04)		2240	Steenwijk	2013-05-31
jA	Gerwin de Haan (38.43 – 11.80 – 46.92)		1770	Assen	2018-03-21
Mneo	Dennis Veenker (27.50 – 11.28 – 43.90)		1515	Sneek	2014-05-21
M	Hans Lolkema (39.27 – 14.55 – 27.70)	(M45)	1772	Heerenveen	2018-10-06
M35	Hans Lolkema (39.27 – 14.55 – 27.70)	(M45)	1772	Heerenveen	2018-10-06
M40	Hans Lolkema (39.27 – 14.55 – 27.70)	(M45)	1939	Heerenveen	2018-10-06
M45	Hans Lolkema (39.27 – 14.55 – 27.70)		2074	Heerenveen	2018-10-06
M50	Siert Wolters (31.28 – 8.89 – 19.35)	(M55)	1115	Steenwijk	2005-10-16
M55	Siert Wolters (31.28 – 8.89 – 19.35)		1224	Steenwijk	2005-10-16
M60	Feico Jansma (37.98 – 9.30 – 33.98)		1655	Steenwijk	2006-06-02
M65	Feico Jansma (36.46 – 9.56 – 33.76)		1797	Steenwijk	2007-06-01
M70	Feico Jansma (22.69 – 6.71 – 16.80)	(M75)	779	Heerenveen	2019-10-05
M75	Feico Jansma (22.69 – 6.71 – 16.80)		927	Heerenveen	2019-10-05

6-kamp

mD	Meike Huistra (10.27 – 1.45 – 30.84 / 4.95 – 13.10 – 1:59.74)		3362	Heerenveen	2021-05-23

7-kamp

mC	Rikst Slot (12.64 – 1.50 – 10.99 – 19.69 / 5.37 – 30.36 – 1:54.56)		4149	Zoetermeer	2017-09-24
mB	Fiona van Es (14.9 – 1.57 – 10.02 – 25.5 / 5.25 – 27.84 – 2:26.0)		4683	Zwolle	1989-09-24
mA	Fiona van Es (15.68 – 1.54 – 8.70 – 25.96 / 5.27 – 22.30 – 2:24.26)	(mB)	4399	Willebroek (Bel)	1989-07-23
Vneo	Fiona van Es (15.68 – 1.54 – 8.70 – 25.96 / 5.27 – 22.30 – 2:24.26)	(mB)	4399	Willebroek (Bel)	1989-07-23
V	Fiona van Es (15.68 – 1.54 – 8.70 – 25.96 / 5.27 – 22.30 – 2:24.26)	(mB)	4399	Willebroek (Bel)	1989-07-23
V40	Linda vd Berg (15.40 – 1.30 – 6.73 – 30.29 / 4.08 – 15.94 – 2:44.09)		3285	Stadskanaal	2019-07-07
jD	Rody de Wolff (10.36 – 5.06 – 43.83 / 12.39 – 1.72 – 15.69 – 3:03.36)		4940	Gemert	2010-09-19

8-kamp

jC	Rody de Wolff		6372	Emmeloord	2012-05-18
	(11.90 – 6.17 – 15.93 – 1.85 / 15.33 – 54.96 – 49.71 – 2:52.19)				

10-kamp

jB	Rody de Wolff		6513	Apeldoorn	2013-05-20
	(11.59 – 6.20 – 14.68 – 1.83 – 52.15 / 15.90 – 44.33 – 3.00 – 49.80 – 4:58.64)				
jA	Gerwin de Haan		6470	Stadskanaal	2017-07-09
	(11.75 – 6.04 – 12.51 – 1.82 – 52.88 / 15.81– 39.20 – 4.20 – 49.17 – 5:00.19)				
Mneo	Jaap Klaverboer		6551	Lisse	1983-07-07
	(11.39 – 6.55 – 11.77 – 1.92 – 50.90 / 16.75 – 33.70 – 3.80 – 40.78 – 4:27.12)				
M	Jaap Klaverboer	(Mneo)	6551	Lisse	1983-07-07
	(11.39 – 6.55 – 11.77 – 1.92 – 50.90 / 16.75 – 33.70 – 3.80 – 40.78 – 4:27.12)				