

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	Linda Swart	(mC)	19.8	2000-09-02	Zaandam
	Lidia de Jong	(Vneo)	19.8	2004-07-16	Steenwijk
10	Anne-Karlijn Mos	(mC)	20.09	2016-05-21	Drachten
11	Judy Tuinstra	(mC)	20.0	2001-08-31	Heerenveen
12	Kahlan Veen	(mC)	20.26	2016-07-02	Stadskanaal
13	Elisabeth de Haan	(mC)	20.30	2021-05-22	Heerenveen
14	Nenna de Boer	(mC)	20.31	2000-07-08	Emmen

15	Fiona van Es		20.2	2004-07-16	Steenwijk
16	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	
19	Manon van Aurich	(mC)	20.70	2014-06-14	Dronten
20	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 Kluitenberg		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 Sijtsma	(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 Sijtsma	(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
20	George vd Veen		2:48.4	1964	

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 Sijtsma	(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 Kruithof		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	Robin Nijholt		21:42.02	2019-05-10	Zwolle
13	Minke Peereboom	(V40)	22:05.0	1995-01-25	Heerenveen
14	Hedwig Pijnenburg		22:09.0	1995-01-25	Heerenveen
15	Jikke vd Berg	(V50)	22:30.0	2020-09-26	Heerenveen
16	Lisanne Faber	(Vneo)	22:33.0	2020-09-26	Heerenveen
17	Bea Koet		22:51.0	1993	
18	Alinda Kiel	(Vneo)	25:17.7	2001-08-31	Heerenveen
19	Carla vd Meulen		25:21.0	1995-01-25	Heerenveen
20	Ienskje 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)	16.61	2021-07-10	Lisse
9	Renske Zwolle	(mB)	16.6	2017-10-07	Heerenveen
10	Rooske 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	Wybrich Leijendekker	(mA)	18.24	2014-06-29	Enschede
16	Anke Scholten		18.0	1982-05-13	Drachten
17	Hester Bos	(mA)	18.1	2021-03-20	Heerenveen
18	Ineke Visser	(mA)	18.41	2012-04-22	Ede
19	Anneke Idzinga		18.2	1987	
20	Simone Falkena		18.83	2014-05-04	Grootebroek
21	Manon Vermeulen	(mA)	18.58	2008-06-29	Apeldoorn
22	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	Annamarijn van Ginneken	(mB)	1:18.51	2021-05-01	Heerenveen
10	Kyra Brouwer	(mB)	1:19.77	2020-07-25	Heerenveen
11	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	Milou Sieperda	(mC)	1.60	2021-07-04	Dongen
	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	
13	Sabrina Cruden	(mA)	1.59	2021-07-10	Lisse
	Anne-Karlijn Mos	(mB)	1.59	2017-05-13	Emmeloord
15	Fiona van Es	(mB)	1.57	1989-09-23	Zwolle
16	Meike Huistra	(mD)	1.55	2021-06-19	Leeuwarden
	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	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	Lidia de Jong		10.28	2010-06-02	Heerde
5	Manon van Aurich	(mB)	10.19	2015-05-23	Emmeloord
6	Fiona van Es		10.05	2001-07-01	Zaandam
7	Henriette Klijnsma	(mB)	9.81	2003-06-28	Lisse
8	Nynke Rijpma	(mC)	9.74	2021-04-11	Heerenveen
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 Klijnsma		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	Maaike Kramer	(mB)	2.41	2020-07-25	Heerenveen
3	Rikst Slot	(mD)	2.30	2015-04-11	Heerenveen
4	Alicia vd Tempel	(mC)	2.26	2021-05-01	Heerenveen

5	Lisa Bodewes	(mD)	2.17	2021-05-22	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	Arend Kolhoff		3.20	1985	
	Dicky Hospes		3.20	1982	
	Sjoerd Dijkstra		3.20	1966	
	Eef ter Heide		3.20	1965	
17	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	Linda Swart	(mA)	5.23	2004-04-25	Drachten
15	Marijke Woudstra		5.21	1980	
16	Judy Tuinstra	(mC)	5.20	2001-04-28	Leeuwarden
17	Lieske Jonkman		5.19	1971	
18	Anneke Bouma		5.19	1968	
19	Nynke Rijpma	(mC)	5.17	2021-05-23	Heerenveen
20	Nenna de Boer	(mB)	5.16	2001-06-01	Uden
21	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	Jeroen Moser		6.44	1985	
14	Remmelt de Haan		6.38	1987	
	Jacob de Boer		6.38	1965	

	Bart Witteveen		6.38	1962	
17	Gerwin de Haan	(jA)	6.36	2018-04-07	Steenwijk
	Bram Klijnstra	(jC)	6.36	2001	
19	Dennis Veenker	(Mneo)	6.35	2014-05-25	Drachten
20	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 Steenhuisen		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	Rooske Westerdijk		3955	1984	
5	Sabrina Cruden	(mA)	3802	2021-07-11	Lisse
	(16.61 – 1.59 – 9.62 – 29.17 / 4.99 – 31.58 – 3:04.28)				
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