

Clubrecords AV Heerenveen outdoor

Laura vd Akker

V		discus	41.70	Sneek	2003-07-02
V		werp 3-kamp	1933	Steenwijk	2003-06-06
V35		discus	37.13	Steenwijk	2013-07-19
V35		kogel	10.08	Soest	2012-09-01
V35		werp 3-kamp	1897	Heerenveen	2012-10-06
V40		discus	34.41	Kampen	2019-05-08
V40		kogel	9.43	Heerenveen	2019-10-05
V40		speer	26.48	Groningen	2019-06-08
V40		werp 3-kamp	1897	Heerenveen	2019-10-05

Paul Aldershof

jpA		kogel	11.10	Stadskanaal	1985-08-17
jC		kogel	15.95	Amsterdam	1989-08-27
JB		kogel	17.41	Krommenie	1991-07-21
JB		kogelsl.	44.12	Drachten	1991-05-24
JA		discus	49.28	Leer (Dui)	1993-09-11
JA		kogel	17.36	Groningen	1993-06-27
JA	(JB)	kogelsl.	36.70	Roosendaal	1991-09-01
Mneo		discus	46.76	Assen	1994-07-17
Mneo		kogel	16.26	Leiden	1994-06-25
M	(Mneo)	kogel	16.26	Leiden	1994-06-25

Vera van Aurich

mB		200	25.55	Harderwijk	2013-06-16
mB	(mC)	300	41.92	Gladbeck (Dui)	2012-09-08
mA	(mB)	200	25.55	Harderwijk	2013-06-16

Rutger Berends

jpB		hurkhoog	1.15	Sneek	2013-09-14
jpA		60h	9.5	Leeuwarden	2015-04-11

Jikke vd Berg

V45	(V50)	5000	22:30.0	Heerenveen	2020-09-26
V50		5000	22:30.0	Heerenveen	2020-09-26

Linda vd Berg

V35	(V40)	300	47.20	Steenwijk	2021-07-09
V35	(V40)	ver	4.61	Dongen	2021-07-04
V40		100	14.08	Steenwijk	2021-07-09
V40		150	21.34	Steenwijk	2021-07-09
V40		200	29.57	Grootebroek	2020-08-22
V40		300	47.20	Steenwijk	2021-07-09
V40		400	1:07.53	Dongen	2021-07-04
V40		80h	15.40	Stadskanaal	2019-07-06
V40		hoog	1.30	Stadskanaal	2019-07-06
				Drachten	2020-10-09
V40		ver	4.61	Dongen	2021-07-04
V40		7-kamp	3285	Stadskanaal	2019-07-07

Mart Bijker

jpC		duur 4'	1225	Sneek	2015-06-06
jpB	(jpC)	duur 4'	1225	Sneek	2015-06-06

Betty Bijker-Bangma

V35	(V55)	mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
V40	(V55)	1000	3:29.84	Hengelo	2021-07-01

V40	(V55)	mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
V45	(V55)	150	23.18	Steenwijk	2018-07-13
V45	(V55)	300	50.03	Steenwijk	2018-07-13
V45	(V55)	400	1:11.38	Sneek	2018-04-29
V45	(V55)	1000	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
V45	(V55)	mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
V50	(V55)	150	23.18	Steenwijk	2018-07-13
V50	(V55)	200	32.59	Emmen	2018-05-13
V50	(V55)	300	50.03	Steenwijk	2018-07-13
V50	(V55)	400	1:11.38	Sneek	2018-04-29
V50	(V55)	800	2:39.65	Apeldoorn	2018-06-10
V50	(V55)	1000	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
V50	(V55)	1500	5:35.24	Emmen	2018-05-13
V50	(V55)	mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
V50	(V55)	3000	13:08.51	Heerenveen	2018-10-06
V55		150	23.18	Steenwijk	2018-07-13
V55		200	32.59	Emmen	2018-05-13
V55		300	50.03	Steenwijk	2018-07-13
V55		400	1:11.38	Sneek	2018-04-29
V50		800	2:39.65	Apeldoorn	2018-06-10
V55		1000	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
V55		1500	5:35.24	Emmen	2018-05-13
V55		mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
V55		3000	13:08.51	Heerenveen	2018-10-06

Natan Bikker

jpA		vortex	38.00	Heerenveen	2016-09-17
-----	--	--------	-------	------------	------------

Anke Binnema

mpB		hoog	1.20	Hoogeveen	2012-05-12
				Stadskanaal	2012-06-16

Jildou Binnema

mpC		balwerpen	20.66	Heerenveen	2013-10-05
mpC		slingeren	13.50	Steenwijk	2013-06-15
mD		werp 3-kamp	1464	Steenwijk	2018-10-14
mC		speer	35.60	Heerenveen	2020-09-26

Nynke Bockhoven

mpA		60h	9.8	Heerenveen	2013-06-01
-----	--	-----	-----	------------	------------

Lisa Bodewes

mpC		slingeren	13.50	Drachten	2016-07-02
-----	--	-----------	-------	----------	------------

Cobi de Boer

V50	(V50)	hoog	1.20	Epe	1997-05-04
V45	(V50)	discus	23.06	Sneek	1997-07-02
V50		hoog	1.20	Epe	1997-05-04
V50		ver	3.72	Heerenveen	1997-10-04
V50		discus	23.06	Sneek	1997-07-02
V50		kogel	9.25	Heerenveen	1997-05-14
V50		kogelsl.	22.45	Drachten	2000-05-31
V50		speer	23.62	Heerenveen	1997-05-14
V60		discus	18.11	Heerenveen	2008-10-04
V60		kogel	7.24	Sneek	2006-06-28
V60		speer	15.96	Sneek	2006-06-28
V60		werp 3-kamp	1453	Sneek	2006-06-28
V65		discus	17.50	Heerenveen	2012-10-06

Tessa de Boer

mB		1500	4:44.40	Oordegem (Bel)	2013-07-06
mB		3000	10:21.82	Breda	2012-06-01

mB		2000st	7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
mB		3000st	11:13.83	Oordegem (Bel)	2013-06-01
mA	(mB)	2000st	7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
Vneo	(mB)	2000st	7:15.68	Eindhoven	2013-06-30

Kristel Bottinga

mC		80	10.21	Emmeloord	1999-06-19
mC		150	18.6	Assen	1999-07-10
mC		80h	11.60	Stadskanaal	1999-07-04
mC		300h	46.25	Amstelveen	1999-06-17
mB		100	12.42	Hengelo	2000-06-24
mB	(mC)	150	18.6	Assen	1999-07-10
mB		100h	14.35	Zevenaar	1999-06-13
mA	(mB)	100	12.42	Hengelo	2000-06-24
mA	(mC)	150	18.6	Assen	1999-07-10
Vneo	(mB)	100	12.42	Hengelo	2000-06-24
Vneo	(mC)	150	18.6	Assen	1999-07-10
V	(mC)	150	18.6	Assen	1999-07-10

Reinier Bouma

jC		100h	13.94	Emmen	2003-09-06
jB		110h	14.53	Helmond	2005-06-26
jA		110h	14.15	Utrecht	2007-07-08
Mneo		110h	14.49	Nijmegen	2009-05-21
M		110h	14.31	Leiden	2011-06-11

Silke Breeuwer

jpB		balwerpen	37.66	Drachten	2002-09-07
-----	--	-----------	-------	----------	------------

Fleur Brouwer

mpB		hurkhoog	1.10	Leeuwarden	2016-05-28
-----	--	----------	------	------------	------------

Kyra Brouwer

mB		5000	20:09.28	Leeuwarden	2020-09-04
----	--	------	----------	------------	------------

Althea Browne

V60		100	20.83	Apeldoorn	2018-06-10
V60		200	46.28	Apeldoorn	2018-06-10
V60		800	4:27.2	Heerenveen	2014-10-04
V60		3000	19:48.8	Heerenveen	2013-10-05
V65		100	21.01	Amersfoort	2019-04-07
V65		kogel	5.88	Amersfoort	2019-04-07

Marvens Bruinsma

jB		hss	12.12	Harderwijk	2017-06-18
----	--	-----	-------	------------	------------

Kevin Damstra

M		300	35.2	Steenwijk	2014-07-18
---	--	-----	------	-----------	------------

Andrea Deelstra

mA		3000	10:12.47	Leiden	2004-06-02
mA		5000	17:41.52	Utrecht	2004-05-14
mA		3000st	11:13.44	Utrecht	2004-07-11
Vneo		3000	9:23.70	Merksem (Bel)	2007-08-25
Vneo		5000	16:29.98	Utrecht	2007-09-07
Vneo		10000	36:05.04	Utrecht	2005-06-17
Vneo		3000st	9:54.25	Amsterdam	2006-07-09
V		2000	6:08.06	Leiden	2011-04-27
V		5000	16:06.88	Utrecht	2017-09-01
V		10000	34:33.99	Leiden	2020-09-19
V		2000st	6:49.76	Zelee (Bel)	2008-05-24

V	(Vneo)	3000st	9:54.25	Amsterdam	2006-07-09
V35		10000	34:33.99	Leiden	2020-09-19
Piet Deelstra					
M		3000	8:18.4	Papendal	1975-07-16
M		5000	14:12.4	Papendal	1974-08-03
Jeroen van Dijk					
jB		2000st	6:47.37	Breda	2015-06-28
Geke Dijkstra					
V		100	12.0	Amsterdam	1965-08-07
V		200	25.0	Enschede	1965
Martijn Dijkstra					
jC		mijl	5:36.6	Steenwijk	2007-07-13
Paul Dijkstra					
M		100	10.81	Amsterdam	1987-05-29
M		200	21.95	Breda	1986-06-08
Lammert Ekkers					
jpC		600	2:05.0	Leeuwarden	2007-09-22
jpB	(jpC)	600	2:05.0	Leeuwarden	2007-09-22
Eddy Elsinga					
M35	(M50)	150	20.44	Steenwijk	2019-07-05
M35		200	25.8	Heerenveen	2007-08-31
M35	(M50)	300	42.91	Steenwijk	2019-07-05
M35		400	54.91	Heerenveen	2007-06-30
M35		800	2:03.48	Heerenveen	2005-07-09
M35		1000	2:44.00	Epe	2007-04-11
M40	(M50)	150	20.44	Steenwijk	2019-07-05
M40		200	26.63	Leeuwarden	2011-07-02
M40	(M50)	300	42.91	Steenwijk	2019-07-05
M40		400	55.83	Heerenveen	2010-05-22
M40		800	2:08.43	Utrecht	2011-05-06
M40	(M50)	150	20.44	Steenwijk	2019-07-05
M45		200	27.90	Hengelo	2017-05-27
M45	(M50)	300	42.91	Steenwijk	2019-07-05
M45		800	2:15.0	Heerenveen	2016-10-01
M45		1000	3:01.89	Zwolle	2017-04-19
M50		150	20.44	Steenwijk	2019-07-05
M50		300	42.91	Steenwijk	2019-07-05
M50		400	1:01.42	Heiloo	2019-07-12
M50		800	2:27.9	Heerenveen	2019-10-05
Fiona van Es					
mB		ver	5.59	Zwolle	1989-04-23
mB		7-kamp	4683	Zwolle	1989-09-24
mA		100h	14.6	Drachten	1990-06-24
mA	(mB)	7-kamp	4399	Willebroek (Bel)	1989-07-23
Vneo	(mA)	100h	14.6	Drachten	1990-06-24
Vneo	(mB)	7-kamp	4399	Willebroek (Bel)	1989-07-23
V	(mA)	100h	14.6	Drachten	1990-06-24
V	(mB)	7-kamp	4399	Willebroek (Bel)	1989-07-23
Henk Evers					
M		200h	24.9	Groningen	1962-10-07
M		hss	15.64	Innsbruck (Oos)	1963-07-27
M		ver	7.28	Innsbruck (Oos)	1963-07-27

M45		100	12.7	Utrecht	1989-06-18
M45	(M50)	ver	5.64	Heerhugowaard	1992-06-14
M50		100	13.12	Utrecht	1990-06-24
M50		ver	5.64	Heerhugowaard	1992-05-06
M50		kogel	10.99	Heerenveen	1993-10-02
M55		100	14.0	Heerenveen	1994-10-08
M55		ver	5.08	Heerenveen	1994-10-08

Willem Faber

M35		3000	9:00.10	Heerenveen	2000-04-28
-----	--	------	---------	------------	------------

Simone Falkena

V35		100	13.81	Heerenveen	2016-04-09
V35		150	21.19	Steenwijk	2016-07-08
V35		200	28.76	Harderwijk	2016-06-26
V35		400	1:05.23	Harderwijk	2015-06-07
V35		100h	20.2	Heerenveen	2016-10-01
V35		400h	1:11.27	Emmeloord	2015-05-03

Siska Folkertsma

V45	(V55)	hoog	1.20	Heerenveen	2018-10-06
V50	(V55)	hoog	1.20	Heerenveen	2018-10-06
V50	(V55)	werp 3-kamp	1454	Heerenveen	2018-10-06
V55		hoog	1.20	Heerenveen	2018-10-06
V55		discus	21.72	Heerenveen	2018-10-06
V55		kogelsl.	15.73	Apeldoorn	2018-06-10
V55		speer	18.58	Heerenveen	2018-10-06
V55		werp 3-kamp	1561	Heerenveen	2018-10-06

Arjen van Gelderen

jpC		balwerpen	30.19	Drachten	2002-09-07
-----	--	-----------	-------	----------	------------

Marrit van Gelderen

mB		hss	10.88	Apeldoorn	2008-06-29
mA	(mB)	hss	10.88	Apeldoorn	2008-06-29
Vneo		200	25.54	Harderwijk	2013-06-16
Vneo		300	40.74	Amsterdam	2013-07-28
Vneo	(mB)	hss	10.88	Apeldoorn	2008-06-29
V	(Vneo)	300	40.74	Amsterdam	2013-07-28
V	(mB)	hss	10.88	Apeldoorn	2008-06-29
V		kogelsl.	33.49	Heerenveen	2016-05-14

Thijmen Groenendal

jpA		duur 6'	1675	Leeuwarden	2021-06-26
-----	--	---------	------	------------	------------

Harry de Groot

jpA		balwerpen	47.00	Heerenveen	1982-09-04
-----	--	-----------	-------	------------	------------

Elisabeth de Haan

mpC		40h	7.2	Steenwijk	2015-06-27
mpC		hurkhoog	1.00	Heerenveen	2015-09-19
mpB		40h	7.3	Drachten	2016-07-02
mpB		hurkhoog	1.10	Leeuwarden	2016-05-28
mpA		60	8.66	Heerenveen	2018-10-06
mpA		hoog	1.40	Heerenveen	2018-07-14
mpA		ver	4.61	Heerenveen	2018-10-06

Gerwin de Haan

jb		speer	53.72	Breda	2016-07-02
ja		polshoog	4.20	Stadskanaal	2017-07-09
				Vught	2017-07-02

jA		speer	54.20	Emmeloord	2018-06-15
jA		10-kamp	6470	Stadskanaal	2017-07-09'
jA		werp 3-kamp	1770	Assen	2018-03-21
Mneo	(jA)	speer	54.20	Emmeloord	2018-06-15

Joop Hamstra

M60		1500	6:22.2	Heerenveen	2000-10-07
-----	--	------	--------	------------	------------

Rudy Hartog

M55	(M65)	hoog	1.20	Heerenveen	2018-10-06
M60	(M65)	hoog	1.20	Heerenveen	2018-10-06
M65		100	15.92	Heerenveen	2020-07-25
M65		200	32.70	Heerenveen	2020-07-25
M65		hoog	1.20	Heerenveen	2018-10-06

Jan vd Heide

M60		800	2:42.8	Heerenveen	2011-10-01
M60		3000	12:14.3	Heerenveen	2013-10-05
M60		ver	3.57	Heerenveen	2011-10-01
M65		ver	3.32	Heerenveen	2017-10-07

Jacques van Helden

M50		10000	40:16.46	Heerenveen	1997-05-28
M55		400	1:09.98	Heerenveen	2002-06-07
M55		800	2:40.98	Steenwijk	2001-09-09
M55		10000	41:50.9	Steenwijk	2001-07-20

Hans Hes

M70		kogel	8.13	Steenwijk	2018-04-07
M75		kogel	7.98	Steenwijk	2018-07-13

Jonne Pieter Hijlkema

jpm		40	7.4	Drachten	2019-04-20
jpm		slingeren	13.50	Leeuwarden	2019-06-29

Ronny Hoekstra

mA		800	2:12.8	Aalsmeer	1979-05-03
mA		1500	4:33.6	Groningen	1979-05-06

Rutger Hoekstra

jC		hss	12.10	Amsterdam	2018-08-25
----	--	-----	-------	-----------	------------

Lars van Hoeven

jD		150	20.27	Hoogeveen	2012-06-08
jC		100	11.71	Utrecht	2014-06-20
jC		150	17.57	Utrecht	2014-08-08
jC		200	23.11	Utrecht	2014-06-20
jC		400	49.85	Amsterdam	2014-07-06
jC		800	1:59.58	Groningen	2014-06-07
jB		200	22.99	Emmeloord	2016-07-09
jB		300	35.88	Lisse	2016-05-07
jB	(jC)	400	49.85	Amsterdam	2014-07-06
jB		800	1:56.03	Leuven (Bel)	2016-07-30
jA		200	22.66	Drachten	2017-05-28
jA	(jB)	300	35.88	Lisse	2016-05-07
jA		400	48.30	Ninove (Bel)	2018-07-28
jA		600	1:18.72	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13
jA		800	1:50.18	Nijmegen	2018-06-08
jA		1000	2:31.78	Lisse	2017-05-13
jA		1500	3:55.47	Utrecht	2018-08-03
jA		200h	27.82	Assen	2017-09-02

Mneo	(jA)	200	22.66	Drachten	2017-05-28
Mneo	(jB)	300	35.88	Lisse	2016-05-07
Mneo	(jA)	400	48.21	Ertvelde (Bel)	2021-07-21
Mneo	(jA)	600	1:18.72	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13
Mneo		800	1:49.39	Heusden (Bel)	2021-07-03
Mneo		1000	2:26.97	Tilburg	2020-09-12
Mneo	(jA)	1500	3:55.47	Utrecht	2018-08-03
M	(Mneo)	400	48.21	Ertvelde (Bel)	2021-07-21
M	(jA)	600	1:18.72	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13
M	(Mneo)	800	1:49.39	Heusden (Bel)	2021-07-03
M	(Mneo)	1000	2:26.97	Tilburg	2020-09-12
M	(jA)	1500	3:55.47	Utrecht	2018-08-03

Hendrik Jan Hof

M		speer	55.84	Emmen	1994-05-16
---	--	-------	-------	-------	------------

Rianne Hospes

mpC		kogel	7.49	Heerenveen	1994-10-08
-----	--	-------	------	------------	------------

Morris Hulsman

jpA		polsver	4.80	Leeuwarden	2017-04-08
-----	--	---------	------	------------	------------

Britt Huisman

mpA		polsver	5.00	Leeuwarden	2019-06-29
-----	--	---------	------	------------	------------

Meike Huistra

mpm		40	7.48	Heerenveen	2015-06-13
mpm		hurkhoog	0.95	Heerenveen	2015-09-19
mpm		ver	3.07	Heerenveen	2015-10-03
mpC		hoog	1.10	Heerenveen	2016-09-17
mpC		ver	3.50	Heerenveen	2016-10-01
mpC		balstoten	5.90	Heerenveen	2016-09-17
mpC		slingeren	13.50	Drachten	2016-07-02
mpC		vortex	18.15	Heerenveen	2016-10-01
mpB		hoog	1.20	Sneek	2017-09-09
mpB		balstoten	6.70	Heerenveen	2017-09-16
mD		ver	4.95	Heerenveen	2021-05-23
mD		kogel	13.10	Heerenveen	2021-05-23
mD		speer	33.40	Assen	2021-07-03
mD		6-kamp	3362	Heerenveen	2021-05-23

Tjeerd vd Iest

M		2000	5:52.3	Apeldoorn	1964-08-12
---	--	------	--------	-----------	------------

André Jager

ja		100	11.0	Groningen	1989-05-21
----	--	-----	------	-----------	------------

Feico Jansma

M35	(M45)	speer	39.96	Leiden	1990-09-15
M40	(M45)	speer	39.96	Leiden	1990-09-15
M45		400	1:00.5	Den Haag	1988-05-08
M45		speer	39.96	Leiden	1990-09-15
M50		speer	38.64	Heerhugowaard	1992-06-14
M60		kogel	9.99	Assen	2005-09-07
M60		speer	36.40	Drachten	2006-09-09
M60		werp 3-kamp	1655	Steenwijk	2006-06-02
M65		discus	37.43	Steenwijk	2007-04-07
M65		kogel	9.56	Steenwijk	2007-06-01
M65		speer	35.29	Heerenveen	2007-06-30
M65		werp 3-kamp	1797	Steenwijk	2007-06-01
M70	(M75)	discus	26.15	Emmeloord	2017-06-17
M70	(M75)	werp 3-kamp	779	Heerenveen	2019-10-05

M75		discus	26.15	Emmeloord	2017-06-17
M75		speer	17.60	Emmen	2018-05-13
M75		werp 3-kamp	927	Heerenveen	2019-10-05

Anniek de Jong

mpC		600	2:13.4	Heerenveen	2001-10-06
mpB		1000	3:53.9	Heerenveen	2002-06-25

Joke de Jong

mC		hoog	1.65	Stadskanaal	1975
mB		hoog	1.75	Vught	1977-06-18
mA	(mB)	hoog	1.75	Vught	1977-06-18
Vneo		hoog	1.80	Groningen	1980-04-27
V	(Vneo)	hoog	1.80	Groningen	1980-04-27

Roel de Jong

M35		5000	15:10.3	Emmen	1995-05-21
M35		10000	31:36.9	Heerenveen	1995-08-30

Zwaantje de Jong

V		kogel	11.83	Drachten	1957
---	--	-------	-------	----------	------

Tjitte Jongsma

M50		1000	3:28.8	Heerenveen	2001-10-06
-----	--	------	--------	------------	------------

Cas Jonker

jpm		duur 4'	925	Drachten	2016-07-02
jpm		40h	8.5	Drachten	2016-07-02
jpm		hurkhoog	0.85	Leeuwarden	2016-05-28
jpm		ver	3.25	Leeuwarden	2016-05-28

Wietze Jonker

M	(M65)	25000	2:47:20	Steenwijk	2020-02-22
M35	(M65)	25000	2:47:20	Steenwijk	2020-02-22
M40	(M65)	25000	2:47:20	Steenwijk	2020-02-22
M45	(M65)	25000	2:47:20	Steenwijk	2020-02-22
M50	(M65)	25000	2:47:20	Steenwijk	2020-02-22
M55	(M65)	25000	2:47:20	Steenwijk	2020-02-22
M60	(M65)	25000	2:47:20	Steenwijk	2020-02-22
M65		25000	2:47:20	Steenwijk	2020-02-22

Brechje Kaastra

mB		werp 3-kamp	1717	Steenwijk	1999-10-10
mA		ver	5.81	Hengelo	2000-06-24
Vneo	(mA)	ver	5.81	Hengelo	2000-06-24
V	(mA)	ver	5.81	Hengelo	2000-06-24

Rienk Kan

jA		hss	13.32	Breda	2012-06-03
Mneo		hss	14.04	Tilburg	2015-05-25

Bram Kielman

jB		1500	4:08.10	Eindhoven	2013-06-30
jB		mijl	4:37.5	Steenwijk	2013-07-19
jA		mijl	4:25.12	Steenwijk	2015-07-10
jA		3000	8:39.10	Utrecht	2015-05-29
jA		5000	15:20.69	Breda	2015-06-26
Mneo	(jA)	mijl	4:25.12	Steenwijk	2015-07-10
Mneo		3000	8:37.01	Utrecht	2017-05-12

Yoah Kirindongo

jpm		40	7.4	Drachten	2018-04-21
jpm		balstoten	5.20	Heerenveen	2018-09-15
Jaap Klaverboer					
Mneo		10-kamp	6551	Lisse	1983-07-07
M	(Mneo)	10-kamp	6551	Lisse	1983-07-07
Charlotte Klijnstra					
mpA		kogel	8.56	Heerenveen	1996-10-05
mC		discus	33.44	Leeuwarden	2000-09-23
mA		werp 3-kamp	1514	Steenwijk	2003-06-06
Vneo	(mA)	werp 3-kamp	1514	Steenwijk	2003-06-06
Henriette Klijnstra					
mpC		1000	4:08.0	Sneek	1995-06-27
Jan Haye Klijnstra					
jC		hoog	1.85	Heerenveen	1995-06-13
jA		hoog	2.00	Drachten	1999-06-30
Mneo	(jA)	hoog	2.00	Drachten	1999-06-30
M	(jA)	hoog	2.00	Drachten	1999-06-30
Wieger Klijnstra					
M55		150	23.2	Steenwijk	2006-07-14
M55		200	30.00	Meppel	2004-09-18
M55		300	52.73	Steenwijk	2007-04-07
M60		100	15.2	Heerenveen	2008-10-04
M60	(M70)	150	25.36	Steenwijk	2019-07-05
M60		200	31.82	Heerenveen	2009-05-23
M60	(M65)	300	1:02.13	Steenwijk	2018-07-13
M65	(M70)	150	25.36	Steenwijk	2019-07-05
M65		300	1:02.13	Steenwijk	2018-07-13
M70		100	16.75	Amersfoort	2019-04-07
M70		150	25.36	Steenwijk	2019-07-05
M70		200	35.56	Rotterdam	2019-07-13
M70		300	1:05.55	Steenwijk	2019-07-05
Johan Knoester					
M70	(M75)	ver	2.76	Heerenveen	2020-09-26
M70		speer	18.81	Heerenveen	2018-10-06
M75		ver	2.76	Heerenveen	2020-09-26
Jan Jelle Koerts					
M35	(M40)	polshoog	2.00	Assen	2011-06-05
M40		polshoog	2.00	Assen	2011-06-05
Krijn Kolhoff					
M35	(M40)	hoog	1.65	Krommenie	1984-07-16
M40		hoog	1.65	Krommenie	1984-06-17
M45		hoog	1.55	Den Haag	1988-05-08
Kyla Koops					
mpB		hurkhoog	1.10	Heerenveen	2015-09-19
Maaïke Kramer					
mpm		balwerpen	15.76	Heerenveen	2011-06-25
mpB		hurkhoog	1.10	Sneek	2013-09-14
Wiebe Kruithof					
M40		3000	9:07.5	Groningen	1972

Ilona Landman

mpC	1000	4:08.0	Sneek	1989-07-01
-----	------	--------	-------	------------

Liam de Lang

jpm	hoog	0.90	Heerenveen	2017-09-16
			Steenwijk	2017-05-20
jpm	balwerpen	19.75	Stadskanaal	2017-06-24
jpm	vortex	18.50	Drachten	2017-07-08
jpC	40h	7.7	Drachten	2018-04-21
jpC	slingeren	16.00	Steenwijk	2018-07-07
jpC	vortex	23.78	Heerenveen	2018-10-06
jpB	hoog	1.25	Sneek	2019-09-14
jpB	balstoten	7.50	Sneek	2019-09-14
jpB	slingeren	18.00	Drachten	2019-04-20
jpB	vortex	29.50	Sneek	2019-09-14
jpA	slingeren	25.00	Heerenveen	2021-06-05

Rudi vd Lelie

Mneo	5000	15:20.23	Groningen	1994-05-21
Mneo	10000	32:34.1	Heerenveen	1994-09-14
M	10000	30:02.06	Heerenveen	1997-05-28

Bettina van Leuveren

mB	discus	35.34	Heiloo	1976
mA	discus	38.50		1978
Vneo (mA)	discus	38.50		1978

Jens Linnebank

jpB	hurkhoog	1.15	Heerenveen	2015-09-19
-----	----------	------	------------	------------

Hans Lolkema

M (M45)	werp 3-kamp	1772	Heerenveen	2018-10-06
M35 (M45)	kogel	15.59	Heerenveen	2017-05-20
M35 (M45)	kogelsl.	33.44	Apeldoorn	2018-06-10
M35 (M45)	werp 3-kamp	1772	Heerenveen	2018-10-06
M40 (M45)	kogel	15.59	Heerenveen	2017-05-20
M40 (M45)	kogelsl.	33.44	Apeldoorn	2018-06-10
M40 (M45)	werp 3-kamp	1939	Heerenveen	2018-10-06
M45	discus	39.27	Heerenveen	2018-10-06
M45	kogel	15.59	Heerenveen	2017-05-20
M45	kogelsl.	33.44	Apeldoorn	2018-06-10
M45	werp 3-kamp	2074	Heerenveen	2018-10-06

Marc van Lonkhuyzen

jc	1000	2:50.6	Emmen	1987-07-05
jc	300h	41.2	Amsterdam	1987-08-23

Akkie Marinus

V45 (V50)	kogel	8.19	Hengelo	1995-06-11
V55	kogel	8.05	Heerenveen	2001-10-06

Fedde Mast

M55 (M60)	1000	3:30.0	Heerenveen	2001-10-06
M60	1000	3:30.0	Heerenveen	2001-10-06
M60	5000	20:51.3	Heerenveen	2001-10-06

Fenna vd Meer

mpm	600	2:20.4	Heerenveen	2019-10-05
mpm	duur 4'	925	Leeuwarden	2019-06-29
			Drachten	2019-04-20
mpm	40h	8.0	Leeuwarden	2019-06-29

mpm	hoog	0.95	Steenwijk	2019-05-25
mpm	balstoten	4.80	Sneek	2019-09-14
mpm	slingeren	12.50	Leeuwarden	2019-06-29
mpm	vortex	14.50	Sneek	2019-09-14
mpc	duur 4'	1000	Heerenveen	2020-09-12

Minke vd Meer

mD		1000	3:09.71	Amsterdam	2008-09-07
mC		800	2:20.1	Rijssen	2010-06-04
mC		1000	2:59.14	Utrecht	2010-07-30
mC		1500	4:49.13	Zwolle	2010-06-27
mB		800	2:18.62	Groningen	2011-06-24
mB	(mC)	1000	2:59.14	Utrecht	2010-07-30
mB	(mC)	mijl	5:26.2	Steenwijk	2010-07-16
mB	(mC)	2000	6:43.07	Lemgo (Dui)	2010-09-04
mA	(mC)	1000	2:59.14	Utrecht	2010-07-30
mA	(mC)	mijl	5:26.2	Steenwijk	2010-07-16
mA	(mC)	2000	6:43.07	Lemgo (Dui)	2010-09-04
Vneo	(mC)	2000	6:43.07	Lemgo (Dui)	2010-09-04

Sjoerd vd Meer

jpm	600	2:32.6	Heerenveen	2017-10-07
jpC	balstoten	6.50	Heerenveen	2018-09-15

Martine Metsemakers

mA	kogel	11.44	Assen	2000-05-07
----	-------	-------	-------	------------

Henk Meyer

M35	(M40)	100	11.8	Zwolle	1980-08-15
M35	(M40)	ver	6.26	Heerenveen	1979
M40		100	11.8	Zwolle	1980-08-15
M40		ver	6.26	Heerenveen	1979

Anne-Karlijn Mos

mC	kogel	12.66	Amsterdam	2016-08-27
mC	werp 3-kamp	1663	Steenwijk	2016-10-09
mB	kogel	13.92	Emmeloord	2017-06-17

Lennert Naeff

jB	polshoog	4.15	Alphen a/d Rijn	2019-06-29
----	----------	------	-----------------	------------

Marrit Nederhoed

mpC	40	6.7	Assen	1994-10-01
mpC	ver	3.50	Assen	1994-10-01
mpB	40	6.4	Heerenveen	1995-09-16

Auke Siûk Nutma

jD	80	10.0	Hoogeveen	1993-05-22
jD	80h	12.1	Amsterdam	1993-09-19
jD	ver	5.70	Assen	1993-09-11
jC	ver	6.49	Amsterdam	1995-08-27

Dagmar Oenema

mB		kogelsl.	35.31	Amersfoort	2013-07-07
mA		kogelsl.	29.30	Groningen	2014-04-11
Vneo	(mA)	kogelsl.	29.30	Groningen	2014-04-11

Hilde Oenema

V45	werp 3-kamp	1277	Heerenveen	2011-10-01
-----	-------------	------	------------	------------

Herman Oldenhof

M35	(M50)	hss	8.93	Heerenveen	2005-07-09
M40	(M50)	hss	8.93	Heerenveen	2005-07-09
M45	(M50)	hss	8.93	Heerenveen	2005-07-09
M50		200	29.22	Heerenveen	2005-07-09
M50		hss	8.93	Heerenveen	2005-07-09

Finn Oosterhagen

jpm		vortex	18.50	Sneek	2013-09-14
-----	--	--------	-------	-------	------------

Klaas Peereboom

M50		mijl	7:13.6	Steenwijk	2006-07-14
M55		speer	22.39	Heerenveen	2008-10-04

Jeroen Piek

jA		300	36.59	Steenwijk	2008-04-05
Mneo		100	10.94	Amsterdam	2011-07-30
M		150	16.80	Utrecht	2019-08-09

Norah Pont

mpB		duur 4'	1050	Sneek	2018-05-26
-----	--	---------	------	-------	------------

Marijke Portema

mD		600	1:46.15	Heerenveen	2005-06-25
----	--	-----	---------	------------	------------

Auke Postma

M		20000	1:06:44.0	Harlingen	1981-04-11
M		uurloop	17966	Harlingen	1981-04-11
M45		10000	35:02.2	Heerenveen	1994-09-14

Ard Remmerde

jB		hoog	1.90	Heerenveen	1987-10-03
----	--	------	------	------------	------------

Nynke Rijpma

mC		hss	9.74	Heerenveen	2021-04-11
----	--	-----	------	------------	------------

Claudette Ritsema

mpB		600	2:02.47	Heerenveen	2018-07-14
mpB		duur 4'	1050	Steenwijk	2018-07-07
mpA		duur 6'	1600	Heerenveen	2020-09-12

Elmar Ruiter

jA		3000st	10:26.43	Groningen	2008-05-31
----	--	--------	----------	-----------	------------

Linda Schaap

mpB		balwerpen	24.00	Heerenveen	1982-09-04
-----	--	-----------	-------	------------	------------

Anke Scholten

mC		600	1:38.8	Amsterdam	1973-09-02
mB		400	58.5	Amsterdam	1975-06-28

Chris Semplonius

M		3000st	8:55.0	Sittard	1977-07-19
---	--	--------	--------	---------	------------

Fons Siemonsma

M		mijl	4:20.8	Heerenveen	1979
---	--	------	--------	------------	------

Mart Sijtsema

jpA		1000	3:09.39	Stadskanaal	2002-06-29
jC		1500	4:20.50	Amsterdam	2006-08-30

jC	3000	9:50.14	Gladbeck (Dui)	2006-09-02
jB	1000	2:45.0	Heerenveen	2007-10-06
jB	3000	9:16.30	Gouda	2008-05-16

Femke Slagman

mpB	balstoten	6.50	Heerenveen	2015-09-19
mpB	vortex	25.00	Heerenveen	2015-09-19
mpA	vortex	29.50	Steenwijk	2017-05-20

Rikst Slot

mpA	slingeren	22.00	Sneek	2013-09-14
mD	150	20.51	Steenwijk	2015-07-10
mD	60h	9.72	Stadskanaal	2015-08-29
mC	(mD) polshoog	2.30	Heerenveen	2015-04-11
mC	ver	5.45	Amsterdam	2017-08-26
mC	7-kamp	4149	Zoetermeer	2017-09-24

Jolanda Smedinga

V45	200	32.26	Leeuwarden	2010-09-18
-----	-----	-------	------------	------------

Joram Smits

jpC	40	6.5	Groningen	1999-09-18
jpC	hoog	1.15	Leeuwarden	1999-06-08
jpC	ver	3.95	Hoorn	1999-09-12
jpC	kogel	8.54	Heerenveen	1999-10-09
jpB	40	6.3	Stadskanaal	2000-07-01
jpB	ver	4.15	Leeuwarden	2000-09-23
jpA	60	8.4	Heerenveen	2002-10-12

Selwyn Smits

jpC	1000	3:55.6	Heerenveen	1996-10-05
jpB	kogel	7.79	Heerenveen	1997-09-20

Aafke Soet

mpA	1000	3:26.1	Heerenveen	2008-09-06
-----	------	--------	------------	------------

Ria Soet

V35	1000	3:24.5	Heerenveen	2001-10-06
-----	------	--------	------------	------------

Janou Spee

mpC	hoog	1.05	Drachten	1999-05-15
-----	------	------	----------	------------

Jordi Stam

jB	5000	17:27.87	Ede	2012-04-22
----	------	----------	-----	------------

Arie vd Steen

M	(M50)	100000	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
M35	(M50)	100000	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
M40	(M50)	100000	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
M45	(M50)	100000	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
M50		100000	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23

Sandra Stoelwinder

mpB	kogel	6.82	Leeuwarden	1982-10-02
-----	-------	------	------------	------------

Esther Swart

mpA	hoog	1.40	Beek	1997-07-12
-----	------	------	------	------------

Terri Talan

mD	60h	9.72	Tilburg	2014-09-20
----	-----	------	---------	------------

David Jeroen Tempel

Mneo	kogelsl.	24.75	Ede	2012-04-22
------	----------	-------	-----	------------

Johnnie Theunissen

jA	400h	58.3	Papendal	1975
jA	2000st	6:09.8	Drachten	1975-08-20
Mneo	3000st	9:30.6		1976

Annika Tolsma

mD	60	8.34	Amsterdam	2001-09-09
----	----	------	-----------	------------

Kahlan Veen

mC	kogelsl.	21.96	Kerkrade	2016-09-03
----	----------	-------	----------	------------

Dennis Veenker

Mneo	polshoog	4.60	Groningen	2013-06-07
Mneo			Utrecht	2013-07-05
Mneo	werp 3-kamp	1515	Sneek	2014-05-21
M (Mneo)	polshoog	4.60	Groningen	2013-06-07
M (Mneo)			Utrecht	2013-07-05

Isis vd Velden

mpC	slingeren	13.50	Steenwijk	2013-06-15
mpB	slingeren	17.50	Sneek	2014-06-28

Henri Veldman

M55	3000	10:42.22	Heerenveen	2018-10-06
M55	5000	17:48.0	Heerenveen	2020-09-26

Anno Venema

jpB	1000	3:22.2	Groningen	1982-09-11
-----	------	--------	-----------	------------

Manon Vermeulen

mpA	balwerpen	33.46	Sneek	2001-06-26
mD	hoog	1.57	Grou	2003-06-21
mD	discus	30.19	Amsterdam	2003-09-14

Ellemeike Visser

mpB	duur 4'	1050	Drachten	2017-07-08
mpA	600	1:55.40	Assen	2019-04-07

Ineke Visser

mB	polshoog	2.50	Krommenie	2011-06-05
mB	polshoog	2.50	Sneek	2011-06-15
mA	polshoog	2.85	Lisse	2012-08-17
Vneo (mA)	polshoog	2.85	Lisse	2012-08-17
V (mA)	polshoog	2.85	Lisse	2012-08-17

Jacob Visser

M (M60)	6-uurloop	42195	Heerde	2004-12-29
M35 (M60)	6-uurloop	42195	Heerde	2004-12-29
M40 (M60)	6-uurloop	42195	Heerde	2004-12-29
M45 (M60)	6-uurloop	42195	Heerde	2004-12-29
M50 (M60)	6-uurloop	42195	Heerde	2004-12-29
M55 (M60)	6-uurloop	42195	Heerde	2004-12-29
M60 (M70)	400	1:21.68	Heerenveen	2017-04-08
M60	6-uurloop	42195	Heerde	2004-12-29
M65 (M70)	400	1:21.68	Heerenveen	2017-04-08
M65 (M75)	800	3:07.0	Heerenveen	2020-09-26
M65 (M70)	1500	6:31.87	Heerenveen	2017-04-08

M65	(M70)	3000	14:00.11	Heerenveen	2017-05-20
M65		5000	22:14.09	Heerenveen	2011-05-28
M70		400	1:21.68	Heerenveen	2017-04-08
M70	(M75)	800	3:07.0	Heerenveen	2020-09-26
M70		1500	6:31.87	Heerenveen	2017-04-08
M70		3000	14:00.11	Heerenveen	2017-05-20
M70		5000	24:11.0	Heerenveen	2020-09-26
M70		hoog	1.10	Heerenveen	2017-10-07
M75		100	17.9	Heerenveen	2020-09-26
M75		800	3:07.0	Heerenveen	2020-09-26
M75		5000	24:11.0	Heerenveen	2020-09-26

Pieter Vos

M40		5000	15:26.80	Drachten	1991-05-25
-----	--	------	----------	----------	------------

Appie de Vries

M50		hoog	1.40	Heerenveen	2003-10-04
-----	--	------	------	------------	------------

Féra Fieke de Vries

mD		1000st	4:07.97	Amsterdam	2017-09-03
mC		1500st	6:17.39	Amersfoort	2019-04-22

Johan de Vries

jC		kogelsl.	28.99	Amsterdam	2018-08-25
----	--	----------	-------	-----------	------------

Nadine de Vries

mpB		ver	3.85	Heerenveen	1988-10-01
-----	--	-----	------	------------	------------

Veerle de Vries

mB		speer	37.29	Apeldoorn	2008-06-29
mA		speer	40.29	Zwolle	2010-06-25
Vneo	(mA)	speer	40.29	Zwolle	2010-06-25
V		speer	41.05	Groningen	2015-06-14

Thygo de Vries

jpA		600	1:59.27	Assen	2019-04-07
-----	--	-----	---------	-------	------------

Bob vd Weg

M	(M45)	50000	3:54:49	Steenwijk	2018-02-17
M35	(M45)	50000	3:54:49	Steenwijk	2018-02-17
M40	(M45)	50000	3:54:49	Steenwijk	2018-02-17
M45		50000	3:54:49	Steenwijk	2018-02-17

Marja vd Werf-Zoer

V55		50000	26:12.0	Heerenveen	2020-09-26
-----	--	-------	---------	------------	------------

Chris Wever

jD		1000st	3:26.76	Amsterdam	2012-09-02
----	--	--------	---------	-----------	------------

Marga Wiegman

Vneo		800	2:07.4	Nijmegen	1978-07-09
Vneo		1000	2:49.7	Groningen	1978-09-20
Vneo		1500	4:20.8	Roosendaal	1979-09-08
Vneo		mijl	4:46.5	Sittard	1978-09-09
V	(Vneo)	800	2:07.4	Nijmegen	1978-07-09
V	(Vneo)	1000	2:49.7	Groningen	1978-09-20
V	(Vneo)	1500	4:20.8	Roosendaal	1979-09-08
V	(Vneo)	mijl	4:46.5	Sittard	1978-09-09
V		3000	9:19.0	Sittard	1980-08-10

Thijs Wiersma

mpm		hurkhoog	0.85	Heerenveen	2015-09-19
Stijn Wiersum					
jpB		40h	7.4	Leeuwarden	2019-06-29
Eldert Wijkstra					
jpA		ver	4.86	Heerenveen	1994-10-08
jC		hoog	1.85	Leeuwarden	1997-09-27
jb		100	11.33	Hengelo	2000-06-25
jb		hoog	1.90	Hengelo	2000-06-24
JA		ver	7.16	Tilburg	2001-07-07
Mneo	(jA)	ver	7.16	Tilburg	2001-07-07
Sybout Wijma					
jb		400h	1:01.44	Meppel	2004-09-18
M		300h	39.67	Epe	2012-04-29
Mneo		200h	25.55	Utrecht	2008-07-18
Mneo		400h	55.02	Utrecht	2008-05-30
M	(Mneo)	400h	55.02	Utrecht	2008-05-30
Bas Winkels					
jb		100	11.33	Alkmaar	2008-04-25
jb		150	16.99	Assen	2008-08-15
JA	(jB)	150	16.99	Assen	2008-08-15
Mneo	(jB)	150	16.99	Assen	2008-08-15
David van Winsum					
jpA		hoog	1.41	Heerenveen	2000-07-08
Jasper de Wit					
jpA		60	8.4	Stadskanaal	1983-09-03
Marja de Wit					
V35	(V55)	hss	6.33	Heerenveen	2004-09-17
V40	(V55)	hss	6.33	Heerenveen	2004-09-17
V45		100	14.6	Epe	1994-07-03
V45	(V55)	hss	6.33	Heerenveen	2004-09-17
V45		ver	3.98	Epe	1994-07-03
V50		100	15.30	Nijmegen	1997-05-25
V50	(V55)	hss	6.33	Heerenveen	2004-09-17
V55		100	15.46	Vught	2004-06-12
V55		hss	6.33	Heerenveen	2004-09-17
V55		ver	3.37	Heerenveen	2004-07-02
Rody de Wolff					
jD		1000	2:59.35	Amstelveen	2010-05-24
jD		hoog	1.72	Gemert	2010-09-19
jD		discus	43.71	Heerenveen	2010-10-02
jD		kogel	15.69	Gemert	2010-09-19
jD		speer	47.66	Apeldoorn	2010-08-27
jD		7-kamp	4940	Gemert	2010-09-19
jD		werp 3-kamp	1759	Edam	2010-05-14
jC		hoog	1.85	Emmeloord	2012-05-18
jC		hoog	1.85	Stadskanaal	2012-07-07
jC		hoog	1.85	Heiloo	2012-08-17
jC		polshoog	2.83	Groningen	2011-06-24
jC		discus	56.58	Heerenveen	2012-04-14
jC		speer	51.66	Amsterdam	2012-08-25
jC		8-kamp	6372	Emmeloord	2012-05-18
jC		werp 3-kamp	2233	Leeuwarden	2011-09-09
jb		hoog	1.95	Heerenveen	2013-10-05
jb		ver	6.89	Amsterdam	2014-07-04

jB		discus	54.27	Amsterdam	2014-07-06
jB		10-kamp	6513	Apeldoorn	2013-05-20
jB		werp 3-kamp	2240	Steenwijk	2013-05-31

Wim de Wolff

M		discus	51.54	Sneek	1993-05-22
M		kogelsl.	35.66	Assen	1993-05-22
M35	(M40)	discus	47.61	Emmeloord	1999-05-09
M40		discus	47.61	Emmeloord	1999-05-09

Siert Wolters

M50		discus	36.78	Steenwijk	1999-06-23
M50		kogelsl.	30.60	Zevenaar	1998-06-06
M50	(M55)	werp 3-kamp	1115	Steenwijk	2005-10-16
M55		discus	34.39	Steenwijk	2004-06-04
M55		kogel	9.60	Assen	2004-05-29
M55		kogelsl.	27.69	Groningen	2007-06-22
M55		werp 3-kamp	1224	Steenwijk	2005-10-16
M60		gewichtwerpen	9.66	Zutphen	2008-10-25
M60		kogelsl.	29.34	Groningen	2008-06-20
M60		discus	38.35	Steenwijk	2009-07-17

Pelle vd Woude

jpC		hurkhoog	1.00	Heerenveen	2015-09-19
-----	--	----------	------	------------	------------

Saher Yousef

M45	(M50)	3000	10:24.06	Heerenveen	2018-10-06
M45	(M50)	5000	17:27.00	Apeldoorn	2018-06-10
M50		3000	10:24.06	Heerenveen	2018-10-06
M50		5000	17:27.00	Apeldoorn	2018-06-10

Marian Zandberg

mA		300	41.50	Steenwijk	2008-04-05
mA		400	58.40	Utrecht	2009-06-13
				Eindhoven	2009-07-12
Vneo		400	57.33	Drachten	2011-06-26
V		400	56.98	Drachten	2013-06-02

Hennie Zantinga

V35	(V40)	800	2:19.5	Heerenveen	1994-05-18
V35	(V45)	1500	4:53.37	Heerenveen	1997-05-28
V35	(V40)	3000	9:49.9	Drachten	1994-07-10
V35	(V40)	5000	16:55.20	Amsterdam	1994-06-25
V40		800	2:19.5	Heerenveen	1994-05-18
V40	(V45)	1500	4:53.37	Heerenveen	1997-05-28
V40		3000	9:49.9	Drachten	1994-07-10
V40		5000	16:55.20	Amsterdam	1994-06-25
V40		10000	36:21.77	Assen	1994-07-15
V45		800	2:26.0	Heerenveen	1997-05-14
V45		1500	4:53.37	Heerenveen	1997-05-28
V45		3000	10:20.31	Nijmegen	1997-05-25

Marieke vd Zee

mB		400h	1:07.96	Utrecht	2007-06-08
mA		400h	1:05.32	Amsterdam	2009-08-01
Vneo		400h	1:02.90	Amsterdam	2010-07-18
V	(Vneo)	400h	1:02.90	Amsterdam	2010-07-18

Harm Zijlstra

M35	(M40)	1500	4:20.30	Vught	2003-05-31
M35	(M40)	mijl	4:51.3	Steenwijk	2004-07-16
M40		1000	2:48.9	Leiden	2004-07-21

M40	1500	4:20.30	Vught	2003-05-31
M40	mijl	4:51.3	Steenwijk	2004-07-16
M40	10000	34:45.9	Steenwijk	2002-07-19
M45	1500	4:38.93	Huizen	2007-06-24
M45	mijl	5:02.3	Steenwijk	2007-07-13
M50	1500	5:14.61	Heerenveen	2016-04-09
M55	1500	5:29.88	Amersfoort	2019-04-07

Erik Zwanenburg

jC	1500st	4:50.7	Hoorn	1988-09-03
----	--------	--------	-------	------------

Bontje Zwier

V35	hoog	1.40	Heerenveen	1985-09-21
V35	speer	34.36	Groningen	1986-05-25
V45	hoog	1.20	Heerenveen	1996-10-05
V45	speer	24.88	Heerenveen	1995-10-07