Clubrecords AV Heerenveen wegatletiek

5 km

mA	Denise Sinnema	(mC)	18:46	Leeuwarden	2009-06-07
Vneo	Denise Sinnema	(mC)	18:46	Leeuwarden	2009-06-07
V	Andrea Deelstra		16:58t	Zaandam	2017-09-17
V35	Andrea Deelstra		17:14t	Loipersdorf (Dui)	2021-05-23
V40	Bettie Agricola	(V45)	20:34	Hollandscheveld	2016-08-20
V45	Bettie Agricola		20:34	Hollandscheveld	2016-08-20
V50	Jikke vd Berg		22:18	Makkum	2020-01-18
V55	Gerrie vd Meer	(V60)	26:32	Heerenveen	2019-09-14
V60	Gerrie vd Meer		26:32	Heerenveen	2019-09-14
V65	Stien Spruyt		33:26	St. Nicolaasga	2009-06-17
jA	Mart Sijtsema		15:59	Hardenberg	2009-04-17
Mneo	Mart Sijtsema	(jA)	15:59	Hardenberg	2009-04-17
M	Oukubay Huruy		15:24	Grou	2020-03-08
M35	Jurriaan de Rouw	(M40)	17:04	Drachten	2016-10-02
M40	Jurriaan de Rouw		17:04	Drachten	2016-10-02
M45	Henri Veldman	(M55)	17:18	Makkum	2020-01-18
M50	Henri Veldman	(M55)	17:18	Makkum	2020-01-18
M55	Henri Veldman		17:18	Makkum	2020-01-18
M60	Sietse vd Mei		21:18	Lemmer	2016-06-22
M65	Fedde Mast		21:45	Heerenveen	2007-06-20
M70	Jacob Visser		23:09	Langweer	2017-04-22
M75	Jacob Visser		25:00	Langezwaag	2020-02-29

10 km

mA	Minke vd Meer	(mB)	43:57	Oenkerk	2012-05-19
V	Andrea Deelstra		33:59	Appingedam	2016-06-25
V35	Andrea Deelstra		34:24t	Loipersdorf (Dui)	2021-05-23
V40	Hennie Zantinga		36:10	Velsen	1996-03-24
V45	Bettie Agricola		42:47	Zuidwolde	2013-10-06
V50	Jikke vd Berg		45:16	Gorredijk	2019-12-31
V55	Sippie Roukema		49:29	Groningen	2012-06-10
V60	Gerrie vd Meer		49:38	Gorredijk	2016-12-31
V65	Joke de Jong-Heida		52:33	Harwich (GBr)	2012-10-13
V70	Joke de Jong-Heida		55:50	Gorredijk	2014-12-31
V75	Joke de Jong-Heida		58:33	Gorredijk	2018-12-31
jA	Bram Kielman		33:42	Drachten	2014-03-01
M	Rudi vd Lelie		30:51	Oldemarkt	1998-05-23
M35	Willem Faber		31:11	Oldemarkt	2000-06-03
M40	Willem Faber		32:34	Emmeloord	2006-04-29
M45	Willem Faber		33:03	Oldemarkt	2010-05-15
M50	Henri Veldman	(M55)	35:24	Zuidwolde	2019-10-06
M55	Henri Veldman		35:24	Zuidwolde	2019-10-06
M60	Johan van Noordenburg		40:28	Wijnjewoude	2011-05-25
M65	Fedde Mast		41:52t	Oldeberkoop	2005-06-08
M70	Jacob Visser		49:13	Wijnjewoude	2018-05-30
M75	Jacob Visser		50:10	Gorredijk	2019-12-31
M80	Geert Kraak		1:02:25	Langweer	2016-04-16

15 km

V	Andrea Deelstra	(V35)	52:03t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V35	Andrea Deelstra		52:03t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V40	Hennie Zantinga		57:20	Heerenveen	1996-02-03
V45	Bettie Agricola		1:05:49	Heerenveen	2014-01-01
V50	Gerrie vd Meer		1:10:19	Heerenveen	2007-02-10
V55	Sippie Roukema		1:18:17	Heerenveen	2012-02-04
V60	Joke de Jong-Heida	(V65)	1:22:00	Heerenveen	2012-02-04
V65	Joke de Jong-Heida		1:22:00	Heerenveen	2012-02-04
V70	Joke de Jong-Heida		1:25:21	Heerenveen	2014-02-01
V75	Joke de Jong-Heida		1:40:34	Appelscha	2019-01-12

M	Rudi vd Lelie		46:53	Workum	1995-10-28
M35	Saher Yousef		50:06	Heerenveen	2003-02-07
M40	Willem Faber		50:28	Heerenveen	2006-02-04
M45	Willem Faber		53:32	Heerenveen	2010-02-06
M50	Willem Faber		54:00	Wildervank	2016-02-07
M55	Henri Veldman		55:04	Nijmegen	2019-11-17
M60	Arend Jacobi		1:03:52	Heerenveen	2017-02-04
M65	Johan van Noordenburg		1:10:31	Jubbega	2016-10-15
M70	Johan van Noordenburg		1:18:21	Oude Willem	2020-07-25
M75	Geert Kraak		1:26:44t	Wijnjewoude	2010-05-19
M80	Geert Kraak		1:31:35	Heerenveen	2015-02-07

10 EM

mA	Minke vd Meer	(mB)	1:25:07	Oudemirdum	2012-11-10
V	Andrea Deelstra		56:18	Zaandam	2012-09-23
V35	Hennie Zantinga	(V40)	59:23	Heerenveen	1994-06-04
V40	Hennie Zantinga		59:23	Heerenveen	1994-06-04
V45	Hennie Zantinga		1:10:36	Langezwaag	1998-02-21
V50	Gerrie vd Meer		1:15:18	Langezwaag	2007-02-24
V55	Sippie Roukema		1:26 :39	Langezwaag	2012-02-18
V35	Joke de Jong-Heida	(V65)	1:27:23	Heerenveen	2012-05-05
V65	Joke de Jong-Heida		1:27:23	Heerenveen	2012-05-05
V70	Joke de Jong-Heida		1:46:59	Oude Willem	2017-07-29
M	Rudi vd Lelie		50:59	Heerenveen	1995-06-03
M35	Auke Postma	(M40)	52:07	Franeker	1991-12-07
M40	Auke Postma		52:07	Franeker	1991-12-07
M45	Willem Faber		55:55	Heerenveen	2012-05-05
M50	Willem Faber		58.51	Heerenveen	2017-05-06
M55	Henri Veldman		59:20	Zaandam	2019-09-21
M60	Johan van Noordenburg		1:08:29	Heerenveen	2010-05-09
	Johan van Noordenburg		1:08:29	Joure	2012-09-29
M65	Johan van Noordenburg		1:17:00	Damwoude	2016-08-27
M70	Jacob Visser		1:22:49	Heerenveen	2017-05-06
M75	Geert Kraak		1:29:42	Wijnjewoude	2009-05-27
M80	Geert Kraak		1:36:19	Heerenveen	2014-05-03

20 km

V	Andrea Deelstra		1:09:42t	Berlijn (Dui)	2015-09-27
V35	Ellie Kooistra-Wesseling	(V45)	1:25:28	Sneek	1993-08-28
V40	Ellie Kooistra-Wesseling	(V45)	1:25:28	Sneek	1993-08-28
V45	Ellie Kooistra-Wesseling		1:25:28	Sneek	1993-08-28
V50	Minke Oord	(V55)	1:44:28	Sneek	2012-08-25
V55	Minke Oord		1:44:28	Sneek	2012-08-25
M	Auke Postma	(M35)	1:04:43	Dwingeloo	1987-05-02
M35	Auke Postma		1:04:43	Dwingeloo	1987-05-02
M40	Saher Yousef		1:07:24	Sneek	2007-08-25
M45	Konstantin Poltavets		1:13:08	Sneek	2008-08-30
M50	Henri Veldman	(M55)	1:15:57t	Almere	2018-09-30
M55	Henri Veldman		1:15:57t	Almere	2018-09-30
M60	Johan van Noordenburg		1:24:48	Sneek	2010-08-28
M65	Johan van Noordenburg		1:41:27	Oude Willem	2017-07-29
M70	Jacob Visser		1:47:50	Sneek	2017-08-26
M75	Geert Kraak		1:55:23	Sneek	2009-08-29

½ marathon

mA	Veerle de Vries		2:17:48	Ameland	2008-12-13
V	Andrea Deelstra	(V35)	1:13:08t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V35	Andrea Deelstra		1:13:08t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V40	Bea vd Mei		1:35:24	Norg	2006-04-29
V45	Bettie Agricola		1:36:03	Appelscha	2015-09-05
V50	Bea vd Mei		1:45:49	Schoorl	2017-02-12
V55	Pieta Sloot		1:50:54	Terschelling	2009-11-08
V60	Joke de Jong-Heida	(V65)	1:55:04	Terschelling	2012-11-04

V65	Joke de Jong-Heida		1:55:04	Terschelling	2012-11-04
M	Willem Faber		1:07:50	Leek	1998-03-21
M35	Auke Postma		1:08:26		1987
M40	Saher Yousef		1:10.31	Drachten	2007-10-06
M45	Willem Faber		1:15:47	Sneek	2011-07-02
M50	Saher Yousef		1:17:41	Leeuwarden	2018-03-31
M55	Henri Veldman		1:18:32	Dronten	2019-12-15
M60	Johan van Noordenburg		1:31:34	Leeuwarden	2012-03-31
M65	Johan van Noordenburg		1:40:13	Opende	2016-07-02
M70	Jacob Visser		1:54:02	Leek	2018-03-24
M75	Jacob Visser		1:57:56	Balk	2019-12-21

25 km

V	Andrea Deelstra	(V35)	1:26:39t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V35	Andrea Deelstra		1:26:39t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V40	Bettie Agricola	(V45)	2:04:21t	Eindhoven	2016-10-09
V45	Bettie Agricola		2:04:21t	Eindhoven	2016-10-09
V50	Bea vd Mei		2:15:57	Steenwijk	2017-04-08
V55	Toos de Vries		2:26:56	Steenwijk	2017-04-08
V60	Joke de Jong-Heida	(V70)	2:44:39	Lemelerveld	2014-02-15
V65	Joke de Jong-Heida	(V70)	2:44:39	Lemelerveld	2014-02-15
V70	Joke de Jong-Heida		2:44:39	Lemelerveld	2014-02-15

M	Cees Clement		1:23:12	Baarn	1967
M35	Alex Bergsma		1:32:55	Apeldoorn	2015-02-01
M40	Henri Veldman	(M55)	1:36:57t	Amsterdam	2018-10-21
M45	Henri Veldman	(M55)	1:36:57t	Amsterdam	2018-10-21
M50	Henri Veldman	(M55)	1:36:57t	Amsterdam	2018-10-21
M55	Henri Veldman		1:36:57t	Amsterdam	2018-10-21
M60	Jacob Visser	(M65)	1:58:40	Leeuwarden	2009-10-03
M65	Jacob Visser		1:58:40	Leeuwarden	2009-10-03
M70	Jacob Visser		2:57:04	Texel	2015-02-14

30 km

V	Andrea Deelstra	(V35)	1:44:11t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V35	Andrea Deelstra		1:44:11t	Valencia (Spa)	2020-12-06
V40	Bea vd Mei		2:24:15	Sneek	2006-03-26
V45	Jikke vd Berg		2:26:16	Leeuwarden	2017-03-05
V50	Bea vd Mei		2:45:46	Diever	2016-07-16
V55	Marjo Doeven		2:51:14	Schoorl	2014-02-09
V60	Gré vd Bergs		3:10:53	Sneek	2004-03-28
M	Saher Yousef		1:43:19	Sneek	2000-03-26
M35	Saher Yousef		1:43:47	Sneek	2003-03-28
M40	Konstantin Poltavets		1:50:25	Sneek	2005-03-27
M45	Henri Veldman		1:52:44	Almere	2009-09-27
M50	Henri Veldman	(M55)	1:54:41	Almere	2018-09-30
M55	Henri Veldman		1:54:41	Almere	2018-09-30
M60	Johan van Noordenburg		2:20:19	Leeuwarden	2012-03-04
M65	Jacob Visser		2:28:41	St. Jacobiparochie	2010-05-08
M70	Jacob Visser		2:57:34	Diever	2016-07-16

marathon

V	Andrea Deelstra		2:26:46	Berlijn (Dui)	2015-09-27
V35	Andrea Deelstra		2:28:23	Valencia (Spa)	2020-12-06
V40	Ellie Kooistra-Wesseling	(V45)	3:10:51	Eindhoven	1993-10-10
V45	Ellie Kooistra-Wesseling		3:10:51	Eindhoven	1993-10-10
V50	Bea vd Mei		3:51:11	Terschelling	2016-11-06
V55	Marjo Doeven		4:31:45	Rome (Ita)	2014-03-23
V60	Gré vd Bergs		4:43:17	Rotterdam	2005-04-10
V65	Gré vd Bergs		4:49:46	Raerd	2008-06-14
V70	Joke de Jong-Heida		4:54:26	Raerd	2016-06-04

M	Konstantin Poltavets	(M35)	2:29:46	Almere	1998-05-03
M35	Konstantin Poltavets		2:29:46	Almere	1998-05-03
M40	Saher Yousef		2:34:06	Raerd	2008-06-14
M45	Henri Veldman		2:42:26	Rotterdam	2010-04-11
M50	Henri Veldman	(M55)	2:42:51	Amsterdam	2018-10-21
M55	Henri Veldman		2:42:51	Amsterdam	2018-10-21
M60	Johan van Noordenburg		3:29:36	Oosterbierum	2012-06-16
M65	Jacob Visser		3:43:19	Zwolle	2009-11-28
M70	Jacob Visser		4:28:17	Drachten	2017-02-11
M75	Jacob Visser		4:56:16	Texel	2020-02-01

50 km

V	Bea vd Mei	(V50)	5:28:39	Nieuwehorne	2016-12-24
V35	Bea vd Mei	(V50)	5:28:39	Nieuwehorne	2016-12-24
V40	Bea vd Mei	(V50)	5:28:39	Nieuwehorne	2016-12-24
V45	Bea vd Mei	(V50)	5:28:39	Nieuwehorne	2016-12-24
V50	Bea vd Mei		5:28:39	Nieuwehorne	2016-12-24
M	Bob vd Weg	(M45)	3:44:18	Gieten	2014-05-17
M35	Bob vd Weg	(M45)	3:44:18	Gieten	2014-05-17
M40	Bob vd Weg	(M45)	3:44:18	Gieten	2014-05-17
M45	Bob vd Weg		3:44:18	Gieten	2014-05-17
M50	Henri Veldman	(M55)	4:00:06	Nijverdal	2018-03-10
M55	Henri Veldman		4:00:06	Nijverdal	2018-03-10
M60	Jacob Visser		4:40:25	Winschoten	2009-09-12
M65	Jacob Visser		4:40:38	Assen	2011-08-20
M70	Jacob Visser		5:56:32	Nieuwehorne	2016-12-24

100 km

M	Arie vd Steen	(M50)	9:53:56	Winschoten	2018-09-08
M35	Arie vd Steen	(M50)	9:53:56	Winschoten	2018-09-08
M40	Arie vd Steen	(M50)	9:53:56	Winschoten	2018-09-08
M45	Arie vd Steen	(M50)	9:53:56	Winschoten	2018-09-08
M50	Arie vd Steen		9:53:56	Winschoten	2018-09-08
M55	Jacob Visser	(M60)	10:34:45	Winschoten	2007-09-08
M60	Jacob Visser		10:34:45	Winschoten	2007-09-08

uurloop

V	Hennie Zantinga	(V40)	16424	Drachten	1996-03-30
V35	Hennie Zantinga	(V40)	16424	Drachten	1996-03-30
V40	Hennie Zantinga		16424	Drachten	1996-03-30
V45	Hennie Zantinga		15373	Drachten	1997-04-05
V50	Minke Oord		12207	Winschoten	2008-11-08
V55	Minke Oord		10453	Leeuwarden	2012-12-02
jA	Patrick Sinnema		15214	Leeuwarden	2012-12-02
M	Rudi vd Lelie		18585	Leeuwarden	1995-10-15
M35	Willem Faber		18454	Drachten	2000-04-08
M40	Wiebe Kruithof	(M45)	17409	Leeuwarden	1978-10-08
M45	Wiebe Kruithof		17409	Leeuwarden	1978-10-08
M50	George vd Veen	(M55)	14994	Leeuwarden	1993-10-23
M55	George vd Veen		14994	Leeuwarden	1993-10-23
M60	Johan van Noordenburg		13776	Bolsward	2011-06-08
M65	Fedde Mast		12249	Leeuwarden	2006-10-22

6-uurloop

M	Bob vd Weg	(M50)	70694	Hoogeveen	2019-08-03
M35	Bob vd Weg	(M50)	70694	Hoogeveen	2019-08-03
M40	Bob vd Weg	(M50)	70694	Hoogeveen	2019-08-03
M45	Bob vd Weg	(M50)	70694	Hoogeveen	2019-08-03
M50	Bob vd Weg		70694	Hoogeveen	2019-08-03
M55	Jacob Visser	(M60)	62732	Almere	2005-10-09
M60	Jacob Visser		62732	Almere	2005-10-09

12-uurloop

M	Arie vd Steen	(M55)	112048	Deventer	2019-07-14
M35	Arie vd Steen	(M55)	112048	Deventer	2019-07-14
M40	Arie vd Steen	(M55)	112048	Deventer	2019-07-14
M45	Arie vd Steen	(M55)	112048	Deventer	2019-07-14
M50	Arie vd Steen	(M55)	112048	Deventer	2019-07-14
M55	Arie vd Steen		112048	Deventer	2019-07-14

Ekiden

M	AV Heerenveen		2:38:24	Zwolle	2009-03-29
M35	AV Heerenveen	(M45)	3:07:48	Zwolle	2009-03-29
M40	AV Heerenveen	(M45)	3:07:48	Zwolle	2009-03-29
M45	AV Heerenveen		3:07:48	Zwolle	2009-03-29