

## Clubrecords AV Heerenveen outdoor

### 40

V U8	Stella Brouwer		7.42	Heerenveen	2025-09-13
V U9	Marrit Nederhoed		6.7	Assen	1994-10-01
V U10	Marrit Nederhoed		6.4	Heerenveen	1995-09-16
M U8	Dorian de Raat		7.4	Heerenveen	2024-10-05
	Jonne Pieter Hijlkema			Drachten	2019-04-20
	Yoah Kirindongo			Drachten	2018-04-21
M U9	Joram Smits		6.5	Groningen	1999-09-18
M U10	Quin Kok		6.47	Soest	2025-06-01

### 60

V U12	Elisabeth de Haan		8.66	Heerenveen	2018-10-06
V U14	Annika Tolsma		8.34	Amsterdam	2001-09-09
M U12	Joram Smits		8.4	Heerenveen	2002-10-12
	Jasper de Wit			Stadskanaal	1983-09-03

### 80

V U16	Kristel Bottinga		10.21	Emmeloord	1999-06-19
M U14	Auke Siûk Nutma		10.0	Hoogeveen	1993-05-22

### 100

V U18	Kristel Bottinga		12.42	Hengelo	2000-06-24
V U20	Kristel Bottinga	(U18)	12.42	Hengelo	2000-06-24
V U23	Kristel Bottinga	(U18)	12.42	Hengelo	2000-06-24
V	Geke Dijkstra		12.0	Amsterdam	1965-08-07
V35	Melina Congiu	(V40)	13.75	Vught	2022-09-18
V40	Melina Congiu		13.75	Vught	2022-09-18
V45	Linda vd Berg		14.36	Groningen	2023-06-03
V50	Marja de Wit		15.30	Nijmegen	1997-05-25
V55	Betty Bijker-Bangma	(V60)	15.33	Steenwijk	2024-03-30
V60	Betty Bijker-Bangma		15.33	Steenwijk	2024-03-30
V65	Althea Browne		21.01	Amersfoort	2019-04-07
M U16	Nigel Christian Punch		11.70	Steenwijk	2026-03-28
M U18	Bram Persson		10.89	Göteborg (Zwe)	2024-07-06
M U20	Bram Persson		10.73	Göteborg (Zwe)	2025-05-31
M U23	Bram Persson	(U20)	10.73	Göteborg (Zwe)	2025-05-31
M	Bram Persson	(U20)	10.73	Göteborg (Zwe)	2025-05-31
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	Wieger Klijnstra		17.97	Heerenveen	2024-05-25

### 150

V U14	Rikst Slot		20.51	Steenwijk	2015-07-10
V U16	Kristel Bottinga		18.6	Assen	1999-07-10
V U18	Kristel Bottinga	(U16)	18.6	Assen	1999-07-10
V U20	Kristel Bottinga	(U16)	18.6	Assen	1999-07-10
V U23	Kristel Bottinga	(U16)	18.6	Assen	1999-07-10
V	Kristel Bottinga	(U16)	18.6	Assen	1999-07-10
V35	Linda vd Berg	(V45)	21.09	Steenwijk	2022-06-24
V40	Linda vd Berg	(V45)	21.09	Steenwijk	2022-06-24

V45	Linda vd Berg		21.09	Steenwijk	2022-06-24
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	23.18	Steenwijk	2018-07-13
V55	Betty Bijker-Bangma		23.18	Steenwijk	2018-07-13
V60	Betty Bijker-Bangma		23.96	Dronten	2025-04-16
M U14	Lars van Hoeven		20.27	Hoogeveen	2012-06-08
M U16	Lars van Hoeven		17.57	Utrecht	2014-08-08
M U18	Bas Winkels		16.99	Assen	2008-08-15
M U20	Bas Winkels	(U18)	16.99	Assen	2008-08-15
M U23	Bas Winkels	(U18)	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

V U18	Meike Huistra		25.38	Heerenveen	2025-05-31
V U20	Meike Huistra		25.21	Assen	2026-06-06
V U23	Meike Huistra	(U20)	25.21	Assen	2026-06-06
V	Meike Huistra	(U20)	25.21	Assen	2026-06-06
V35	Linda vd Berg	(V40)	28.32	Heerenveen	2021-10-02
V40	Linda vd Berg		28.32	Heerenveen	2021-10-02
V45	Linda vd Berg		28.42	Heerenveen	2023-05-06
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	31.24	Heerenveen	2022-05-21
V55	Betty Bijker-Bangma		31.24	Heerenveen	2022-05-21
V60	Betty Bijker-Bangma		31.84	Hilversum	2024-05-26
M U16	Lars van Hoeven		23.11	Utrecht	2014-06-20
M U18	Bram Persson		21.54	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
M U20	Jeroen Persson		21.34	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
M U23	Jeroen Persson	(U20)	21.34	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
M	Jeroen Persson	(U20)	21.34	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
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	Jan vd Heide		35.14	Ede	2022-06-19
M75	Wieger Klijnstra		39.80	Heerenveen	2024-05-25

## 300

V U16	Britt Huisman		41.84	Amsterdam	2023-09-03
V U18	Britt Huisman		40.43	Apeldoorn	2025-07-11
V U20	Britt Huisman	(U18)	40.43	Apeldoorn	2025-07-11
V U23	Britt Huisman	(U18)	40.43	Apeldoorn	2025-07-11
V	Britt Huisman	(U18)	40.43	Apeldoorn	2025-07-11
V35	Linda vd Berg	(V40)	47.20	Steenwijk	2021-07-09
V40	Linda vd Berg		47.20	Steenwijk	2021-07-09
V45	Linda vd Berg		47.32	Steenwijk	2023-04-02
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	50.03	Steenwijk	2018-07-13
V55	Betty Bijker-Bangma		50.03	Steenwijk	2018-07-13
V60	Betty Bijker-Bangma		51.21	Dronten	2025-04-16
M U14	Folkert Krol		42.3	Heerenveen	2024-10-05
M U16	Lars van Hoeven		36.28	Amsterdam	2014-08-30
M U18	Lars van Hoeven		35.88	Lisse	2016-05-07
M U20	Lars van Hoeven	(U18)	35.88	Lisse	2016-05-07
M U23	Lars van Hoeven	(U18)	35.88	Lisse	2016-05-07
M	Kevin Damstra		35.2	Steenwijk	2014-07-18

M35	Pieter Dogger		42.34	Steenwijk	2023-04-02
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	Harm Zijlstra		54.59	Steenwijk	2022-06-24
M65	Wieger Klijnstra		1:02.13	Steenwijk	2018-07-13
M70	Wieger Klijnstra		1:05.55	Steenwijk	2019-07-05
M75	Wieger Klijnstra		1:08.93	Steenwijk	2024-03-30

## 400

V U16	Britt Huisman		56.90	Bergen op Zoom	2023-06-25
V U18	Britt Huisman		55.84	Hilversum	2025-06-29
V U20	Britt Huisman	(U18)	55.84	Hilversum	2025-06-29
V U23	Britt Huisman	(U18)	55.84	Hilversum	2025-06-29
V	Britt Huisman	(U18)	55.84	Hilversum	2025-06-29
V35	Linda vd Berg	(V45)	1:04.99	Harderwijk	2023-07-01
V40	Linda vd Berg	(V45)	1:04.99	Harderwijk	2023-07-01
V45	Linda vd Berg		1:04.99	Harderwijk	2023-07-01
V50	Betty Bijker-Bangma	(V60)	1:10.13	Hilversum	2024-05-25
V55	Betty Bijker-Bangma	(V60)	1:10.13	Hilversum	2024-05-25
V60	Betty Bijker-Bangma		1:10.13	Hilversum	2024-05-25
M U16	Lars van Hoeven		49.85	Amsterdam	2014-07-06
M U18	Jeroen Persson		48.50	Sollentuna (Zwe)	2022-08-27
M U20	Jeroen Persson		47.88	Sollentuna (Zwe)	2023-06-11
M U23	Jeroen Persson		47.87	Ljungby (Zwe)	2025-08-16
M	Jeroen Persson	(U23)	47.87	Ljungby (Zwe)	2025-08-16
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	Harm Zijlstra		1:17.66	Emmen	2022-04-24
M65	Jacob Visser	(M70)	1:21.68	Heerenveen	2017-04-08
M70	Jacob Visser		1:21.68	Heerenveen	2017-04-08

## 600

V U8	Fenne Wijngaarden		2:19.0	Heerenveen	2023-09-30
V U9	Anniek de Jong		2:13.4	Heerenveen	2001-10-06
V U10	Claudette Ritsema		2:02.47	Heerenveen	2018-07-14
V U12	Ellemeike Visser		1:55.40	Assen	2019-04-07
V U14	Marijke Portema		1:46.15	Heerenveen	2005-06-25
V U16	Anke Scholten		1:38.8	Amsterdam	1973-09-02
M U8	Jurre Buitendijk		2:27.07	Heerenveen	2021-10-02
M U9	Lammert Ekkers		2:05.0	Leeuwarden	2007-09-22
M U10	Lammert Ekkers	(U9)	2:05.0	Leeuwarden	2007-09-22
M U12	Thijmen Groenendal		1:53.87	Heerenveen	2021-10-02
M U14	Folkert Krol		1:41.16	Sneek	2024-05-18
M U20	Lars van Hoeven		1:18.72	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13
M U23	Lars van Hoeven	(U20)	1:18.72	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13
M	Lars van Hoeven	(U20)	1:18.72	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13

## 800

V U16	Minke vd Meer		2:20.1	Rijssen	2010-06-04
V U18	Minke vd Meer		2:18.62	Groningen	2011-06-24
V U20	Ronny Hoekstra		2:12.8	Aalsmeer	1979-05-03
V U23	Marga Wiegman		2:07.4	Nijmegen	1978-07-09
V	Marga Wiegman	(U23)	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)	2:39.23	Heerhugowaard	2021-08-13
V55	Betty Bijker-Bangma		2:39.23	Heerhugowaard	2021-08-13

V60	Betty Bijker-Bangma		2:42.00	Apeldoorn	2023-04-21
M U16	Lars van Hoeven		1:59.58	Groningen	2014-06-07
M U18	Lars van Hoeven		1:56.03	Leuven (Bel)	2016-07-30
M U20	Lars van Hoeven		1:50.18	Nijmegen	2018-06-08
M U23	Lars van Hoeven		1:49:39	Heusden (Bel)	2021-07-03
M	Lars van Hoeven	(U23)	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	Michel Gerritsma		2:26.4	Heerenveen	2025-10-04
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

V U9	Henriette Klijnstra		4:08.0	Sneek	1995-06-27
	Ilona Landman			Sneek	1989-07-01
V U10	Anniek de Jong		3:53.9	Heerenveen	2002-06-25
V U12	Aafke Soet		3:26.1	Heerenveen	2008-09-06
V U14	Minke vd Meer		3:09.71	Amsterdam	2008-09-07
V U16	Minke vd Meer		2:59.14	Utrecht	2010-07-30
V U18	Minke vd Meer	(U16)	2:59.14	Utrecht	2010-07-30
V U20	Minke vd Meer	(U16)	2:59.14	Utrecht	2010-07-30
V U23	Marga Wiegman		2:49.7	Groningen	1978-09-20
V	Marga Wiegman	(U23)	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
M U9	Selwyn Smits		3:55.6	Heerenveen	1996-10-05
M U10	Anno Venema		3:22.2	Groningen	1982-09-11
M U12	Mart Sijtsema		3:09.39	Stadskanaal	2002-06-29
M U14	Rody de Wolff		2:59.35	Amstelveen	2010-05-24
M U16	Marc van Lonkhuyzen		2:50.6	Emmen	1987-07-05
M U18	Mart Sijtsema		2:45.0	Heerenveen	2007-10-06
M U20	Lars van Hoeven		2:31.78	Lisse	2017-05-13
M U23	Lars van Hoeven		2:26.97	Tilburg	2020-09-12
M	Lars van Hoeven	(U23)	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

V U16	Minke vd Meer		4:49.13	Zwolle	2010-06-27
V U18	Tessa de Boer		4:44.40	Oordegem (Bel)	2013-07-06
V U20	Ronny Hoekstra		4:33.6	Groningen	1979-05-06
V U23	Marga Wiegman		4:20.8	Roosendaal	1979-09-08
V	Marga Wiegman	(U23)	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
V60	Betty Bijker-Bangma		5:36.26	Emmen	2023-04-30
M U16	Mart Sijtsema		4:20.50	Amsterdam	2006-08-30
M U18	Bram Kielman		4:08.10	Eindhoven	2013-06-30
M U20	Lars van Hoeven		3:55.47	Utrecht	2018-08-03

M U23	Lars van Hoeven	(U20)	3:55.47	Utrecht	2018-08-03
M	Lars van Hoeven	(U20)	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	Harm Zijlstra		6:00.64	Emmen	2022-04-24
M65	Jacob Visser	(M70)	6:31.87	Heerenveen	2017-04-08
M70	Jacob Visser		6:31.87	Heerenveen	2017-04-08

## mijl

V U18	Minke vd Meer	(U16)	5:26.2	Steenwijk	2010-07-16
V U20	Minke vd Meer	(U16)	5:26.2	Steenwijk	2010-07-16
V U23	Marga Wiegman		4:46.5	Sittard	1978-09-09
V	Marga Wiegman	(U23)	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
M U18	Bram Kielman		4:37.5	Steenwijk	2013-07-19
M U20	Bram Kielman		4:25.12	Steenwijk	2015-07-10
M U23	Bram Kielman	(U20)	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
V U18	Minke vd Meer	(U16)	6:43.07	Lemgo (Dui)	2010-09-04
V U20	Minke vd Meer	(U16)	6:43.07	Lemgo (Dui)	2010-09-04
V U23	Minke vd Meer	(U16)	6:43.07	Lemgo (Dui)	2010-09-04
V	Andrea Deelstra		6:08.06	Leiden	2011-04-27

## 3000

V U18	Tessa de Boer		10:21.82	Breda	2012-06-01
V U20	Andrea Deelstra		10:12.47	Leiden	2004-06-02
V U23	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)	12:46.50	Ede	2022-06-19
V55	Betty Bijker-Bangma		12:46.50	Ede	2022-06-19
V60	Althea Browne		19:48.8	Heerenveen	2013-10-05
M U16	Mart Sijtsema		9:50.14	Gladbeck (Dui)	2006-09-02
M U18	Mart Sijtsema		9:16.30	Gouda	2008-05-16
M U20	Bram Kielman		8:39.10	Utrecht	2015-05-29
M U23	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	Edwin van Dort		11:50.8	Heerenveen	2025-10-04
M65	Jacob Visser	(M70)	14:00.11	Heerenveen	2017-05-20
M70	Jacob Visser		14:00.11	Heerenveen	2017-05-20

## 5000

V U18	Kyra Brouwer		20:09.28	Leeuwarden	2020-09-04
V U20	Andrea Deelstra		17:41.52	Utrecht	2004-05-14
V U23	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	Betty Bijker-Bangma	(V55)	21:25.11	Heerenveen	2021-10-02
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	21:25.11	Heerenveen	2021-10-02
V55	Betty Bijker-Bangma		21:25.11	Heerenveen	2021-10-02

M U18	Jordi Stam		17:27.87	Ede	2012-04-22
M U20	Bram Kielman		15:20.69	Breda	2015-06-26
M U23	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

V U23	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
M U23	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	Bob vd Weg	(M50)	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
M35	Bob vd Weg	(M50)	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
M40	Bob vd Weg	(M50)	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
M45	Bob vd Weg	(M50)	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
M50	Bob vd Weg		1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
M55	Roelof Kedde	(M65)	2:22:51	Heerenveen	2021-07-10
M60	Roelof Kedde	(M65)	2:22:51	Heerenveen	2021-07-10
M65	Roelof Kedde		2:22:51	Heerenveen	2021-07-10
M70	Jacob Visser	(M75)	2:41:12	Heerenveen	2021-07-10
M75	Jacob Visser		2:41:12	Heerenveen	2021-07-10

### 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
M50	Bob vd Weg		4:04:36	Heerenveen	2023-02-18

### 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
<b>duur 4'</b>					
V U8	Fenne Wijngaarden		950	Sneek	2023-05-20
V U9	Fenna vd Meer		1000	Heerenveen	2020-09-12
V U10	Claudette Ritsema		1050	Steenwijk	2018-07-07
	Norah Pont			Sneek	2018-05-26
	Ellemeike Visser			Drachten	2017-07-08
M U8	Lieuwe Vianen		950	Leeuwarden	2025-04-12
M U9	Mart Bijker		1225	Sneek	2015-06-06
M U10	Mart Bijker	(U9)	1225	Sneek	2015-06-06
<b>duur 6'</b>					
V U12	Claudette Ritsema		1600	Heerenveen	2020-09-12
M U12	Thijmen Groenendal		1675	Leeuwarden	2021-06-26
<b>uurloop</b>					
M	Auke Postma		17966	Harlingen	1981-04-11
<b>6-uurloop</b>					
M	Bob vd Weg	(M50)	56400	Nijverdal	2023-03-25
M35	Bob vd Weg	(M50)	56400	Nijverdal	2023-03-25
M40	Bob vd Weg	(M50)	56400	Nijverdal	2023-03-25
M45	Bob vd Weg	(M50)	56400	Nijverdal	2023-03-25
M50	Bob vd Weg		56400	Nijverdal	2023-03-25
M55	Jacob Visser	(M60)	42195	Heerde	2004-12-29
M60	Jacob Visser		42195	Heerde	2004-12-29
<b>40h</b>					
V U8	Stella Brouwer		8.0	Heerenveen	2025-06-21
	Fenna vd Meer			Leeuwarden	2019-06-29
V U9	Elisabeth de Haan		7.2	Steenwijk	2015-06-27
V U10	Elisabeth de Haan		7.3	Drachten	2016-07-02
M U8	Ties Wierda		8.0	Drachten	2022-06-25
M U9	Dorian de Raat		7.7	Heerenveen	2025-06-21
	Ruben Eerdmans			Drachten	2023-06-24
	Liam de Lang			Drachten	2018-04-21
M U10	Quin Kok		6.9	Heerenveen	2025-06-21
<b>60h</b>					
V U12	Nynke Bockhooven		9.8	Heerenveen	2013-06-01
V U14	Rikst Slot		9.72	Stadskanaal	2015-08-29
	Terri Talan			Tilburg	2014-09-20
M U12	Quin Kok		9.1	Leeuwarden	2026-04-11
<b>80h</b>					
V U16	Kristel Bottinga		11.60	Stadskanaal	1999-07-04
V40	Melina Congiu		13.22	Best	2022-07-01
V45	Linda vd Berg		13.55	Heerenveen	2023-05-06
M U14	Auke Siûk Nutma		12.1	Amsterdam	1993-09-19
<b>100h</b>					
V U18	Meike Huistra		14.18	Heerenveen	2025-05-31
V U20	Meike Huistra		14.31	Assen	2026-06-06
V U23	Meike Huistra	(U20)	14.31	Assen	2026-06-06
V	Meike Huistra	(U20)	14.31	Assen	2026-06-06
V35	Melina Congiu	(V40)	17.84	Groningen	2022-06-11
M U16	Nigel Christian Punch		13.81	Stadskanaal	2026-04-11

**110h**

M U18	Reinier Bouma	14.53	Helmond	2005-06-26
M U20	Reinier Bouma	14.15	Utrecht	2007-07-08
M U23	Reinier Bouma	14,49	Nijmegen	2009-05-21
M	Reinier Bouma	14.31	Leiden	2011-06-11

**200h**

M U20	Lars van Hoeven	27.82	Assen	2017-09-02
M U23	Sybout Wijma	25.55	Utrecht	2008-07-18
M	Henk Evers	24.9	Groningen	1962-10-07

**300h**

V U16	Norah Pont	45.62	Apeldoorn	2023-09-16
M U16	David van Winsum	44.95	Amsterdam	2003-08-24
M	Sybout Wijma	39.67	Epe	2012-04-29

**400h**

V U18	Norah Pont	1:05.39	Den Haag	2025-07-12
V U20	Marieke vd Zee	1:05.32	Amsterdam	2009-08-01
V U23	Marieke vd Zee	1:02.90	Amsterdam	2010-07-18
V	Marieke vd Zee (U23)	1:02.90	Amsterdam	2010-07-18
V35	Simone Falkena	1:11.27	Emmeloord	2015-05-03
V40	Linda vd Berg (V45)	1:14.81	Heerenveen	2022-05-21
V45	Linda vd Berg	1:14.81	Heerenveen	2022-05-21
M U18	Sybout Wijma	1:01.44	Meppel	2004-09-18
M U20	Johnnie Theunissen	58.3	Papendal	1975
M U23	Sybout Wijma	55.02	Utrecht	2008-05-30
M	Sybout Wijma (U23)	55.02	Utrecht	2008-05-30

**1000st**

V U14	Féra Fieke de Vries	4:07.97	Amsterdam	2017-09-03
M U14	Chris Wever	3:26.76	Amsterdam	2012-09-02

**1500st**

V U16	Féra Fieke de Vries	6:17.39	Amersfoort	2019-04-22
M U16	Erik Zwanenburg	4:50.7	Hoorn	1988-09-03

**2000st**

V U18	Tessa de Boer	7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
V U20	Tessa de Boer (U18)	7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
V U23	Tessa de Boer (U18)	7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
V	Andrea Deelstra	6:49.76	Zele (Bel)	2008-05-24
M U18	Jeroen van Dijk	6:47.37	Breda	2015-06-28
M U20	Johnnie Theunissen	6:09.8	Drachten	1975-08-20

**3000st**

V U18	Tessa de Boer	11:13.83	Oordegem (Bel)	2013-06-01
V U20	Andrea Deelstra	11:13.44	Utrecht	2004-07-11
V U23	Andrea Deelstra	9:54.25	Amsterdam	2006-07-09
V	Andrea Deelstra (U23)	9:54.25	Amsterdam	2006-07-09
M U20	Elmar Rooter	10:26.43	Groningen	2008-05-31
M U23	Johnnie Theunissen	9:30.6		1978
M	Chris Semplonius	8:55.0	Sittard	1977-07-19

**hoog**

V U8	Fenna vd Meer	0.95	Steenwijk	2019-05-25
V U9	Meike Huistra	1.10	Heerenveen	2016-09-17
V U10	Meike Huistra	1.20	Sneek	2017-09-09

	Anke Binnema		Stadskanaal	2012-06-16
			Hoogeveen	2012-05-12
V U12	Elisabeth de Haan	1.40	Heerenveen	2018-07-14
	Esther Swart		Beek	1997-07-12
V U14	Meike Huistra	1.61	Best	2021-10-09
V U16	Meike Huistra	1.65	Zoetermeer	2023-09-09
			Almere	2023-04-16
			Rotterdam	2022-09-17
	Joke de Jong		Stadskanaal	1975
V U18	Joke de Jong	1.75	Vught	1977-06-18
V U20	Joke de Jong (U18)	1.75	Vught	1977-06-18
V U23	Joke de Jong	1.80	Groningen	1980-04-27
V	Joke de Jong (U23)	1.80	Groningen	1980-04-27
V35	Melina Congiu (V40)	1.47	Harderwijk	2022-05-28
V40	Melina Congiu	1.47	Harderwijk	2022-05-28
V45	Linda vd Berg	1.36	Heerenveen	2023-05-06
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
M U8	Dex Kruit	0.95	Drachten	2026-05-31
	Dorian de Raat		Heerenveen	2024-09-21
M U9	Joram Smits	1.15	Leeuwarden	1999-06-08
M U10	Liam de Lang	1.24	Sneek	2019-09-14
M U12	David van Winsum	1.41	Heerenveen	2000-07-08
M U14	Rody de Wolff	1.72	Gemert	2010-09-19
M U16	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
M U18	Rody de Wolff	1.95	Heerenveen	2013-10-05
M U20	Jan Haye Klijnstra	2.00	Drachten	1999-06-30
M U23	Lennert Naeff	2.09	Bondoufle (Fra)	2023-07-22
M	Lennert Naeff	2.10	Thouars (Fra)	2026-05-23
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

V U8	Meike Huistra	0.95	Heerenveen	2015-09-19
V U9	Elisabeth de Haan	1.00	Heerenveen	2015-09-19
V U10	Fleur Brouwer	1.10	Leeuwarden	2015-05-28
	Elisabeth de Haan		Leeuwarden	2015-05-28
	Kyla Koops		Heerenveen	2015-09-19
	Maike Kramer		Sneek	2013-09-14
M U8	Cas Jonker	0.85	Leeuwarden	2016-05-28
	Thijs Wiersma		Heerenveen	2015-09-19
M U9	Pelle vd Woude	1.00	Heerenveen	2015-09-19
M U10	Jens Linnebank	1.15	Heerenveen	2015-09-19
	Rutger Berends		Sneek	2013-09-14

### hss

V U16	Nynke Rijpma	10.35	Amsterdam	2021-08-29
V U18	Marrit van Gelderen	10.88	Apeldoorn	2008-06-29
V U20	Nynke Rijpma	11.65	Utrecht	2024-06-16
V U23	Nynke Rijpma (U20)	11.65	Utrecht	2024-06-16
V	Nynke Rijpma (U20)	11.65	Utrecht	2024-06-16
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
M U16	Rutger Hoekstra		12.10	Amsterdam	2018-08-25
M U18	Ziggy Veldman		13.30	Amsterdam	2022-06-19
M U20	Ziggy Veldman		13.34	Harderwijk	2023-05-28
M U23	Ziggy Veldman		14.13	Hengelo	2025-08-02
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

V U14	Rikst Slot		2.30	Heerenveen	2015-04-11
V U16	Rikst Slot	(U14)	2.30	Heerenveen	2015-04-11
V U18	Alicia vd Tempel		2.82	Groningen	2022-09-04
V U20	Alicia vd Tempel		2.87	Bergen op Zoom	2023-06-24
V U23	Alicia vd Tempel	(U20)	2.87	Bergen op Zoom	2023-06-24
V	Alicia vd Tempel	(U20)	2.87	Bergen op Zoom	2023-06-24
M U14	Sverre Nota		2.40	Amsterdam	2021-09-12
M U16	Sander de Haan		3.12	Groningen	2022-09-04
M U18	Lennert Naeff		4.15	Alphen a/d Rijn	2019-06-29
M U20	Gerwin de Haan		4.20	Stadskanaal Vught	2017-07-09 2017-07-02
M U23	Dennis Veenker		4.60	Utrecht Groningen	2013-07-05 2013-06-07
M	Dennis Veenker	(U23)	4.60	Utrecht Groningen	2013-07-05 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

V U12	Britt Huisman		5.00	Leeuwarden	2019-06-29
M U12	Morris Hulsman		4.80	Leeuwarden	2017-04-08

### ver

V U8	Fenne Wijngaarden		3.09	Heerenveen	2023-09-30
V U9	Meike Huistra		3.50	Heerenveen	2016-10-01
	Marrit Nederhoed			Assen	1994-10-01
V U10	Nadine de Vries		3.85	Heerenveen	1988-10-01
V U12	Elisabeth de Haan		4.61	Heerenveen	2018-10-06
V U14	Meike Huistra		4.97	Papendrecht	2021-08-28
V U16	Meike Huistra		5.52	Amsterdam	2023-09-02
V U18	Meike Huistra		6.03	Hilversum	2025-06-28
V U20	Meike Huistra	(U18)	6.03	Hilversum	2025-06-28
V U23	Meike Huistra	(U18)	6.03	Hilversum	2025-06-28
V	Meike Huistra	(U18)	6.03	Hilversum	2025-06-28
V35	Linda vd Berg	(V45)	4.71	Heerenveen Emmen	2022-05-01 2022-04-24
V40	Linda vd Berg	(V45)	4.71	Heerenveen Emmen	2022-05-01 2022-04-24
V45	Linda vd Berg		4.71	Heerenveen Emmen	2022-05-01 2022-04-24
V50	Cobi de Boer		3.72	Heerenveen	1997-10-04
V55	Marja de Wit		3.37	Heerenveen	2004-07-02
V60	Jolanda Smedinga		2.81	Bussum	2026-05-10
M U8	Cas Jonker		3.25	Leeuwarden	2016-05-28
M U9	Joram Smits		3.95	Hoorn	1999-09-12
M U10	Joram Smits		4.15	Leeuwarden	2000-09-23
M U12	Eldert Wijkstra		4.86	Heerenveen	1994-10-08

M U14	Auke Siûk Nutma		5.70	Assen	1993-09-11
M U16	Auke Siûk Nutma		6.49	Amsterdam	1995-08-27
M U18	Rody de Wolff		6.89	Amsterdam	2014-07-04
M U20	Eldert Wijkstra		7.16	Tilburg	2001-07-07
M U23	Eldert Wijkstra	(U20)	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	Jan vd Heide		2.95	Heerenveen	2025-10-04
M75	Johan Knoester		2.76	Heerenveen	2020-09-26

## balstoten

V U8	Fenna vd Meer		4.80	Sneek	2019-09-14
V U9	Meike Huistra		5.90	Heerenveen	2016-09-17
V U10	Meike Huistra		6.70	Heerenveen	2017-09-16
	Elisabeth de Haan			Heerenveen	2016-09-17
M U8	Dex Kruit		5.30	Drachten	2026-05-31
M U9	Sjoerd vd Meer		6.50	Heerenveen	2018-09-15
M U10	Jesper Koostra		7.50	Drachten	2025-09-20
	Hedzer Kootstra			Drachten	2025-09-20
	Liam de Lang			Sneek	2019-09-14

## balwerpen

V U8	Maaïke Kramer		15.76	Heerenveen	2011-06-25
V U9	Jildou Binnema		20.66	Heerenveen	2013-10-05
V U10	Linda Schaap		24.00	Heerenveen	1982-09-04
V U12	Manon Vermeulen		33.46	Sneek	2001-06-26
M U8	Liam de Lang		19.75	Stadskanaal	2017-06-24
M U9	Arjen van Gelderen		30.19	Drachten	2002-09-07
M U10	Silke Breeuwer		37.66	Drachten	2002-09-07
M U12	Harry de Groot		47.00	Heerenveen	1982-09-04

## discus

V U14	Manon Vermeulen		30.19	Amsterdam	2003-09-14
V U16	Charlotte Klijnstra		33.44	Leeuwarden	2000-09-23
V U18	Bettina van Leuveren		35.34	Heiloo	1976
V U20	Bettina van Leuveren		38.50		1978
V U23	Bettina van Leuveren	(U20)	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	Laura vd Akker		31.92	Steenwijk	2025-03-30
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
M U14	Rody de Wolff		43.71	Heerenveen	2010-10-02
M U16	Rody de Wolff		56.58	Heerenveen	2012-04-14
M U18	Rody de Wolff		54.27	Amsterdam	2014-07-06
M U20	Paul Aldershof		49.28	Leer (Dui)	1993-09-11
M U23	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

V U9	Rianne Hospes		7.49	Heerenveen	1994-10-08
V U10	Sandra Stoelwinder		6.82	Leeuwarden	1982-10-02
V U12	Charlotte Klijnstra		8.56	Heerenveen	1996-10-05
V U14	Meike Huistra		13.32	Zoetermeer	2021-09-12
V U16	Anne-Karlijn Mos		12.66	Amsterdam	2016-08-27
V U18	Anne-Karlijn Mos		13.92	Emmeloord	2017-06-17
V U20	Meike Huistra		11.98	Assen	2026-06-06
V U23	Meike Huistra	(U20)	11.98	Assen	2026-06-06
V	Meike Huistra	(U20)	11.98	Assen	2026-06-06
V35	Linda vd Berg	(V45)	10.17	Harderwijk	2025-05-17
V40	Linda vd Berg	(V45)	10.17	Harderwijk	2025-05-17
V45	Linda vd Berg		10.17	Harderwijk	2025-05-17
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
M U9	Joram Smits		8.54	Heerenveen	1999-10-09
M U10	Selwyn Smits		7.79	Heerenveen	1997-09-20
M U12	Paul Aldershof		11.10	Stadskanaal	1985-08-17
M U14	Rody de Wolff		15.69	Gemert	2010-09-19
M U16	Paul Aldershof		15.95	Amsterdam	1989-08-27
M U18	Paul Aldershof		17.41	Krommenie	1991-07-21
M U20	Paul Aldershof		17.36	Groningen	1993-06-27
M U23	Paul Aldershof		16.26	Leiden	1994-06-25
M	Paul Aldershof	(U23)	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	Klaas Peereboom		8.48	Steenwijk	2025-05-09
M75	Hans Hes		8.10	Heerenveen	2018-10-06

### kogelslingeren

V U16	Kahlan Veen		21.96	Kerkrade	2016-09-03
V U18	Dagmar Oenema		35.31	Amersfoort	2013-07-07
V U20	Dagmar Oenema		29.30	Groningen	2014-04-11
V U23	Dagmar Oenema	(U20)	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
M U16	Johan de Vries		28.99	Amsterdam	2018-08-25
M U18	Paul Aldershof		44.12	Drachten	1991-05-24
M U20	Paul Aldershof	(U18)	36.70	Roosendaal	1991-09-01
M U23	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

M70	Jan vd Heide		16.77	Ede	2022-06-19
<b>slingeren</b>					
V U8	Fenna vd Meer		12.50	Leeuwarden	2019-06-29
V U9	Stella Brouwer		16.00	Leeuwarden	2026-04-11
V U10	Isis vd Velden		17.50	Sneek	2014-06-28
V U12	Rixt Slot		22.00	Sneek	2013-09-14
M U8	Daan Looper		13.50	Sneek	2024-06-29
	Jonne Pieter Hijlkema			Leeuwarden	2019-06-29
M U9	Daan Looper		16.00	Heerenveen	2025-06-21
				Leeuwarden	2025-04-12
	Liam de Lang			Steenwijk	2018-07-07
M U10	Liam de Lang		18.00	Drachten	2019-04-20
M U12	Liam de Lang		25.00	Heerenveen	2021-06-05
<b>speer</b>					
V U14	Meike Huistra		33.40	Assen	2021-07-03
V U16	Jildou Binnema		35.60	Heerenveen	2020-09-26
V U18	Meike Huistra		38.50	Assen	2025-07-06
V U20	Veerle de Vries		40.29	Zwolle	2010-06-25
V U23	Veerle de Vries	(U20)	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	Linda vd Berg		28.36	Heerenveen	2021-10-02
V45	Linda vd Berg		28.09	Heerenveen	2023-05-07
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
M U14	Rody de Wolff		47.66	Apeldoorn	2010-08-27
M U16	Rody de Wolff		51.66	Amsterdam	2012-08-25
M U18	Tjalle-Durk vd Eems		53.75	Assendelft	2021-09-05
M U20	Tjalle-Durk vd Eems		55.86	Houston (USA)	2023-03-16
M U23	Tjalle-Durk vd Eems	(U20)	55.86	Houston (USA)	2023-03-16
M	Gerwin de Haan		56.48	San Marcos (USA)	2023-05-05
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	Jan vd Heide		23.32	Heerenveen	2022-10-01
M75	Feico Jansma		17.60	Emmen	2018-05-13
<b>vortex</b>					
V U8	Stella Brouwer		15.50	Drachten	2025-09-20
V U9	Stella Brouwer		19.00	Drachten	2026-05-30
V U10	Femke Slagman		25.00	Heerenveen	2015-09-19
V U12	Femke Slagman		29.50	Steenwijk	2017-05-20
M U8	Daan Looper		18.50	Heerenveen	2024-09-21
	Liam de Lang			Drachten	2017-07-08
	Finn Oosterhagen			Sneek	2013-09-14
M U9	Ties Wierda		25.00	Heerenveen	2023-09-16
M U10	Daan Looper		31.50	Drachten	2026-05-30
M U12	Ties Wierda		44.35	Soest	2026-05-17
<b>4x40</b>					
V U9	Trienke Kramer		29.1	Assen	1994-10-01
	Rianne Hospes				
	Margriet Wijngaarden				
	Ingrid Sixma				
V U10	Freya Reitsma		27.42	Heerenveen	2006-09-09

	Vera van Aurich Elske Koelma Fleur Bleeker				
M U9	Mart Bijker Pelle vd Woude Fleur Brouwer Meike Huistra	(V U9) (V U9)	29.45	Heerenveen	2015-06-13
M U10	Lammert Ekkers Joram Ganzevoort Johan Jeeninga Jovan Smilda		26.5	Heerenveen	2008-09-06
<b>4x60</b>					
V U12	Marrit Nederhoed Margriet Wijngaarden Trienke Kramer Judy Tuinstra		35.6	Heerenveen	1997-09-20
V U14	Marrit Nederhoed Esther Swart Judy Tuinstra Henriette Klijnstra		31.3	Drachten	1999-05-15
M U12	Maurits Klatte Tom Kraaij Ramon vd Weg Sjoerd den Daas		35.6	Heerenveen	1997-09-20
<b>4x80</b>					
V U16	Nenna de Boer Linda Swart Judy Tuinstra Marrit Nederhoed		41.00	Breda	2000-09-16
M U14	Erwin Swart Jan Arjen Elzinga Jeroen Piek Joram Smits		42.3	Groningen	2003-05-10
<b>4x100</b>					
V U18	Marrit van Gelderen Marieke vd Zee Wisette Bollen Marian Zandberg		50.56	Amstelveen	2007-09-29
V U20	Meike Huistra Marit Versfeld Sanne Pultrum Nynke Rijpma	(U18) (U18) (U18)	50.25	Amstelveen	2024-09-28
V U23	Meike Huistra Marit Versfeld Sanne Pultrum Nynke Rijpma	(U18) (U18) (U18) (U20)	50.25	Amstelveen	2024-09-28
V	Marrit van Gelderen Marian Zandberg Vera van Aurich Tessa Miedema	(U18) (U18)	49.30	Drachten	2013-06-02
V35	Betty Bijker-Bangma Simone Falkena Melina Congiu Linda vd Berg	(V55) (V40) (V40) (V45)	56.90	Emmen	2022-04-24
V40	Betty Bijker-Bangma Simone Falkena Melina Congiu Linda vd Berg	(V55) (V55) (V45)	56.90	Emmen	2022-04-24
M U16	Henry Blume		47.42	Best	2011-09-10

M U18	Rody de Wolff Jeroen vd Hoogen Bram Kokshoorn Floris van Hardeveld Sybren van Gelder Sander de Haan		46.41	Wageningen	2024-06-09
M U20	Max Kroon Max Kroon Jilke Oswald Ziggy Veldman	(U18)	45.32	Assen	2023-06-11
M U23	Tjalle-Durk vd Eems Sander de Haan Ziggy Veldman	(U20)	43.85	Almelo	2025-06-01
M	Floris van Hardeveld Jonathan Verweijen Johan de Jong Jaap Klaverboer Arjen Achterkamp Paul Dijkstra	(U18) (U20)	43.55	Bremen (Dui)	1984-05
M35	Menno Kraaij Herman Oldenhof Wieger Klijnstra	(M45) (M45) (M55)	56.7	Steenwijk	2004-05-16
M40	Appie de Vries Menno Kraaij Herman Oldenhof Wieger Klijnstra	(M50) (M45) (M45) (M55)	56.7	Steenwijk	2004-05-16
M45	Appie de Vries Menno Kraaij Herman Oldenhof Wieger Klijnstra Appie de Vries	(M50) (M50) (M55) (M50)	56.7	Steenwijk	2004-05-16

#### 4x200

V U18	Marrit van Gelderen Marieke vd Zee Wisette Bollen		1:46.93	Amstelveen	2007-09-30
V U20	Marian Zandberg Marrit van Gelderen Marieke vd Zee Wisette Bollen	(U18) (U18) (U18)	1:46.93	Amstelveen	2007-09-30
V U23	Marian Zandberg Marrit van Gelderen Marieke vd Zee Wisette Bollen	(U18) (U18) (U18)	1:46.93	Amstelveen	2007-09-30
V	Marian Zandberg Marrit van Gelderen Marieke vd Zee Wisette Bollen Marian Zandberg	(U18) (U18) (U18) (U18)	1:46.93	Amstelveen	2007-09-30

#### 4x400

V U18	Norah Pont Marit Versfeld Meike Huistra	(U16)	4:06.87	Amstelveen	2024-09-28
V U20	Britt Huisman Norah Pont Marit Versfeld Meike Huistra	(U16) (U18) (U18)	4:06.87	Amstelveen	2024-09-28
V U23	Britt Huisman Norah Pont Marit Versfeld Meike Huistra	(U18) (U16) (U18) (U18)	4:06.87	Amstelveen	2024-09-28
V	Britt Huisman Norah Pont	(U18) (U16)	4:06.87	Amstelveen	2024-09-28

	Marit Versfeld Meike Huistra Britt Huisman	(U18) (U18) (U18)			
M U18	Liam de Lang Folkert Krol Thijmen Groenendal	(U16)	3:53.93	Drachten	2026-04-19
M U20	Nigel Christian Punch Quinten Geleynse Jilke Oswald Ziggy Veldman Roy Veenstra	(U16) (U18)	3:47.36	Drachten	2023-04-23
M U23	Quinten Geleynse Jilke Oswald Ziggy Veldman Roy Veenstra	(U18) (U20) (U20) (U20)	3:47.36	Drachten	2023-04-23
M	Kevin Damstra Gerwin de Haan Lars van Hoeven Peter Peereboom	(U18) (U18)	3:27.16	Harderwijk	2016-06-26

#### 4x800

M U18	Martijn de Vries Jordi Stam Jari van Ravenstein Bram Kielman	(U16) (U16) (U16) (U16)	9:15.68	Amstelveen	2010-09-26
M U20	Martijn de Vries Jordi Stam Jari van Ravenstein Bram Kielman	(U16) (U16) (U16) (U16)	9:15.68	Amstelveen	2010-09-26
M U23	Martijn de Vries Jordi Stam Jari van Ravenstein Bram Kielman	(U16) (U16) (U16) (U16)	9:15.68	Amstelveen	2010-09-26
M	Fons Siemonsma Tjeerd Koopmans Auke Postma Jan vd Heide		8:00.9	Leiden	1979-09-11

#### 4x1500

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

#### Olympische estafette

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

#### Zweedse estafette

V U14	Fenna vd Meer Lia Hoekstra Ilse Huisman Myrthe Kootstra		2:49.44	Amstelveen	2024-09-29
V U16	Britt Huisman Marit Versfeld Meike Huistra Norah Pont		2:22.74	Amstelveen	2023-09-24
V U18	Britt Huisman Norah Pont Meike Huistra Sanne Pultrum	(U16)	2:21.03	Amstelveen	2024-09-29

V U20	Britt Huisman Norah Pont Meike Huistra Sanne Pultrum	(U18) (U16) (U18) (U18)	2:21.03	Amstelveen	2024-09-29
V U23	Britt Huisman Norah Pont Meike Huistra Sanne Pultrum	(U18) (U16) (U18) (U18)	2:21.03	Amstelveen	2024-09-29
V	Marian Zandberg Marieke vd Zee Marrit van Gelderen Lidia de Jong		2:16.83	Drachten	2011-06-26
V35	Linda vd Berg Simone Falkena Laura vd Akker Talia Ruijg	(V40)  (V40)	2:57.14	Apeldoorn	2019-05-12
M U16	Thijmen Groenendal Folkert Krol Liam de Lang Tim den Braven	(U 14)	2:31.13	Amstelveen	2024-09-29
M U18 Zwd. est.	AV Heerenveen Roy Veenstra Max Kroon Jens Linnebank Floris van Hardeveld	(U18)	2:18.88 2:09.21	Drachten Hoogeveen	2006-09-09 2024-04-28
M U23	Marvens Bruinsma Sil de Jong Bram Kielman Kristian Mos	(U18) (U18) (U18) (U20)	2:07.38	Assen	2018-04-22
M	Kevin Damstra Lars van Hoeven Kristian Mos Dennis Veenker	(U18) (U18)	2:00.90	Hengelo	2016-09-18
M35	Sjoerd Dijkstra Jaap Scholten Krijn Kolhoff Feico Jansma	(M45) (M40) (M45) (M45)	2:26.8	Den Haag	1988-05-08
M40	Sjoerd Dijkstra Jaap Scholten Krijn Kolhoff Feico Jansma	(M45) (M45)	2:26.8	Den Haag	1988-05-08
M45	Menno Kraaij Herman Oldenhof Wieger Klijnstra Appie de Vries	(M55) (M50)	2:48.7	Steenwijk	2004-05-16
M50	Klaas Peereboom Herman Oldenhof Appie de Vries Feico Jansma	(M60)	2:49.5	Utrecht	2005-06-26

### Werp 3-kamp

(discus, kogel, speer)

V U14	Jildou Binnema (27.12 – 10.48 – 29.59)		1464	Steenwijk	2018-10-14
V U16	Anne-Karlijn Mos (24.11 – 11.37 – 28.38)		1665	Steenwijk	2016-10-09
V U18	Brechje Kaastra (26.96 – 10.95 – 29.30)		1718	Steenwijk	1999-10-10
V U20	Charlotte Klijnstra (30.26 – 10.08 – 18.63)		1514	Steenwijk	2003-06-06
V U23	Charlotte Klijnstra (30.26 – 10.08 – 18.63)	(U20)	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)		1853	Heerenveen	2012-10-06

V40	Laura vd Akker (34.01 – 8.93 – 27.59)		1878	Steenwijk	2021-10-10
V45	Laura vd Akker (29.96 – 8.36 – 22.78)		1814	Steenwijk	2024-10-13
V50	Siska Folkertsma (21.72 – 7.55 – 18.58)	(V55)	1466	Heerenveen	2018-10-06
V55	Siska Folkertsma (21.72 – 7.55 – 18.58)		1635	Heerenveen	2018-10-06
V60	Cobi de Boer (17.57 – 7.24 – 15.96)		1581	Sneek	2006-06-28
M U14	Rody de Wolff (37.69 – 11.12 – 37.06)		1759	Edam	2010-05-14
M U16	Rody de Wolff (54.40 – 14.45 – 46.63)		2233	Leeuwarden	2011-09-09
M U18	Rody de Wolff (53.20 – 14.08 – 46.04)		2240	Steenwijk	2013-05-31
M U20	Gerwin de Haan (38.43 – 11.80 – 46.92)		1770	Assen	2018-03-21
M U23	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)	1784	Heerenveen	2018-10-06
M40	Hans Lolkema (39.27 – 14.55 – 27.70)	(M45)	1892	Heerenveen	2018-10-06
M45	Hans Lolkema (39.27 – 14.55 – 27.70)		2046	Heerenveen	2018-10-06
M50	Siert Wolters (31.28 – 8.89 – 19.35)	(M55)	1203	Steenwijk	2005-10-16
M55	Siert Wolters (31.28 – 8.89 – 19.35)		1354	Steenwijk	2005-10-16
M60	Feico Jansma (37.98 – 9.30 – 33.98)		1762	Steenwijk	2006-06-02
M65	Feico Jansma (36.46 – 9.56 – 33.76)		1956	Steenwijk	2007-06-01
M70	Feico Jansma (22.69 – 6.71 – 16.80)	(M75)	1022	Heerenveen	2019-10-05
M75	Feico Jansma (22.69 – 6.71 – 16.80)		1233	Heerenveen	2019-10-05

## 6-kamp

V U14	Meike Huistra (10.10 – 1.55 – 32.61 / 4.88 – 13.32 – 1:49.27)		3618	Zoetermeer	2021-09-12
-------	--	--	------	------------	------------

## 7-kamp

V U16	Meike Huistra (12.02 – 1.65 – 12.44 – 19.52 / 5.23 – 35.49 – 1:45.10)		4596	Zoetermeer	2023-09-10
V U18	Meike Huistra (14.18 – 1.66 – 13.18 – 25.38 / 5.82 – 38.18 – 2:25.94)		5522	Heerenveen	2025-06-01
V U20	Meike Huistra (14.31 – 1.70 – 11.98 – 25.21 / 5.83 – 36.44 – 2:25.74)		5462	Assen	2026-06-07
V U23	Meike Huistra (14.31 – 1.70 – 11.98 – 25.21 / 5.83 – 36.44 – 2:25.74)	(U20)	5462	Assen	2026-06-07
V	Meike Huistra (14.31 – 1.70 – 11.98 – 25.21 / 5.83 – 36.44 – 2:25.74)	(U20)	5462	Assen	2026-06-07
V35	Melina Congiu (17.84 – 1.42 – 7.72 – 29.45 / 4.64 – 21.83 – 2:46.39)	(V40)	3342	Groningen	2022-06-12
V40	Linda vd Berg (13.55 – 1.36 – 9.39 – 28.42 / 4.44 – 28.09 – 2:40.89)	(V45)	4230	Heerenveen	2023-05-07
V45	Linda vd Berg (13.55 – 1.36 – 9.39 – 28.42 / 4.44 – 28.09 – 2:40.89)		4747	Heerenveen	2023-05-07
M U14	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

M U16	Rody de Wolff (11.90 – 6.17 – 15.93 – 1.85 / 15.33 – 54.96 – 49.71 – 2:52.19)		6372	Emmeloord	2012-05-18
-------	--	--	------	-----------	------------

## 10-kamp

M U18	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)			
M U20	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)			
M U23	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	Gerwin de Haan	6761	San Marcos (USA)	2023-05-05
	(11.74 – 6.38 – 11.40 – 1.97 – 53.54 / 16.06 – 38.49 – 4.50 – 56.48 – 4:56.89)			