

## Progressie clubrecords indoor

Geschiedenis van de indoor clubrecords. Minstens 1 verbetering (dus geen nieuwe nummers) en laatste verbetering na 1 januari 2008.

### V U8

#### 40h

2017-11-25	9.8	Heerenveen	Fenna Bodewes
2022-12-10	9.7	Leeuwarden	Fenne Wijngaarden

#### hoog

2013-03-09	0.85	Heerenveen	Amarins de Jong
2019-03-16	0.85	Heerenveen	Fenna vd Meer

#### hurkhoog

2017-11-25	0.65	Heerenveen	Fenna Bodewes
2018-02-03	0.75	Drachten	Fenna vd Meer
2019-02-02	0.85	Drachten	Fenna vd Meer
2022-12-10	0.85	Leeuwarden	Fenne Wijngaarden

#### balstoten

2012-03-03	3.94	Steenwijk	Jildou Binnema
2018-02-03	4.00	Drachten	Rosanna Everts
2019-02-02	4.10	Drachten	Fenna vd Meer
2019-03-16	4.18	Heerenveen	Fenna vd Meer
2022-12-10	4.60	Leeuwarden	Fenne Wijngaarden

### V U9

#### 40

1994-12-18	6.6	Franeker	Marrit Nederhoed
2016-03-19	6.77	Heerenveen	Elisabeth de Haan

#### 600

1989-01-22	2:27.1	Franeker	Ilona Landman
2016-03-06	2:24.50	Apeldoorn	Meike Huistra

#### 40h

2017-11-25	9.8	Heerenveen	Fenna Bodewes	(U8)
2022-12-10	9.7	Leeuwarden	Fenne Wijngaarden	(U8)

#### hoog

1991-03-19	1.00	Heerenveen	Liselotte de Wit
2011-10-29	1.00	Emmeloord	Anke Binnema
2016-03-06	1.10	Apeldoorn	Meike Huistra

#### ver

1994-03-05	2.97	Steenwijk	Marrit Nederhoed
2013-01-26	3.03	Utrecht	Jildou Binnema
2016-03-06	3.11	Apeldoorn	Meike Huistra

### V U10

#### 600

2000-12-17	2:20.0	Franeker	Marijke Portema
2018-03-11	2:15.24	Apeldoorn	Norah Pont

#### hoog

1985-03-16	1.10	Heerenveen	Mariska vd Goot
1988-03-27	1.10	Heerenveen	Eva van Dijk
1991-03-17	1.10	Heerenveen	Patricia de Wilde
1995-02-04	1.10	Emmeloord	Marrit Nederhoed
2011-10-29	1.10	Emmeloord	Nynke Bockhooven
2012-02-04	1.15	Drachten	Anke Binnema
2016-03-19	1.15	Heerenveen	Elisabeth de Haan

### balstoten

2017-02-04	4.90	Drachten	Lisa Bodewes
2018-02-03	5.30	Drachten	Aafje Boorsma
2022-12-10	5.70	Leeuwarden	Fylèn Kirindongo

## V U12

### 40

1986	6.5		Linda Lai
1995-03-18	6.5	Heerenveen	Kristel Bottinga
1995-11-12	6.4	Zaandam	Marrit Nederhoed
1996-12-15	6.2	Franeker	Marrit Nederhoed
2013-02-02	6.2	Drachten	Rikst Slot

### 60

1989-01-07	9.4	Eelde	Suzanne Landman
1996-01-06	9.0	Eelde	Marrit Nederhoed
2012-12-15	9.14	Utrecht	Rikst Slot
2013-01-26	8.87	Utrecht	Rikst Slot
2017-11-25	8.4	Heerenveen	Elisabeth de Haan

### 600

1989-01-22	2:07.4	Franeker	Suzanne Landman
2018-03-11	2:05.48	Apeldoorn	Sanne Pultrum
2019-03-03	2:00.30	Apeldoorn	Ellemeike Visser

### ver

1983-02-26	3.97		Froukje Wolters
1997-01-04	3.99	Eelde	Marrit Nederhoed
2001-01-20	4.00	Zuidbroek	Manon Vermeulen
2013-02-23	4.17	Amsterdam	Rikst Slot

## V U14

### 50

1991-01-20	7.2	Zwolle	Fernanda Groenendal
1999-01-23	7.42	Zuidbroek	Marrit Nederhoed
2019-03-16	7.37	Heerenveen	Elisabeth de Haan

### 60

1991	8.69		Fernanda Groenendal
1996-03-10	8.60	Den Haag	Kristel Bottinga
2014-12-19	8.59	Utrecht	Rikst Slot
2015-01-17	8.46	Apeldoorn	Rikst Slot
2019-01-19	8.42	Apeldoorn	Elisabeth de Haan
2020-01-25	8.23	Apeldoorn	Elisabeth de Haan

### 50h

1989-02-25	9.0	Utrecht	Linda Lai
2013-12-20	9.24	Utrecht	Terri Talan
2014-12-19	8.77	Utrecht	Rikst Slot
2015-12-18	8.77	Utrecht	Sabrina Cruden

### 60h

1989	11.8		Linda Lai
1995-10-29	10.5	Enschede	Patricia de Wilde
2013-11-23	10.66	Amsterdam	Terri Talan
2014-01-04	10.48	Utrecht	Terri Talan
2014-12-07	10.28	Amsterdam	Rikst Slot
2015-01-17	10.10	Apeldoorn	Rikst Slot
2015-01-17	10.08	Apeldoorn	Rikst Slot
2015-01-17	9.96	Apeldoorn	Rikst Slot
2015-11-21	9.90	Amsterdam	Sabrina Cruden
2022-03-20	9.55	Apeldoorn	Norah Pont

### 1000

1991-12-14	3:39.9	Leeuwarden	Simone Falkena
2001-01-20	3:34.63	Zuidbroek	Franne Anema
2002-01-19	3:22.04	Zuidbroek	Franne Anema
2009-02-15	3:21.23	Apeldoorn	Aafke Soet

### ver

1992	4.34		Nadine de Vries
1995-01-21	4.37	Zwolle	Patricia de Wilde
1995-03-12	4.66	Den Haag	Patricia de Wilde
1997-03-09	4.67	Den Haag	Kristel Bottinga
2020-01-25	4.71	Apeldoorn	Elisabeth de Haan
2020-01-25 finale	4.90	Apeldoorn	Elisabeth de Haan

## V U16

### 50

1997-01-25	7.43	Zwolle	Claire Knight
1997-12-14	7.29	Franeker	Kristel Bottinga
1999-01-23	7.08	Zuidbroek	Kristel Bottinga
2009-03-21	7.02	Heerenveen	Aafje Seinstra

### 300

2016-02-06	47.49	Apeldoorn	Anne-Karlijn Mos
2020-01-26	46.04	Apeldoorn	Ruth Zijlstra
2023-01-22	43.54	Apeldoorn	Britt Huisman

### 400

2022-12-18	1:02.82	Apeldoorn	Britt Huisman
2023-01-15	1:00.87	Apeldoorn	Britt Huisman
2023-01-28	1:00.26	Apeldoorn	Britt Huisman

### 50h

1989-02-25	9.0	Utrecht	Linda Lai
2013-12-20	8.57	Utrecht	Renske Zwolle
2014-12-19	8.25	Utrecht	Terri Talan
2022-01-29	8.23	Assendelft	Meike Huistra

### 60h

1982	10.5		Erica Vermaning
1997-01-05	10.35	Eelde	Lidia de Jong
1997-01-25	10.25	Zwolle	Lidia de Jong
1998-01-10	10.24	Eelde	Liselotte de Wit
1999-01-10	9.6	Dortmund (Dui)	Kristel Bottinga
1999-01-17	9.66	Den Haag	Kristel Bottinga
1999-01-23	9.32	Zuidbroek	Kristel Bottinga
1999-02-20	9.27	Den Haag	Kristel Bottinga
2016-12-27	9.19	Apeldoorn	Rikst Slot
2017-01-15	9.14	Apeldoorn	Rikst Slot
2017-01-22	9.04	Apeldoorn	Rikst Slot

### hoog

1975-01-26	1.60	Arnhem	Joke de Jong
------------	------	--------	--------------

2022-02-06	1.60	Assendelft	Meike Huistra
2022-03-27	1.60	Apeldoorn	Milou Sieperda
2022-03-27	1.60	Apeldoorn	Meike Huistra
2022-12-18	1.60	Apeldoorn	Meike Huistra
2023-01-22	1.65	Apeldoorn	Meike Huistra
2023-02-12	1.70	Apeldoorn	Meike Huistra

### ver

1989	5.01		Mirjam Pool
1999-02-21	5.10	Den Haag	Kristel Bottinga
2000-01-30	5.10	Amsterdam	Linda Swart
2023-01-15	5.15	Apeldoorn	Meike Huistra
2023-01-22	5.23	Apeldoorn	Meike Huistra

### kogel

1987-11-14	11.34	Heerde	Froukje Wolters
2016-01-16	11.40	Gent (Bel)	Anne-Karlijn Mos
2023-01-28	11.54	Apeldoorn	Marit Versfeld
2023-02-11	11.54	Apeldoorn	Marit Versfeld

## V U18

### 200

1989-03-11	25.91	Den Haag	Fiona van Es
2013-02-24	25.88	Apeldoorn	Vera van Aurich
2013-02-24	25.82	Apeldoorn	Vera van Aurich

### 400

1989	1:02.91		Jitske Schuurman
2001-01-21	1:01.53	Zuidbroek	Linda Swart
2023-01-15	1:00.87	Apeldoorn	Britt Huisman (U16)
2023-01-28	1:00.26	Apeldoorn	Britt Huisman (U16)

### 800

1988-02-28	2:27.9	Dortmund (Dui)	Mirjam Pool
2009-01-18	2:21.31	Groningen	Anniek de Jong
2010-02-28	2:19.21	Apeldoorn	Anniek de Jong

### 1500

1996-02-18	5:21.85	Den Haag	Simone Falkena
2010-02-27	4:58.03	Apeldoorn	Minke vd Meer (U16)

### hoog

1976-01-17	1.65	Groningen	Joke de Jong
2000-12-10	1.65	Dortmund (Dui)	Nenna de Boer
2023-01-22	1.65	Apeldoorn	Meike Huistra (U16)
2023-02-12	1.70	Apeldoorn	Meike Huistra (U16)

### hss

2001-01-07	10.08	Dortmund (Dui)	Linda Swart
2001-02-17	10.31	Gent (Bel)	Linda Swart
2022-11-27	10.67	Assendelft	Nynke Rijpma

### kogel

1989	11.45		Saskia Hoekstra
2000-12-17	11.94	Franeker	Charlotte Klijnstra
2001-03-17	12.42	Heerenveen	Charlotte Klijnstra
2017-01-28	13.38	Apeldoorn	Anne-Karlijn Mos

## V U20

### 200

1990-02-18	25.78	Den Haag	Fiona van Es
2016-01-03	25.74	Dortmund (Dui)	Vera van Aurich
2016-02-06	25.54	Apeldoorn	Vera van Aurich
2016-02-21	25.27	Apeldoorn	Vera van Aurich

### **hss**

2001-01-07	10.15	Dortmund (Dui)	Lidia de Jong	
2001-01-14	10.42	Gent (Bel)	Brechje Kaastra	
2022-11-27	10.67	Assendelft	Nynke Rijpma	(U18)

## **V U23**

### **60h**

2001-02-03	9.14	Düsseldorf (Dui)	Kristel Bottinga	(U20)
2023-02-05	9.09	Apeldoorn	Sabrina Cruden	
2023-02-19	9.03	Apeldoorn	Sabrina Cruden	

### **hss**

2001-01-07	10.15	Dortmund (Dui)	Lidia de Jong	
2001-01-14	10.42	Gent (Bel)	Brechje Kaastra	
2022-11-27	10.67	Assendelft	Nynke Rijpma	(U18)

## **V**

### **200**

1990-02-18	25.78	Den Haag	Fiona van Es	(U20)
2016-01-03	25.74	Dortmund (Dui)	Vera van Aurich	(U20)
2016-02-06	25.54	Apeldoorn	Vera van Aurich	(U20)
2016-02-21	25.27	Apeldoorn	Vera van Aurich	(U20)

### **400**

1989	1:02.91		Jitske Schuurman	(U18)
2001-01-21	1:01.53	Zuidbroek	Linda Swart	(U18)
2003-01-25	1:00.64	Zuidbroek	Linda Swart	(U20)
2004-01-25	59.56	Zuidbroek	Linda Swart	(U20)
2004-01-25	59.28	Zuidbroek	Linda Swart	(U20)
2010-02-13	59.00	Apeldoorn	Marian Zandberg	(U23)
2010-02-13	58.88	Apeldoorn	Marian Zandberg	(U23)
2012-02-25	58.41	Apeldoorn	Marian Zandberg	(U23)
2013-02-16	57.77	Apeldoorn	Marian Zandberg	

### **60h**

1980	9.42		Joke de Jong	(U23)
2001-01-20	9.34	Zuidbroek	Kristel Bottinga	(U20)
2001-02-03	9.14	Düsseldorf (Dui)	Kristel Bottinga	(U20)
2023-02-05	9.09	Apeldoorn	Sabrina Cruden	(U23)
2023-02-19	9.03	Apeldoorn	Sabrina Cruden	(U23)

### **hss**

2001-01-07	10.15	Dortmund (Dui)	Lidia de Jong	
2001-01-14	10.42	Gent (Bel)	Brechje Kaastra	
2022-11-27	10.67	Assendelft	Nynke Rijpma	(U18)

## **V35**

### **40**

1989-03-19	6.3	Heerenveen	Marja de Wit	(V40)
2020-03-07	6.43	Steenwijk	Linda vd Berg	(V40)

### **50**

1996-03-02	7.7	Steenwijk	Marja de Wit	(V50)
------------	-----	-----------	--------------	-------

2019-12-21	7.73	Utrecht	Linda vd Berg	(V40)
------------	------	---------	---------------	-------

## 60

1997-03-01	9.61	Steenwijk	Marja de Wit	(V50)
2011-03-18	9.54	Gent (Bel)	Jolanda Smedinga	(V45)
2015-02-14	9.01	Apeldoorn	Simone Falkena	
2016-01-16	9.00	Gent (Bel)	Simone Falkena	
2022-01-08	8.84	Dortmund (Dui)	Linda vd Berg	(V40)
2022-01-29	8.79	Assendelft	Linda vd Berg	(V40)

## 200

2011-02-27	33.64	Apeldoorn	Jolanda Smedinga	(V45)
2011-03-16	32.36	Gent (Bel)	Jolanda Smedinga	(V45)
2016-01-03	29.51	Dortmund (Dui)	Simone Falkena	
2016-01-16	29.18	Gent (Bel)	Simone Falkena	
2016-02-06	28.87	Apeldoorn	Simone Falkena	

## 400

2013-02-09	1:19.06	Apeldoorn	Jolanda Smedinga	(V45)
2014-12-28	1:05.63	Gent (Bel)	Simone Falkena	
2015-02-14	1:04.33	Apeldoorn	Simone Falkena	

## 800

2011-03-17	2:51.34	Gent (Bel)	Jolanda Smedinga	(V45)
2012-03-04	2:51.15	Apeldoorn	Jolanda Smedinga	(V45)
2022-02-12	2:47.93	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-12-18	2:41.39	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)

## hoog

1985-03-16	1.35	Heerenveen	Bontje Zwier	
2020-03-07	1.35	Steenwijk	Suzanne Looper-Hartwig	

## ver

1997-03-01	3.47	Steenwijk	Jenny de Jong	(V40)
1998-03-07	3.47	Steenwijk	Marja de Wit	(V50)
2019-03-09	3.66	Steenwijk	Linda vd Berg	(V40)
2019-12-15	4.24	Apeldoorn	Linda vd Berg	(V40)
2019-12-21	4.52	Utrecht	Linda vd Berg	(V40)
2023-01-07	4.57	Utrecht	Linda vd Berg	(V45)

## kogel

1989-03-19	8.26	Heerenveen	Akkie Marinus	(V40)
2019-03-09	8.65	Steenwijk	Laura vd Akker	(V40)
2019-03-16	8.87	Heerenveen	Laura vd Akker	(V40)
2020-03-07	9.63	Steenwijk	Suzanne Looper-Hartwig	
2023-03-12	9.71	Steenwijk	Linda vd Berg	(V45)

## V40

### 40

1989-03-19	6.3	Heerenveen	Marja de Wit	
2020-03-07	6.43	Steenwijk	Linda vd Berg	

### 50

1996-03-02	7.7	Steenwijk	Marja de Wit	(V50)
2019-12-21	7.73	Utrecht	Linda vd Berg	

### 60

1997-03-01	9.61	Steenwijk	Marja de Wit	(V50)
2011-03-18	9.54	Gent (Bel)	Jolanda Smedinga	(V45)
2019-03-16	9.53	Heerenveen	Linda vd Berg	
2019-12-15	9.03	Apeldoorn	Linda vd Berg	
2019-12-21	9.03	Utrecht	Linda vd Berg	

2020-01-12	9.02	Stadskanaal	Linda vd Berg	
2022-01-08	8.84	Dortmund (Dui)	Linda vd Berg	
2022-01-29	8.79	Assendelft	Linda vd Berg	
<b>200</b>				
2011-02-27	33.64	Apeldoorn	Jolanda Smedinga	(V45)
2011-03-16	32.36	Gent (Bel)	Jolanda Smedinga	(V45)
2019-12-15	30.25	Apeldoorn	Linda vd Berg	
2022-01-08	29.38	Dortmund (Dui)	Linda vd Berg	
2023-01-15	29.36	Apeldoorn	Linda vd Berg	(V45)
2023-02-05	29.32	Apeldoorn	Linda vd Berg	(V45)
<b>400</b>				
2013-02-09	1:19.06	Apeldoorn	Jolanda Smedinga	(V45)
2020-02-23	1:14.97	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-02-12	1:06.23	Apeldoorn	Linda vd Berg	
2023-02-04	1:06.14	Apeldoorn	Linda vd Berg	(V45)
<b>800</b>				
2011-03-17	2:51.34	Gent (Bel)	Jolanda Smedinga	(V45)
2012-03-04	2:51.15	Apeldoorn	Jolanda Smedinga	(V45)
2022-02-12	2:47.93	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-12-18	2:41.39	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
<b>60h</b>				
2022-01-29	11.20	Assendelft	Linda vd Berg	
2023-01-07	10.77	Utrecht	Linda vd Berg	(V45)
2023-02-05	10.76	Apeldoorn	Linda vd Berg	(V45)
<b>hoog</b>				
1989-03-19	1.20	Heerenveen	Marja de Wit	
1997-03-15	1.20	Heerenveen	Jenny de Jong	
2019-03-16	1.25	Heerenveen	Linda vd Berg	
2020-01-12	1.30	Stadskanaal	Linda vd Berg	
2023-03-12	1.30	Steenwijk	Linda vd Berg	(V45)
<b>ver</b>				
1997-03-01	3.47	Steenwijk	Jenny de Jong	
1998-03-07	3.47	Steenwijk	Marja de Wit	(V50)
2019-03-09	3.66	Steenwijk	Linda vd Berg	
2019-12-15	4.24	Apeldoorn	Linda vd Berg	
2019-12-21	4.52	Utrecht	Linda vd Berg	
2023-01-07	4.57	Utrecht	Linda vd Berg	(V45)
<b>kogel</b>				
1989-03-19	8.26	Heerenveen	Akkie Marinus	
2019-03-09	8.65	Steenwijk	Laura vd Akker	
2019-03-16	8.87	Heerenveen	Laura vd Akker	
2022-02-12	8.93	Apeldoorn	Linda vd Berg	
2023-02-04	9.40	Apeldoorn	Linda vd Berg	(V45)
2023-03-12	9.71	Steenwijk	Linda vd Berg	(V45)
<b>V45</b>				
<b>60</b>				
1997-03-01	9.61	Steenwijk	Marja de Wit	(V50)
2011-03-18	9.54	Gent (Bel)	Jolanda Smedinga	
2023-01-07	9.06	Utrecht	Linda vd Berg	
<b>200</b>				
2011-02-27	33.64	Apeldoorn	Jolanda Smedinga	
2011-03-16	32.36	Gent (Bel)	Jolanda Smedinga	
2022-12-10	29.72	Apeldoorn	Linda vd Berg	

2023-01-15	29.36	Apeldoorn	Linda vd Berg	
2023-02-05	29.32	Apeldoorn	Linda vd Berg	
<b>400</b>				
2013-02-09	1:19.06	Apeldoorn	Jolanda Smedinga	
2020-02-23	1:14.97	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2023-02-04	1:06.14	Apeldoorn	Linda vd Berg	
<b>800</b>				
2011-03-17	2:51.34	Gent (Bel)	Jolanda Smedinga	
2012-03-04	2:51.15	Apeldoorn	Jolanda Smedinga	
2022-02-12	2:47.93	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-12-18	2:41.39	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
<b>60h</b>				
2023-01-07	10.77	Utrecht	Linda vd Berg	
2023-02-05	10.76	Apeldoorn	Linda vd Berg	
<b>hoog</b>				
1993-03-15	1.15	Steenwijk	Marja de Wit	(V50)
1997-03-15	1.15	Steenwijk	Coby de Boer	(V50)
2012-03-17	1.15	Heerenveen	Jolanda Smedinga	
2023-03-12	1.30	Steenwijk	Linda vd Berg	
<b>ver</b>				
1995-12-17	3.31	Franeker	Marja de Wit	(V50)
1998-03-07	3.47	Steenwijk	Marja de Wit	(V50)
2022-12-18	4.34	Apeldoorn	Linda vd Berg	
2023-01-07	4.57	Utrecht	Linda vd Berg	
<b>kogel</b>				
1993-03-20	8.22	Heerenveen	Akkie Marinus	
2023-02-04	9.40	Apeldoorn	Linda vd Berg	
2023-03-12	9.71	Steenwijk	Linda vd Berg	
<b>V50</b>				
<b>400</b>				
2020-02-23	1:14.97	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2023-02-04	1:13.24	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
<b>800</b>				
2020-02-08	2:52.98	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-02-12	2:47.93	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-12-18	2:41.39	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
<b>V55</b>				
<b>400</b>				
2020-02-23	1:14.97	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	
2023-02-04	1:13.24	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	
<b>800</b>				
2020-02-08	2:52.98	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	
2022-02-12	2:47.93	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	
2022-12-18	2:41.39	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	
<b>V60</b>				
<b>hoog</b>				
2006-03-18	0.95	Heerenveen	Marja de Wit	



2008-03-15	0.95	Heerenveen	Marja de Wit
------------	------	------------	--------------

## M U8

### 40

2013-03-09	7.50	Heerenveen	Finn Oosterhagen
2018-02-03	7.1	Drachten	Yoah Kirindongo

### hoog

2016-03-19	0.80	Heerenveen	Cas Jonker
2016-12-28	0.80	Dronten	Liam de Lang
2018-03-17	0.80	Heerenveen	Tieme Bouma
2018-03-17	0.80	Heerenveen	Yoah Kirindongo

### hurkhoog

2017-02-04	0.70	Drachten	Hidde Bakker
2017-11-25	0.75	Heerenveen	Yoah Kirindongo
2017-11-25	0.75	Heerenveen	Fedde Visser

### balstoten

2017-03-11	4.08	Steenwijk	Liam de Lang
2017-11-25	4.60	Heerenveen	Yoah Kirindongo
2018-02-03	4.80	Drachten	Yoah Kirindongo

## M U9

### 40

1985-03-16	7.2	Heerenveen	Roelof Jan Marinus
2000-12-17	7.42	Franeker	Rienk Kan
2018-02-03	7.1	Drachten	Liam de Lang

### 40h

2017-11-25	7.8	Heerenveen	Liam de Lang
2022-12-10	7.7	Leeuwarden	Ruben Eerdmans

### hoog

1993-03-20	1.00	Heerenveen	Ruben Stelma
1993-03-20	1.00	Heerenveen	Joris de Wit
1996-03-16	1.00	Heerenveen	Selwyn Smits
1999-03-20	1.00	Heerenveen	Erik Sjoerd Kan
2016-03-19	1.00	Heerenveen	Thijs Wiersma
2018-03-11	1.00	Apeldoorn	Liam de Lang
2018-03-17	1.05	Heerenveen	Liam de Lang

### hurkhoog

2014-02-01	0.80	Drachten	Finn Oosterhagen
2017-11-25	0.80	Heerenveen	Sjoerd vd Meer
2017-11-25	0.80	Heerenveen	Liam de Lang
2018-02-03	0.85	Drachten	Liam de Lang
2018-02-03	0.85	Drachten	Sjoerd vd Meer
2022-12-10	0.90	Leeuwarden	Ruben Eerdmans

### balstoten

2017-03-18	5.61	Heerenveen	Cas Jonker
2018-03-17	6.20	Heerde	Liam de Lang

## M U10

### 600

1989-01-22	2:15.6	Franeker	Kerst Oenema
2016-03-08	2:11.43	Apeldoorn	Mart Bijker

2017-03-12	2:10.09	Apeldoorn	Thygo de Vries
------------	---------	-----------	----------------

### **hurkhoog**

2015-02-07	0.95	Drachten	Morris Hulsman
2017-02-04	0.95	Drachten	Thygo de Vries
2019-02-02	1.05	Drachten	Liam de Lang

### **balstoten**

2017-02-04	6.70	Drachten	Thygo de Vries
2019-02-02	7.30	Drachten	Liam de Lang

## **M U12**

### **hoog**

1990-11-04	1.35	Heerenveen	René Agema
1994-03-19	1.35	Heerenveen	Eldert Wijkstra
1996-03-16	1.35	Heerenveen	Joris de Wit
2001-12-16	1.35	Franeker	Joram Smits
2018-02-03	1.35	Drachten	Ilya Nauta

### **600**

1991-01-26	2:00.8	Franeker	Kerst Oenema
2010-11-13	1:58.6	Stadskanaal	Luuk Wiebenga
2018-01-14	1:55.9	Stadskanaal	Ilya Nauta

## **M U14**

### **60**

1995-03-12	8.40	Den Haag	Eldert Wijkstra
1996-03-10	8.35	Den Haag	Eldert Wijkstra
2010-03-20	8.25	Heerenveen	Rody de Wolff
2010-10-31	7.8	Enschede	Rody de Wolff

### **600**

2011-01-22	1:51.01	Apeldoorn	Peter-Jan de Jong
2022-03-20	1:46.71	Apeldoorn	Thijmen Groenendal
2023-01-21	1:41.13	Apeldoorn	Thijmen Groenendal

### **hoog**

1996-03-02	1.60	Steenwijk	Eldert Wijkstra
2010-10-31	1.65	Enschede	Rody de Wolff

### **kogel**

1988-03-05	11.64	Steenwijk	Fokke Jan Bergsma
2010-01-17	12.39	Groningen	Rody de Wolff
2010-03-20	13.86	Heerenveen	Rody de Wolff
2010-10-31	14.44	Enschede	Rody de Wolff

## **M U16**

### **40**

2000-03-04	5.93	Steenwijk	Bram Klijnstra
2001-03-03	5.85	Steenwijk	Sjoerd den Daas
2002-12-22	5.78	Franeker	Reinier Bouma
2004-11-13	5.58	Stadskanaal	Jan Arjen Elzinga
2012-02-04	5.3	Drachten	Rody de Wolff

### **50**

1994-01-22	6.6	Zwolle	Auke Siûk Nutma
1995-03-04	6.5	Steenwijk	Auke Siûk Nutma
2013-12-20	6.74	Utrecht	Lars van Hoeven

2019-03-16	6.74	Heerenveen	Hugo Stegeman
------------	------	------------	---------------

## 60

1994-01-09	7.97	Eelde	Martin Bakker
1994-03-05	7.7	Tuk	Auke Siûk Nutma
1995-01-08	7.83	Eelde	Auke Siûk Nutma
1998-02-01	7.82	Dortmund (Dui)	Eldert Wijkstra
2001-01-21	7.73	Zuidbroek	Bram Klijnstra
2012-03-17	7.71	Heerenveen	Rody de Wolff
2013-12-28	7.60	Gent (Bel)	Lars van Hoeven
2014-01-19	7.57	Apeldoorn	Lars van Hoeven

## 400

2014-01-12	53.63	Dortmund (Dui)	Lars van Hoeven
2014-02-08	52.94	Apeldoorn	Lars van Hoeven
2014-02-08	51.74	Apeldoorn	Lars van Hoeven
2014-02-09	51.06	Apeldoorn	Lars van Hoeven

## 1000

1988-01-09	3:08.0	Eelde	Folkert Hiddinga	
2004-01-24	3:05.37	Zuidbroek	Mart Sijtsema	(U14)
2018-01-07	3:04.51	Apeldoorn	Rutger Berends	

## 50h

1989-01-22	8.9	Franeker	Paul Aldershof
2013-12-20	8.61	Utrecht	Gerwin de Haan

## hss

2013-12-20	10.42	Utrecht	Gerwin de Haan
2019-12-21	10.92	Utrecht	Ziggy Veldman

## M U18

### 50

1991-03-02	6.4	Steenwijk	Danny de Vries
1996-03-02	6.3	Steenwijk	Auke Siûk Nutma
2006-11-11	6.49	Stadskanaal	Bas Winkels
2008-03-15	6.44	Heerenveen	Bas Winkels
2013-03-09	6.42	Heerenveen	Rody de Wolff

### 60

1987	7.46		Henk Heidema
1996-01-21	7.42	Zwolle	Auke Siûk Nutma
1996-02-17	7.35	Den Haag	Auke Siûk Nutma
1999-12-19	7.31	Dortmund (Dui)	Eldert Wijkstra
2000-02-12	7.28	Gent (Bel)	Eldert Wijkstra
2000-03-04	7.23	Chemnitz (Dui)	Eldert Wijkstra
2022-01-16	7.21	Lund (Zwe)	Jeroen Persson

### 200

1989-02-04	24.83	Den Haag	Marc van Lonkhuyzen
2015-01-25	23.25	Apeldoorn	Lars van Hoeven
2015-03-01	23.19	Apeldoorn	Lars van Hoeven
2015-03-01	23.14	Apeldoorn	Lars van Hoeven
2022-01-30	22.47	Malmö (Zwe)	Jeroen Persson

### 400

1989-02-04	52.84	Den Haag	Marc van Lonkhuyzen	
2014-02-08	51.74	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U16)
2014-02-09	51.06	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U16)
2014-12-28	50.93	Gent (Bel)	Lars van Hoeven	
2015-01-25	50.62	Apeldoorn	Lars van Hoeven	
2015-03-01	50.05	Apeldoorn	Lars van Hoeven	

2022-01-23 49.59 Växjö (Zwe) Jeroen Persson

### 800

1989-01-07 2:06.8 Eelde Erik Zwanenburg  
2007-01-21 2:05.13 Dortmund (Dui) Mart Sijtsema  
2008-02-09 2:03.86 Bielefeld (Dui) Mart Sijtsema  
2016-01-16 2:02.64 Gent (Bel) Lars van Hoeven

### 1500

1973-01-21 4:49.1 Groningen Henk vd Werf  
2007-02-17 4:15.13 Gent (Bel) Mart Sijtsema  
2008-02-16 4:15.11 Gent (Bel) Mart Sijtsema

### 50h

2014-12-19 8.03 Utrecht Gerwin de Haan  
2015-12-18 7.95 Utrecht Gerwin de Haan

### hoog

1982 1.80 Dicky Hospes  
1989 1.80 Dirk Kruisheer  
1989 1.80 Hoite Kolhoff  
1995-01-21 1.85 Zwolle Jan Haye Klijnstra (U16)  
1995-02-18 1.87 Den Haag Jan Haye Klijnstra (U16)  
2013-12-27 1.90 Dronten Rody de Wolff  
2014-02-16 2.02 Apeldoorn Rody de Wolff

### hss

2013-12-20 10.42 Utrecht Gerwin de Haan (U16)  
2018-12-15 12.09 Zoetermeer Rutger Hoekstra  
2019-02-10 12.09 Apeldoorn Rutger Hoekstra

### polshoog

1981 2.60 Dicky Hospes  
1997-01-25 2.80 Zwolle Hugo Kerkhof  
2000-01-21 2.80 Zuidbroek Eldert Wijkstra  
2013-02-09 3.20 Apeldoorn Rody de Wolff  
2014-01-25 3.70 Apeldoorn Rody de Wolff  
2014-02-15 3.90 Apeldoorn Rody de Wolff

### 7-kamp

1982 3032 Dicky Hospes  
1997-01-26 4326 Zwolle Hugo Kerkhof  
(7.75 – 5.92 – 12.83 – 2.80 / 8.67 – 1.80 – 2:55.42)  
2000-01-22 4437 Zuidbroek Eldert Wijkstra  
(7.35 – 6.72 – 12.64 – 2.80 / 8.76 – 1.86 – 3:18.55)  
2013-02-10 4590 Apeldoorn Rody de Wolff  
(7.65 – 6.04 – 14.96 – 3.20 / 8.68 – 1.83 – 2:59.84)  
2014-02-16 5164 Apeldoorn Rody de Wolff  
(7.52 – 6.54 – 15.18 – 3.90 / 8.45 – 2.02 – 2:59.84)

## M U20

### 50

1987 6.38 Henk Heidema  
2001-01-21 6.34 Zuidbroek Eldert Wijkstra  
2022-01-29 6.26 Assendelft Sem van Rooijen

### 60

1987 7.45 Henk Heidema  
1996-01-21 7.42 Zwolle Auke Siük Nutma (U18)  
1996-02-17 7.35 Den Haag Auke Siük Nutma (U18)  
1999-12-19 7.31 Dortmund (Dui) Eldert Wijkstra (U18)  
2000-02-12 7.28 Gent (Bel) Eldert Wijkstra (U18)  
2000-03-04 7.23 Chemnitz (Dui) Eldert Wijkstra (U18)

2022-01-08	7.22	Dortmund (Dui)	Sem van Rooijen
2022-01-08	7.19	Dortmund (Dui)	Sem van Rooijen
2022-02-05	7.18	Apeldoorn	Sem van Rooijen
2022-02-05	7.17	Apeldoorn	Sem van Rooijen
2023-01-14	7.10	Lund (Zwe)	Jeroen Persson

## 200

1989-02-04	24.83	Den Haag	Marc van Lonkhuyzen	(U18)
2004-01-25	23.93	Zuidbroek	Tom Kraaij	
2004-02-15	23.82	Dortmund (Dui)	Tom Kraaij	
2005-02-13	23.76	Dortmund (Dui)	Tom Kraaij	
2015-01-25	23.25	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U18)
2015-03-01	23.19	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U18)
2015-03-01	23.14	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U18)
2017-12-03	23.10	Apeldoorn	Lars van Hoeven	
2022-01-30	22.47	Malmö (Zwe)	Jeroen Persson	(U18)
2023-01-20	21.74	Växjö (Zwe)	Jeroen Persson	
2023-02-04	21.71	Växjö (Zwe)	Jeroen Persson	

## 400

1989-02-04	52.84	Den Haag	Marc van Lonkhuyzen	(U18)
2014-02-08	51.74	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U16)
2014-02-09	51.06	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U16)
2014-12-28	50.93	Gent (Bel)	Lars van Hoeven	(U18)
2015-01-25	50.62	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U18)
2015-03-01	50.05	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U18)
2017-01-28	49.90	Apeldoorn	Lars van Hoeven	
2017-12-26	49.79	Gent (Bel)	Lars van Hoeven	
2018-01-27	49.08	Apeldoorn	Lars van Hoeven	
2023-01-21	48.83	Växjö (Zwe)	Jeroen Persson	

## 800

1989-01-07	2:06.8	Eelde	Erik Zwanenburg	(U18)
2007-01-21	2:05.13	Dortmund (Dui)	Mart Sijtsema	(U18)
2008-02-09	2:03.86	Bielefeld (Dui)	Mart Sijtsema	(U18)
2016-01-16	2:02.64	Gent (Bel)	Lars van Hoeven	(U18)
2017-01-15	1:59.15	Apeldoorn	Lars van Hoeven	
2017-01-28	1:56.53	Apeldoorn	Lars van Hoeven	
2017-02-19	1:55.02	Apeldoorn	Lars van Hoeven	
2018-01-27	1:53.66	Apeldoorn	Lars van Hoeven	
2018-02-11	1:51.90	Apeldoorn	Lars van Hoeven	

## 1000

1981-02-10	2:52.7	Zwolle	Jaap Klaverboer
2018-02-04	2:52.19	Apeldoorn	Gerwin de Haan

## 1500

1975-03-01	4:18.1	Groningen	Johnnie Theunissen	
2007-02-17	4:15.13	Gent (Bel)	Mart Sijtsema	(U18)
2008-02-16	4:15.11	Gent (Bel)	Mart Sijtsema	(U18)

## 3000

1975	9:22.6	Groningen	Johnnie Theunissen
2009-02-08	8:51.31	Apeldoorn	Mart Sijtsema

## hss

2010-01-17	10.89	Groningen	Peter Peereboom
2012-02-11	13.53	Apeldoorn	Rienk Kan

## hoog

1991-03-17	1.95	Heerenveen	Hoite Kolhoff	
2014-02-16	2.02	Apeldoorn	Rody de Wolff	(U18)
2020-02-09	2.02	Bordeaux (Fra)	Lennert Naeff	

## polshoog

1981-02-10	3.10	Zwolle	Jaap Klaverboer	
2013-02-09	3.20	Apeldoorn	Rody de Wolff	(U18)
2014-01-25	3.70	Apeldoorn	Rody de Wolff	(U18)
2014-02-15	3.90	Apeldoorn	Rody de Wolff	(U18)
2016-12-27	3.90	Apeldoorn	Gerwin de Haan	
2017-02-05	3.96	Apeldoorn	Gerwin de Haan	
2017-02-19	4.10	Apeldoorn	Gerwin de Haan	
2018-01-27	4.20	Apeldoorn	Gerwin de Haan	

### 7-kamp

2017-02-05	4636	Apeldoorn	Gerwin de Haan	
(7.62 – 6.16 – 12.95 – 1.79 / 8.92 – 3.96 – 2:57.68)				
2018-02-04	4691	Apeldoorn	Gerwin de Haan	
(7.67 – 6.07 – 12.40 – 1.82 / 8.92 – 4.11 – 2:52.19)				

## M U23

### 50

2001-01-21	6.34	Zuidbroek	Eldert Wijkstra	(U20)
2022-01-29	6.26	Assendelft	Sem van Rooijen	(U20)

### 60

2000-03-04	7.23	Chemnitz (Dui)	Eldert Wijkstra	(U18)
2022-02-05	7.18	Apeldoorn	Sem van Rooijen	(U20)
2022-02-05	7.17	Apeldoorn	Sem van Rooijen	(U20)
2023-01-14	7.10	Lund (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)

### 200

2015-03-01	23.14	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U18)
2017-12-03	23.10	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U20)
2022-01-30	22.47	Malmö (Zwe)	Jeroen Persson	(U18)
2023-01-20	21.74	Växjö (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)
2023-02-04	21.71	Växjö (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)

### 400

2017-01-28	49.90	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U20)
2017-12-26	49.79	Gent (Bel)	Lars van Hoeven	(U20)
2018-01-27	49.08	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U20)
2023-01-21	48.83	Växjö (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)

### 800

2017-02-19	1:55.02	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U20)
2018-01-27	1:53.66	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U20)
2018-02-11	1:51.90	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U20)
2019-01-26	1:51.46	Apeldoorn	Lars van Hoeven	

### 1000

1981-02-10	2:52.7	Zwolle	Jaap Klaverboer	(U20)
2018-02-04	2:52.19	Apeldoorn	Gerwin de Haan	(U20)

### hoog

2014-02-16	2.02	Apeldoorn	Rody de Wolff	(U18)
2020-02-09	2.02	Bordeaux (Fra)	Lennert Naeff	(U20)
2022-12-11	2.02	Mouilleron le Captif (Fra)	Lennert Naeff	
2023-01-08	2.03	Vouneuil sous B. (Fra)	Lennert Naeff	
2023-01-29	2.04	Bordeaux (Fra)	Lennert Naeff	

### polshoog

2014-03-01	4.30	Apeldoorn	Dennis Veenker	
2020-01-18	4.32	Indianapolis (USA)	Gerwin de Haan	
2020-02-29	4.55	Indianapolis (USA)	Gerwin de Haan	

## M

### 60

1986-02-09	7.02	Zuidlaren	Paul Dijkstra
2019-01-26	7.01	Apeldoorn	Jeroen Piek

### 200

1984-02-04	22.9	Zuidlaren	Arjen Achterkamp	
2015-03-01	23.14	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U18)
2016-01-16	23.09	Gent (Bel)	Kevin Damstra	
2016-02-28	23.09	Apeldoorn	Kevin Damstra	
2016-12-18	22.52	Gent (Bel)	Kevin Damstra	
2022-01-30	22.47	Malmö (Zwe)	Jeroen Persson	(U18)
2023-01-20	21.74	Växjö (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)
2023-02-04	21.71	Växjö (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)

### 400

1984-02-04	49.12	Zuidlaren	Arjen Achterkamp	
2018-01-27	49.08	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U20)
2023-01-21	48.83	Växjö (Zwe)	Jeroen Persson	(U20)
2023-02-05	48.62	Apeldoorn	Lars van Hoeven	
2023-02-12	48.39	Apeldoorn	Lars van Hoeven	

### 800

1980-02-16	1:59.7	Rotterdam	Tjeerd Koopmans	
2014-03-01	1:59.74	Apeldoorn	Hilbert de Haan	
2017-01-15	1:59.15	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U20)
2017-01-28	1:56.53	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U20)
2017-02-19	1:55.02	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U20)
2018-01-27	1:53.66	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U20)
2018-02-11	1:51.90	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U20)
2019-01-26	1:51.46	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(U23)
2023-01-28	1:50.36	Apeldoorn	Lars van Hoeven	
2023-02-18	1:49.15	Apeldoorn	Lars van Hoeven	

### 1500

1974-03-02	4:02.0	Groningen	Auke Postma	
2016-01-30	3:57.93	Apeldoorn	Bram Kielman	(U23)

### 60h

1985-01-20	8.8	Zwolle	Jeroen Moser	
2007-01-21	8.38	Dortmund (Dui)	Reinier Bouma	(U20)
2007-02-17	8.31	Gent (Bel)	Reinier Bouma	(U20)
2007-02-17	8.28	Gent (Bel)	Reinier Bouma	(U20)
2008-01-27	8.25	Groningen	Reinier Bouma	(U23)
2008-01-27	8.23	Groningen	Reinier Bouma	(U23)
2008-02-16	8.21	Gent (Bel)	Reinier Bouma	(U23)
2011-01-15	8.13	Zoetermeer	Reinier Bouma	
2011-01-29	8.13	Apeldoorn	Reinier Bouma	
2011-02-13	8.02	Apeldoorn	Reinier Bouma	

### hoog

1992-01-19	2.00	Zwolle	Hoite Kolhoff	
2004-01-25	2.00	Zuidbroek	Jan Haye Klijnstra	
2014-02-16	2.02	Apeldoorn	Rody de Wolff	(U18)
2020-02-09	2.02	Bordeaux (Fra)	Lennert Naeff	(U20)
2022-12-11	2.02	Mouilleron le Captif (Fra)	Lennert Naeff	(U23)
2023-01-08	2.03	Vouneuil sous B. (Fra)	Lennert Naeff	(U23)
2023-01-29	2.04	Bordeaux (Fra)	Lennert Naeff	(U23)

### hss

1963-01-26	13.32	Leeuwarden	Henk Evers	
2012-02-11	13.53	Apeldoorn	Rienk Kan	(U20)
2014-03-01	13.92	Apeldoorn	Rienk Kan	(U23)
2015-02-21	14.00	Apeldoorn	Rienk Kan	(U23)

**polshoog**

1986-01-26	4.00	Zwolle	Jaap Klaverboer	
2014-03-01	4.30	Apeldoorn	Dennis Veenker	(U23)
2020-01-18	4.32	Indianapolis (USA)	Gerwin de Haan	(U23)
2020-02-29	4.55	Indianapolis (USA)	Gerwin de Haan	(U23)

**M35****50**

2002-03-02	7.86	Steenwijk	Wieger Klijnstra	(M50)
2010-03-20	7.46	Heerenveen	Jan Jelle Koerts	(M40)

**60**

2001-01-21	9.21	Zuidbroek	Wieger Klijnstra	(M50)
2010-03-20	8.67	Heerenveen	Jan Jelle Koerts	(M40)

**1500**

1985-03-16	5:54.6	Heerenveen	Jaap Scholten	(M40)
2013-02-09	4:42.18	Apeldoorn	Ronnie Jeeninga	

**kogel**

1989-03-19	11.14	Heerenveen	Siert Wolters	(M40)
2018-02-04	14.72	Apeldoorn	Hans Lolkema	(M45)

**M40****50**

2002-03-02	7.86	Steenwijk	Wieger Klijnstra	(M50)
2010-03-20	7.46	Heerenveen	Jan Jelle Koerts	

**60**

2001-01-21	9.21	Zuidbroek	Wieger Klijnstra	(M50)
2010-03-20	8.67	Heerenveen	Jan Jelle Koerts	

**kogel**

1989-03-19	11.14	Heerenveen	Siert Wolters	
2018-02-04	14.72	Apeldoorn	Hans Lolkema	(M45)

**M45****kogel**

1994-03-19	10.51	Heerenveen	Siert Wolters	
2018-02-04	14.72	Apeldoorn	Hans Lolkema	

**M60****60**

2009-03-21	9.99	Heerenveen	Wieger Klijnstra	
2010-03-20	9.95	Heerenveen	Wieger Klijnstra	

**200**

2009-01-18	33.60	Groningen	Wieger Klijnstra	
2010-01-17	33.12	Groningen	Wieger Klijnstra	

**M65****50**

2014-03-15	8.92	Heerenveen	Wieger Klijnstra	
------------	------	------------	------------------	--



2015-03-07

8.87 Steenwijk

Wieger Klijnstra