

Progressie clubrecords baan outdoor

Hieronder de geschiedenis van de outdoor clubrecords: minstens 1 verbetering (dus geen “nieuwe” nummers) en laatste verbetering / evenaring na 1 januari 2008.

V U8

600

2014-10-04	2:22.4	Heerenveen	Norah Keijzer
2019-10-05	2:20.4	Heerenveen	Fenna vd Meer
2023-09-30	2:19.0	Heerenveen	Fenne Wijngaarden

duur 4'

2016-07-02	875	Drachten	Loïs Richardson
2016-07-02	875	Drachten	Merle Sterkenburgh
2018-05-26	875	Sneek	Fenna vd Meer
2018-07-07	875	Steenwijk	Fenna vd Meer
2019-04-20	925	Drachten	Fenna vd Meer
2019-06-29	925	Leeuwarden	Fenna vd Meer
2023-05-20	950	Sneek	Fenne Wijngaarden

40h

2014-04-12	8.2	Drachten	Norah Keijzer
2019-06-29	8.0	Leeuwarden	Fenna vd Meer

hoog

2012-06-09	0.90	Steenwijk	Jildou Binnema
2019-05-25	0.95	Steenwijk	Fenna vd Meer

ver

2015-10-03	3.07	Heerenveen	Meike Huistra
2023-09-30	3.09	Heerenveen	Fenne Wijngaarden

balstoten

2015-10-03	4.30	Heerenveen	Meike Huistra
2019-09-14	4.80	Sneek	Fenna vd Meer

slingeren

2016-07-02	9.50	Drachten	Merle Sterkenburgh
2018-07-07	10.00	Steenwijk	Fenna Bodewes
2019-04-20	11.50	Drachten	Fenna vd Meer
2019-06-29	12.50	Leeuwarden	Fenna vd Meer

vortex

2015-10-03	13.22	Heerenveen	Annemijn Schoonhoven
2019-09-14	14.50	Sneek	Fenna vd Meer

V U9

duur 4'

2015-06-06	950	Sneek	Marianne Diallo
2016-07-02	950	Drachten	Iris Linnebank
2016-07-02	950	Drachten	Meike Huistra
2019-06-29	950	Leeuwarden	Jodie Vianen
2020-09-12	1000	Heerenveen	Fenna vd Meer

40h

2013-06-15	8.2	Steenwijk	Ruth Zijlstra
2013-06-15	8.2	Steenwijk	Isis vd Velden

2014-04-12	8.2	Drachten	Norah Keijzer
2015-06-27	7.2	Steenwijk	Elisabeth de Haan

hoog

1998-05-16	0.95	Drachten	Geke Suik
1998-05-16	0.95	Drachten	Janou Spee
1999-05-11	1.00	Grou	Janou Spee
1999-05-15	1.05	Drachten	Janou Spee
2011-05-24	1.05	Grou	Anke Binnema
2016-09-17	1.10	Heerenveen	Meike Huistra

hurkhoog

2014-06-14	0.85	Steenwijk	Kyla Koops
2014-09-13	0.90	Leeuwarden	Kyla Koops
2015-06-27	0.90	Steenwijk	Elisabeth de Haan
2015-09-19	1.00	Heerenveen	Elisabeth de Haan

ver

1993	3.33		Charlotte Klijnstra
1994-07-09	3.45	Sneek	Marrit Nederhoed
1994-10-01	3.50	Assen	Marrit Nederhoed
2016-10-01	3.50	Heerenveen	Meike Huistra

balstoten

2015-09-19	5.30	Heerenveen	Elisabeth de Haan
2016-09-17	5.90	Heerenveen	Meike Huistra

balwerpen

1992	15.24		Wendy Jongedijk
1995-09-16	18.28	Heerenveen	Henriette Klijnstra
2006-06-10	18.91	Grou	Esther Zandberg
2007-08-25	19.07	Leeuwarden	Manon van Aurich
2011-06-07	20.50	Heerenveen	Anke Binnema
2013-10-05	20.66	Heerenveen	Jildou Binnema

slingeren

2013-06-15	13.50	Steenwijk	Jildou Binnema
2013-06-15	13.50	Steenwijk	Isis vd Velden
2016-07-02	13.50	Drachten	Lisa Bodewes
2016-07-02	13.50	Drachten	Meike Huistra

vortex

2013-06-15	16.50	Steenwijk	Jildou Binnema
2015-06-27	17.50	Steenwijk	Elisabeth de Haan
2016-10-01	18.15	Heerenveen	Meike Huistra

V U10

duur 4'

2015-06-06	950	Sneek	Marianne Diallo	(U9)
2016-07-02	975	Drachten	Sanne Pultrum	
2017-07-08	1050	Drachten	Ellemeike Visser	
2018-05-26	1050	Sneek	Norah Pont	
2018-07-07	1050	Steenwijk	Claudette Ritsema	

40h

2014-04-12	7.5	Drachten	Isis vd Velden
2016-07-02	7.3	Drachten	Elisabeth de Haan

hoog

1992-06-30	1.15	Heerenveen	Liselotte de Wit
2012-05-12	1.20	Hoogeveen	Anke Binnema
2012-06-16	1.20	Stadskanaal	Anke Binnema
2017-09-09	1.20	Sneek	Meike Huistra

hurkhoog

2014-09-14	1.10	Sneek	Maaïke Kramer
2015-09-19	1.10	Heerenveen	Kyla Koops
2016-05-28	1.10	Leeuwarden	Elisabeth de Haan
2016-05-28	1.10	Leeuwarden	Fleur Brouwer

balstoten

2015-09-19	6.50	Heerenveen	Femke Slagman
2016-09-17	6.70	Heerenveen	Elisabeth de Haan
2017-09-16	6.70	Heerenveen	Meike Huistra

vortex

2014-04-12	17.00	Drachten	Jildou Binnema
2015-06-06	20.50	Sneek	Femke Slagman
2015-09-19	25.00	Heerenveen	Femke Slagman

V U12

60

1989	8.8		Suzanne Landman
1995-05-30	8.7	Leeuwarden	Kristel Bottinga
1997-06-21	8.7	Heerenveen	Marrit Nederhoed
2013-09-01	8.90	Emmeloord	Rikst Slot
2018-05-26	8.5	Sneek	Elisabeth de Haan
2018-10-06	8.66	Heerenveen	Elisabeth de Haan

1000

1990	3:33.1		Simone Falkena
1997-06-10	3:32.0	Heerenveen	Marrit Nederhoed
2008-09-06	3:26.1	Heerenveen	Aafke Soet

duur 6'

2014-06-28	1500	Sneek	Brecht Frensel
2018-04-21	1500	Drachten	Sanne Pultrum
2018-07-07	1500	Steenwijk	Ellemeike Visser
2019-04-20	1525	Drachten	Ellemeike Visser
2020-09-12	1600	Heerenveen	Claudette Ritsema

hoog

1986	1.30		Marieke Heinkens
1990	1.30		Nadine de Vries
1990	1.30		Aliza Zwier
1994-05-31	1.35	Heerenveen	Liselotte de Wit
1997-07-12	1.40	Beek	Esther Swart
2018-07-14	1.40	Heerenveen	Elisabeth de Haan

ver

1990	4.35		Nadine de Vries
2001-10-06	4.54	Heerenveen	Manon Vermeulen
2018-09-15	4.55	Heerenveen	Elisabeth de Haan
2018-10-06	4.61	Heerenveen	Elisabeth de Haan

polsver

2013-04-13	4.40	Drachten	Rikst Slot
2016-07-02	4.40	Drachten	Jildou Binnema
2018-04-21	4.40	Drachten	Janne Rikst Boorsma
2019-04-20	4.40	Drachten	Lisa Bodewes
2019-06-29	5.00	Leeuwarden	Britt Huisman

vortex

2013-08-31	26.57	Emmeloord	Anke Binnema
2014-09-13	28.50	Leeuwarden	Anke Binnema
2016-06-18	29.41	Heerenveen	Jildou Binnema

2017-05-20	29.50	Steenwijk	Femke Slagman
------------	-------	-----------	---------------

V U14

150

1997-04-19	21.1	Hoogeveen	Linda Swart
2015-07-10	20.51	Steenwijk	Rikst Slot

1000

1991	3:26.8		Simone Falkena
2001-05-19	3:23.3	Stadskanaal	Franne Anema
2005-06-18	3:22.46	Emmeloord	Marijke Portema
2008-05-03	3:16.60	Groningen	Minke vd Meer
2008-09-07	3:09.71	Amsterdam	Minke vd Meer

60h

1989	10.4		Marieke Heinkens
1995-06-10	10.10	Groningen	Patricia de Wilde
2014-09-20	9.72	Tilburg	Terri Talan
2015-08-29	9.72	Stadskanaal	Rikst Slot

hoog

1989-05-20	1.55	Drachten	Marieke Heinkens
1996-06-01	1.55	Hoogeveen	Liselotte de Wit
1999-06-19	1.55	Emmeloord	Esther Swart
2003-06-14	1.55	Heerenveen	Manon Vermeulen
2003-06-21	1.57	Grou	Manon Vermeulen
2021-10-09	1.61	Best	Meike Huistra

polshoog

2013-06-12	1.90	Sneek	Terri Talan
2014-04-12	2.00	Heerenveen	Terri Talan
2015-04-11	2.30	Heerenveen	Rikst Slot

ver

1992-10-03	4.86	Leeuwarden	Nadine de Vries
2019-06-22	4.88	Stadskanaal	Elisabeth de Haan
2020-07-25	4.94	Heerenveen	Elisabeth de Haan
2021-05-23	4.95	Heerenveen	Meike Huistra
2021-08-28	4.97	Papendrecht	Meike Huistra

kogel

1989-10-06	13.08	Heerenveen	Marieke Heinkens
2021-05-23	13.10	Heerenveen	Meike Huistra
2021-09-12	13.32	Zoetermeer	Meike Huistra

speer

1992-09-26	33.10	Zierikzee	Nadine de Vries
2018-09-02	33.30	Amsterdam	Jildou Binnema
2021-07-03	33.40	Assen	Meike Huistra

6-kamp

1989-09-09	3006	Emmen	Marieke Heinkens
(10.6 – 1.45 – 24.64 / 4.09 – 12.52 – 1:58.4)			
2013-09-01	3120	Emmeloord	Renske Zwolle
(10.54 – 1.50 – 26.00 / 4.61 – 10.46 – 1:58.45)			
2015-08-30	3235	Stadskanaal	Rikst Slot
(9.72 – 1.30 – 30.06 / 4.61 – 10.44 – 1:50.32)			
2021-05-23	3362	Heerenveen	Meike Huistra
(10.27 – 1.45 – 30.84 / 4.95 – 13.10 – 1:59.74)			
2021-09-12	3618	Zoetermeer	Meike Huistra
(10.10 – 1.55 – 32.61 / 4.88 – 13.32 – 1:49.27)			

V U16

300

2006-07-14	45.6	Steenwijk	Marijke Portema
2012-09-08	41.92	Gladbeck (Dui)	Vera van Aurich
2023-09-03	41.84	Amsterdam	Britt Huisman

400

2006-09-09	1:05.89	Drachten	Marijke Portema
2009-08-29	1:04.60	Zwolle	Katja Poltavets
2023-05-28	59.43	Harderwijk	Britt Huisman
2023-06-11	58.84	Assen	Britt Huisman
2023-06-25	56.90	Bergen op Zoom	Britt Huisman

800

1989	2:29.6		Leonie van Wolde
2006-05-14	2:27.20	Emmen	Marijke Portema
2008-04-22	2:23.95	Kampen	Anniek de Jong
2008-05-23	2:22.31	Hoogeveen	Anniek de Jong
2010-05-07	2:22.15	Utrecht	Minke vd Meer
2010-06-04	2:20.1	Rijssen	Minke vd Meer

1000

1987-05-23	3:10.6	Drachten	Jitske Schuurman
1989-05-20	3:08.1	Drachten	Leonie van Wolde
2008-05-03	3:06.49	Groningen	Anniek de Jong
2008-08-23	3:05.20	Amsterdam	Anniek de Jong
2010-05-29	3:01.98	Assen	Minke vd Meer
2010-05-29	2:59.14	Utrecht	Minke vd Meer

1500

2004-06-18	5:08.09	Apeldoorn	Franne Anema
2008-06-14	5:02.20	Heerenveen	Anniek de Jong
2009-05-02	4:58.5	Utrecht	Minke vd Meer
2009-05-27	4:54.52	Heerde	Minke vd Meer
2009-06-27	4:54.52	Emmeloord	Minke vd Meer
2009-09-19	4:54.33	Heerenveen	Minke vd Meer
2010-04-17	4:50.9	Heerenveen	Minke vd Meer
2010-06-27	4:49.13	Zwolle	Minke vd Meer

300h

1993	52.1		Aliza Zwier
1994-06-25	50.8	Emmen	Simone Falkena
1999-07-16	46.25	Amstelveen	Kristel Bottinga
2023-09-02	45.69	Amsterdam	Norah Pont
2023-09-16	45.62	Apeldoorn	Norah Pont

hoog

1975	1.65	Stadskanaal	Joke de Jong
2022-09-17	1.65	Rotterdam	Meike Huistra
2023-04-16	1.65	Almere	Meike Huistra
2023-09-09	1.65	Zoetermeer	Meike Huistra

hss

2021-04-11	9.74	Heerenveen	Nynke Rijpma
2021-08-29	10.35	Amsterdam	Nynke Rijpma

polshoog

2011-05-28	2.00	Heerenveen	Tessa Miedema	
2014-04-12	2.00	Heerenveen	Terri Talan	(U14)
2015-04-11	2.30	Heerenveen	Rikst Slot	(U14)

ver

1988	5.09		Mirjam Pool
------	------	--	-------------

1996-06-01	5.12	Hoogeveen	Lidia de Jong
1997-09-21	5.26	Haarlem	Lidia de Jong
2003-06-07	5.32	Emmen	Annika Tolsma
2017-08-26	5.45	Amsterdam	Rikst Slot
2023-09-02	5.52	Amsterdam	Meike Huistra

kogel

1964	12.04		Rommy Bos
2000-08-27	12.25	Amsterdam	Charlotte Klijnstra
2016-06-25	12.43	Emmen	Anne-Karlijn Mos
2016-08-27	12.66	Amsterdam	Anne-Karlijn Mos

speer

1993-05-22	32.16		Nadine de Vries
2005-06-25	33.37	Heerenveen	Nienke Roosjen
2020-08-01	34.93	Amstelveen	Jildou Binnema
2020-09-26	35.60	Heerenveen	Jildou Binnema

kogelslingeren

2009-05-29	16.99	Groningen	Dagmar Oenema	(U14)
2016-09-03	21.96	Kerkrade	Kahlan Veen	

7-kamp

1988	3827		Mirjam Pool
1997-09-21	4048	Haarlem	Lidia de Jong
1999-07-11	4098	Assen	Kristel Bottinga
(12.08 – 1.60 – 9.01 – 18.6 / 4.94 – 17.14 – 1:44.54)			
2017-09-24	4149	Zoetermeer	Rikst Slot
(12.64 – 1.50 – 10.99 – 19.69 / 5.37 – 30.36 – 1:54.56)			
2022-09-11	4198	Zoetermeer	Meike Huistra
(12.55 – 1.60 – 11.13 – 20.10 / 5.01 – 31.13 – 1:50.59)			
2023-05-07	4423	Heerenveen	Meike Huistra
(12.16 – 1.60 – 11.26 – 19.56 / 5.20 – 31.97 – 1:45.24)			
2023-09-10	4596	Zoetermeer	Meike Huistra
(12.02 – 1.65 – 12.44 – 19.52 / 5.23 – 35.49 – 1:45.10)			

V U18

200

1989-04-23	25.5	Zwolle	Fiona van Es
2013-06-16	25.55	Harderwijk	Vera van Aurich

300

1973-08-15	43.8	Drachten	Marga Wiegman	
2000-04-28	43.17	Heerenveen	Linda Swart	(U16)
2008-04-05	42.99	Steenwijk	Marrit van Gelderen	
2012-09-08	41.92	Gladbeck (Dui)	Vera van Aurich	(U16)
2023-09-03	41.84	Amsterdam	Britt Huisman	(U16)
2024-05-11	40.87	Lisse	Britt Huisman	

400

1975-06-28	58.5	Amsterdam	Anke Scholten	
2023-06-25	56.90	Bergen op Zoom	Britt Huisman	(U16)

800

1975-06-14	2:20.8	Heerenveen	Anke Scholten
2009-04-19	2:19.81	Assen	Anniek de Jong
2009-04-19	2:18.89	Emmeloord	Anniek de Jong
2011-06-11	2:18.67	Leiden	Minke vd Meer
2011-06-24	2:18.62	Groningen	Minke vd Meer

1000

1987-05-23	3:10.6	Drachten	Jitske Schuurman	(U16)
1989-05-20	3:08.1	Drachten	Leonie van Wolde	(U16)

2008-05-03	3:06.49	Groningen	Anniek de Jong	(U16)
2008-08-23	3:05.20	Amsterdam	Anniek de Jong	(U16)
2010-05-29	3:01.98	Assen	Minke vd Meer	(U16)
2010-05-29	2:59.14	Utrecht	Minke vd Meer	(U16)

1500

1981	5:50.1		Annemiek Kamper	
1996-05-08	5:20.2	Heerenveen	Simone Falkena	
2004-06-18	5:08.09	Apeldoorn	Franne Anema	(U16)
2008-06-14	5:02.20	Heerenveen	Anniek de Jong	(U16)
2009-05-02	4:58.5	Utrecht	Minke vd Meer	(U16)
2009-05-27	4:54.52	Heerde	Minke vd Meer	(U16)
2009-06-27	4:54.52	Emmeloord	Minke vd Meer	(U16)
2009-09-19	4:54.33	Heerenveen	Minke vd Meer	(U16)
2010-04-17	4:50.9	Heerenveen	Minke vd Meer	(U16)
2010-06-27	4:49.13	Zwolle	Minke vd Meer	(U16)
2011-04-09	4:47.3	Heerenveen	Minke vd Meer	
2013-07-06	4:44.40	Oordegem (Bel)	Tessa de Boer	

mijl

2008-07-18	5:37.7	Steenwijk	Minke vd Meer	(U14)
2010-07-16	5:26.2	Steenwijk	Minke vd Meer	(U16)

3000

2005-05-15	11:27.17	Amsterdam	Franne Anema	
2009-07-02	11:14.20	Dronten	Denise Sinnema	(U16)
2011-05-08	11:10.89	Assen	Minke vd Meer	
2011-07-15	10:52.71	Utrecht	Tessa de Boer	(U16)
2012-05-04	10:45.46	Utrecht	Tessa de Boer	
2012-05-20	10:42.51	Harderwijk	Tessa de Boer	
2012-06-01	10:21.82	Breda	Tessa de Boer	

400h

2005-07-03	1:17.06	Krommenie	Marieke vd Zee	
2006-04-08	1:12.53	Steenwijk	Marieke vd Zee	
2006-06-09	1:09.43	Utrecht	Marieke vd Zee	
2006-07-02	1:08.95	Krommenie	Marieke vd Zee	
2007-06-08	1:07.96	Utrecht	Marieke vd Zee	
2025-05-04	1:07.44	Alphen a/d Rijn	Norah Pont	
2025-05-07	1:06.45	Hengelo	Norah Pont	

2000st

2012-06-03	7:28.01	Breda	Tessa de Boer	
2013-06-30	7:15.68	Eindhoven	Tessa de Boer	

3000st

2012-07-13	11:42.86	Utrecht	Tessa de Boer	
2013-06-01	11:13.83	Oordegem (Bel)	Tessa de Boer	

hss

1997-05-28	9.21	Heerenveen	Simone Falkena	
1997-06-22	10.38	Stadskanaal	Annette Witteveen	
2008-05-04	10.86	Assen	Marrit van Gelderen	
2008-06-29	10.88	Apeldoorn	Marrit van Gelderen	

ver

1989-04-23	5.59	Zwolle	Fiona van Es	
2024-06-15	5.68	Utrecht	Meike Huistra	

polshoog

2011-05-25	2.30	Heerde	Ineke Visser	
2011-06-05	2.50	Krommenie	Ineke Visser	
2011-06-15	2.50	Sneek	Ineke Visser	
2022-05-01	2.62	Heerenveen	Alicia vd Tempel	
2022-06-19	2.66	Amsterdam	Alicia vd Tempel	

2022-09-04	2.82	Groningen	Alicia vd Tempel	
kogel				
1960	12.28		Cobi van Renssen	
1999-06-12	12.93	Zevenaar	Martine Metsemakers	
2017-05-20	13.48	Heerenveen	Anne-Karlijn Mos	
2017-06-17	13.92	Emmeloord	Anne-Karlijn Mos	
kogelslingeren				
2009-05-29	16.99	Groningen	Dagmar Oenema	(U14)
2012-04-13	21.96	Den Helder	Dagmar Oenema	
2012-04-29	24.64	Amersfoort	Dagmar Oenema	
2013-04-12	26.94	Groningen	Dagmar Oenema	
2013-04-12	28.43	Groningen	Dagmar Oenema	
2013-04-18	28.54	Zwolle	Dagmar Oenema	
2013-05-30	28.63	Zwolle	Dagmar Oenema	
2013-06-21	28.65	Zwolle	Dagmar Oenema	
2013-06-30	29.73	Eindhoven	Dagmar Oenema	
2013-07-07	35.31	Amersfoort	Dagmar Oenema	
speer				
1981	36.22	Heerenveen	Wieke de Jong	
2008-06-29	37.29	Apeldoorn	Veerle de Vries	
2022-04-10	37.53	Drachten	Jildou Binnema	
2022-05-21	38.08	Heerenveen	Jildou Binnema	
4x400				
2024-04-14	4:09.47	Drachten	AV Heerenveen	
2024-09-28	4:06.87	Amstelveen	AV Heerenveen	
Zweedse estafette (400-300-200-100)				
2021-04-11	2:25.52	Amstelveen	AV Heerenveen	
2023-09-24	2:22.74	Amstelveen	AV Heerenveen	(U16)
2024-09-29	2:21.03	Amstelveen	AV Heerenveen	
7-kamp				
1989-09-24	4683	Zwolle	Fiona van Es	
(14.9 – 1.57 – 10.02 – 25.5 / 5.25 – 27.84 – 2:26.0)				
2024-05-05	4797	Heerenveen	Meike Huistra	
(14.66 – 1.56 – 11.12 – 26.32 / 5.39 – 32.60 – 2:33.09)				
2024-06-02	4988	Emmeloord	Meike Huistra	
(14.56 – 1.58 – 11.61 – 26.21 / 5.52 – 34.38 – 2:29.81)				
2024-07-07	5062	Best	Meike Huistra	
(14.55 – 1.57 – 12.17 – 25.91 / 5.39 – 36.33 – 2:28.07)				
V U20				
200				
1990-07-01	25.72	Leiden	Fiona van Es	
2013-06-16	25.55	Harderwijk	Vera van Aurich	(U18)
300				
1973-08-15	43.8	Drachten	Marga Wiegman	(U18)
1998-05-08	46.79	Hengelo	Maaïke van Wijck	
2000-04-28	43.17	Heerenveen	Linda Swart	(U16)
2008-04-05	41.50	Steenwijk	Marian Zandberg	
2024-05-11	40.87	Lisse	Britt Huisman	(U18)
400				
1975-06-28	58.5		Marga Wiegman	
1975-06-28	58.5		Anke Scholten	(U18)
1990-08-08	58.5		Fiona van Es	
2004-06-18	58.52	Apeldoorn	Linda Swart	
2009-06-13	58.40	Utrecht	Marian Zandberg	

2009-07-12	58.40	Eindhoven	Marian Zandberg	
2023-06-25	56.90	Bergen op Zoom	Britt Huisman	(U16)
1000				
1987-05-23	3:10.6	Drachten	Jitske Schuurman	(U16)
1989-05-20	3:08.1	Drachten	Leonie van Wolde	(U16)
2008-05-03	3:06.49	Groningen	Anniek de Jong	(U16)
2008-08-23	3:05.20	Amsterdam	Anniek de Jong	(U16)
2010-05-29	3:01.98	Assen	Minke vd Meer	(U16)
2010-05-29	2:59.14	Utrecht	Minke vd Meer	(U16)
mijl				
2008-07-18	5:37.7	Steenwijk	Minke vd Meer	(U14)
2010-07-16	5:26.2	Steenwijk	Minke vd Meer	(U16)
400h				
2005-07-03	1:17.06	Krommenie	Marieke vd Zee	(U16)
2006-04-08	1:12.53	Steenwijk	Marieke vd Zee	(U18)
2006-06-09	1:09.43	Utrecht	Marieke vd Zee	(U18)
2006-07-02	1:08.95	Krommenie	Marieke vd Zee	(U18)
2007-06-08	1:07.96	Utrecht	Marieke vd Zee	(U18)
2009-06-19	1:07.49	Groningen	Marieke vd Zee	
2009-06-26	1:05.35	Emmeloord	Marieke vd Zee	
2009-08-01	1:05.32	Amsterdam	Marieke vd Zee	
2000st				
2012-06-03	7:28.01	Breda	Tessa de Boer	(U18)
2013-06-30	7:15.68	Eindhoven	Tessa de Boer	(U18)
hss				
1997-05-28	9.21	Heerenveen	Simone Falkena	(U18)
1997-06-22	10.38	Stadskanaal	Annette Witteveen	(U18)
2008-05-04	10.86	Assen	Marrit van Gelderen	(U18)
2008-06-29	10.88	Apeldoorn	Marrit van Gelderen	(U18)
2024-06-02	11.60	Gendringen	Nynke Rijpma	
2024-06-16	11.65	Utrecht	Nynke Rijpma	
polshoog				
2011-05-25	2.30	Heerde	Ineke Visser	(U18)
2011-06-05	2.50	Krommenie	Ineke Visser	(U18)
2011-06-15	2.50	Sneek	Ineke Visser	(U18)
2012-05-20	2.50	Harderwijk	Ineke Visser	
2012-06-08	2.70	Apeldoorn	Ineke Visser	
2012-06-27	2.71	Sneek	Ineke Visser	
2012-07-13	2.80	Utrecht	Ineke Visser	
2012-08-17	2.85	Lisse	Ineke Visser	
2023-06-24	2.87	Bergen op Zoom	Alicia vd Tempel	
kogelslingeren				
2010-06-06	19.00	Drachten	Veerle de Vries	
2012-09-23	20.21	Tilburg	Dagmar Oenema	(U18)
2013-06-16	24.90	Harderwijk	Dagmar Oenema	(U18)
2013-09-15	28.14	Zwolle	Dagmar Oenema	(U18)
2014-01-11	28.69	Apeldoorn	Dagmar Oenema	
2014-04-11	29.30	Groningen	Dagmar Oenema	
speer				
1981	36.22		Wieke de Jong	
2000-05-21	36.77	Leeuwarden	Saskia Brouwer	
2000-06-24	38.69	Hengelo	Brechje Kaastra	
2010-04-27	39.62	Nijmegen	Veerle de Vries	
2010-06-25	40.29	Zwolle	Veerle de Vries	
4x100				
1989	51.7		AV Heerenveen	(U18)

1999-05-09	51.34	Uden	AV Heerenveen	(U18)
1999-09-12	50.88	Zwolle	AV Heerenveen	(U18)
2007-09-29	50.67	Amstelveen	AV Heerenveen	(U18)
2007-09-29	50.56	Amstelveen	AV Heerenveen	(U18)
2024-09-28	50.25	Amstelveen	AV Heerenveen	

4x400

2021-04-11	4:42.1	Heerenveen	AV Heerenveen	
2023-04-23	4:20.91	Drachten	AV Heerenveen	
2024-04-14	4:09.47	Drachten	AV Heerenveen	(U18)
2024-09-28	4:06.87	Amstelveen	AV Heerenveen	(U18)

Zweedse estafette (400-300-200-100)

2006-09-09	2:30.04	Amstelveen	AV Heerenveen	
2021-04-11	2:25.52	Amstelveen	AV Heerenveen	(U18)
2023-09-24	2:22.74	Amstelveen	AV Heerenveen	(U16)
2024-04-28	2:21.94	Hoogeveen	AV Heerenveen	
2024-09-29	2:21.03	Amstelveen	AV Heerenveen	(U18)

7-kamp

1989-07-23	4399	Willebroek (Bel)	Fiona van Es	(U18)
(15.68 – 1.54 – 8.70 – 25.96 / 5.27 – 22.30 – 2:24.26)				
2022-06-05	4581	Emmeloord	Sabrina Cruden	
(15.50 – 1.62 – 9.66 – 27.63 / 5.37 – 38.46 – 2:39.63)				

V U23

400

2011-06-26	57.33	Drachten	Marian Zandberg	
2023-06-25	56.90	Bergen op Zoom	Britt Huisman	(U16)

100h

1990-06-24	14.6	Drachten	Fiona van Es	(U20)
2023-05-06	14.71	Heerenveen	Sabrina Cruden	
2023-07-29	14.68	Breda	Sabrina Cruden	
2024-05-04	14.42	Heerenveen	Sabrina Cruden	

hss

2008-06-29	10.88	Apeldoorn	Marrit van Gelderen	(U18)
2024-06-02	11.60	Gendringen	Nynke Rijpma	(U20)
2024-06-16	11.65	Utrecht	Nynke Rijpma	(U20)

polshoog

2012-08-17	2.85	Lisse	Ineke Visser	(U20)
2023-06-24	2.87	Bergen op Zoom	Alicia vd Tempel	(U20)

4x100

2011-06-05	50.26	Krommenie	AV Heerenveen	
2024-09-28	50.25	Amstelveen	AV Heerenveen	(U20)

4x400

2011-09-18	4:13.98	Leiden	AV Heerenveen	
2024-04-14	4:09.47	Drachten	AV Heerenveen	(U18)
2024-09-28	4:06.87	Amstelveen	AV Heerenveen	(U18)

Zweedse estafette (400-300-200-100)

2006-09-09	2:30.04	Amstelveen	AV Heerenveen	(U20)
2021-04-11	2:25.52	Amstelveen	AV Heerenveen	(U18)
2023-09-24	2:22.74	Amstelveen	AV Heerenveen	(U16)
2024-04-28	2:21.94	Hoogeveen	AV Heerenveen	(U20)
2024-09-29	2:21.03	Amstelveen	AV Heerenveen	(U18)

7-kamp

1989-07-23	4399	Willebroek (Bel)	Fiona van Es	(U18)
(15.68 – 1.54 – 8.70 – 25.96 / 5.27 – 22.30 – 2:24.26)				
2022-06-05	4581	Emmeloord	Sabrina Cruden	(U20)
(15.50 – 1.62 – 9.66 – 27.63 / 5.37 – 38.46 – 2:39.63)				
2023-05-07	4974	Heerenveen	Sabrina Cruden	
(14.71 – 1.66 – 11.48 – 26.45 / 5.57 – 33.83 – 2:34.82)				
2023-07-30	5010	Breda	Sabrina Cruden	
(14.68 – 1.71 – 10.90 – 26.84 / 5.44 – 36.16 – 2:32.02)				
2024-06-30	5105	Hengelo	Sabrina Cruden	
(14.44 – 1.63 – 11.15 – 26.58 / 5.73 – 34.94 – 2:27.37)				

V

300

1973-08-15	43.8	Drachten	Marga Wiegman	(U18)
1998-05-08	46.79	Hengelo	Maaïke van Wijck	(U20)
2000-04-28	43.17	Heerenveen	Linda Swart	(U16)
2008-04-05	41.50	Steenwijk	Marian Zandberg	(U20)
2013-07-28	40.74	Amsterdam	Marrit van Gelderen	(U23)

400

1978-08-01	57.7	Groningen	Marga Wiegman	(U23)
2011-06-26	57.33	Drachten	Marian Zandberg	(U23)
2013-05-19	57.16	Hoorn	Marian Zandberg	
2013-06-02	56.98	Drachten	Marian Zandberg	
2023-06-25	56.90	Bergen op Zoom	Britt Huisman	(U16)

2000

2010-09-04	6:43.07	Lemgo (Dui)	Minke vd Meer	(U16)
2011-04-27	6:08.06	Leiden	Andrea Deelstra	

5000

1982-04-24	17:14.0	Nijmegen	Marga Wiegman	
1994-06-25	16:55.20	Amsterdam	Hennie Zantinga	(V40)
2005-07-09	16:49.24	Amsterdam	Andrea Deelstra	(U23)
2007-09-07	16:29.98	Utrecht	Andrea Deelstra	(U23)
2010-05-19	16:24.08	Koblenz (Dui)	Andrea Deelstra	
2010-07-03	16:21.52	Oordegem (Bel)	Andrea Deelstra	
2011-07-31	16:18.03	Amsterdam	Andrea Deelstra	
2016-05-27	16:16.61	Wageningen	Andrea Deelstra	
2017-09-01	16:06.88	Utrecht	Andrea Deelstra	

10000

1994-07-15	36:21.77	Assen	Hennie Zantinga	(V40)
2005-06-17	36:05.04	Utrecht	Andrea Deelstra	(U23)
2012-05-19	35:26.38	Kopenhagen (Den)	Andrea Deelstra	
2013-06-08	34:55.32	Pravets (Bul)	Andrea Deelstra	
2020-09-19	34:33.99	Leiden	Andrea Deelstra	(V35)

100h

1990-06-24	14.6	Drachten	Fiona van Es	(U20)
2023-05-06	14.71	Heerenveen	Sabrina Cruden	(U23)
2023-07-29	14.68	Breda	Sabrina Cruden	(U23)
2024-05-04	14.42	Heerenveen	Sabrina Cruden	(U23)

400h

1981	1:08.6		Sonja Petter	
2007-06-08	1:07.96	Utrecht	Marieke vd Zee	(U18)
2009-06-19	1:07.49	Groningen	Marieke vd Zee	(U20)
2009-06-26	1:05.35	Emmeloord	Marieke vd Zee	(U20)
2009-08-01	1:05.32	Amsterdam	Marieke vd Zee	(U20)
2010-05-22	1:04.82	Hoorn	Marieke vd Zee	(U23)
2010-06-12	1:04.27	Leiden	Marieke vd Zee	(U23)
2010-07-09	1:04.18	Alkmaar	Marieke vd Zee	(U23)

2010-07-17	1:03.32	Amsterdam	Marieke vd Zee	(U23)
2010-07-18	1:02.90	Amsterdam	Marieke vd Zee	(U23)

hss

1997-05-28	9.21	Heerenveen	Simone Falkena	(U18)
1997-06-22	10.38	Stadskanaal	Annette Witteveen	(U18)
2008-05-04	10.86	Assen	Marrit van Gelderen	(U18)
2008-06-29	10.88	Apeldoorn	Marrit van Gelderen	(U18)
2024-06-02	11.60	Gendringen	Nynke Rijpma	(U20)
2024-06-16	11.65	Utrecht	Nynke Rijpma	(U20)

polshoog

2011-05-25	2.30	Heerde	Ineke Visser	(U18)
2011-06-05	2.50	Krommenie	Ineke Visser	(U18)
2011-06-15	2.50	Sneek	Ineke Visser	(U18)
2012-05-20	2.50	Harderwijk	Ineke Visser	(U20)
2012-06-08	2.70	Apeldoorn	Ineke Visser	(U20)
2012-06-24	2.71	Sneek	Ineke Visser	(U20)
2012-07-13	2.80	Utrecht	Ineke Visser	(U20)
2012-08-17	2.85	Lisse	Ineke Visser	(U20)
2023-06-24	2.87	Bergen op Zoom	Alicia vd Tempel	(U20)

kogelslingeren

2010-06-06	19.00	Drachten	Veerle de Vries	(U20)
2011-06-26	19.52	Drachten	Veerle de Vries	(U23)
2012-09-23	20.21	Tilburg	Dagmar Oenema	(U18)
2013-06-16	24.90	Harderwijk	Dagmar Oenema	(U18)
2013-09-15	28.14	Zwolle	Dagmar Oenema	(U18)
2014-01-11	28.69	Apeldoorn	Dagmar Oenema	(U20)
2014-04-11	29.30	Groningen	Dagmar Oenema	(U20)
2016-05-14	33.49	Heerenveen	Marrit van Gelderen	

speer

1978-05-21	40.16	Drachten	Bontje Zwier	
2010-06-25	40.29	Zwolle	Veerle de Vries	(U20)
2015-06-14	41.05	Groningen	Veerle de Vries	

4x100

1978	51.2		AV Heerenveen	
1999-09-12	50.88	Amstelveen	AV Heerenveen	(U18)
2004-05-23	50.64	Enschede	AV Heerenveen	
2007-09-29	50.56	Amstelveen	AV Heerenveen	(U18)
2009-05-17	50.47	Almelo	AV Heerenveen	
2011-06-05	50.26	Krommenie	AV Heerenveen	(U23)
2013-06-02	49.30	Drachten	AV Heerenveen	

4x400

1976-09-15	4:15.0	Leeuwarden	AV Heerenveen	
2011-09-18	4:13.98	Leiden	AV Heerenveen	(U23)
2012-09-23	4:13.57	Tilburg	AV Heerenveen	
2024-04-14	4:09.47	Drachten	AV Heerenveen	(U18)
2024-09-28	4:06.87	Amstelveen	AV Heerenveen	(U18)

Zweedse estafette (400-300-200-100)

2002-05-12	2:29.9	Epe	AV Heerenveen	
2003-09-28	2:28.76	Emmen	AV Heerenveen	
2004-04-25	2:27.6	Drachten	AV Heerenveen	
2004-06-06	2:25.73	Almelo	AV Heerenveen	
2007-09-30	2:25.52	Amstelveen	AV Heerenveen	(U18)
2010-06-06	2:23.19	Drachten	AV Heerenveen	
2011-06-26	2:16.83	Drachten	AV Heerenveen	

7-kamp

1989-07-23	4399	Willebroek (Bel)	Fiona van Es	(U18)
------------	------	------------------	--------------	-------

(15.68 – 1.54 – 8.70 – 25.96 / 5.27 – 22.30 – 2:24.26)
 2022-06-05 4581 Emmeloord
 (15.50 – 1.62 – 9.66 – 27.63 / 5.37 – 38.46 – 2:39.63)
 2023-05-07 4974 Heerenveen
 (14.71 – 1.66 – 11.48 – 26.45 / 5.57 – 33.83 – 2:34.82)
 2023-07-30 5010 Breda
 (14.68 – 1.71 – 10.90 – 26.84 / 5.44 – 36.16 – 2:32.02)
 2024-06-30 5105 Hengelo
 (14.44 – 1.63 – 11.15 – 26.58 / 5.73 – 34.94 – 2:27.37)

Sabrina Cruden (U20)
 Sabrina Cruden (U23)
 Sabrina Cruden (U23)
 Sabrina Cruden (U23)

V35

100

1994-07-03	14.6	Epe	Marja de Wit	(V45)
2015-06-14	14.10	Groningen	Simone Falkena	
2016-04-09	13.81	Heerenveen	Simone Falkena	
2022-09-18	13.75	Vught	Melina Congiu	(V40)

150

2011-07-15	23.2	Steenwijk	Jolanda Smedinga	(V45)
2016-07-08	21.19	Steenwijk	Simone Falkena	
2022-06-24	21.09	Steenwijk	Linda vd Berg	(V45)

200

1994-06-22	33.1	Heerenveen	Marja de Wit	(V45)
2010-06-13	32.07	Oosterhout	Jolanda Smedinga	(V40)
2015-05-23	28.92	Emmeloord	Simone Falkena	
2015-06-14	28.85	Groningen	Simone Falkena	
2016-06-26	28.76	Harderwijk	Simone Falkena	
2021-10-02	28.32	Heerenveen	Linda vd Berg	(V40)

300

2011-07-15	51.4	Steenwijk	Jolanda Smedinga	(V45)
2018-07-13	50.03	Steenwijk	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2020-07-04	48.5	Heerenveen	Linda vd Berg	(V40)
2021-07-09	47.20	Steenwijk	Linda vd Berg	(V40)

400

2004-07-02	1:31.20	Heerenveen	Marja de Wit	(V55)
2010-06-12	1:13.26	Oosterhout	Jolanda Smedinga	(V40)
2011-06-24	1:11.87	Groningen	Jolanda Smedinga	(V45)
2015-04-19	1:06.12	Drachten	Simone Falkena	
2015-06-07	1:05.23	Harderwijk	Simone Falkena	
2023-07-01	1:04.99	Harderwijk	Linda vd Berg	(V45)

10000

1994-07-15	36:21.77	Assen	Hennie Zantinga	(V40)
2020-09-19	34:33.99	Leiden	Andrea Deelstra	

100h

2016-10-01	20.2	Heerenveen	Simone Falkena	
2022-06-10	17.84	Groningen	Melina Congiu	(V40)

hoog

1985-09-21	1.40	Heerenveen	Bontje Zwier	
2022-04-24	1.40	Emmen	Melina Congiu	(V40)
2022-05-28	1.47	Harderwijk	Melina Congiu	(V40)

ver

1984	3.90		Marja de Wit	
1994-07-03	3.98	Epe	Marja de Wit	(V45)
1997-05-25	4.11	Nijmegen	Jenny de Jong	(V40)
1997-10-04	4.13	Heerenveen	Jenny de Jong	(V40)
1999-10-09	4.17	Heerenveen	Marga Wiegman	(V40)

2019-06-08	4.20	Groningen	Linda vd Berg	(V40)
2019-10-05	4.32	Heerenveen	Linda vd Berg	(V40)
2020-09-04	4.49	Leeuwarden	Linda vd Berg	(V40)
2020-09-26	4.52	Heerenveen	Linda vd Berg	(V40)
2021-07-04	4.61	Dongen	Linda vd Berg	(V40)
2021-08-28	4.65	Hoogeveen	Linda vd Berg	(V40)
2021-09-08	4.66	Hengelo	Linda vd Berg	(V40)
2021-09-19	4.69	Hengelo	Linda vd Berg	(V40)
2022-04-24	4.71	Emmen	Linda vd Berg	(V45)
2022-05-01	4.71	Heerenveen	Linda vd Berg	(V45)

discus

1994-05-08	19.26	Almere	Akkie Marinus	(V45)
1994-05-18	21.34	Heerenveen	Akkie Marinus	(V45)
1994-06-22	21.82	Heerenveen	Akkie Marinus	(V45)
1997-05-14	22.26	Heerenveen	Cobi de Boer	(V50)
1997-07-02	23.06	Sneek	Cobi de Boer	(V50)
2010-10-02	24.80	Heerenveen	Monique vd Hoogen	(V40)
2012-09-01	33.37	Soest	Laura vd Akker	
2012-10-06	36.64	Heerenveen	Laura vd Akker	
2013-05-22	36.77	Sneek	Laura vd Akker	
2013-05-31	36.98	Steenwijk	Laura vd Akker	
2013-07-19	37.13	Steenwijk	Laura vd Akker	

kogel

1983-10-08	9.45	Heerenveen	Trijntje Jansma	
2012-09-01	10.08	Soest	Laura vd Akker	

4x100

1997-05-04	60.6	Epe	AV Heerenveen	(V40)
1997-05-25	58.66	Nijmegen	AV Heerenveen	(V40)
2022-04-24	56.90	Emmen	AV Heerenveen	(V40)

Zweedse estafette (400-300-200-100)

2018-06-16	3:01.00	Apeldoorn	AV Heerenveen	
2019-05-12	2:57.14	Apeldoorn	AV Heerenveen	

V40

100

1990	15.6		Marja de Wit	
1994-06-22	15.1	Heerenveen	Marja de Wit	(V45)
1994-07-03	14.6	Epe	Marja de Wit	(V45)
2019-03-30	14.64	Steenwijk	Linda vd Berg	
2020-07-25	14.41	Heerenveen	Linda vd Berg	
2020-08-22	14.25	Grootebroek	Linda vd Berg	
2021-07-09	14.08	Steenwijk	Linda vd Berg	
2022-09-18	13.75	Vught	Melina Congiu	

150

2011-07-15	23.2	Steenwijk	Jolanda Smedinga	(V45)
2018-07-13	23.18	Steenwijk	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2020-07-04	21.8	Heerenveen	Linda vd Berg	
2020-09-19	21.83	Grootebroek	Linda vd Berg	
2021-07-09	21.34	Steenwijk	Linda vd Berg	
2022-06-24	21.09	Steenwijk	Linda vd Berg	(V45)

200

1994-06-22	33.1	Heerenveen	Marja de Wit	(V45)
2010-06-13	32.07	Oosterhout	Jolanda Smedinga	
2019-05-12	31.31	Apeldoorn	Linda vd Berg	
2019-07-06	30.29	Stadskanaal	Linda vd Berg	
2020-07-25	30.06	Heerenveen	Linda vd Berg	
2020-08-22	29.57	Grootebroek	Linda vd Berg	

2021-08-13	29.07	Heerhugowaard	Linda vd Berg	
2021-10-02	28.32	Heerenveen	Linda vd Berg	
300				
2011-07-15	51.4	Steenwijk	Jolanda Smedinga	(V45)
2018-07-13	50.03	Steenwijk	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2020-07-04	48.5	Heerenveen	Linda vd Berg	
2021-07-09	47.20	Steenwijk	Linda vd Berg	
400				
2004-07-02	1:31.20	Heerenveen	Marja de Wit	(V55)
2010-06-12	1:13.26	Oosterhout	Jolanda Smedinga	
2011-06-24	1:11.87	Groningen	Jolanda Smedinga	(V45)
2018-04-29	1:11.38	Sneek	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2021-07-04	1:07.53	Dongen	Linda vd Berg	
2021-08-28	1:07.42	Hoogeveen	Linda vd Berg	
2021-09-18	1:05.57	Hengelo	Linda vd Berg	
2023-07-01	1:04.99	Harderwijk	Linda vd Berg	(V45)
1000				
2010-04-14	3:56.54	Dronten	Jolanda Smedinga	
2010-06-02	3:54.52	Heerde	Jolanda Smedinga	
2021-07-01	3:29.84	Hengelo	Betty Bijker-Bangma	(V55)
80h				
2019-07-06	15.40	Stadskanaal	Linda vd Berg	
2022-04-30	14.74	Heerenveen	Linda vd Berg	(V45)
2022-05-28	13.55	Harderwijk	Melina Congiu	
2022-07-01	13.22	Best	Melina Congiu	
400h				
2021-09-08	1:17.29	Hengelo	Linda vd Berg	
2022-05-21	1:14.81	Heerenveen	Linda vd Berg	(V45)
hoog				
1994-06-22	1.10	Heerenveen	Marja de Wit	(V45)
1995-10-07	1.15	Heerenveen	Bontje Zwier	(V45)
1996-10-05	1.20	Heerenveen	Bontje Zwier	(V45)
1997-05-04	1.20	Epe	Cobi de Boer	(V50)
2018-10-06	1.25	Heerenveen	Linda vd Berg	
2019-03-30	1.25	Steenwijk	Linda vd Berg	
2019-05-12	1.25	Apeldoorn	Linda vd Berg	
2019-07-06	1.30	Stadskanaal	Linda vd Berg	
2020-10-09	1.30	Drachten	Linda vd Berg	
2021-10-08	1.36	Best	Linda vd Berg	
2022-04-24	1.40	Emmen	Melina Congiu	
2022-05-28	1.47	Harderwijk	Melina Congiu	
ver				
1994-06-22	3.89	Heerenveen	Marja de Wit	(V45)
1994-07-03	3.98	Epe	Marja de Wit	(V45)
1997-05-25	4.11	Nijmegen	Jenny de Jong	
1997-10-04	4.13	Heerenveen	Jenny de Jong	
1999-10-09	4.17	Heerenveen	Marga Wiegman	
2019-06-08	4.20	Groningen	Linda vd Berg	
2019-10-05	4.32	Heerenveen	Linda vd Berg	
2020-09-04	4.49	Leeuwarden	Linda vd Berg	
2020-09-26	4.52	Heerenveen	Linda vd Berg	
2021-07-04	4.61	Dongen	Linda vd Berg	
2021-08-28	4.65	Hoogeveen	Linda vd Berg	
2021-09-08	4.66	Hengelo	Linda vd Berg	
2021-09-19	4.69	Hengelo	Linda vd Berg	
2022-04-24	4.71	Emmen	Linda vd Berg	(V45)
2022-05-01	4.71	Heerenveen	Linda vd Berg	(V45)

discus

1994-05-08	19.26	Almere	Akkie Marinus	(V45)
1994-05-18	21.34	Heerenveen	Akkie Marinus	(V45)
1994-06-22	21.82	Heerenveen	Akkie Marinus	(V45)
1997-05-14	22.26	Heerenveen	Cobi de Boer	(V50)
1997-07-02	23.06	Sneek	Cobi de Boer	(V50)
2010-10-02	24.80	Heerenveen	Monique vd Hoogen	
2018-10-06	32.63	Heerenveen	Laura vd Akker	
2019-04-07	33.34	Amersfoort	Laura vd Akker	
2019-05-08	34.41	Kampen	Laura vd Akker	

kogel

1995-06-11	8.19	Hengelo	Akkie Marinus	(V50)
2018-10-06	8.99	Heerenveen	Laura vd Akker	
2019-04-07	9.42	Amersfoort	Laura vd Akker	
2019-10-05	9.43	Heerenveen	Laura vd Akker	
2023-04-02	9.93	Steenwijk	Linda vd Berg	(V45)

speer

1994-05-18	22.34	Heerenveen	Akkie Marinus	(V45)
1995-10-07	24.88	Heerenveen	Bontje Zwier	(V45)
2018-10-06	25.88	Heerenveen	Laura vd Akker	
2019-05-12	26.18	Apeldoorn	Laura vd Akker	
2019-06-08	26.48	Groningen	Laura vd Akker	
2021-10-02	28.36	Heerenveen	Linda vd Berg	

4x100

1997-05-04	60.6	Epe	AV Heerenveen	
1997-05-25	58.66	Nijmegen	AV Heerenveen	
2022-04-24	56.90	Emmen	AV Heerenveen	

werp 3-kamp

2018-10-06 (32.63 – 8.99 – 25.88)	1819	Heerenveen	Laura vd Akker	
2019-10-05 (33.79 – 9.43 – 25.43)	1867	Heerenveen	Laura vd Akker	
2021-10-10 (34.01 – 8.93 – 27.59)	1878	Steenwijk	Laura vd Akker	

7-kamp

2019-07-07 (15.40 – 1.30 – 6.73 – 30.29 / 4.08 – 15.94 – 2:44.09)	3191	Stadskanaal	Linda vd Berg	
2021-10-09 (17.33 – 1.36 – 8.98 – 29.06 / 4.55 – 27.14 – 2:36.09)	3760	Best	Linda vd Berg	
2022-05-01 (14.74 – 1.35 – 9.32 – 29.25 / 4.71 – 24.37 – 2:39.11)	4008	Heerenveen	Linda vd Berg	(V45)
2022-07-02 (13.22 – 1.46 – 8.12 – 28.54 / 4.62 – 22.52 – 2:43.31)	4206	Best	Melina Congiu	
2023-05-07 (13.55 – 1.36 – 9.39 – 28.42 / 4.44 – 28.09 – 2:40.89)	4230	Heerenveen	Linda vd Berg	(V45)

V45

100

1994-06-22	15.1	Heerenveen	Marja de Wit	
1994-07-03	14.6	Epe	Marja de Wit	
2022-04-02	14.43	Steenwijk	Linda vd Berg	
2023-06-03	14.36	Groningen	Linda vd Berg	

150

2011-07-15	23.2	Steenwijk	Jolanda Smedinga	
2018-07-13	23.18	Steenwijk	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-06-24	21.09	Steenwijk	Linda vd Berg	

200

1994-06-22	33.1	Heerenveen	Marja de Wit	
2010-09-18	32.26	Leeuwarden	Jolanda Smedinga	
2022-04-24	28.84	Emmen	Linda vd Berg	
2022-06-19	28.65	Ede	Linda vd Berg	
2022-07-01	28.47	Best	Linda vd Berg	
2023-05-06	28.42	Heerenveen	Linda vd Berg	
300				
2011-07-15	51.4	Steenwijk	Jolanda Smedinga	
2018-07-13	50.03	Steenwijk	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-04-02	47.9	Steenwijk	Linda vd Berg	
2023-04-02	47.32	Steenwijk	Linda vd Berg	
400				
2004-07-02	1:31.20	Heerenveen	Marja de Wit	(V55)
2010-08-21	1:14.87	Harderwijk	Jolanda Smedinga	
2011-05-28	1:13.58	Heerenveen	Jolanda Smedinga	
2011-06-24	1:11.87	Groningen	Jolanda Smedinga	
2018-04-29	1:11.38	Sneek	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-04-09	1:10.58	Harderwijk	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-04-24	1:10.50	Emmen	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-05-28	1:06.07	Harderwijk	Linda vd Berg	
2023-07-01	1:04.99	Harderwijk	Linda vd Berg	
5000				
2020-09-26	22:30.0	Heerenveen	Jikke vd Berg	(V50)
2021-10-02	21:25.11	Heerenveen	Betty Bijker-Bangma	(V55)
80h				
2022-04-30	14.74	Heerenveen	Linda vd Berg	
2022-07-01	14.45	Best	Linda vd Berg	
2023-05-06	13.55	Heerenveen	Linda vd Berg	
hoog				
1994-06-22	1.10	Heerenveen	Marja de Wit	
1995-10-07	1.15	Heerenveen	Bontje Zwier	
1996-10-05	1.20	Heerenveen	Bontje Zwier	
1997-05-04	1.20	Epe	Cobi de Boer	(V50)
2018-10-06	1.20	Heerenveen	Siska Folkertsma	(V55)
2022-04-30	1.35	Heerenveen	Linda vd Berg	
2022-10-01	1.35	Heerenveen	Linda vd Berg	
2023-05-06	1.36	Heerenveen	Linda vd Berg	
ver				
1994-06-22	3.89	Heerenveen	Marja de Wit	
1994-07-03	3.98	Epe	Marja de Wit	
2022-04-02	4.45	Steenwijk	Linda vd Berg	
2022-04-24	4.71	Emmen	Linda vd Berg	
2022-05-01	4.71	Heerenveen	Linda vd Berg	
discus				
1994	21.82		Akkie Marinus	
1997-05-14	22.26	Heerenveen	Cobi de Boer	(V50)
1997-07-02	23.06	Sneek	Cobi de Boer	(V50)
2024-06-28	29.06	Steenwijk	Laura vd Akker	
2024-10-13	29.96	Steenwijk	Laura vd Akker	
2025-03-30	31.92	Steenwijk	Laura vd Akker	
kogel				
1994-05-08	7.65	Almere	Akkie Marinus	(V50)
1994-05-18	8.00	Heerenveen	Akkie Marinus	(V50)
1995-06-11	8.19	Hengelo	Akkie Marinus	(V50)
2022-04-02	9.05	Steenwijk	Linda vd Berg	
2022-04-30	9.32	Heerenveen	Linda vd Berg	
2023-04-02	9.93	Steenwijk	Linda vd Berg	

speer

1994-05-18	22.34	Heerenveen	Akkie Marinus
1995-10-07	24.88	Heerenveen	Bontje Zwier
2022-05-21	25.72	Heerenveen	Linda vd Berg
2022-07-02	26.89	Best	Linda vd Berg
2022-10-01	27.18	Heerenveen	Linda vd Berg
2023-05-07	28.09	Heerenveen	Linda vd Berg

werp 3-kamp

2011-10-01 (16.69 – 7.00 – 21.38)	1326	Heerenveen	Hilde Oenema
2024-10-13 (29.96 – 8.36 – 22.78)	1814	Steenwijk	Laura vd Akker

7-kamp

2022-05-01 (14.74 – 1.35 – 9.32 – 29.25 / 4.71 – 24.37 – 2:39.11)	4508	Heerenveen	Linda vd Berg
2023-05-07 (13.55 – 1.36 – 9.39 – 28.42 / 4.44 – 28.09 – 2:40.89)	4747	Heerenveen	Linda vd Berg

V50

200

1997-09-05	34.7	Heerenveen	Marja de Wit	
2018-05-13	32.59	Emmen	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-04-29	32.39	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-05-21	31.24	Heerenveen	Betty Bijker-Bangma	(V55)

300

2018-04-07	1:02.28	Steenwijk	Jolanda Smedinga	
2018-07-13	50.03	Steenwijk	Betty Bijker-Bangma	(V55)

400

2004-07-02	1:31.20	Heerenveen	Marja de Wit	(V55)
2018-04-29	1:11.38	Sneek	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-04-09	1:10.58	Harderwijk	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-04-24	1:10.50	Emmen	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2024-05-25	1:10.13	Hilversum	Betty Bijker-Bangma	(V60)

800

1995-10-07	3:57.9	Heerenveen	Marja de Wit	
2004-05-16	3:43.74	Steenwijk	Marja de Wit	(V55)
2004-06-27	3:30.04	Heerhugowaard	Marja de Wit	(V55)
2014-10-04	3:25.6	Heerenveen	Siska Folkertsma	
2017-10-07	2:48.9	Heerenveen	Betty Bijker-Bangma	
2018-06-10	2:39.65	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2021-08-13	2:39.23	Heerhugowaard	Betty Bijker-Bangma	(V55)

3000

2004-05-16	15:36.7	Steenwijk	Lies de Vries	
2014-10-04	14:21.9	Heerenveen	Marja vd Werf-Zoer	
2018-10-06	13:08.51	Heerenveen	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-06-19	12:46.50	Ede	Betty Bijker-Bangma	(V55)

5000

2020-09-26	22:30.0	Heerenveen	Jikke vd Berg	
2021-10-02	21:25.11	Heerenveen	Betty Bijker-Bangma	(V55)

hoog

1997-05-04	1.20	Epe	Cobi de Boer	
2018-10-06	1.20	Heerenveen	Siska Folkertsma	(V55)

V55

100

2002-02-12	17.4	Heerenveen	Marja de Wit
2003-10-04	16.9	Heerenveen	Marja de Wit
2004-05-16	15.84	Steenwijk	Marja de Wit
2004-06-04	15.73	Kampen	Marja de Wit
2004-06-12	15.46	Vught	Marja de Wit
2024-03-30	15.33	Steenwijk	Betty Bijker-Bangma

200

2004-06-04	35.05	Kampen	Marja de Wit
2018-05-13	32.59	Emmen	Betty Bijker-Bangma
2022-04-29	32.39	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma
2022-05-21	31.24	Heerenveen	Betty Bijker-Bangma

400

2004-07-02	1:31.20	Heerenveen	Marja de Wit
2018-04-29	1:11.38	Sneek	Betty Bijker-Bangma
2022-04-09	1:10.58	Harderwijk	Betty Bijker-Bangma
2022-04-24	1:10.50	Emmen	Betty Bijker-Bangma
2024-05-25	1:10.13	Hilversum	Betty Bijker-Bangma (V60)

800

2002-10-12	4:29.0	Heerenveen	Marja de Wit
2003-10-04	4:03.9	Heerenveen	Marja de Wit
2004-05-16	3:43.74	Steenwijk	Marja de Wit
2004-06-27	3:30.04	Heerhugowaard	Marja de Wit
2018-06-10	2:39.65	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma
2021-08-13	2:39.23	Heerhugowaard	Betty Bijker-Bangma

3000

2012-10-06	20:18.8	Heerenveen	Althea Browne
2013-10-05	19:48.8	Heerenveen	Althea Browne (V60)
2014-10-04	15:03.9	Heerenveen	Inge Helder
2018-10-06	13:08.51	Heerenveen	Betty Bijker-Bangma
2022-06-19	12:46.50	Ede	Betty Bijker-Bangma

5000

2020-09-26	26:12.0	Heerenveen	Marja vd Werf-Zoer
2021-10-02	21:25.11	Heerenveen	Betty Bijker-Bangma

discus

2001-08-31	19.80	Heerenveen	Cobi de Boer
2004-04-03	19.81	Steenwijk	Cobi de Boer
2018-10-06	21.72	Heerenveen	Siska Folkertsma

speer

2003-10-04	16.26	Heerenveen	Cobi de Boer
2004-09-17	16.46	Heerenveen	Cobi de Boer
2004-10-02	18.56	Heerenveen	Cobi de Boer
2018-10-06	18.58	Heerenveen	Siska Folkertsma

V60**100**

2018-05-13	21.45	Emmen	Althea Browne
2018-06-10	20.83	Apeldoorn	Althea Browne
2023-04-02	16.34	Steenwijk	Betty Bijker-Bangma
2023-05-13	16.18	Harderwijk	Betty Bijker-Bangma
2023-09-06	16.04	Zwolle	Betty Bijker-Bangma
2023-09-30	15.4	Heerenveen	Betty Bijker-Bangma
2024-03-31	15.33	Steenwijk	Betty Bijker-Bangma

200

2018-05-13	47.50	Emmen	Althea Browne
2018-06-10	46.28	Apeldoorn	Althea Browne
2023-04-21	32.88	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma
2023-09-06	32.53	Zwolle	Betty Bijker-Bangma
2023-09-30	31.7	Heerenveen	Betty Bijker-Bangma
2024-05-26	31.84	Hilversum	Betty Bijker-Bangma

400

2023-05-13	1:11.86	Harderwijk	Betty Bijker-Bangma
2024-05-25	1:10.13	Hilversum	Betty Bijker-Bangma

800

2014-10-04	4:27.2	Heerenveen	Althea Browne
2023-04-02	2:43.04	Steenwijk	Betty Bijker-Bangma
2023-04-21	2:42.00	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma

discus

2005-10-01	11.48	Heerenveen	Akkie Marinus
2006-04-08	17.39	Steenwijk	Cobi de Boer
2006-06-28	17.57	Sneek	Cobi de Boer
2008-10-04	18.11	Heerenveen	Cobi de Boer

M U8

40

2014-10-04	7.8	Heerenveen	Pelle vd Woude
2016-07-02	7.8	Drachten	Cas Jonker
2017-06-24	7.96	Stadskanaal	Liam de Lang
2017-09-09	7.80	Sneek	Liam de Lang
2018-04-21	7.4	Drachten	Yoah Kirindongo
2019-04-20	7.4	Drachten	Jonne Pieter Hijlkema
2024-10-05	7.4	Heerenveen	Dorian de Raat

600

2013-10-05	2:36.1	Drachten	Finn Oosterhagen
2017-10-07	2:32.6	Heerenveen	Sjoerd vd Meer
2021-10-02	2:27.07	Heerenveen	Jurre Buitendijk

40h

2016-07-02	8.5	Drachten	Cas Jonker
2017-11-25	8.3	Heerenveen	Yoah Kirindongo
2022-06-25	8.0	Drachten	Ties Wierda

hoog

2016-09-17	0.85	Heerenveen	Cas Jonker
2017-05-20	0.90	Steenwijk	Liam de Lang
2017-09-16	0.90	Heerenveen	Liam de Lang
2024-09-21	0.95	Heerenveen	Dorian de Raat

balstoten

2016-09-17	4.50	Heerenveen	Cas Jonker
2017-09-16	4.60	Heerenveen	Liam de Lang
2018-05-26	4.60	Sneek	Yoah Kirindongo
2018-09-15	5.20	Heerenveen	Yoah Kirindongo

balwerpen

2013-10-05	17.18	Heerenveen	Finn Oosterhagen
2017-06-24	19.75	Stadskanaal	Liam de Lang

slingeren

2016-07-02	12.00	Drachten	Cas Jonker
2019-06-29	13.50	Leeuwarden	Jonne Pieter Hijlkema
2024-06-29	13.50	Sneek	Daan Looper

vortex

2013-09-14	18.50	Sneek	Finn Oosterhagen
2017-07-08	18.50	Drachten	Liam de Lang
2024-09-21	18.50	Heerenveen	Daan Looper

M U9**4x40**

1994-10-01	34.4	Assen	AV Heerenveen
1995-09-16	32.3	Heerenveen	AV Heerenveen
1998-09-19	29.5	Drachten	AV Heerenveen
2015-06-13	29.45	Heerenveen	AV Heerenveen

40h

2014-04-12	8.1	Drachten	Finn Oosterhagen
2014-06-28	8.0	Sneek	Jens Linnebank
2014-06-28	8.0	Sneek	Finn Oosterhagen
2018-04-21	7.7	Drachten	Liam de Lang
2023-06-24	7.7	Drachten	Ruben Eerdmans

hurkhoog

2014-04-12	0.80	Drachten	Finn Oosterhagen
2014-06-14	0.90	Steenwijk	Jens Linnebank
2014-09-13	0.90	Leeuwarden	Finn Oosterhagen
2015-06-06	0.95	Sneek	Mart Bijker
2015-09-19	1.00	Heerenveen	Pelle vd Woude

balstoten

2014-09-13	5.20	Leeuwarden	Jens Linnebank
2017-09-16	5.80	Heerenveen	Ties ter Schure
2018-09-15	6.50	Heerenveen	Sjoerd vd Meer

slingeren

2014-06-28	14.00	Sneek	Finn Oosterhagen
2017-07-08	15.00	Drachten	Cas Jonker
2018-07-07	16.00	Steenwijk	Liam de Lang

vortex

2014-06-14	18.50	Steenwijk	Finn Oosterhagen
2014-06-28	18.50	Sneek	Finn Oosterhagen
2014-09-13	21.00	Leeuwarden	Finn Oosterhagen
2018-04-21	21.00	Drachten	Liam de Lang
2018-05-26	21.50	Sneek	Liam de Lang
2018-07-07	23.50	Steenwijk	Liam de Lang
2018-10-06	23.78	Heerenveen	Liam de Lang
2019-09-14	24.50	Sneek	Folkert Krol
2023-09-16	25.00	Heerenveen	Ties Wierda

M U10**40h**

2014-06-28	7.7	Sneek	Allart Frensel
2016-07-02	7.7	Drachten	Mart Bijker
2018-07-07	7.5	Steenwijk	Cas Jonker
2019-04-20	7.5	Drachten	Liam de Lang
2019-06-29	7.4	Leeuwarden	Stijn Wiersum
2025-04-12	7.0	Leeuwarden	Quin Kok

hoog

2000-07-01	1.20	Stadskanaal	Joram Smits
2019-05-18	1.20	Stadskanaal	Liam de Lang
2019-05-25	1.20	Steenwijk	Liam de Lang

2019-09-14	1.25	Sneek	Liam de Lang
------------	------	-------	--------------

hurkhoog

2013-09-14	1.15	Sneek	Rutger Berends
2015-09-19	1.15	Heerenveen	Jens Linnebank

balstoten

2015-09-19	7.20	Heerenveen	Jan Elsinga
2019-05-25	7.20	Steenwijk	Liam de Lang
2019-05-25	7.20	Steenwijk	Sjoerd vd Meer
2019-09-14	7.50	Sneek	Liam de Lang

slingeren

2015-06-27	15.00	Steenwijk	Morris Hulsman
2016-04-16	17.50	Sneek	Mart Bijker
2019-04-20	18.00	Drachten	Liam de Lang

vortex

2014-09-13	24.00	Leeuwarden	Natan Bikker
2015-10-03	25.38	Heerenveen	Thom vd Mark
2016-10-01	27.18	Heerenveen	Douwe Wesseling
2019-05-25	28.00	Steenwijk	Liam de Lang
2019-09-14	29.50	Sneek	Liam de Lang

4x40

1995-09-16	29.0	Heerenveen	AV Heerenveen
1996-09-14	28.11	Assen	AV Heerenveen
2000-07-08	27.5	Heerenveen	AV Heerenveen
2002-09-07	27.3	Drachten	AV Heerenveen
2008-09-06	26.5	Heerenveen	AV Heerenveen

M U12

600

2019-04-07	1:59.27	Assen	Thygo de Vries
2021-10-02	1:53.87	Heerenveen	Thijmen Groenendal

duur 6'

2014-04-12	1600	Drachten	René Schultinga
2014-06-28	1600	Sneek	René Schultinga
2018-04-21	1600	Drachten	Mart Bijker
2018-07-07	1600	Steenwijk	Ilya Nauta
2021-05-06	1600	Heerenveen	Thijmen Groenendal
2021-06-05	1625	Heerenveen	Thijmen Groenendal
2021-06-26	1675	Leeuwarden	Thijmen Groenendal

60h

2014-04-12	11.0	Drachten	René Schultinga
2014-06-28	10.0	Sneek	René Schultinga
2015-04-11	9.5	Leeuwarden	Rutger Berends
2022-09-10	9.3	Heerenveen	Folkert Krol

polsver

2014-04-12	4.15	Drachten	René Schultinga
2016-07-02	4.40	Drachten	Morris Hulsman
2017-04-08	4.80	Leeuwarden	Morris Hulsman

slingeren

2015-09-19	20.50	Heerenveen	Hugo Stegeman
2016-09-17	21.00	Heerenveen	Natan Bikker
2021-06-05	25.00	Heerenveen	Liam de Lang

vortex

2014-04-12	25.00	Drachten	Lucas Peereboom
2014-06-14	26.00	Steenwijk	Barth Wijkstra
2014-06-28	26.50	Sneek	Lucas Peereboom
2014-09-13	28.50	Leeuwarden	Johan de Vries
2014-09-13	28.50	Leeuwarden	Lucas Peereboom
2015-04-11	30.00	Leeuwarden	Natan Bikker
2015-06-06	32.00	Sneek	Natan Bikker
2015-06-27	32.00	Steenwijk	Natan Bikker
2015-09-19	33.50	Heerenveen	Natan Bikker
2016-05-29	36.50	Leeuwarden	Natan Bikker
2016-07-02	37.00	Drachten	Natan Bikker
2016-09-17	38.00	Heerenveen	Natan Bikker

M U14

150

2011-07-15	20.64	Steenwijk	Lars van Hoeven
2012-06-08	20.27	Hoogeveen	Lars van Hoeven

300

2011-07-15	45.5	Steenwijk	Lars van Hoeven
2012-06-08	45.20	Hoogeveen	Lars van Hoeven
2024-10-05	42.3	Heerenveen	Folkert Krol

600

2016-04-09	1:47.84	Heerenveen	René Schultinga
2023-04-16	1:45.76	Almere	Thijmen Groenendal
2023-05-13	1:44.14	Hoogeveen	Thijmen Groenendal
2023-09-30	1:43.0	Heerenveen	Thijmen Groenendal
2024-05-18	1:41.16	Sneek	Folkert Krol

1000

1988-06-25	3:00.3	Groningen	Folkert Hiddinga
2010-05-24	2:59.35	Amstelveen	Rody de Wolff

1000st

1987-06-20	3:48.7	Hilversum	Paul Aldershof
2012-09-02	3:26.76	Amsterdam	Chris Wever

hoog

1993-07-10	1.70	Hoogeveen	Jan Haye Klijnstra
2010-09-19	1.72	Gemert	Rody de Wolff

polshoog

2012-05-12	2.30	Heerenveen	Gerwin de Haan
2021-09-12	2.40	Amsterdam	Sverre Nota

discus

1987-09-20	32.68	Amsterdam	Paul Aldershof
2006-04-22	35.21	Emmen	Ewoud vd Wal
2006-06-24	36.24	Leeuwarden	Ewoud vd Wal
2006-09-09	36.47	Etten-Leur	Ewoud vd Wal
2006-10-15	39.44	Steenwijk	Ewoud vd Wal
2010-04-17	42.03	Heerenveen	Rody de Wolff
2010-05-25	42.49	Sneek	Rody de Wolff
2010-10-02	43.71	Heerenveen	Rody de Wolff

kogel

1987-09-06	12.00	Wolvega	Paul Aldershof
2006-09-03	12.32	Amsterdam	Ewoud vd Wal
2010-04-17	13.45	Heerenveen	Rody de Wolff
2010-05-24	14.19	Amstelveen	Rody de Wolff
2010-06-13	14.62	Gemert	Rody de Wolff
2010-08-22	14.86	Alkmaar	Rody de Wolff

2010-08-27	15.13	Apeldoorn	Rody de Wolff
2010-09-19	15.69	Gemert	Rody de Wolff

speer

1987	38.36		Paul Aldershof
1996-10-05	39.12	Heerenveen	Eldert Wijkstra
2010-06-12	40.91	Gemert	Rody de Wolff
2010-06-29	41.12	Leeuwarden	Rody de Wolff
2010-08-15	42.24	Nieuwegein	Rody de Wolff
2010-08-27	47.66	Apeldoorn	Rody de Wolff

7-kamp

1993-09-25	4167	Zwolle	Auke Siûk Nutma
(10.2 – 5.41 – 30.26 / 12.1 – 1.50 – 9.36 – 3:30.5)			
2010-05-24	4621	Amstelveen	Rody de Wolff
(10.66 – 5.05 – 37.10 / 13.02 – 1.62 – 14.19 – 2:59.35)			
2010-06-13	4713	Gemert	Rody de Wolff
(10.45 – 5.10 – 40.91 / 12.75 – 1.60 – 14.62 – 3:03.84)			
2010-09-19	4940	Gemert	Rody de Wolff
(10.36 – 5.06 – 43.83 / 12.39 – 1.72 – 15.69 – 3:03.36)			

M U16

100

1995-08-26	11.98	Amsterdam	Auke Siûk Nutma
1998-05-23	11.91	Rotterdam	Eldert Wijkstra
1998-09-19	11.85	Enschede	Eldert Wijkstra
2001-08-25	11.82	Amsterdam	Bram Klijnsra
2014-04-05	11.74	Steenwijk	Lars van Hoeven
2014-06-20	11.71	Utrecht	Lars van Hoeven

150

2004-06-27	18.24	Assen	David van Winsum
2014-08-08	17.57	Utrecht	Lars van Hoeven

200

2001-07-01	24.07	Stadskanaal	Bram Klijnsra
2014-05-17	23.38	Heerenveen	Lars van Hoeven
2014-06-20	23.11	Utrecht	Lars van Hoeven

300

2012-04-28	39.87	Amersfoort	Rody de Wolff
2013-07-19	39.0	Steenwijk	Lars van Hoeven
2014-04-05	37.08	Steenwijk	Lars van Hoeven
2014-08-08	36.42	Utrecht	Lars van Hoeven
2014-08-30	36.28	Amsterdam	Lars van Hoeven

400

2003-09-05	57.89	Heerenveen	David van Winsum
2004-07-02	57.12	Heerenveen	David van Winsum
2013-07-12	56.11	Rotterdam	Lars van Hoeven
2013-09-07	54.41	Zwolle	Lars van Hoeven
2014-04-12	51.67	Heerenveen	Lars van Hoeven
2014-06-19	50.51	Zwolle	Lars van Hoeven
2014-07-05	50.47	Amsterdam	Lars van Hoeven
2014-07-06	49.85	Amsterdam	Lars van Hoeven

800

1988-09-15	2:07.0	Drachten	Erik Zwanenburg
2006-09-09	2:06.59	Etten-Leur	Mart Sijtsma
2013-07-05	2:05.30	Utrecht	Lars van Hoeven
2014-05-09	2:03.93	Utrecht	Lars van Hoeven
2014-05-24	2:01.13	Assen	Lars van Hoeven
2014-06-07	1:59.58	Groningen	Lars van Hoeven

hoog

1981	1.80		Dicky Hospes
1995-05-13	1.80	Heerenveen	Jan Haye Klijnstra
1995-06-13	1.85	Heerenveen	Jan Haye Klijnstra
1997-09-27	1.85	Leeuwarden	Eldert Wijkstra
2012-05-18	1.85	Emmeloord	Rody de Wolff
2012-07-07	1.85	Stadskanaal	Rody de Wolff
2012-08-17	1.85	Heiloo	Rody de Wolff

hss

2006-05-14	10.27	Emmen	Jeroen Vollebregt
2013-09-15	10.52	Hoogeveen	Gerwin de Haan
2018-08-03	11.75	Utrecht	Rutger Hoekstra
2018-08-25	12.10	Amsterdam	Rutger Hoekstra

polshoog

1989-07-15	2.50	Krommenie	Paul Aldershof
2011-06-15	2.80	Sneek	Rody de Wolff
2011-06-24	2.83	Groningen	Rody de Wolff
2022-05-15	2.90	Zwolle	Sander de Haan
2022-05-21	2.90	Heerenveen	Sander de Haan
2022-06-02	3.01	Hilversum	Sander de Haan
2022-08-28	3.01	Amsterdam	Sander de Haan
2022-09-04	3.12	Groningen	Sander de Haan

discus

1989-08-27	52.44	Amsterdam	Paul Aldershof
2011-05-07	53.14	Edam	Rody de Wolff
2011-09-09	54.40	Leeuwarden	Rody de Wolff
2012-04-14	56.58	Heerenveen	Rody de Wolff

kogelslingeren

2018-06-09	25.49	Groningen	Johan de Vries
2018-07-05	28.61	Zwolle	Johan de Vries
2018-08-25	28.99	Amsterdam	Johan de Vries

speer

1989-09-23	45.70	Leeuwarden	Paul Aldershof
2011-05-25	48.02	Sneek	Rody de Wolff
2011-06-07	48.19	Heerenveen	Rody de Wolff
2011-08-27	48.37	Amsterdam	Rody de Wolff
2012-05-18	49.71	Emmeloord	Rody de Wolff
2012-08-25	51.66	Amsterdam	Rody de Wolff

4x100

1985-09-07	48.9	Drachten	AV Heerenveen
2001-06-16	48.81	Heerenveen	AV Heerenveen
2004-06-19	48.47	Emmen	AV Heerenveen
2011-04-16	47.55	Drachten	AV Heerenveen
2011-09-10	47.42	Best	AV Heerenveen

8-kamp

1989-07-09	5298	Beverwijk	Paul Aldershof
(11.9 – 5.30 – 14.21 – 1.50 / 17.0 – 40.99 – 44.05 – 3:17.5)			
1995-05-21	5325	Assen	Auke Siûk Nutma
1995-10-01	5349	Weert	Auke Siûk Nutma
(12.17 – 6.17 – 10.37 – 1.60 / 14.73 – 34.38 – 36.20 – 3:13.58)			
1998-06-24	5466	Rotterdam	Eldert Wijkstra
1998-09-20	5755	Enschede	Eldert Wijkstra
(11.85 – 6.21 – 13.52 – 1.85 / 15.26 – 39.02 – 41.25 – 3:22.82)			
2011-05-29	5927	Gemert	Rody de Wolff
(12.27 – 5.82 – 14.09 – 1.70 / 14.75 – 50.45 – 43.11 – 2:58.57)			
2011-09-18	5972	Weert	Rody de Wolff
(12.14 – 5.68 – 13.56 – 1.70 / 14.75 – 54.09 – 44.55 – 2:57.30)			
2012-05-18	6372	Emmeloord	Rody de Wolff
(11.90 – 6.17 – 15.93 – 1.85 / 15.33 – 54.96 – 49.71 – 2:52.19)			

M U18

100

1987	11.77		Henk Heidema
1996-04-21	11.57	Emmeloord	Auke Siûk Nutma
1996-06-15	11.53	Emmen	Auke Siûk Nutma
2000-06-04	11.44	Vught	Eldert Wijkstra
2000-06-25	11.33	Hengelo	Eldert Wijkstra
2008-04-25	11.33	Alkmaar	Bas Winkels
2022-08-13	11.16	Möln dal (Zwe)	Jeroen Persson
2023-07-30	11.12	Hässleholm (Zwe)	Bram Persson
2024-07-06	10.89	Göteborg (Zwe)	Bram Persson

150

1997-09-03	18.36	Assen	Gerwin vd Berg	(U16)
1998-05-13	18.26	Heerenveen	Gerwin vd Berg	
2000-09-17	17.47	Delft	Eldert Wijkstra	
2008-08-15	16.99	Assen	Bas Winkels	

200

1986	23.9		Henk Heidema	
1996-05-01	23.69	Heerenveen	Auke Siûk Nutma	
2007-06-30	23.55	Heerenveen	Jeroen Piek	
2008-04-25	23.51	Alkmaar	Bas Winkels	
2008-06-14	23.44	Heerenveen	Bas Winkels	
2008-08-30	23.44	Zwolle	Bas Winkels	
2008-09-14	23.27	Steenwijk	Bas Winkels	
2014-06-20	23.11	Utrecht	Lars van Hoeven	(U16)
2016-07-09	22.99	Emmeloord	Lars van Hoeven	
2022-06-06	22.32	Skara (Zwe)	Jeroen Persson	
2022-06-19	22.07	Göteborg (Zwe)	Jeroen Persson	
2022-08-28	21.86	Sollentuna (Zwe)	Jeroen Persson	
2022-09-04	21.79	Helsinki (Fin)	Jeroen Persson	
2024-07-07	21.54	Göteborg	Bram Persson	

300

2000-04-28	38.19	Heerenveen	Eldert Wijkstra	
2006-07-14	37.5	Steenwijk	Nico Rusticus	
2013-04-27	37.25	Amersfoort	Rody de Wolff	
2014-04-05	37.08	Steenwijk	Lars van Hoeven	(U16)
2014-08-08	36.42	Utrecht	Lars van Hoeven	(U16)
2014-08-30	36.28	Amsterdam	Lars van Hoeven	(U16)
2015-07-10	36.07	Steenwijk	Lars van Hoeven	
2016-05-07	35.88	Lisse	Lars van Hoeven	

400

1989-07-02	52.58	Bergen op Zoom	Marc van Lonkhuyzen	
2013-05-19	52.15	Apeldoorn	Rody de Wolff	
2014-04-12	51.67	Heerenveen	Lars van Hoeven	(U16)
2014-06-19	50.51	Zwolle	Lars van Hoeven	(U16)
2014-07-05	50.47	Amsterdam	Lars van Hoeven	(U16)
2014-07-06	49.85	Amsterdam	Lars van Hoeven	(U16)
2022-05-21	49.63	Eslöv (Zwe)	Jeroen Persson	
2022-06-10	48.77	Sollentuna (Zwe)	Jeroen Persson	
2022-08-27	48.50	Sollentuna (Zwe)	Jeroen Persson	

800

1974-05-16	2:01.6	Drachten	Dirk Jansen	
2008-06-20	2:01.48	Groningen	Mart Sijtsema	
2013-07-06	1:59.14	Oordegem (Bel)	Bram Kielman	
2016-06-11	1:57.53	Groningen	Lars van Hoeven	
2016-07-15	1:56.19	Utrecht	Lars van Hoeven	
2016-07-30	1:56.03	Leuven (Bel)	Lars van Hoeven	

1500

1966-07-03	4:18.9	Groningen	Auke Postma
2007-05-09	4:12.82	Heerde	Mart Sijtsema
2007-07-13	4:11.22	Apeldoorn	Mart Sijtsema
2008-05-07	4:11.05	Heerde	Mart Sijtsema
2008-05-10	4:08.93	Hoorn	Mart Sijtsema
2013-05-24	4:08.30	Utrecht	Bram Kielman
2013-06-30	4:08.10	Eindhoven	Bram Kielman

mijl

1999-05-27	4:48.5	Zwolle	Anton Costeris
2013-07-19	4:37.5	Steenwijk	Bram Kielman

3000

1980	9:28.1		Ype Soet
1999-06-11	9:27.67	Zevenaar	Anton Costeris
2008-05-16	9:16.30	Gouda	Mart Sijtsema

5000

2005-01-10	19:04.0	Heerenveen	Mart Sijtsema	(U16)
2012-04-22	17:27.87	Ede	Jordi Stam	

2000st

2010-06-11	7:47.51	Hoogeveen	Jari van Ravenstein	(U16)
2011-05-12	7:34.30	Alphen a/d Rijn	Jari van Ravenstein	
2011-06-03	7:26.76	Hoogeveen	Jari van Ravenstein	
2015-05-14	7:05.72	Amsterdam	Jeroen van Dijk	
2015-05-21	6:58.07	Barendrecht	Jeroen van Dijk	
2015-06-28	6:47.37	Breda	Jeroen van Dijk	

hoog

1987-10-03	1.90	Heerenveen	Ard Remmerde
2000-06-24	1.90	Hengelo	Eldert Wijkstra
2013-04-21	1.90	Grootebroek	Rody de Wolff
2013-05-03	1.90	Utrecht	Rody de Wolff
2013-06-07	1.90	Groningen	Rody de Wolff
2013-09-15	1.91	Hoogeveen	Rody de Wolff
2013-10-05	1.95	Heerenveen	Rody de Wolff

hss

1980	11.70		Albertus de Jong
1997-05-28	12.00	Heerenveen	Hugo Kerkhof
2017-06-18	12.12	Harderwijk	Marvens Bruinsma
2022-05-15	12.65	Zwolle	Ziggy Veldman
2022-06-19	13.30	Amsterdam	Ziggy Veldman

ver

1987	6.46		Henk Heidema	
1995-08-27	6.49	Amsterdam	Auke Siûk Nutma	(U16)
1999-08-01	6.79	Krommenie	Eldert Wijkstra	
2000-07-02	6.87	Stadskanaal	Eldert Wijkstra	
2014-07-04	6.89	Amsterdam	Rody de Wolff	

polshoog

1965-08-28	3.20	Groningen	Eef ter Heide
1982	3.20	Groningen	Dicky Hospes
2013-06-12	3.50	Sneek	Rody de Wolff
2014-08-30	3.60	Dronten	Rody de Wolff
2014-09-12	3.75	Enschede	Rody de Wolff
2016-06-11	3.76	Groningen	Gerwin de Haan
2016-06-26	3.80	Harderwijk	Gerwin de Haan
2016-09-18	3.80	Hengelo	Gerwin de Haan
2019-04-07	3.90	Niort (Fra)	Lennert Naeff
2019-04-13	3.92	Poitiers (Fra)	Lennert Naeff
2019-06-15	4.00	Mont-de-Marsan (Fra)	Lennert Naeff

2019-06-29	4.15	Alphen a/d Rijn	Lennert Naeff
discus			
1991-05-31	51.24	Steenwijk	Paul Aldershof
2013-05-31	53.20	Steenwijk	Rody de Wolff
2014-07-06	54.27	Amsterdam	Rody de Wolff
speer			
1975	51.82		Jaap Heida
2014-08-15	52.93	Heiloo	Rody de Wolff
2016-07-02	53.72	Breda	Gerwin de Haan
2021-09-05	53.75	Assendelft	Tjalle-Durk vd Eems
4x100			
1987	47.2		AV Heerenveen
2003-05-25	46.9	Emmen	AV Heerenveen
2006-05-14	46.44	Emmen	AV Heerenveen
2024-06-09	46.41	Wageningen	AV Heerenveen

M U20

100

1989-05-21	11.0	Groningen	André Jager	
2022-08-13	11.16	Möln dal (Zwe)	Jeroen Persson	(U18)
2023-07-30	11.12	Hässleholm (Zwe)	Bram Persson	(U18)
2024-07-06	10.89	Göteborg (Zwe)	Bram Persson	(U18)

150

1997-09-03	18.36	Assen	Gerwin vd Berg	(U16)
1998-05-13	18.26	Heerenveen	Gerwin vd Berg	(U18)
1999-05-12	17.54	Heerenveen	Gerrie Wijkstra	
2000-09-17	17.47	Delft	Eldert Wijkstra	(U18)
2008-08-15	16.99	Assen	Bas Winkels	(U18)

200

1960-05-17	23.3		Sjoerd de Vries	
1999-06-13	23.50	Zevenaar	Gerrie Wijkstra	
2001-05-20	23.20	Bremen (Dui)	Eldert Wijkstra	
2001-06-24	23.07	Uden	Eldert Wijkstra	
2005-07-09	22.96	Heerenveen	Tom Kraaij	
2008-06-01	22.88	Groningen	Jeroen Piek	
2017-05-28	22.66	Drachten	Lars van Hoeven	
2022-06-06	22.32	Skara (Zwe)	Jeroen Persson	(U18)
2022-06-19	22.07	Göteborg (Zwe)	Jeroen Persson	(U18)
2022-08-28	21.86	Sollentuna (Zwe)	Jeroen Persson	(U18)
2022-09-04	21.79	Helsinki (Fin)	Jeroen Persson	(U18)
2023-06-06	21.62	Skara (Zwe)	Jeroen Persson	
2023-07-02	21.59	Göteborg (Zwe)	Jeroen Persson	
2024-06-29	21.50	Uddevalla (Zwe)	Jeroen Persson	
2024-07-07	21.34	Göteborg (Zwe)	Jeroen Persson	

300

2000-04-28	38.19	Heerenveen	Eldert Wijkstra	(U18)
2006-07-14	37.5	Steenwijk	Nico Rusticus	(U18)
2008-04-05	36.59	Steenwijk	Jeroen Piek	
2014-08-08	36.42	Utrecht	Lars van Hoeven	(U16)
2014-08-30	36.28	Amsterdam	Lars van Hoeven	(U16)
2015-07-10	36.07	Steenwijk	Lars van Hoeven	(U18)
2016-05-07	35.88	Lisse	Lars van Hoeven	(U18)

400

1989-07-02	52.58		Marc van Lonkhuyzen	
2004-04-25	52.38	Drachten	Tom Kraaij	

2004-06-20	51.67	Drachten	Tom Kraaij	
2004-06-26	50.94	Sittard	Tom Kraaij	
2014-06-19	50.51	Zwolle	Lars van Hoeven	(U16)
2014-07-05	50.47	Amsterdam	Lars van Hoeven	(U16)
2014-07-06	49.85	Amsterdam	Lars van Hoeven	(U16)
2017-05-28	49.39	Drachten	Lars van Hoeven	
2017-07-06	48.89	Wageningen	Lars van Hoeven	
2018-07-28	48.30	Ninove (Bel)	Lars van Hoeven	
2023-06-11	47.88	Sollentuna (Zwe)	Jeroen Persson	

600

2017-04-08	1:22.20	Heerenveen	Lars van Hoeven	
2018-05-13	1:18.72	Pliezhausen (Dui)	Lars van Hoeven	

800

1964	1:59.8	Groningen	Piet vd Zee	
2013-07-06	1:59.14	Oordegem (Bel)	Bram Kielman	(U18)
2015-06-07	1:57.19	Harderwijk	Bram Kielman	
2016-07-15	1:56.19	Utrecht	Lars van Hoeven	(U18)
2016-07-30	1:56.03	Leuven (Bel)	Lars van Hoeven	(U18)
2017-05-25	1:53.94	Vught	Lars van Hoeven	
2017-06-17	1:53.62	Leiden	Lars van Hoeven	
2018-05-26	1:51.05	Oordegem (Bel)	Lars van Hoeven	
2018-06-02	1:50.22	Oordegem (Bel)	Lars van Hoeven	
2018-06-08	1:50.18	Nijmegen	Lars van Hoeven	

1000

1975-09-17	2:40.3	Drachten	Johnnie Theunissen	
2009-07-11	2:34.90	Utrecht	Mart Sijtsma	
2017-05-13	2:31.78	Lisse	Lars van Hoeven	

1500

1968	4:03.0	Groningen	Auke Postma	
2009-06-13	3:59.76	Utrecht	Mart Sijtsma	
2018-08-03	3:55.47	Utrecht	Lars van Hoeven	

mijl

1999-05-27	4:48.5	Zwolle	Anton Costeris	(U18)
2013-07-19	4:37.5	Steenwijk	Bram Kielman	(U18)
2015-07-10	4:25.12	Steenwijk	Bram Kielman	

3000

1975-07-16	8:41.2	Papendal	Johnnie Theunissen	
2015-05-29	8:39.10	Utrecht	Bram Kielman	

5000

1991-06-30	15:45.85	Alphen a/d Rijn	Rudi vd Lelie	
2014-08-29	15:30.38	Utrecht	Bram Kielman	
2015-04-25	15:21.08	Hoogeveen	Bram Kielman	
2015-06-26	15:20.69	Breda	Bram Kielman	

3000st

2001-06-24	10:31.44	Uden	Jan Jouke Vos	
2008-05-31	10:26.43	Groningen	Elmar Ruiter	

hss

1958	13.18	Bremen (Dui)	Henk Evers	
2012-04-22	13.21	Ede	Rienk Kan	
2012-06-03	13.32	Breda	Rienk Kan	
2023-05-28	13.34	Harderwijk	Ziggy Veldman	

polshoog

1981-07-05	3.60	Veldhoven	Jaap Klaverboer	
2014-08-30	3.60	Dronten	Rody de Wolff	(U18)
2014-09-12	3.75	Enschede	Rody de Wolff	(U18)

2016-06-11	3.76	Groningen	Gerwin de Haan	(U18)
2016-06-26	3.80	Harderwijk	Gerwin de Haan	(U18)
2016-09-18	3.80	Hengelo	Gerwin de Haan	(U18)
2017-04-30	4.00	Hoorn	Gerwin de Haan	
2017-06-18	4.10	Harderwijk	Gerwin de Haan	
2017-07-02	4.20	Vught	Gerwin de Haan	
2017-07-09	4.20	Stadskanaal	Gerwin de Haan	

speer

1989-06-18	54.10	Drachten	Hendrik Jan Hof	
2018-06-15	54.20	Emmeloord	Gerwin de Haan	
2023-03-16	55.86	Houston (USA)	Tjalle-Durk vd Eems	

4x100

1989-05-21	45.6	Groningen	AV Heerenveen	
2006-05-07	45.56	Zwolle	AV Heerenveen	
2023-06-11	45.32	Assen	AV Heerenveen	

4x400

2021-04-11	3:57.2	Heerenveen	AV Heerenveen	
2023-04-23	3:47.36	Drachten	AV Heerenveen	

Zweedse estafette (400-300-200-100)

2006-09-09	2:18.88	Drachten	AV Heerenveen	(U18)
2022-05-15	2:15.17	Zwolle	AV Heerenveen	
2023-05-28	2:10.17	Harderwijk	AV Heerenveen	
2024-04-28	2:09.21	Hoogeveen	AV Heerenveen	

10-kamp

1981-07-05	6018	Veldhoven	Jaap Klaverboer	
(11.96 – 6.26 – ? – 1.91 – ? / 15.82 – ? – 3.60 – ? – ?)				
2017-05-14	6238	Emmeloord	Gerwin de Haan	
(11.88 – 6.04 – 12.71 – 1.79 – 54.14 / 16.47 – 38.74 – 3.90 – 50.21 – 4:59.35)				
2017-07-09	6470	Stadskanaal	Gerwin de Haan	
(11.75 – 6.04 – 12.51 – 1.82 – 52.88 / 15.81 – 39.20 – 4.20 – 49.17 – 5:00.90)				

M U23

100

2011-07-30	10.94	Amsterdam	Jeroen Piek	
2024-07-06	10.89	Göteborg (Zwe)	Bram Persson	(U18)

200

2006-06-05	22.80	Lisse	Tom Kraaij	
2017-05-28	22.66	Drachten	Lars van Hoeven	(U20)
2022-06-06	22.32	Skara (Zwe)	Jeroen Persson	(U18)
2022-06-19	22.07	Göteborg (Zwe)	Jeroen Persson	(U18)
2022-08-28	21.86	Sollentuna (Zwe)	Jeroen Persson	(U18)
2022-09-04	21.79	Helsinki (Fin)	Jeroen Persson	(U18)
2023-06-06	21.62	Skara (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)
2023-07-02	21.59	Göteborg (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)
2024-06-29	21.50	Uddevalla (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)
2024-07-07	21.34	Göteborg (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)

400

2014-07-06	49.85	Amsterdam	Lars van Hoeven	(U16)
2017-05-28	49.39	Drachten	Lars van Hoeven	(U20)
2017-07-06	48.89	Wageningen	Lars van Hoeven	(U20)
2018-07-28	48.30	Ninove (Bel)	Lars van Hoeven	(U20)
2021-07-10	48.26	Epe	Lars van Hoeven	
2021-07-21	48.21	Ertvelde (Bel)	Lars van Hoeven	
2023-06-11	47.88	Sollentuna (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)

600

2017-04-08	1:22.20	Heerenveen	Lars van Hoeven	(U20)
2018-05-13	1:18.72	Pliezhausen (Dui)	Lars van Hoeven	(U20)

800

2016-07-30	1:56.03	Leuven (Bel)	Lars van Hoeven	(U18)
2017-05-25	1:53.94	Vught	Lars van Hoeven	(U20)
2017-06-17	1:53.62	Leiden	Lars van Hoeven	(U20)
2018-05-26	1:51.05	Oordegem (Bel)	Lars van Hoeven	(U20)
2018-06-02	1:50.22	Oordegem (Bel)	Lars van Hoeven	(U20)
2018-06-08	1:50.18	Nijmegen	Lars van Hoeven	(U20)
2021-07-03	1:49.39	Heusden (Bel)	Lars van Hoeven	

1000

2009-07-11	2:34.90	Utrecht	Mart Sijtsma	(U20)
2017-05-13	2:31.78	Lisse	Lars van Hoeven	(U20)
2020-09-12	2:26.97	Tilburg	Lars van Hoeven	

1500

2016-06-16	3:55.67	Amsterdam	Bram Kielman	(U23)
2018-08-03	3:55.47	Utrecht	Lars van Hoeven	(U20)

3000

2015-05-29	8:39.10	Utrecht	Bram Kielman	(U20)
2017-05-12	8:37.01	Utrecht	Bram Kielman	

hoog

1999-06-30	2.00	Drachten	Jan Haye Klijnstra	(U20)
2022-06-11	2.05	Leiden	Lennert Naeff	
2022-06-19	2.06	Niort (Fra)	Lennert Naeff	
2023-07-01	2.08	Fontainebleau (Fra)	Lennert Naeff	
2023-07-22	2.09	Bondoufle (Fra)	Lennert Naeff	

speer

1989-06-18	54.10	Drachten	Hendrik Jan Hof	(U20)
2018-06-15	54.20	Emmeloord	Gerwin de Haan	(U20)
2023-03-16	55.86	Houston (USA)	Tjalle-Durk vd Eems	(U20)

4x100

2006-05-07	45.56	Zwolle	AV Heerenveen	(U20)
2023-06-11	45.32	Assen	AV Heerenveen	(U20)

4x400

2021-04-11	3:57.2	Heerenveen	AV Heerenveen	(U20)
2023-04-23	3:47.36	Drachten	AV Heerenveen	(U20)

M**150**

1997-09-03	18.36	Assen	Gerwin vd Berg	(U16)
1998-05-13	18.26	Heerenveen	Gerwin vd Berg	(U18)
1999-05-12	17.54	Heerenveen	Gerrie Wijkstra	(U20)
2000-09-17	17.47	Delft	Eldert Wijkstra	(U18)
2008-08-15	16.99	Assen	Bas Winkels	(U18)
2015-07-10	16.88	Steenwijk	Kevin Damstra	
2016-07-08	16.84	Steenwijk	Jeroen Piek	
2019-08-09	16.80	Utrecht	Jeroen Piek	

200

1986-06-08	21.95	Breda	Paul Dijkstra	
2022-08-28	21.86	Sollentuna (Zwe)	Jeroen Persson	(U18)
2022-09-04	21.79	Helsinki (Fin)	Jeroen Persson	(U18)
2023-06-06	21.62	Skara (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)

2023-07-02	21.59	Göteborg (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)
2024-06-29	21.50	Uddevalla (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)
2024-07-07	21.34	Göteborg (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)

300

2000-04-28	37.80	Heerenveen	Gerrie Wijkstra	(U23)
2006-07-14	37.5	Steenwijk	Nico Rusticus	(U18)
2008-04-05	36.59	Steenwijk	Jeroen Piek	(U20)
2014-07-18	35.2	Steenwijk	Kevin Damstra	

400

1984-06	48.48	Papendal	Arjen Achterkamp	
2018-07-28	48.30	Ninove (Bel)	Lars van Hoeven	(U20)
2021-07-10	48.26	Epe	Lars van Hoeven	(U23)
2021-07-21	48.21	Ertvelde (Bel)	Lars van Hoeven	(U23)
2023-06-11	47.88	Sollentuna (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)

600

2017-04-08	1:22.20	Heerenveen	Lars van Hoeven	(U20)
2018-05-13	1:18.72	Pliezhausen (Dui)	Lars van Hoeven	(U20)

800

1979-09-08	1:53.2	Roosendaal	Tjeerd Koopmans	
2018-05-26	1:51.05	Oordegem (Bel)	Lars van Hoeven	(U20)
2018-06-02	1:50.22	Oordegem (Bel)	Lars van Hoeven	(U20)
2018-06-08	1:50.18	Nijmegen	Lars van Hoeven	(U20)
2021-07-03	1:49.39	Heusden (Bel)	Lars van Hoeven	(U23)

1000

1979	2:31.2	Recklinghausen (Dui)	Tjeerd Koopmans	
2020-09-12	2:26.97	Tilburg	Lars van Hoeven	(U23)

1500

1973-09-02	3:55.6	Amsterdam	Piet de Vries	
2016-06-16	3:55.67	Amsterdam	Bram Kielman	(U23)
2018-08-03	3:55.47	Utrecht	Lars van Hoeven	(U20)

25000

2018-02-17	2:47:20	Steenwijk	Wietze Jonker	(M65)
2021-07-10	1:51:48	Heerenveen	Bob vd Weg	(M50)

100000

2018-02-17	10:28:54	Steenwijk	Arie vd Steen	(M50)
2019-02-23	9:45:15	Steenwijk	Arie vd Steen	(M50)

6-uurloop

2004-12-29	42195	Heerde	Jacob Visser	(M60)
2023-03-25	56400	Nijverdal	Bob vd Weg	(M50)

110h

1986-05-31	15.1	Drachten	Jeroen Moser	
2007-06-09	15.07	Leiden	Reinier Bouma	(U20)
2008-05-11	14.57	Groningen	Reinier Bouma	(U23)
2009-05-21	14.49	Nijmegen	Reinier Bouma	(U23)
2011-06-02	14.37	Groningen	Reinier Bouma	
2011-06-11	14.31	Leiden	Reinier Bouma	

300h

2009-03-28	41.2	Apeldoorn	Sybout Wijma	(U23)
2010-03-27	40.3	Apeldoorn	Sybout Wijma	
2011-05-01	40.21	Epe	Sybout Wijma	
2011-05-01	40.13	Epe	Sybout Wijma	
2012-04-29	39.67	Epe	Sybout Wijma	

400h

1989-05-27	56.9	Hoogeveen	Sjaak Stuiver	
2007-06-08	56.91	Utrecht	Sybout Wijma	(U23)
2007-06-30	56.86	Amsterdam	Sybout Wijma	(U23)
2008-05-07	56.20	Heerde	Sybout Wijma	(U23)
2008-05-30	55.02	Utrecht	Sybout Wijma	(U23)

hoog

1991-09-21	1.95	Zwolle	Hoite Kolhoff	(U20)
1999-06-12	1.95	Zevenaar	Jan Haye Klijnstra	(U20)
1999-06-30	2.00	Drachten	Jan Haye Klijnstra	(U20)
2022-06-11	2.05	Leiden	Lennert Naeff	(U23)
2022-06-19	2.06	Niort (Fra)	Lennert Naeff	(U23)
2023-07-01	2.08	Fontainebleau (Fra)	Lennert Naeff	(U23)
2023-07-22	2.09	Bondoufle (Fra)	Lennert Naeff	(U23)

polshoog

1986-10-04	4.30	Heerenveen	Jaap Klaverboer	
2013-04-13	4.30	Heerenveen	Dennis Veenker	(U23)
2013-05-29	4.45	Harderwijk	Dennis Veenker	(U23)
2013-06-07	4.60	Groningen	Dennis Veenker	(U23)
2013-07-05	4.60	Utrecht	Dennis Veenker	(U23)

speer

1993	54.88		Hendrik Jan Hof	
1994-05-16	55.84	Emmen	Hendrik Jan Hof	
2023-03-16	55.86	Houston (USA)	Tjalle-Durk vd Eems	(U20)
2023-03-30	55.96	Fresno (USA)	Gerwin de Haan	
2023-05-05	56.48	San Marcos (USA)	Gerwin de Haan	

4x400

1969	3:28.8	Heerenveen	AV Heerenveen	
2016-06-26	3:27.16	Harderwijk	AV Heerenveen	

Zweedse estafette (400-300-200-100)

1968	2:08.7	Almere	AV Heerenveen	
2011-05-08	2:05.78	Ede	AV Heerenveen	
2011-06-26	2:02.98	Emmen	AV Heerenveen	
2015-04-19	2:01.25	Drachten	AV Heerenveen	
2016-09-18	2:00.90	Hengelo	AV Heerenveen	

10-kamp

1983-07-17	6551	Lisse	Jaap Klaverboer	(U23)
(11.39 – 6.55 – 11.77 – 1.92 – 50.90 / 16.75 – 33.70 – 3.80 – 40.78 – 4:27.12)				
2023-05-05	6761	San Marcos (USA)	Gerwin de Haan	
(11.74 – 6.38 – 11.40 – 1.97 – 53.54 / 16.06 – 38.49 – 4.50 – 56.48 – 4:56.89)				

M35

150

1999-05-12	22.10	Heerenveen	Wieger Klijnstra	(M50)
2003-07-18	20.9	Steenwijk	Harm Zijlstra	(M40)
2019-07-05	20.44	Steenwijk	Eddy Elsinga	(M50)

300

2003-07-18	43.6	Steenwijk	Harm Zijlstra	(M40)
2019-07-05	42.91	Steenwijk	Eddy Elsinga	(M50)
2023-04-02	42.34	Steenwijk	Pieter Dogger	

25000

2018-02-17	2:47:20	Steenwijk	Wietze Jonker	(M65)
2021-07-10	1:51:48	Heerenveen	Bob vd Weg	(M50)

100000

2018-02-17	10:28:54	Steenwijk	Arie vd Steen	(M50)
------------	----------	-----------	---------------	-------

2019-02-23	9:45:15	Steenwijk	Arie vd Steen	(M50)
6-uurloop				
2004-12-29	42195	Heerde	Jacob Visser	(M60)
2023-03-25	56400	Nijverdal	Bob vd Weg	(M50)
kogel				
1989	11.30		Siert Wolters	(M40)
1999-05-09	12.57	Emmeloord	Wim de Wolff	(M40)
2017-05-20	15.59	Heerenveen	Hans Lolkema	(M45)
kogelsl.				
1991-05-24	29.84	Drachten	Siert Wolters	(M40)
2018-06-10	33.44	Apeldoorn	Hans Lolkema	(M45)
M40				
150				
1999-05-12	22.10	Heerenveen	Wieger Klijnstra	(M50)
2003-07-18	20.9	Steenwijk	Harm Zijlstra	
2019-07-05	20.44	Steenwijk	Eddy Elsinga	(M50)
200				
1990-08-08	27.9	Hoorn	Feico Jansma	(M45)
2011-07-02	26.63	Leeuwarden	Eddy Elsinga	
300				
2003-07-18	43.6	Steenwijk	Harm Zijlstra	
2019-07-05	42.91	Steenwijk	Eddy Elsinga	(M50)
400				
1982	59.1	Groningen	Feico Jansma	
2010-05-22	55.83	Heerenveen	Eddy Elsinga	
800				
1991	2:20.64		Joop Liemburg	
1992	2:12.9		Bonne Altena	
1993-06-06	2:12.2	Amsterdam	Auke Postma	
2003-08-22	2:10.9	Leeuwarden	Harm Zijlstra	
2010-04-28	2:08.97	Epe	Eddy Elsinga	
2011-05-06	2:08.43	Utrecht	Eddy Elsinga	
25000				
2018-02-17	2:47:20	Steenwijk	Wietze Jonker	(M65)
2021-07-10	1:51:48	Heerenveen	Bob vd Weg	(M50)
100000				
2018-02-17	10:28:54	Steenwijk	Arie vd Steen	(M50)
2019-02-23	9:45:15	Steenwijk	Arie vd Steen	(M50)
6-uurloop				
2004-12-29	42195	Heerde	Jacob Visser	(M60)
2023-03-25	56400	Nijverdal	Bob vd Weg	(M50)
kogel				
1989	11.30		Siert Wolters	
1999-05-09	12.57	Emmeloord	Wim de Wolff	
2017-05-20	15.59	Heerenveen	Hans Lolkema	(M45)
kogelsl.				
1991-05-24	29.84	Drachten	Siert Wolters	
2018-06-10	33.44	Apeldoorn	Hans Lolkema	(M45)

M45

150

1999-05-12	22.10	Heerenveen	Wieger Klijnstra	(M50)
2019-07-05	20.44	Steenwijk	Eddy Elsinga	(M50)

200

1990-08-08	27.9	Hoorn	Feico Jansma	
2017-05-27	27.90	Hengelo	Eddy Elsinga	

300

2006-07-14	53.3	Steenwijk	Wieger Klijnstra	(M55)
2007-04-07	52.73	Steenwijk	Wieger Klijnstra	(M55)
2019-07-05	42.91	Steenwijk	Eddy Elsinga	(M50)

800

1988-06-05	2:24.6	Beverwijk	Feico Jansma	
2016-06-11	2:15.35	Groningen	Eddy Elsinga	
2016-10-01	2:15.0	Heerenveen	Eddy Elsinga	

1000

2001-10-06	3:23.9	Heerenveen	Cor Wijnja	
2007-10-06	3:16.9	Heerenveen	Harm Zijlstra	
2017-04-19	3:01.89	Zwolle	Eddy Elsinga	

3000

1992-05-06	10:51.7	Heerenveen	George vd Veen	(M50)
1993-05-12	10:27.1	Heerenveen	Joop Liemburg	
2018-10-06	10:24.06	Heerenveen	Saher Yousef	(M50)

5000

1984-09-04	18:00.0	Heerenveen	Wiebe Kruithof	(M50)
2007-04-07	17:55.24	Steenwijk	Harm Zijlstra	
2007-04-28	17:39.87	Leeuwarden	Harm Zijlstra	
2018-06-10	17:27.00	Apeldoorn	Saher Yousef	(M50)

25000

2018-02-17	2:47:20	Steenwijk	Wietze Jonker	(M65)
2021-07-10	1:51:48	Heerenveen	Bob vd Weg	(M50)

100000

2018-02-17	10:28:54	Steenwijk	Arie vd Steen	(M50)
2019-02-23	9:45:15	Steenwijk	Arie vd Steen	(M50)

6-uurloop

2004-12-29	42195	Heerde	Jacob Visser	(M60)
2023-03-25	56400	Nijverdal	Bob vd Weg	(M50)

discus

1991-04-01	35.70	Sneek	Sjoerd Dijkstra	
2018-05-13	36.46	Emmen	Hans Lolkema	
2018-10-06	39.27	Heerenveen	Hans Lolkema	

kogel

1993-07-04	11.06	Assen	Siert Wolters	
2017-05-20	15.59	Heerenveen	Hans Lolkema	

kogelsl.

1993	29.18		Siert Wolters	
1997-05-14	29.36	Heerenveen	Siert Wolters	
2018-06-10	33.44	Apeldoorn	Hans Lolkema	

M50

150

1999-05-12	22.10	Heerenveen	Wieger Klijnstra
2019-07-05	20.44	Steenwijk	Eddy Elsinga

300

2006-07-14	53.3	Steenwijk	Wieger Klijnstra	(M55)
2007-04-07	52.73	Steenwijk	Wieger Klijnstra	(M55)
2019-07-05	42.91	Steenwijk	Eddy Elsinga	

400

2002-06-07	1:09.98	Heerenveen	Jacques van Helden	(M55)
2005-06-26	1:06.77	Utrecht	Herman Oldenhof	
2019-07-12	1:01.42	Heiloo	Eddy Elsinga	

800

1993-05-02	2:38.5	Aalsmeer	George vd Veen
2019-10-05	2:27.9	Heerenveen	Eddy Elsinga

1500

1989-05-21	5:19.9	Arnhem	Joop Hamstra
2016-04-09	5:14.61	Heerenveen	Harm Zijlstra

3000

1992-05-06	10:51.7	Heerenveen	George vd Veen
2018-10-06	10:24.06	Heerenveen	Saher Yousef

5000

1984-09-04	18:00.0	Heerenveen	Wiebe Kruithof
2018-06-10	17:27.00	Apeldoorn	Saher Yousef

25000

2018-02-17	2:47:20	Steenwijk	Wietze Jonker	(M65)
2021-07-10	1:51:48	Heerenveen	Bob vd Weg	

100000

2018-02-17	10:28:54	Steenwijk	Arie vd Steen
2019-02-23	9:45:15	Steenwijk	Arie vd Steen

6-uurloop

2004-12-29	42195	Heerde	Jacob Visser	(M60)
2023-03-25	56400	Nijverdal	Bob vd Weg	

M55**1500**

1994-10-08	6:39.0	Heerenveen	Henk Evers	(M60)
2000-10-07	6:22.2	Heerenveen	Joop Hamstra	
2019-04-07	5:29.88	Amersfoort	Harm Zijlstra	

3000

1996-05-08	13:33.5	Heerenveen	Henk Elsinga
2001-07-04	11:37.8	Sneek	Jacques van Helden
2017-05-20	11:37.15	Heerenveen	Harm Zijlstra
2018-10-06	10:42.22	Heerenveen	Henri Veldman

5000

1993-07-02	19:36.0		Tjeerd vd Iest
1999-09-17	19:23.7	Heerenveen	Jacques van Helden
2020-09-04	18:00.20	Leeuwarden	Henri Veldman
2020-09-26	17:48.0	Heerenveen	Henri Veldman

25000

2018-02-17	2:47:20	Steenwijk	Wietze Jonker	(M65)
------------	---------	-----------	---------------	-------

2021-07-10	2:22:51	Heerenveen	Roelof Kedde	(M65)
hoog				
2003-10-04	1.10	Heerenveen	Wieger Klijnstra	
2017-10-07	1.10	Heerenveen	Jacob Visser	(M70)
2018-10-06	1.20	Heerenveen	Rudy Hartog	(M65)
speer				
2004-05-14	18.37	Leeuwarden	Siert Wolters	
2004-10-02	18.39	Heerenveen	Siert Wolters	
2005-10-01	19.32	Heerenveen	Siert Wolters	
2005-10-16	19.35	Steenwijk	Siert Wolters	
2008-10-04	22.39	Heerenveen	Klaas Peereboom	
M60				
100				
2000-10-07	17.2	Heerenveen	Joop Hamstra	
2005-07-09	15.50	Heerenveen	Feico Jansma	
2008-10-04	15.2	Heerenveen	Wieger Klijnstra	
150				
2017-07-07	25.39	Steenwijk	Wieger Klijnstra	(M65)
2019-07-05	25.36	Steenwijk	Wieger Klijnstra	(M70)
300				
2018-04-07	1:05.08	Steenwijk	Wieger Klijnstra	(M65)
2018-07-13	1:02.13	Steenwijk	Wieger Klijnstra	(M65)
2022-06-25	54.59	Steenwijk	Harm Zijlstra	
400				
2017-04-08	1:21.68	Heerenveen	Jacob Visser	(M70)
2022-04-24	1:17.66	Emmen	Harm Zijlstra	
800				
2008-10-04	3:44.4	Heerenveen	Wieger Klijnstra	
2011-10-01	2:42.8	Heerenveen	Jan vd Heide	
1500				
2000-10-07	6:22.2	Heerenveen	Joop Hamstra	
2022-04-24	6:00.64	Emmen	Harm Zijlstra	
3000				
2012-10-06	16:08.1	Heerenveen	Johan Knoester	(M65)
2013-10-05	12:14.3	Heerenveen	Jan vd Heide	
25000				
2018-02-17	2:47:20	Steenwijk	Wietze Jonker	(M65)
2021-07-10	2:22:51	Heerenveen	Roelof Kedde	(M65)
hoog				
2008-10-04	1.05	Heerenveen	Wieger Klijnstra	
2017-10-07	1.10	Heerenveen	Jacob Visser	(M70)
2018-10-06	1.20	Heerenveen	Rudy Hartog	(M65)
ver				
2000-10-07	3.27	Heerenveen	Joop Hamstra	
2011-10-01	3.57	Heerenveen	Jan vd Heide	
discus				
2002-04-06	36.84	Steenwijk	Feico Jansma	
2006-05-07	37.83	Almelo	Feico Jansma	
2006-06-02	37.98	Steenwijk	Feico Jansma	

2009-07-17	38.35	Steenwijk	Siert Wolters
------------	-------	-----------	---------------

M65

100

2016-04-02	16.81	Steenwijk	Wieger Klijnstra
2016-04-09	16.24	Heerenveen	Wieger Klijnstra
2020-07-25	15.92	Heerenveen	Rudy Hartog

150

2017-07-07	25.39	Steenwijk	Wieger Klijnstra	
2019-07-05	25.36	Steenwijk	Wieger Klijnstra	(M70)

200

2015-10-03	35.0	Heerenveen	Wieger Klijnstra
2017-10-07	34.4	Heerenveen	Jan vd Heide
2018-10-06	33.51	Heerenveen	Rudy Hartog
2020-07-25	32.70	Heerenveen	Rudy Hartog

300

2018-04-07	1:05.08	Steenwijk	Wieger Klijnstra
2018-07-13	1:02.13	Steenwijk	Wieger Klijnstra

800

2014-10-04	3:51.3	Heerenveen	Johan Knoester	
2017-05-20	3:08.68	Heerenveen	Jacob Visser	(M70)
2020-09-26	3:07.0	Heerenveen	Jacob Visser	(M75)

3000

2012-10-06	16:08.1	Heerenveen	Johan Knoester	
2017-05-20	14:00.11	Heerenveen	Jacob Visser	(M70)

5000

2001-08-31	27:35.4	Heerenveen	Rens Muller
2011-05-28	22:14.09	Heerenveen	Jacob Visser

25000

2018-02-17	2:47:20	Steenwijk	Wietze Jonker
2021-07-10	2:22:51	Heerenveen	Roelof Kedde

hoog

2015-10-03	1.00	Heerenveen	Wieger Klijnstra	
2017-10-07	1.10	Heerenveen	Jacob Visser	(M70)
2018-10-06	1.20	Heerenveen	Rudy Hartog	

ver

2015-10-03	2.21	Heerenveen	Wieger Klijnstra
2017-10-07	3.32	Heerenveen	Jan vd Heide

M70

100

2017-04-08	18.49	Heerenveen	Jacob Visser
2019-04-07	16.75	Amersfoort	Wieger Klijnstra

200

2017-05-20	37.29	Heerenveen	Jacob Visser
2017-10-07	36.2	Heerenveen	Jacob Visser
2019-04-07	36.37	Amersfoort	Wieger Klijnstra
2019-07-13	35.56	Rotterdam	Wieger Klijnstra
2022-06-19	35.14	Ede	Jan vd Heide

800

2017-05-20	3:08.68	Heerenveen	Jacob Visser	
2020-09-26	3:07.0	Heerenveen	Jacob Visser	(M75)

ver

2017-10-07	2.64	Heerenveen	Jacob Visser	
2018-10-06	2.66	Heerenveen	Johan Knoester	
2020-09-26	2.76	Heerenveen	Johan Knoester	(M75)

kogel

2017-06-17	7.26	Emmeloord	Feico Jansma	(M75)
2017-07-07	7.89	Steenwijk	Feico Jansma	(M75)
2018-04-07	8.13	Steenwijk	Hans Hes	

speer

2017-10-07	16.18	Heerenveen	Johan Knoester	
2018-05-13	17.60	Emmen	Feico Jansma	(M75)
2018-10-06	18.81	Heerenveen	Johan Knoester	
2022-10-01	23.32	Heerenveen	Jan vd Heide	

werp 3-kamp

2018-10-06 (19.43 – 8.10 – 13.45)	957	Heerenveen	Hans Hes	(M75)
2019-10-05 (22.69 – 6.71 – 16.80)	1022	Heerenveen	Feico Jansma	(M75)

M75**100**

2020-09-26	17.9	Heerenveen	Jacob Visser	
2024-05-25	17.97	Heerenveen	Wieger Klijnstra	

kogel

2017-06-17	7.26	Emmeloord	Feico Jansma	
2017-07-07	7.89	Steenwijk	Feico Jansma	
2018-07-13	7.98	Steenwijk	Hans Hes	
2018-10-06	8.10	Heerenveen	Hans Hes	

werp 3-kamp

2018-10-06 (19.43 – 8.10 – 13.45)	1164	Heerenveen	Hans Hes	
2019-10-05 (22.69 – 6.71 – 16.80)	1233	Heerenveen	Feico Jansma	