Records Regio 23 (baan outdoor)

Deze recordlijst is samengesteld uit de clubrecords van de verenigingen uit regio 23. Ik heb de records - voor zover mogelijk - vergeleken met de jaarlijkse ranglijsten die worden uitgegeven door de Atletiekunie. Bij twijfel heb ik de ranglijsten aangehouden.

Helaas heeft niet iedere vereniging de clubrecords in detail op de website staan. In veel gevallen ontbreken er gegevens zoals plaats en/of datum. Ook ontbreken vaak categorieën, met name bij de masters. Daarom zijn in dit overzicht de tussenliggende masters categorieën (nog) niet opgenomen (M35, M45, V40, V50 enz). Dus in feite de indeling zoals dat in de vorige eeuw was met “Veteranen 1” enz.

Voor wat betreft de vergelijking tussen handtijden en elektronisch gemeten tijden zijn de gebruikelijke correcties aangehouden: +0,24 voor de afstanden korter dan 400m, en +0,14 voor 400m en 4x100. Een handtijd van 12,0 op de 100m is daarmee gelijkwaardig met een elektronische van 12,24. Vanaf 2026 worden alleen electronisch gemeten tijden geaccepteerd als record t/m 400m en met legale windsnelheid (t/m 200, ver, hss).

De loopnummers (inclusief snelwandelen) zijn in principe op de baan verwerkt. Bij een aantal oudere prestaties - met name in het buitenland - is moeilijk na te gaan of ze op de weg of de baan zijn neergezet.

De leeftijdsindeling van de jeugd is in het verleden enkele malen gewijzigd. De enige wijziging met impact op de huidige records was in 1988. Voor dat jaar werden de meisjes 1 jaar eerder senior (in het jaar waarin ze 19 werden i.p.v. 20 zoals nu). Voor dit verschil is gecorrigeerd, dat wil dus zeggen dat de huidige leeftijdsnormen ook voor prestaties van voor 1988 gelden. Dit geeft nogal wat verschillen met de diverse clubrecordlijsten, waar deze methode vaak niet is toegepast.

printdatum: donderdag 26 november 2026

Voor correcties en aanvullingen: stuur een mail naar HarmZijlstra@outlook.com

V U14

60	Trynke Sjoerdsma	Athleta	8.10	Leeuwarden	1991-09-28
600	Krista Aukema	Spartacus	1:36.9	Leeuwarden	1980-05-10
1000	Vienne vd Knaap	Horror	3:00.15	Rotterdam	2023-07-06
60h	Doutsen Leijenaar	Lionitas	9.43	Heerenveen	2024-05-04
hoog	Doutsen Leijenaar	Lionitas	1.65	Heerenveen	2023-05-06
ver	Doutsen Leijenaar	Lionitas	5.38	Emmeloord	2024-06-02
discus	Katinka Zijlstra	Horror	31.31	Amsterdam	2012-09-02
kogel	Katinka Zijlstra	Horror	13.44	Krommenie	2012-10-13
speer	Cindy Schuringa	Impala	34.80	Drachten	1991-09-07
4x60		AV Heerenveen	31.3	Drachten	1999-05-15
6-kamp	Doutsen Leijenaar	Lionitas	3723	Zoetermeer	2024-09-08

V U16

80	Kristel Bottinga	AV Heerenveen	10.21	Emmeloord	1999-06-19
150	Kristel Bottinga	AV Heerenveen	18.6	Assen	1999-07-10
600	Vienne vd Knaap	Horror	1:34.87	Lisse	2025-05-10
1000	Vienne vd Knaap	Horror	2:55.74	Rotterdam	2025-08-21
1500	Susan van Weperen	LSV Invictus	4:41.40	Nijmegen	2013-06-12
80h	Doutsen Lijenaar	Lionitas	11.41	Zoetermeerl	2026-09-12
300h	Doutsen Lijenaar	Lionitas	42.24	Amsterdam	2026-08-29
hoog	Margriet van Kammen	Impala	1.72	Lisse	2003-06-28
hss	Nynke Rijpma	AV Heerenveen	10.35	Amsterdam	2021-08-29
polshoog	Rikst Slot (U14)	AV Heerenveen	2.30	Heerenveen	2016-04-11
ver	Doutsen Lijenaar	Lionitas	5.88	Groningen	2026-05-23

discus	Bea Wiarda		Horror	45.34	Papendal	1974-06-29
kogel	Katinka Zijlstra		Horror	15.41	Amsterdam	2014-08-30
speer	Nynke Slager		Lionitas	39.77	Amsterdam	2024-08-25
4x80			Lionitas	40.4	Zevenaar	1991-09-14
7-kamp	Doutsen Leijenaar		Lionitas	4924	Zoetermeer	2026-09-13

V U18

100	Akke Brijker		Spartacus	11.8	Curaçao	1970-08-02
200	Akke Brijker		Spartacus	24.2	Parijs	1970-09-13
400	Britt Huisman		AV Heerenveen	55.84	Hilversum	2025-06-29
800	Krista Aukema		Spartacus	2:06.32	Leiden	1984-06-09
1000	Vienne vd Knaap	(U16)	Horror	2:55.74	Rotterdam	2025-08-21
1500	Krista Aukema		Spartacus	4:25.09	Stange (Nor)	1984-09-09
mijl	Dione Schipper	(U16)	Start '78	5:21.19	Steenwijk	2019-07-05
3000	Simone Guikema		Start '78	9:59.9	Drachten	1987-09-20
5000	Femke Yska		Horror	18:14.64	Zwolle	2022-05-20
100h	Doutsen Leijenaar	(U16)	Lionitas	13.76	Haarlem	2026-07-11
400h	Norah Pont		AV Heerenveen	1:05.39	Den Haag	2025-07-12
2000st	Tessa de Boer		AV Heerenveen	7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
hoog	Marjon Wijnsma		Lionitas	1.80	Londen (GBr)	1982-06-06
hss	Ingeborg Wortman		Lionitas	10.89	Emmen	1995-08-27
polshoog	Alicia vd Tempel		AV Heerenveen	2.82	Groningen	2022-06-11
ver	Corrie Bakker		Athleta	6.07	Vlissingen	1962-09-02
discus	Bea Wiarda		Horror	53.34	Papendal	1976-06-09
kogel	Katinka Zijlstra	(U16)	Horror	15.41	Amsterdam	2014-08-30
kogelsl.	Dagmar Oenema		AV Heerenveen	35.32	Amersfoort	2013-07-07
speer	Marilla Ruczynski		Start '78	44.10	Khania (Gri)	1989-03-18
4x100			AV Heerenveen	50.56	Amstelveen	2007-09-29
4x200			AV Heerenveen	1:46.93	Amstelveen	2007-09-30
4x400			AV Heerenveen	4:06.87	Amstelveen	2024-09-28
Zwd. est.			AV Heerenveen	2:21.03	Amstelveen	2024-09-29
7-kamp	Meike Huistra		AV Heerenveen	5522	Heerenveen	2025-06-01
3000W	Jelly vd Velde		Spartacus	16:34.0	Hildesheim (Dui)	1986-09-03
5000W	Jelly vd Velde		Spartacus	28:26.3	Rotterdam	1986-06-07

V U20

100	Janneke Bosma		Impala	11.7	Groningen	1981-05-10
200	Akke Brijker	(U18)	Spartacus	24.2	Parijs	1970-09-13
400	Elly van Hulst		Lionitas	54.66	Den Haag	1977-06-25
800	Elly van Hulst		Lionitas	2:03.13	Schann (Li)	1978-09-17
1000	Claudia Oosterkamp	(U16)	Start '78	2:58.3	Epe	2011-09-20
1500	Krista Aukema		Spartacus	4:20.12	Papendal	1986-08-13
mijl	Vera de Vries		Horror	5:10.54	Barendrecht	2020-09-20
3000	Krista Aukema		Spartacus	9:27.83	Hengelo	1985-08-31
5000	Vera de Vries		Horror	16:10.61	Nijmegen	2021-05-29
10000	Simone Guikema		Start '78	37:22.9	Hengelo	1989-07-13
100h	Marjon Wijnsma		Lionitas	13.84	Sittard	1984-06-23
400h	Marianne de Vries		Start '78	59.70	Villeneuve (Fra)	1992-07-18
3000st	Andrea Deelstra		AV Heerenveen	11:13.44	Utrecht	2004-07-11
hoog	Marjon Wijnsma		Lionitas	1.84	Schwechat (Oos)	1983-08-27
hss	Nynke Rijpma		AV Heerenveen	11.65	Utrecht	2024-06-16
polshoog	Alicia vd Tempel		AV Heerenveen	2.87	Bergen op Zoom	2023-06-24
ver	Marjon Wijnsma		Lionitas	6.15	Sittard	1984-06-24
discus	Bea Wiarda		Horror	55.10	Nijmegen	1978-06-11
kogel	Froukje Zijlstra		Horror	14.02	Assen	1993-05-22

kogelsl.	Dagmar Oenema		AV Heerenveen	29.30	Groningen	2014-04-11
speer	Marilla Ruczynski	(U18)	Start '78	44.10	Khania (Gri)	1989-03-18
4x100			Impala	49.4	Leiden	1979-10-06
4x200		(U18)	AV Heerenveen	1:46.93	Amstelveen	2007-09-30
4x400			Impala	3:58.42	Emmeloord	1995-09-16
Zwd. est.		(U18)	AV Heerenveen	2:21.03	Amstelveen	2024-09-29
7-kamp	Marjon Wijnsma		Lionitas	5943	Los Angeles (USA)	1984-08-04
3000W	Jelly vd Velde	(U18)	Spartacus	16:34.0	Hildesheim (Dui)	1986-09-03
5000W	Jelly vd Velde	(U18)	Spartacus	28:26.3	Rotterdam	1986-06-07

V

100	Janneke Bosma	(U20)	Impala	11.7	Groningen	1981-05-10
200	Foekje Dillema		Vitesse (Lionitas)	24.1	Amsterdam	1950-06-18
400	José van der Veen		Impala	54.60	Las Cruses (USA)	2004-04-03
800	Elly van Hulst	(U20)	Lionitas	2:03.13	Schann (Li)	1978-09-17
1000	Marga Wiegman		AV Heerenveen	2:49.7	Groningen	1978-09-20
1500	Krista Aukema		Impala	4:18.48	Drachten	1999-07-09
mijl	Marga Wiegman		AV Heerenveen	4:46.5	Sittard	1978-09-09
3000	Marga Wiegman		AV Heerenveen	9:19.0	Sittard	1980-08-10
5000	Andrea Deelstra		AV Heerenveen	16:06.88	Utrecht	2017-09-01
10000	Andrea Deelstra	(V35)	AV Heerenveen	34:33.99	Leiden	2020-09-19
100 km	Hinke Schokker		SV Friesland	7:48:14	Steenwijk	2019-02-23
100h	Marjon Wijnsma		Lionitas	13.62	Arles (Fra)	1987-07-04
400h	Marianne de Vries	(U20)	Start '78	59.70	Villeneuve (Fra)	1992-07-18
3000st	Andrea Deelstra		AV Heerenveen	9:54.25	Heusden (Bel)	2006-07-22
hoog	Nikki May Woudstra		Impala	1.85	Harderwijk	2017-06-18
hss	Ilse Steigenga		Horror	12.86	Charlottesville (USA)	2025-04-19
polshoog	Christa vd Toorn		Impala	3.33	Utrecht	2000-07-21
ver	Ilse Steigenga		Horror	6.47	Philadelphia (USA)	2023-04-29
discus	Bea Wiarda		Horror	59.36	Sneek	1984-07-10
kogel	Froukje Zijlstra	(U20)	Horror	14.02	Assen	1993-05-22
kogelsl.	Marlou Hospes		Impala	40.99	Zutphen	2017-06-23
speer	Marilla Ruczynski	(U18)	Start '78	44.10	Khania (Gri)	1989-03-18
4x100			Impala	48.40	Hilversum	1995-05-07
4x200			Impala	1:43.83	Groningen	1986-09-21
4x400			Horror	3:55.36	Dordrecht	1991-06-01
4x800			Lionitas	9:44.2	Den Haag	1978-07-02
Zwd. est.			AV Heerenveen	2:16.83	Drachten	2010-06-26
7-kamp	Marjon Wijnsma		Lionitas	5978	Arles (Fra)	1987-07-05
3000W	Christien Vijver	(V35)	Spartacus	15:40.8	Groningen	1986-06-03
5000W	Christien Vijver	(V35)	Spartacus	26:30.6	Zaandam	1983-05-03
10000W	Christien Vijver		Spartacus	58:10.0	Zaandam	1982-07-09
uurW	Christien Vijver		Spartacus	10280	Zaandam	1982-07-09

V35

100	Hieke Bootsma	(V40)	Horror	13.25	Lisse	1991-07-06
200	Hieke Bootsma	(V40)	Horror	28.15	Lisse	1991-07-07
400	Janneke Roona-Bosma	(V40)	Impala	1:01.27		2001
800	Maaike Hornstra		Friesland	2:15.70	Potsdam (Dui)	2002-08-24
1000	Jazlin Ruinemans		Start ‘78	3:05.6	Epe	2015-09-15
1500	Hennie Zantinga	(V40)	Impala	4:32.8	Groningen	1992-04-19
mijl	Jazlin Ruinemans		Start ‘78	5:25.2	Steenwijk	2014-07-18
3000	Hennie Zantinga	(V40)	Impala	9:31.5	Emmen	1992-05-17
5000	Hennie Zantinga	(V40)	AV Heerenveen	16:55.20	Amsterdam	1994-06-25
10000	Andrea Deelstra		AV Heerenveen	34:33.99	Leiden	2020-09-19
100h	Melina Congiu	(V40)	AV Heerenveen	17.84	Groningen	2022-06-11

400h	Janneke Roona-Bosma		Impala	1:05.33	Sittard	1998-09-20
2000st	Monique Seerden		Lionitas	8:50.64	Brisbane (Aus)	2001-07-14
hoog	Monique Seerden		Lionitas	1.60	Emmen	1999-06-06
hss	Lysbeth Gijsen		Start '78	10.61	Emmeloord	2000-06-18
ver	Linda vd Berg	(V45)	AV Heerenveen	4.71	Heerenveen	2022-05-01
					Emmen	2022-04-24
discus	Deborah Dunant		Lionitas	38.88	Emmeloord	2001-05-13
kogel	Deborah Dunant		Lionitas	13.33	Emmeloord	2001-05-13
kogelsl.	Louise Munsterman	(V40)	Start '78	27.50	Huizen	2024-06-30
speer	Teuny Bosma		Impala	35.41	Drachten	2017-05-28
4x100		(V40)	AV Heerenveen	56.90	Emmen	2022-04-24
4x800			Lionitas	11:30.22	Amstelveen	2004-09-04
Zwd. est.			Start ‘78	2:36.80	Beverwijk	2015-09-06
7-kamp	Monique Seerden		Lionitas	3664	Arhus (Den)	2004-07-28
3000W	Christien Vijver		Spartacus	15:40.8	Groningen	1986-06-03
5000W	Christien Vijver		Spartacus	26:30.6	Zaandam	1983-05-03

V45

100	Lysbeth Gijsen		Start '78	14.00	Steenwijk	2011-05-15
200	Linda vd Berg		AV Heerenveen	28.42	Heerenveen	2023-05-06
400	Linda vd Berg		AV Heerenveen	1:04.99	Harderwijk	2023-07-01
800	Hennie Zantinga		AV Heerenveen	2:26.0	Heerenveen	1997-05-14
1000	Betty Bijker-Bangma	(V55)	AV Heerenveen	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
1500	Hennie Zantinga		AV Heerenveen	4:53.37	Heerenveen	1997-05-28
mijl	Betty Bijker-Bamgma	(V55)	AV Heerenveen	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
3000	Hennie Zantinga		AV Heerenveen	10:20.31	Nijmegen	1997-05-25
5000	Rennie Talsma		Lionitas	18:57.22		1997
10000	Wilma van Galen		Start '78	45:26.2	Steenwijk	2011-07-15
80h	Linda vd Berg		AV Heerenveen	13.55	Heerenveen	2023-05-06
400h	Linda vd Berg		AV Heerenveen	1:14.81	Heerenveen	2022-05-21
hoog	Marjolijn Jongens		Start '78	1.52	Hengelo	2021-09-18
hss	Marja de Wit	(V55)	AV Heerenveen	6.33	Heerenveen	2004-09-17
ver	Linda vd Berg		AV Heerenveen	4.71	Heerenveen	2022-05-01
					Emmen	2022-04-24
discus	Lenny Diepenmaat	(V50)	Lionitas	35.59	Leeuwarden	2026-06-05
gewichtw.	Louise Munsterman		Start ’78	11.63	Vught	2026-06-07
kogel 4kg	Linda vd Berg		AV Heerenveen	10.17	Harderwijk	2025-05-17
kogelsl.	Louise Munsterman		Start ’78	33.53	Torún (Pol)	2026-03-28
speer	Louise Munsterman		Start '78	32.76	Vught	2025-06-22
4x100			Start '78	1:08.79	Enschede	2010-06-20
werp 5-kamp	Louise Munsterman		Start ’78	2982	Den Haag	2026-09-13
7-kamp	Linda vd Berg		AV Heerenveen	4747	Heerenveen	2023-05-07

V55

100	Betty Bijker-Bangma	(V60)	AV Heerenveen	15.33	Steenwijk	2024-03-30
200	Betty Bijker-Bangma		AV Heerenveen	31.24	Heerenveen	2022-05-21
400	Betty Bijker-Bangma	(V60)	AV Heerenveen	1:10.13	Hilversum	2024-05-25
800	Betty Bijker-Bangma		AV Heerenveen	2:39.23	Heerhugowaard	2021-08-13
1000	Betty Bijker-Bangma		AV Heerenveen	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
1500	Betty Bijker-Bangma		AV Heerenveen	5:35.24	Emmen	2018-05-13
mijl	Betty Bijker-Bangma		AV Heerenveen	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
3000	Betty Bijker-Bangma		AV Heerenveen	12:46.50	Ede	2022-06-19
5000	Betty Bijker-Bangma		AV Heerenveen	21:25.11	Heerenveen	2021-10-02
10000	Wilma van Galen		Start '78	46.25.81	Steenwijk	2018-07-13
300h	Lysbeth Gijsen		Start ’78	59.81	Den Haag	2022-07-26

hoog	Siska Folkertsma	AV Heerenveen	1.20	Heerenveen	2018-10-06
hss	Marja de Wit	AV Heerenveen	6.33	Heerenveen	2004-09-17
ver	Lysbeth Gijsen	Start ‘78	4.17	Den Haag	2022-07-24
discus	Lysbeth Gijsen	Start ‘78	25.02	Steenwijk	2022-10-09
kogel	Monique Seerden	Lionitas	9.17	Leeuwarden	2019-06-13
kogelsl.	Jolanda vd Graaf	Impala	23.85	Apeldoorn	2026-06-14
speer	Lysbeth Gijsen	Start ‘78	26.70	Steenwijk	2022-10-09

V65

100	Afien Toering-Benus	Impala	16.75	Drachten	2019-06-01
200	Afien Toering-Benus	Impala	34.70	Malaga (Spa)	2018-09-09
400	Afien Toering-Benus	Impala	1:17.05	Malaga (Spa)	2018-09-14
800	Afien Toering-Benus	Impala	2:57.26	Venetië (Ita)	2019-09-13
1500	Corrie Meijer	Lionitas	7:37.91	Leeuwarden	2023-10-08
3000	Corrie Meijer	Lionitas	15:53.54	Steenwijk	2025-03-30
10000	Corrie Meijer	Lionitas	1:00:29.40	Steenwijk	2024-06-28
discus	Cobi de Boer	AV Heerenveen	17.50	Heerenveen	2012-10-06
kogel	Althea Browne	AV Heerenveen	5.88	Amersfoort	2019-04-07

M U14

80	Bas Visserman	Impala	9.91	Amsterdam	2004-09-05
1000	Bas Visserman	Impala	2:43.27	Utrecht	2004-09-17
80h	Peter Pruis	Lionitas	12.20	Assen	2005-07-17
hoog	Rody de Wolff	AV Heerenveen	1.72	Gemert	2010-09-19
ver	Auke Siûk Nutma	AV Heerenveen	5.70	Assen	1993-09-11
discus	Rody de Wolff	AV Heerenveen	43.71	Heerenveen	2010-10-02
kogel	Rody de Wolff	AV Heerenveen	15.69	Gemert	2010-09-19
speer	Rody de Wolff	AV Heerenveen	47.66	Apeldoorn	2010-08-27
4x80		Impala	40.0	Leeuwarden	1988-05-28
7-kamp	Rody de Wolff	AV Heerenveen	4940	Gemert	2010-09-19

M U16

100	Rinze de Vries	Impala	11.4	Hengelo	1986-09-20
	Bram van Heuveln	Impala		Drachten	1985-10-05
400	Lars van Hoeven	AV Heerenveen	49.85	Amsterdam	2014-07-06
800	Bas Visserman	Impala	1:57.73	Oordegem (Bel)	2005-07-02
1000	Jaap Gerben Vellinga	Horror	2:39.81	Heiloo	2009-07-31
1500	Gunnar Brenninkmeijer	Horror	4:15.2	Drachten	1987-09-16
100h	Nigel Christian Punch	AV Heerenveen	13.63	Spijkenisse	2026-09-19
300h	Nigel Christian Punch	AV Heerenveen	39.93	Amsterdam	2026-08-30
2000st	Jaap Gerben Vellinga	Horror	6:37.89	Hoogeveen	2009-06-12
hoog	Erik Immel	Impala	1.90	Hengelo	1986-09-20
hss	Rutger Hoekstra	AV Heerenveen	12.10	Amsterdam	2018-08-25
polshoog	Sander de Haan	AV Heerenveen	3.12	Groningen	2022-09-04
ver	Auke Siûk Nutma	AV Heerenveen	6.49	Amsterdam	1995-08-27
discus	Rody de Wolff	AV Heerenveen	56.58	Heerenveen	2012-04-14
kogel	Wout Zijlstra	Horror	16.49	Steenwijk	2012-10-14
kogelsl.	Piter Nijboer	Impala	50.50	Assendelft	2018-10-30
speer	Rody de Wolff	AV Heerenveen	51.66	Amsterdam	2012-08-25
4x100		Impala	45.8	Groningen	1986-09-06
8-kamp	Rody de Wolff	AV Heerenveen	6372	Emmeloord	2012-05-18

M U18

100	Bram Persson	AV Heerenveen	10.89	Göteborg (Zwe)	2024-07-06
200	Bram Persson	AV Heerenveen	21.54	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
400	Arjen Visserman	Impala	48.0	Groningen	1982-09-05
800	Arjen Visserman	Impala	1:48:36	Hengelo	1982-07-27
1000	John Sloot	Start '78	2:31.5		1986-09-20
1500	John Sloot	Start '78	3:52.20	Dortmund (Dui)	1986-07-22
mijl	André Klappe	Start '78	4:36.4	Emmen	1991-09-13
3000	John Sloot	Start '78	8:26.4	Utrecht	1986-07-11
5000	Jan Oldhoff	Lionitas	16:33.85	Wageningen	2017-09-15
110h	Mark Scholten	Impala	13.48	Franconville (Fra)	2021-07-31
400h	Otmar Henke	Lionitas	59.69	Drachten	2006-09-10
2000st	André Klappe	Start '78	6:16.8	Emmen	1991-08-24
hoog	Douwe Amels	Impala	2.01	Zoetermeer	2008-09-14
hss	Gerard Hof	Impala	14.15	Drachten	1984-06-17
polshoog	Lennert Naeff	AV Heerenveen	4.15	Alphen a/d Rijn	2019-06-29
ver	Rody de Wolff	Horror	6.98	Sneek	2014-10-04
discus	Wout Zijlstra	Horror	54.54	Krommenie	2014-10-18
kogel	Paul Aldershof	AV Heerenveen	17.41	Krommenie	1991-07-21
kogelsl.	Wout Zijlstra	Horror	47.12	Amsterdam	2014-07-05
speer	Marnix van Damme	Horror	60.36	Rotterdam	1990-05-24
4x100		Impala	44.26	Zwolle	1999-09-12
4x200		Lionitas	1:40.54	Amstelveen	2023-09-24
4x400		Lionitas	3:46.91	Amstelveen	2026-09-26
4x800		AV Heerenveen	9:15.68	Amstelveen	2010-09-26
Zwd. est.		Impala	2:04.97	Amstelveen	2013-09-29
10-kamp	Wout Zijlstra	Horror	6562	Apeldoorn	2014-06-09

M U20

100	Bram Persson	AV Heerenveen	10.61	Göteborg (Zwe)	2026-05-30
200	Bram Persson	AV Heerenveen	21.21	Göteborg (Zwe)	2026-06-28
400	Arjen Visserman	Impala	46.96	Amsterdam	1984-08-04
800	Arjen Visserman (U18)	Impala	1:48.36	Hengelo	1982-07-27
1000	Arjen Visserman	Impala	2:25.08	Papendal	1983-08-17
1500	John Sloot	Start '78	3:46.35	Rhede (Dui)	1987-07-03
mijl	Otto Spliet	Horror	4:20.9		
3000	John Sloot	Start '78	8:21.93	Nijmegen	1987-08-16
5000	Klaas Lok	Start '78	14:41.2		1974
10000	Arnoud Huisman	Horror	31:09.4	Amersfoort	1987-05-13
110h	Reinier Bouma	AV Heerenveen	14.15	Utrecht	2007-07-08
400h	Ivan de Jong	Impala	54.27	Bergen op Zoom	1989-07-01
3000st	André Klappe	Start '78	9:19.91	Breda	1992-06-27
hoog	Douwe Amels	Impala	2.15	Drachten	2010-06-06
hss	Gerard Hof (U18)	Impala	14.15	Drachten	1984-06-17
polshoog	Rein Reinsma	Horror	4.40	Utrecht	2013-07-05
ver	Eldert Wijkstra	AV Heerenveen	7.16	Tilburg	2001-07-07
discus	Wout Zijlstra	Horror	60.76	Leiden	2016-06-11
kogel	Wout Zijlstra	Horror	19.11	Steenwijk	2016-07-08
kogelsl.	Christiaan Smeman	Impala	37.20	Amsterdam	1992-08-30
speer	Rino Spin	Start '78	57.80		1982-05-29
4x100		Impala	43.87	Gemert	2015-06-21
4x400		Impala	3:25.46	Groningen	1986-09-21
4x800		Impala	7:48.91	Vught	1981-09-12
Zwd. est.		Impala	2:01.55	Drachten	2015-04-09
10-kamp	Rody de Wolff	Horror	7396	Amsterdam	2016-06-18

M

100	Mark Scholten		Impala	10.58	Vught	2024-05-09
200	Jeroen Persson	(U20)	AV Heerenveen	21.21	Göteborg	2026-06-28
400	Arjen Visserman	(U20)	Impala	46.96	Amsterdam	1984-08-04
800	Jaap Gerben Vellinga		Horror	1:47.69	Ninove (Bel)	2016-07-23
1000	Jaap Gerben Vellinga		Horror	2:22.86	Andorf (Dui)	2016-08-07
1500	John Sloot		Start '78	3:43.22	Amsterdam	1989-08-03
mijl	Otto Spliet		Horror	4:19.8		
3000	Berthold Berger		Start '78	8:10.48	Hechtel (Bel)	1992-07-18
5000	Piet Deelstra		AV Heerenveen	14:12.4	Papendal	1975-07-16
10000	Berthold Berger		Start '78	29:24.25	Den Haag	1996-05-31
uurloop	Chris Semplonius		Lionitas	19068	Groningen	1978-09-23
100 km	Ubel Dijk	(M50)	Impala	9:28:11	Deventer	2007-11-11
110h	Reinier Bouma		AV Heerenveen	14.31	Leiden	2011-06-11
400h	Ivan de Jong	(U20)	Impala	54.27	Bergen op Zoom	1989-07-01
3000st	Chris Semplonius		AV Heerenveen	8:55.0	Sittard	1977-07-19
hoog	Douwe Amels		Impala	2.28	Tampere (Fin)	2013-07-14
hss	Henk Evers		AV Heerenveen	15.64	Innsbruck (Oos)	1963-07-27
polshoog	Dennis Veenker		AV Heerenveen	4.60	Utrecht	2013-07-05
ver	Rody de Wolff		Horror	7.32	Gavle (Zwe)	2019-07-13
discus	Boudewijn Luyten		Start '78	58.87	Amsterdam	2009-08-01
kogel	Boudewijn Luyten		Start '78	17.42	Vught	2008-06-28
kogelsl.	Piter Nijboer		Impala	55.15	Enschede	2025-06-01
speer	Rody de Wolff		Horror	65.46	Woerden	2017-09-24
4x100			Impala	42.82	Roosendaal	2002-09-01
4x200			Lionitas	1:37.05	Leeuwarden	1998-06-24
4x400			Impala	3:24.82	Hilversum	1993-07-04
4x800			Lionitas	7:46.7	Den Haag	1978-07-02
4x1500			Lionitas	16:17.9	Den Haag	1978-07-02
Zwd. est.			Impala	1:59.5	Drachten	2004-04-25
			Start '78	1:59.5	Doetinchem	2002-06-16
10-kamp	Rody de Wolff		Horror	7982	Gavle (Zwe)	2019-07-14
3000W	Imco vd Wal		Lionitas	14:04.1	Amsterdam	1981-09-11
5000W	Imco vd Wal		Lionitas	25:20.7	Rotterdam	1980-01-27
10000W	Imco vd Wal		Lionitas	50:18.0	Schoonhoven	1981-08-30
uurW	Imco vd Wal		Lionitas	11526	Schoonhoven	1981-08-30

M40

100	Jisk Nicolai		Lionitas	12.02	Assen	2005-07-16
200	Jisk Nicolai		Lionitas	24.92	Zwolle	2004-09-18
400	Andrew-Harris Larasan		Impala	53.50	Zevenbergen	2011-09-11
800	Andrew-Harris Larasan		Impala	1:53.74	Drachten	2011-06-26
1000	Andrew-Harris Larasan		Impala	2:31.28	Lisse	2011-05-14
1500	Andrew-Harris Larasan		Impala	3:57.31	Hoorn	2011-05-25
mijl	Wolter Schapelhouman		Start '78	4:37.5		1985-07-30
3000	Piet Deelstra		Lionitas	8:49.3	Drachten	1982-09-15
5000	Piet Deelstra		Lionitas	15:13.3	Groningen	1982-07-03
10000	Piet Deelstra		Lionitas	30:17.4	Roosendaal	1980-09-05
uurloop	Cees Clement		Horror	16525	Harlingen	1981-04-11
100 km	Ubel Dijk	(M50)	Impala	9:28:11	Deventer	2007-11-11
110h	Jisk Nicolai		Lionitas	19.3	Emmen	2006-06-06
400h	Jisk Nicolai		Lionitas	1:08.59	Steenwijk	2006-04-08
3000st	Peter Visser	(M45)	Start '78	10:13.50	Zwolle	2009-08-29
hoog	Jeroen van Os		Impala	1.70	Enschede	2014-09-07
hss	Jisk Nicolai		Lionitas	11.28	Heerenveen	2004-09-17
polshoog	Jisk Nicolai		Lionitas	3.20	Vught	2005-06-11
ver	Henk Meyer		AV Heerenveen	6.26	Heerenveen	1979

discus	Wim de Wolff		AV Heerenveen	47.61	Emmeloord	1999-05-09
kogel	Hans Lolkema	(M45)	AV Heerenveen	15.59	Heerenveen	2017-05-20
kogelsl.	Wieger Jan de Wit	(M45)	Impala	38.58	Harderwijk	2021-07-04
speer	Marnix van Damme		Horror	51.47	Heerenveen	2013-04-13
4x100			Impala	48,21	Vught	2014-09-04
4x800			Lionitas	9:23.70	Amstelveen	2001-09-23
Zwd. est.			Impala	2:13.98	Enschede	2014-09-07
10-kamp	Jisk Nicolai		Lionitas	4815	Assen	2006-07-15
5000W	Imco vd Wal		Lionitas	26:13.12	Vught	1995-06-24

M50

100	Klaas de Vries		Impala	12.90	Hengelo	2016-06-05
200	Andrew-Harris Larasan		Impala	25.92	Heerenveen	2023-05-20
400	Andrew-Harris Larasan		Impala	55.32	Vught	2025-06-21
800	Andrew-Harris Larasan		Impala	1:59.06	Utrecht	2022-07-08
1000	Marcel Adema		Lionitas	2:51.69	Heerde	2024-06-25
1500	Andrew-Harris Larasan		Impala	4:15.49	Ede	2022-05-22
mijl	Marcel Adema		Lionitas	4:54.59	Wageningen	2024-08-16
3000	Peter Visser		Start '78	9:13.5	Steenwijk	2014-05-16
5000	Peter Visser		Start '78	16:26.81	Steenwijk	2014-05-11
10000	Peter Visser		Start '78	34:28.43	Steenwijk	2015-07-10
100 km	Ubel Dijk		Impala	9:28:11	Deventer	2007-11-11
100h	Sjouke Nauta		Lionitas	19.55	Assen	2006-07-16
400h	Sjouke Nauta		Lionitas	1:21.9	Epe	2005-10-11
3000st	Auke Postma		Lionitas	11:12.56	Vught	2003-06-01
hoog	Fokke Draaijer		Lionitas	1.50	Epe	2013-06-13
hss	Sjouke Nauta		Lionitas	8.98	Emmen	2006-06-10
polshoog	Jaap Liefting		Lionitas	2.70	Kampen	2011-09-03
ver	Henk Evers		AV Heerenveen	5.64	Heerhugowaard	1992-05-06
discus	Siert Wolters		AV Heerenveen	36.78	Steenwijk	1999-06-23
kogel	Paul Wolters		Impala	11.10	Hilversum	2015-05-17
kogelsl.	Siert Wolters		AV Heerenveen	30.60	Zevenaar	1998-06-06
speer	Paul Wolters		Impala	52.55	Beverwijk	2015-09-06
10-kamp	Sjouke Nauta		Lionitas	4491	Stadskanaal	2011-07-09

M60

100	Fokke Draaijer		Lionitas	13.96	Heerhugowaard	2023-08-11
200	Fokke Draaijer		Lionitas	30.21	Heerhugowaard	2023-08-11
400	Fokke Draaijer		Lionitas	1:10.00	Beverwijk	2023-08-29
800	Joop Lusthof	(M65)	Lionitas	2:30.63	Vught	2026-06-07
1000	Harm Bakker		Start '78	3:17.73	Meppel	2008-06-04
1500	Auke Postma		Lionitas	5:05.20	Epe	2013-06-08
mijl	Harm Bakker		Start '78	5:36.1	Kampen	2008-04-17
3000	Joop Lusthof		Lionitas	10:57.50	Utrecht	2022-05-13
5000	Auke Postma		Lionitas	18:25.76	Huizen	2013-05-13
10000	Auke Postma		Lionitas	39:35.36	Utrecht	2014-06-15
uurloop	Joop Lusthof		Lionitas	14068	Oudenaarde (Bel)	2025-08-23
100h	Sjouke Nauta		Lionitas	22.63	Sneek	2018-04-18
300h	Sjouke Nauta	(M65)	Lionitas	1:04.81	Harderwijk	2023-07-02
2000st	Joop Lusthof	(M65)	Lionitas	8:06.33	Barendrecht	2025-07-12
hoog	Fokke Draaijer		Lionitas	1.40	Wageningen	2024-08-16
polshoog	Sjouke Nauta	(M65)	Lionitas	2.20	Leeuwarden	2024-04-01
ver	Sjouke Nauta		Lionitas	4.33	Assen	2017-05-28
discus	Hans Spitzen		Start ‘78	41.26	Edam	2016-10-30
kogel	Rein Evenhuis		Lionitas	10.44	Leeuwarden	1996-08-23

kogelsl.	Siert Wolters		AV Heerenveen	29.34	Groningen	2008-06-20
speer	Paul Wolters		Impala	42.89	Vught	2025-06-22
10-kamp	Sjouke Nauta	(M65)	Lionitas	4085	Heerenveen	2023-05-07

M70

100	Kees Oosterbaan	Lionitas	15.06	Leeuwarden	2026-08-21
200	Kees Oosterbaan	Lionitas	31.27	Heiloo	2026-08-14
400	Kees Oosterbaan	Lionitas	1:16.20	Leeuwarden	2026-08-21
800	Jacob Visser	AV Heerenveen	3:08.68	Heerenveen	2017-06-20
1500	Jacob Visser	AV Heerenveen	6:31.87	Heerenveen	2017-04-08
3000	Jan Stolker	Start ‘78	13:51.4	Steenwijk	2022-06-17
5000	Jan Stolker	Start '78	24:17.49	Steenwijk	2023-04-02
10000	Chris Draijer	Impala	44:35.42	Vught	2025-06-20
80h	Sjouke Nauta	Lionitas	19.89	Best	2026-07-11
hoog	Sjouke Nauta	Lionitas	1.21	Best	2026-07-10
polshoog	Sjouke Nauta	Lionitas	2.04	Best	2026-07-11
ver	Sjouke Nauta	Lionitas	3.91	Steenwijk	2026-03-28
discus	Feico Jansma	Start '78	31.62	Hoogeveen	2012-09-16
gewichtw.	Sjouke Nauta	Lionitas	8.77	Edam	2026-10-26
kogel	Feico Jansma	Start '78	9.63	Soest	2012-09-01
kogelsl.	Sjouke Nauta	Lionitas	24.18	Steenwijk	2026-03-07
speer	Feico Jansma	Start '78	29.18	Hoogeveen	2012-09-16
werp 5-kamp	Sjouke Nauta	Lionitas	2157	Edam	2025-10-26
10-kamp	Sjouke Nauta	Lionitas	4116	Best	2026-07-11

M80

100	Jan de Jong	Lionitas	21.36	Leeuwarden	2023-10-07