

Aller tijden lijsten AV Heerenveen

100 ($V \leq 13.00$, $M \leq 11.45$)

1	Geke Dijkstra		12.0	1965-08-07	Amsterdam
2	Kristel Bottinga	(U18)	12.42	2000-06-24	Hengelo
3	Fiona van Es	(U18)	12.2	1989-04-23	Zwolle
4	Nettie Bos		12.3	1964	
5	Vera van Aurich	(U18)	12.57	2013-07-20	Amsterdam
6	Alie vd Mark		12.5	1956	
	Netty Knijpstra	(U18)	12.5	1988-04-24	Groningen
8	Marrit van Gelderen	(U23)	12.75	2013-07-05	Utrecht
9	Lidia de Jong	(U18)	12.81	1999-09-12	Zwolle
	Linda Swart	(U20)	12.81	2004-05-26	Groningen
11	Marian Zandberg	(U23)	12.83	2012-04-22	Ede
12	Jitske Schuurman	(U16)	12.6	1988-06-22	Zwolle
13	Baudien Venema	(U18)	12.86	2021-06-18	Utrecht
14	Rikst Slot	(U18)	12.90	2018-05-12	Heerenveen
15	Meike Huistra	(U16)	12.93	2023-06-23	Bergen op Zoom
16	Marga Wiegman	(U20)	12.7	1975	
	Anke Scholten		12.7	1985	
18	Marieke vd Zee	(U23)	12.97	2010-06-06	Drachten
1	Paul Dijkstra		10.81	1987-05-29	Amsterdam
2	Jeroen Piek	(U23)	10.94	2011-07-30	Amsterdam
3	Henk Meyer		10.8	1969-08-09	Leeuwarden
4	Bram Persson	(U18)	11.12	2023-07-30	Hässleholm (Zwe)
5	Jelle Beenen		10.9	1967	
	Arjen Achterkamp		10.9	1984-05-20	Drachten
7	Jeroen Persson	(U18)	11.16	2022-08-13	Möln dal (Zwe)
8	Bas Winkels	(U23)	11.20	2011-07-22	Heiloo
9	Dennis Veenker		11.24	2016-04-09	Heerenveen
10	Henk Evers		11.0	1962	
	Jan Bouma		11.0	1973-08-18	Vlissingen
	Jaap Klaverboer		11.0	1984	
	André Jager	(U20)	11.0	1989-05-21	Groningen
14	Sem van Rooijen	(U20)	11.26	2022-06-12	Assen
15	Kristian Mos	(U20)	11.27	2017-05-28	Drachten
16	Eldert Wijkstra	(U20)	11.31	2002-05-20	Emmen
17	Reinier Bouma		11.32	2011-05-28	Heerenveen
18	Jan Marinus		11.1	1963	
19	Ziggy Veldman	(U20)	11.39	2023-04-16	Almere
20	Kevin Damstra		11.44	2016-07-16	Bergen op Zoom

150 ($V \leq 20.00$, $M \leq 18.00$)

1	Kristel Bottinga	(U16)	18.6	1999-07-10	Assen
2	Marian Zandberg		19.17	2013-05-11	Amsterdam
3	Marrit van Gelderen	(U23)	19.24	2013-07-28	Amsterdam
4	Rikst Slot	(U16)	19.25	2017-08-27	Amsterdam
5	Vera van Aurich	(U16)	19.30	2012-07-01	Krommenie
6	Meike Huistra	(U16)	19.52	2023-09-09	Zoetermeer
	Marieke vd Zee	(U20)	19.52	2009-07-10	Utrecht
8	Annika Tolsma	(U16)	19.79	2002-05-11	Assen
9	Sanne Pultrum	(U16)	19.83	2022-06-24	Steenwijk
10	Britt Huisman	(U16)	19.84	2023-04-16	Almere
11	Elisabeth de Haan	(U16)	19.85	2021-10-02	Heerenveen
1	Jeroen Piek		16.80	2019-08-09	Utrecht
2	Kevin Damstra		16.88	2015-07-10	Steenwijk
3	Bas Winkels	(U18)	16.99	2008-08-15	Assen

4	Lars van Hoeven	(U18)	17.01	2015-07-10	Steenwijk
5	Sem van Rooijen	(U18)	17.16	2021-07-09	Steenwijk
6	Kristian Mos	(U18)	17.28	2016-07-08	Steenwijk
7	Dennis Veenker		17.33	2015-07-10	Steenwijk
8	Gertjan Bosscha	(U23)	17.41	2009-07-10	Utrecht
9	Eldert Wijkstra	(U18)	17.47	2000-09-17	Delft
10	Gerrie Wijkstra	(U20)	17.54	1998-05-13	Heerenveen
11	Josli Zwikker	(U16)	17.58	2022-08-27	Amsterdam
12	Nico Rusticus	(U18)	17.5	2006-07-14	Steenwijk
13	Henry Blume	(U18)	17.78	2012-08-31	Utrecht
14	Peter Peereboom	(U23)	17.96	2013-07-28	Amsterdam

200 (V ≤ 27.30, M ≤ 23.40)

1	Geke Dijkstra		25.0	1965	Enschede
2	Marrit van Gelderen	(U23)	25.54	2013-06-16	Harderwijk
3	Vera van Aurich	(U18)	25.55	2013-06-16	Harderwijk
4	Fiona van Es	(U20)	25.59	1990-07-01	Leiden
5	Linda Swart	(U20)	25.73	2004-05-20	Heiloo
6	Marian Zandberg	(U20)	25.91	2009-06-21	Nijmegen
7	Netty Knijpstra	(U18)	25.8	1988-05-13	Drachten
8	Marieke vd Zee	(U23)	26.06	2011-06-26	Drachten
9	Marga Wiegman	(U20)	26.0	1975	
10	Rikst Slot	(U18)	26.29	2018-06-17	Emmeloord
11	Anke Scholten		26.2	1985	
12	Sabrina Cruden	(U23)	26.45	2023-05-06	Heerenveen
13	Kristel Bottinga	(U16)	26.50	1999-05-13	Gouda
14	Britt Huisman	(U16)	26.3	2023-09-30	Heerenveen
	Jannie Dekker		26.3	1985	
16	Lidia de Jong	(U23)	26.73	2004-07-27	Stadskanaal
17	Baudien Venema	(U18)	26.82	2021-06-18	Utrecht
18	Gretha vd Akker		26.6	1973	
19	Annika Tolsma	(U18)	26.92	2005-07-09	Heerenveen
20	Elisabeth de Haan	(U16)	27.03	2021-05-01	Heerenveen
21	Nynke Rijpma	(U18)	27.22	2023-06-25	Bergen op Zoom

1	Jeroen Persson	(U20)	21.59	2023-07-02	Göteborg (Zwe)
2	Paul Dijkstra		21.95	1986-06-08	Breda
3	Jeroen Piek		22.32	2016-08-14	Alkmaar
4	Bram Persson	(U18)	22.33	2023-08-13	Helsingborg (Zwe)
5	Arjen Achterkamp		22.1	1983	
6	Henk Meyer		22.4	1969-09-14	Leeuwarden
7	Lars van Hoeven	(U20)	22.66	2017-05-28	Drachten
8	Kevin Damstra		22.71	2016-05-29	Emmeloord
9	Reinier Bouma		22.75	2011-06-05	Assen
10	Sem van Rooijen	(U20)	22.78	2022-06-19	Amsterdam
11	Tom Kraaij	(U23)	22.80	2006-06-05	Lisse
12	Henk Evers		22.6	1962	
13	Jelle Beenen		22.7	1967	
	Eldert Wijkstra	(U23)	22.7	2003-06-15	Almelo
15	Lolke Westra		22.8	1966	
16	Gertjan Bosscha	(U23)	23.05	2008-06-27	Utrecht
17	Kristian Mos	(U20)	23.08	2017-05-28	Drachten
18	Bas Winkels	(U18)	23.27	2008-09-14	Steenwijk
19	Ziggy Veldman	(U20)	23.29	2023-04-23	Drachten
20	Jacob de Boer		23.1	1966	
21	Luuk Wiebenga	(U18)	23.39	2017-09-22	Hoorn

300 (V ≤ 44.50, M ≤ 38.50)

1	Marrit van Gelderen	(U23)	40.74	2013-07-28	Amsterdam
2	Marian Zandberg	(U20)	41.50	2008-04-05	Steenwijk

3	Britt Huisman	(U16)	41.84	2023-09-03	Amsterdam
4	Vera van Aurich	(U16)	41.92	2012-09-08	Gladbeck (Dui)
5	Marieke vd Zee	(U23)	42.3	2011-05-14	Lisse
6	Rikst Slot	(U18)	42.72	2018-04-07	Steenwijk
7	Linda Swart	(U16)	43.17	2000-04-28	Heerenveen
8	Marit Versfeld	(U16)	43.49	2023-04-02	Steenwijk
9	Marga Wiegman	(U18)	43.8	1973-08-15	Drachten
10	Kristel Bottinga	(U20)	44.27	2000-04-28	Heerenveen
11	Nynke Rijpma	(U18)	44.46	2023-05-13	Lisse
1	Kevin Damstra		35.2	2014-07-18	Steenwijk
2	Lars van Hoeven	(U18)	35.88	2016-05-07	Lisse
3	Jeroen Piek	(U20)	36.59	2008-04-05	Steenwijk
4	Gertjan Bosscha	(U23)	36.81	2008-04-05	Steenwijk
5	Rody de Wolff	(U18)	37.25	2013-04-27	Amersfoort
6	Peter Peereboom	(U23)	37.3	2013-07-19	Steenwijk
7	Sybout Wijma	(U23)	37.71	2008-04-05	Steenwijk
8	Nico Rusticus	(U18)	37.5	2006-07-14	Steenwijk
9	Gerrie Wijkstra	(U23)	37.80	2000-04-28	Heerenveen
10	Kristian Mos	(U20)	38.10	2018-04-07	Steenwijk
11	Eldert Wijkstra	(U18)	38.19	2000-04-28	Heerenveen
12	Gerwin de Haan	(U20)	38.21	2018-04-07	Steenwijk

400 (V ≤ 1:03.00, M ≤ 52.50)

1	Britt Huisman	(U16)	56.90	2023-07-02	Bergen op Zoom
2	Marian Zandberg		56.98	2013-06-02	Drachten
3	Marga Wiegman	(U23)	57.7	1978-08-01	Groningen
4	Marieke vd Zee	(U23)	57.92	2010-07-03	Uden
5	Gretha vd Akker		58.2	1969	
6	Linda Swart	(U20)	58.52	2004-06-18	Apeldoorn
7	Marrit van Gelderen	(U23)	58.56	2012-07-13	Utrecht
8	Anke Scholten	(U18)	58.5	1975-06-28	Amsterdam
	Fiona van Es	(U20)	58.5	1990-08-08	Hoorn
10	Naomi Verkerk		58.83	2023-06-10	Leiden
11	Ronny Hoekstra	(U20)	1:00.7	1980	
12	Norah Keijzer	(U18)	1:01.37	2023-06-11	Assen
13	Tineke Schukken		1:01.4	1976	
14	Rowena vd Witte		1:01.8	1985	
15	Netty Knijpstra	(U18)	1:01.9	1988	
16	Vera van Aurich	(U18)	1:02.06	2013-07-05	Utrecht
17	Simone Falkena		1:02.22	2002-04-19	Amersfoort
18	Yvonne Holen		1:02.1	1984	
19	Anniek de Jong	(U18)	1:02.27	2010-04-25	Emmen
20	Anna de Haan		1:02.3	1984	
21	Wisette Bollen	(U20)	1:02.76	2008-05-04	Assen
22	Brechje Kaastra	(U20)	1:02.81	2000-05-07	Assen
1	Jeroen Persson	(U20)	47.88	2023-06-11	Sollentuna (Zwe)
2	Lars van Hoeven	(U23)	48.21	2021-07-17	Ertvelde (Bel)
3	Arjen Achterkamp		48.48	1984-06	Papendal
4	Kevin Damstra		49.22	2016-05-29	Emmeloord
5	Jacob de Boer		49.9	1966	
6	Henk Evers		49.9	1968	
7	Gertjan Bosscha	(U23)	50.31	2008-05-30	Utrecht
8	Jan Marinus		50.5	1963	
	Jaap Klaverboer	(U23)	50.5	1983	
	Paul Dijkstra		50.5	1986	
11	Sjaak Stuiver		50.6	1989	
12	Tjeerd Koopmans		50.7	1978	
13	Tom Kraaij	(U20)	50.94	2004-06-20	Drachten
14	Frans Kluitenber		51.6	1967	
	Jos Valentijn		51.6	1979	

16	Rein Groenendal		51.7	1978	
17	Yassin Mahamoud		51.9	1995-05-21	Emmen
18	Rody de Wolff	(U18)	52.15	2013-05-19	Apeldoorn
19	Luuk Wiebenga	(U18)	52.19	2017-06-18	Harderwijk
20	Peter Peereboom		52.36	2016-05-22	Epe
21	Sybout Wijma		52.41	2010-06-30	Kampen

800

1	Marga Wiegman	(U23)	2:07.4	1978-07-09	Nijmegen
2	Gretha vd Akker		2:10.2	1971-07-07	Papendal
3	Ronny Hoekstra	(U20)	2:12.8	1979-05-03	Aalsmeer
4	Anita Looper		2:15.28	1998-06-24	Leeuwarden
5	Ydwine vd Veen	(U23)	2:18.39	2013-07-06	Oordegem (Bel)
6	Minke vd Meer	(U18)	2:18.62	2011-06-24	Groningen
7	Anniek de Jong	(U18)	2:18.89	2009-06-26	Emmeloord
8	Andrea Deelstra		2:19.01	2016-04-24	Grootebroek
9	Hennie Zantinga	(V40)	2:19.5	1994-05-18	Heerenveen
10	Anke Scholten	(U18)	2:20.8	1975-06-14	Heerenveen
11	Tessa de Boer	(U18))	2:21.02	2013-05-11	Heerenveen
12	Saskia Brouwer	(U20)	2:22.79	2001-05-24	Nijmegen
13	Marijke Portema	(U20)	2:23.30	2010-04-25	Emmen
14	Annette de Boer		2:23.9	1974	
15	Fiona van Es	(U18)	2:24.26	1989-07-23	Willebroek (Bel)
16	Esther Swart	(U20)	2:24.37	2005-05-25	Groningen
17	Sasha Tarlavina	(U16)	2:24.90	2022-06-11	Heerenveen
18	Rowena vd Witte		2:24.8	1985	
19	Sri Hollema	(U20)	2:25.22	2017-06-30	Vught
20	Brecht Frensel	(U16)	2:25.43	2018-06-30	Groningen
21	Wibby Akkerman		2:25.9	1973	

1	Lars van Hoeven	(U23)	1:49:39	2021-07-03	Heusden (Bel)
2	Tjeerd Koopmans		1:53.2	1979-09-08	Roosendaal
3	Jetze Nagel		1:54.3	1970	
4	Piet de Vries		1:55.1	1973	
5	Piet vd Zee		1:56.2	1969	
6	Jan Landman		1:57.0	1971	
7	Bram Kielman	(U20)	1:57.19	2015-06-07	Harderwijk
8	Rein Groenendal		1:57.1	1978	
9	Kevin Damstra	(U23)	1:58.3	2009-05-02	Utrecht
10	Arjen Achterkamp		1:58.5	1983	
11	Fons Siemonsma		1:58.8	1979-05-17	Groningen
	Jaap Klaverboer		1:58.8	1983	
13	Hilbert de Haan		1:59.05	2014-09-21	Hoogeveen
14	Auke Postma		1:59.2	1980	
15	Tsjerk Dijkstra	(U23)	1:59.99	2019-05-31	Groningen
16	Stefan Postma		2:00.16	2011-05-06	Utrecht
17	Ingmar vd Linden		2:01.37	1998-06-24	Leeuwarden
18	Mart Sijtsema	(U20)	2:01.39	2009-06-19	Groningen
19	Bart Jonker		2:01.3	1980	
20	Yassin Mahamoud		2:01.49	1995-08-30	Heerenveen

1000

1	Marga Wiegman	(U23)	2:49.7	1978-09-20	Groningen
2	Andrea Deelstra		2:53.9	2010-06-15	Epe
3	Minke vd Meer	(U16)	2:59.14	2010-07-30	Utrecht-M
4	Anniek de Jong	(U16)	3:05.20	2008-08-23	Amsterdam
5	Leonie van Wolde	(U16)	3:08.1	1989-05-20	Drachten
6	Jitske Schuurman	(U16)	3:10.6	1987-05-23	Drachten
7	Tessa de Boer	(U16)	3:10.73	2011-06-25	Emmeloord
8	Marijke Portema	(U20)	3:11.37	2010-04-14	Dronten

9	Denise Sinnema	(U16)	3:11.67	2009-06-19	Groningen
10	Simone Falkena	(U16)	3:11.7	1994-04-30	Emmen
11	Aafke Soet	(U14)	3:15.77	2010-04-24	Drachten
12	Brecht Frensel	(U16)	3:16.22	2017-04-19	Zwolle
13	Marlijn vd Mei	(U18)	3:16.33	2010-07-30	Utrecht-M
14	Mirjam Pool	(U16)	3:16.4	1988	
15	Sri Hollema	(U18)	3:17.05	2016-07-29	Heiloo
16	Yke Schouwstra		3:18.67	1997-05-30	Den Helder
17	Esther Swart	(U16)	3:19.52	2000-06-17	Emmen
18	Franne Anema	(U14)	3:23.3	2001-05-19	Stadskanaal
19	Marrit Nederhoed	(U16)	3:23.7	2001-05-19	Stadskanaal
20	Nienke Roosjen	(U16)	3:23.9	2004-05-22	Assen
1	Lars van Hoeven	(U23)	2:26.97	2020-09-12	Tilburg
2	Tjeerd Koopmans		2:31.2	1979	Recklinghausen (Dui)
3	Jetze Nagel		2:31.3	1970	
4	Fons Siemonsma		2:32.2	1979	
5	Auke Postma		2:32.7	1979	
6	Mart Sijtsema	(U20)	2:34.90	2009-07-10	Utrecht
7	Bram Kielman	(U20)	2:35.02	2014-06-20	Utrecht
8	Piet vd Zee		2:39.0	1964	
9	Jan de Vries		2:39.5	1994	
10	Hilbert de Haan		2:40.15	2014-06-20	Utrecht
11	Johnnie Theunissen	(U20)	2:40.3	1975-09-17	Drachten
12	Kevin Damstra	(U23)	2:43.35	2010-04-14	Dronten
13	Eddy Elsinga	(M35)	2:44.00	2007-04-11	Epe
14	Elmar Ruiter	(U20)	2:44.22	2008-06-04	Meppel
15	Tjeerd vd Iest		2:44.5	1964	
16	Jan Jouke Vos		2:45.36	2010-07-30	Utrecht
17	Jeroen van Dijk	(U20)	2:46.82	2016-07-29	Heiloo
18	Ridzert Postma		2:46.8	1971	
19	Anton Costeris	(U18)	2:48.0	1999-06-16	Emmeloord
20	George vd Veen		2:48.4	1964	

1500

1	Marga Wiegman	(U23)	4:20.8	1979-09-08	Roosendaal
2	Andrea Deelstra	(U23)	4:23.91	2006-07-01	Oordegem (Bel)
3	Ronny Hoekstra	(U20)	4:33.6	1979-05-06	Groningen
4	Gretha vd Akker		4:38.7	1975	
5	Anita Looper		4:38.85	1998-06-14	Stadskanaal
6	Tessa de Boer	(U18)	4:44.40	2013-07-06	Oordegem (Bel)
7	Ydwine vd Veen	(U23)	4:46.59	2014-08-23	Merksem (Bel)
8	Minke vd Meer	(U18)	4:47.3	2011-04-09	Heerenveen
9	Hennie Zantinga	(V45)	4:53.37	1997-05-28	Heerenveen
10	Anniek de Jong	(U18)	4:59.94	2009-06-21	Nijmegen
11	Denise Sinnema	(U16)	5:00.72	2009-06-13	Utrecht
12	Brecht Frensel	(U16)	5:03.04	2018-07-06	Wageningen
13	Eljo Stellingwerf		5:03.3	1980	
14	Franne Anema	(U16)	5:08.09	2004-06-18	Apeldoorn
15	Marijke Portema	(U18)	5:11.77	2008-06-29	Apeldoorn
16	Sri Hollema	(U20)	5:12.39	2017-07-02	Vught
17	Marlijn vd Mei	(U18)	5:13.84	2010-05-22	Heerenveen
18	Simone Falkena	(U18)	5:20.2	1996-05-08	Heerenveen
19	Jente Wolters	(U16)	5:24.64	2022-05-14	Emmen
20	Yke Schouwstra		5:25.09	2003-09-28	Emmen
21	Marit Versfeld	(U16)	5:25.91	2022-05-15	Zwolle
22	Ankje Vrieswijk		5:26.5	1975-09-17	Drachten
1	Lars van Hoeven	(U20)	3:55.47	2018-08-03	Utrecht
2	Bram Kielman	(U23)	3:55.67	2016-06-16	Amsterdam
3	Piet de Vries		3:55.6	1973-09-02	Amsterdam
4	Auke Postma		3:56.1	1979	

5	Jan Landman		3:56.2	1972	
6	Fons Siemonsma		3:56.6	1979	
7	Piet Deelstra		3:57.6	1975	
8	Chris Semplonius		3:58.6	1975	
9	Mart Sijtsema	(U20)	3:59.76	2009-06-13	Utrecht
10	Jetze Nagel		4:01.4	1973	
11	Willem Faber		4:02.98	1997-09-07	Nijmegen
12	Johnnie Theunissen	(U23)	4:04.0	1976	
13	Roel de Jong		4:04.9	1987	
14	Jan de Vries		4:06.3	1994-05-01	Stadskanaal
15	Bonne Altena		4:07.9	1985	
16	Bart Jonker		4:08.8	1979	
17	Anton Costeris		4:09.91	2005-07-01	Apeldoorn
18	Robert Hettinga	(U23)	4:10.39	2003-05-30	Maastricht
19	Stefan Postma		4:10.48	2013-06-02	Drachten
20	Jan vd Heide		4:10.8	1979	Zevenaar

mijl

1	Marga Wiegman	(U23)	4:46.5	1978-09-09	Sittard
2	Minke vd Meer	(U16)	5:26.2	2010-07-16	Steenwijk
3	Betty Bijker-Bangma	(V55)	6:13.93	2021-07-09	Steenwijk
1	Fons Siemonsma		4:20.8	1979	Heerenveen
2	Auke Postma		4:24.2	1982	
3	Bram Kielman	(U20)	4:25.12	2015-07-10	Steenwijk
4	Bart Jonker		4:35.0	1980-08-06	
5	Jan de Vries		4:35.7	1988	
6	Riekele Kobes		4:37.0	2014-07-18	Steenwijk
7	Stefan Postma		4:37.3	2013-07-19	Steenwijk
8	Jan vd Heide		4:41.7	1981	
9	Hilbert de Haan		4:43.5	2014-07-18	Steenwijk
10	Jasper Mulder	(U23)	4:45.8	2011-07-15	Steenwijk
11	Anton Costeris	(U18)	4:48.5	1999-05-27	Zwolle
12	Robert Hettinga	(U20)	4:49.6	2002-07-19	Steenwijk
13	Harm Zijlstra	(M40)	4:51.3	2004-07-16	Steenwijk
14	Geoffrey Sandys		4:52.0	1982	
15	Eddy Elsinga		4:52.0	2001-07-20	Steenwijk
16	Jaco van Mourik		4:53.30	2015-07-10	Steenwijk
17	Warner Postma	(U18)	4:54.5	2005-07-15	Steenwijk
18	Jeroen van Dijk	(U18)	4:56.98	2015-07-10	Steenwijk
19	Jan Jouke Vos		5:02.5	1999-05-27	Zwolle
20	Jordi Dommerholt		5:04.62	2019-07-05	Steenwijk

3000

1	Marga Wiegman		9:19.0	1980-08-10	Sittard
2	Andrea Deelstra		9:20.78	2010-07-09	Utrecht
3	Hennie Zantinga	(V40)	9:52.43	1994-06-08	Groningen
4	Anita Looper		10:16.13	1998-05-03	Groningen
5	Tessa de Boer	(U18)	10:21.82	2012-06-01	Breda
6	Ydwine vd Veen	(U23)	10:22.83	2013-08-09	Utrecht
7	Gretha vd Akker		10:28.3	1973-10-07	Utrecht
8	Sjoukje Dijkstra		10:33.5	1985	
9	Ronny Hoekstra	(U20)	10:38.1	1980-06-25	Heerenveen
10	Yke Schouwstra		10:58.16	1996-06-12	Drachten
11	Rosemarie Siemonsma		10:59.0	1988	
12	Eljo Stellingwerf		11:02.4	1980	
13	Minke vd Meer	(U18)	11:10.89	2011-05-08	Assen
14	Denise Sinnema	(U16)	11:14.30	2009-07-02	Dronten
15	Femke Knijn	(U16)	11:21.6	2021-04-11	Heerenveen
16	Franne Anema	(U18)	11:27.17	2005-05-15	Amsterdam

17	Lenneke vd Heide	(V35)	11:28.23	2014-05-25	Drachten
18	Marlijn vd Mei	(U18)	11:29.66	2010-05-09	Amstelveen
19	Anneke de Leeuw		11:34.6	1987	
20	Kyra Brouwer	(U18)	11:42.83	2021-05-01	Heerenveen
21	Marijke Portema	(U18)	11:50.2	2009-10-03	Heerenveen
22	Anouk Verhoef	(U20)	12:09.78	1999-05-12	Heerenveen
1	Piet Deelstra		8:18.4	1975-07-16	Papendal
2	Piet de Vries		8:20.0	1975	
3	Fons Siemonsma		8:31.4	1979	
4	Auke Postma		8:33.0	1976-06-23	Heerenveen
5	Chris Semplonius		8:35.5	1977	
6	Bram Kielman	(U23)	8:37.01	2017-05-12	Utrecht
7	Johnnie Theunissen	(U20)	8:41.2	1975-07-16	Papendal
8	Riekele Kobes		8:46.14	2014-06-20	Utrecht
9	Roel de Jong	(M35)	8:46.9	1994-04-17	Emmen
10	Rudi vd Lelie	(U23)	8:47.2	1994-05-18	Heerenveen
11	Jan de Vries		8:49.4	1994-05-18	Heerenveen
12	Tjeerd vd Iest		8:51.2	1965	
13	Anton Costeris		8:51.87	2005-06-17	Utrecht
14	Stefan Postma		8:56.37	2013-08-03	Gentbrugge (Bel)
15	Bart Jonker		8:58.0	1979	
16	Willem Faber	(M35)	9:00.10	2000-04-28	Heerenveen
17	Jan de Boer		9:03.2	1971	
18	Wiebe Kruithof		9:06.2	1971	
19	Jan Jouke Vos		9:08.53	2009-07-03	Apeldoorn

5000

1	Andrea Deelstra		16:06.88	2017-09-01	Utrecht
2	Hennie Zantinga	(V40)	16:55.20	1994-06-25	Amsterdam
3	Marga Wiegman		17:14.0	1982-04-24	Nijmegen
4	Ydwine vd Veen	(U23)	17:46.73	2013-08-30	Utrecht
5	Sjoukje Dijkstra		18:00.9	1985	
6	Yke Schouwstra		19:28.25	1997-05-30	Den Helder
7	Kyra Brouwer	(U18)	20:09.28	2020-09-04	Leeuwarden
8	Minke Oord	(V35)	20:29.0	1995-01-25	Heerenveen
9	Ria Soet	(V35)	20:48.8	2001-08-31	Heerenveen
10	Ilona Hoeksma		21:08.0	2020-09-26	Heerenveen
11	Anouk Verhoef	(U20)	21:14.24	1999-06-02	Leeuwarden
12	Betty Bijker-Bangma	(V55)	21:25.11	2021-10-02	Heerenveen
13	Robin Nijholt		21:42.02	2019-05-10	Zwolle
14	Minke Peereboom	(V40)	22:05.0	1995-01-25	Heerenveen
15	Hedwig Pijnenburg		22:09.0	1995-01-25	Heerenveen
16	Jikke vd Berg	(V50)	22:30.0	2020-09-26	Heerenveen
17	Lisanne Faber	(U23)	22:33.0	2020-09-26	Heerenveen
18	Bea Koet		22:51.0	1993	
19	Alinda Kiel	(U23)	25:17.7	2001-08-31	Heerenveen
20	Carla vd Meulen		25:21.0	1995-01-25	Heerenveen
21	Ienskje vd Weg	(V35)	26:11.06	2006-07-08	Heerenveen
1	Piet Deelstra		14:12.4	1974-08-03	Papendal
2	Piet de Vries		14:35.6	1975	
3	Auke Postma		14:35.7	1980-04-27	Groningen
4	Chris Semplonius		14:40.2	1975	
5	Rudi vd Lelie		14:54.96	1996-05-05	Emmeloord
6	Fons Siemonsma		14:54.9	1980	
7	Roel de Jong	(M35)	15:10.3	1995-05-21	Emmen
8	Johnnie Theunissen		15:19.2	1976	
9	Jan de Vries		15:19.58	1991	
10	Tjeerd vd Iest		15:20.0	1965	
11	Bram Kielman	(U20)	15:20.69	2015-06-26	Breda
12	Pieter Vos	(M40)	15:26.80	1991-05-25	Drachten

13	Riekele Kobes		15:33.46	2014-08-23	Merksem (Bel)
14	Saher Yousef		15:40.75	1996-09-08	Emmen
15	Willem Faber		15:42.0	2000-05-14	Emmen
16	Anton Costeris		15:42.9	2005-05-26	Groningen
17	Cees Clement		15:44.0	1968	
18	Wiebe Kruithof		15:44.1	1966	
19	Jan de Boer		15:44.8	1972	
20	Stefan Postma		15:45.80	2013-08-16	Heiloo

10000

1	Andrea Deelstra	(V35)	34:33.99	2020-09-19	Leiden
2	Hennie Zantinga	(V40)	36:21.77	1994-07-15	Assen
3	Ydwine vd Veen		41:06.36	2017-07-07	Steenwijk
4	Robin Nijholt		45:05.29	2019-07-05	Steenwijk
1	Rudi vd Lelie		30:02.06	1997-05-28	Heerenveen
2	Chris Semplonius		30:16.0	1975-05-20	Groningen
3	Piet Deelstra		30:41.8	1974-08-04	Papendal
4	Auke Postma		31:04.0	1982	
5	Fons Siemonsma		31:11.2	1980	
6	Roel de Jong	(M35)	31:36.9	1995-08-30	Heerenveen
7	Piet de Vries		31:39.8	1975-05-20	Groningen
8	Tjeerd vd Iest		32:07.0	1966	
9	Willem Faber		32:25.16	1996-05-01	Heerenveen
10	Jan Jouke Vos		33:08.3	2009-07-17	Steenwijk
11	Riekele Kobes		33:42.5	2013-07-19	Steenwijk
12	Jan de Vries		34:23.1	1994-09-14	Heerenveen
13	Jan vd Heide		34:37.6	1983	Groningen
14	Pier Dijkstra		34:39.9	1959	
15	Harm Zijlstra	(M40)	34:45.9	2002-07-19	Steenwijk
16	Pieter Vos	(M40)	34:51.0	1991-06-12	Groningen
17	Geoffrey Sandys		35:02.7	1983	Groningen
18	Harry Wijnja		35:32.2	1994-09-14	Heerenveen
19	Alex Bergsma		36:18.30	2002-09-01	Groningen
20	Ridzert Postma		36:23.0	1979	

100h (83,8 cm ≤ 17.90)

1	Sabrina Cruden	(U23)	14.68	2023-07-29	Breda
2	Fiona van Es	(U20)	14.6	1990-06-24	Drachten
3	Joke de Jong		14.9	1984	
4	Kristel Bottinga	(U23)	15.27	2004-05-23	Enschede
5	Manon van Aurich	(U18)	15.58	2015-06-07	Harderwijk
6	Jannie Dekker		15.4	1984	
7	Marrit van Gelderen	(U23)	16.01	2013-08-31	Amersfoort
8	Romée de Best	(U20)	16.21	2023-05-06	Heerenveen
9	Lidia de Jong	(U23)	16.1	2002-06-16	Doetinchem
10	Renske Zwolle	(U18)	16.6	2017-10-07	Heerenveen
11	Rooske Westerdijk		17.2	1984	
12	Terri Talan	(U18)	17.3	2017-10-07	Heerenveen
	Sonja Petter		17.3	1982	
14	Melina Congiu	(V40)	17.84	2022-06-11	Groningen

110h (106,7 cm ≤ 18.00)

1	Reinier Bouma		14.31	2011-06-11	Leiden
2	Jeroen Moser		15.1	1986-05-31	Drachten
3	Dennis Veenker		15.66	2016-04-24	Grootebroek
4	Gerwin de Haan		15.76	2023-03-30	Fresno (USA)
5	Sjaak Stuiver		15.6	1989	

6	Sybout Wijma		15.86	2013-06-16	Harderwijk
7	Jan Bouma		15.7	1973	
8	Jaap Klaverboer	(U23)	15.8	1983	
9	Henk Evers		16.0	1962-05-27	Apeldoorn
10	Rienk Kan	(U23)	17.62	2015-07-31	Amsterdam
11	Jan Groothof		17.5	1956	
12	Dirk vd Veen		17.5	1985	
13	Bart Witteveen		17.6	1964	
14	Livius Kooy		17.91	1996-09-08	Emmen

400h (V 76,2 cm ≤ 1:20.00, M 91,4 cm ≤ 1:05.00)

1	Marieke vd Zee	(U23)	1:02.90	2010-07-18	Amsterdam
2	Sonja Petter		1:08.6	1981	
3	Simone Falkena		1:09.39	2014-05-25	Drachten
4	Anke Scholten		1:09.3	1982-06-09	Groningen
5	Marit Versfeld	(U16)	1:10.44	2023-04-23	Drachten
6	Nynke Rijpma	(U18)	1:11.42	2023-05-20	Heerenveen
7	Fiona van Es		1:12.90	2003-08-01	Utrecht
8	Anke Binnema	(U20)	1:14.12	2021-05-01	Heerenveen
9	Linda vd Berg	(V40)	1:14.81	2022-05-21	Heerenveen
10	Lidia de Jong		1:17.03	2011-04-02	Steenwijk
11	Annamarijn van Ginneken	(U18)	1:18.51	2021-05-01	Heerenveen
12	Kyra Brouwer	(U18)	1:19.77	2020-07-25	Heerenveen

1	Sybout Wijma	(U23)	55.02	2008-05-30	Utrecht
2	Sjaak Stuiver		56.9	1989-05-27	Hoogeveen
3	Johnnie Theunissen	(U20)	58.3	1975	
4	Henk Meyer		1:00.0	1970	
5	Gertjan Bosscha		1:00.41	2012-05-24	Heerde
6	Jan Bouma		1:00.5	1975	
7	Peter Peereboom	(U23)	1:01.34	2013-09-21	Soest
8	Jetze Nagel		1:01.7	1975	
9	Sjoerd Dijkstra		1:02.3	1964	
10	Roy Veenstra	(U20)	1:02.85	2023-04-29	Emmeloord
11	Jan vd Iest		1:03.9	1969-09-14	Leeuwarden

3000st (V 76,2 cm, M 91,4 cm)

1	Andrea Deelstra	(U23)	9:54.25	2006-07-09	Amsterdam
2	Tessa de Boer	(U18)	11:13.83	2013-06-01	Oordegem (Bel)
3	Sri Hollema	(U20)	12:34.47	2017-07-01	Vught
4	Lenneke vd Heide		13:22.18	2009-06-12	Meppel
1	Chris Semplonius		8:55.0	1977-07-19	Sittard
2	Johnnie Theunissen	(U23)	9:30.6	1976	
3	Jan Jouke Vos		9:41.07	2009-06-05	Groningen
4	Jan de Vries		9:56.1	1991-08-24	Emmen
5	Riekele Kobes		10:00.47	2015-05-03	Emmeloord
6	Bart Jonker		10:07.2	1980-09-03	Drachten
7	Tjeerd vd Iest		10:15.0	1971	
8	Auke Postma		10:19.7	1982-06-09	Groningen
9	Piet de Jong		10:24.8	1966	
10	Anton Costeris	(U23)	10:25.34	2003-08-27	Hengelo
11	Elmar Ruiter	(U20)	10:26.43	2008-05-31	Groningen
12	Jeroen van Dijk	(U20)	10:38.56	2016-09-18	Hengelo

hoog (V ≥ 1.56, M ≥ 1.85)

1	Joke de Jong	(U23)	1.80	1980-04-27	Groningen
2	Sabrina Cruden	(U23)	1.71	2023-07-29	Breda

3	Meike Huistra	(U16)	1.65	2023-09-09	Zoetermeer
	Nenna de Boer	(U18)	1.65	2002-06-09	Emmen
5	Milou Sieperda	(U16)	1.61	2021-10-09	Best
6	Renske Zwolle	(U18)	1.60	2017-07-14	Zwolle
	Tessa Miedema	(U18)	1.60	2012-05-20	Harderwijk
	Manon Vermeulen	(U18)	1.60	2006-05-14	Emmen
	Trienke Kramer	(U16)	1.60	2000-05-13	Heerenveen
	Kristel Bottinga	(U16)	1.60	1999-07-10	Assen
	Dieuwke Blaauw	(U18)	1.60	1999-05-09	Uden
	Liselotte de Wit	(U16)	1.60	1997-05-31	Drachten
	Harriet Koopman		1.60	1980	
	Jellie Das		1.60	1979	
15	Anne-Karlijn Mos	(U18)	1.59	2017-05-13	Emmeloord
16	Fiona van Es	(U18)	1.57	1989-09-23	Zwolle
1	Lennert Naeff	(U23)	2.09	2023-07-22	Bondoufle (Fra)
2	Jan Haye Klijnstra	(U20)	2.00	1999-06-30	Drachten
3	Gerwin de Haan		1.97	2023-05-04	San Marcos (USA)
4	Rody de Wolff	(U18)	1.95	2013-10-05	Heerenveen
	Hoite Kolhoff	(U20)	1.95	1991-09-21	Zwolle
6	Jaap Klaverboer	(U23)	1.92	1983-07-16	Lisse
7	Rutger Hoekstra	(U20)	1.90	2022-03-05	Clinton (USA)
	Eldert Wijkstra	(U18)	1.90	2000-06-24	Hengelo
	Livius Kooy	(U20)	1.90	1996-10-05	Heerenveen
	Ard Remmerde		1.90	1987	
	Dirk vd Veen		1.90	1984	
	Jaap Waterlander		1.90	1965	
13	Tjalle-Durk vd Eems	(U18)	1.88	2021-09-04	Assendelft
14	Hugo Stegeman		1.85	2021-03-20	Heerenveen
	Dirk Kruisheer		1.85	1989	
	Jaap Pronk		1.85	1986	
	Johan de Jong		1.85	1982	
	Dicky Hospes		1.85	1982	
	Jan Bouma		1.85	1973	

hss (V ≥ 9.00, M ≥ 12.00)

1	Marrit van Gelderen	(U18)	10.88	2008-06-29	Apeldoorn
2	Nynke Rijpma	(U18)	10.78	2023-06-24	Bergen op Zoom
3	Annika Tolsma	(U23)	10.68	2010-04-03	Steenwijk
4	Annette Witteveen	(U20)	10.38	1997-06-22	Stadskanaal
5	Lidia de Jong		10.28	2010-06-02	Heerde
6	Manon van Aurich	(U18)	10.19	2015-05-23	Emmeloord
7	Fiona van Es		10.05	2001-07-01	Zaandam
8	Henriette Klijnstra	(U18)	9.81	2003-06-28	Lisse
9	Linda Swart	(U18)	9.59	2001-08-25	Assen
10	Ria Langheim	(U20)	9.50	2002-05-12	Epe
11	Iris Piek	(U23)	9.45	2013-09-15	Zwolle
12	Jildou Binnema	(U18)	9.43	2021-04-11	Heerenveen
13	Simone Falkena		9.25	2003-09-28	Emmen
14	Trienke Kramer	(U16)	9.09	2001-07-01	Zaandam
15	Anke Binnema	(U20)	9.05	2021-04-11	Heerenveen
16	Judy Tuinstra	(U16)	9.03	2001-07-01	Zaandam
1	Henk Evers		15.64	1963-07-27	Innsbruck (Oos)
2	Rienk Kan	(U23)	14.04	2015-05-25	Tilburg
3	Jelle Beenen		13.46	1967	
4	Ziggy Veldman	(U20)	13.34	2023-05-28	Harderwijk
5	Henk Meyer		13.33	1969	
6	Jaap Waterlander		12.93	1962	
	Jaap Klaverboer	(U23)	12.93	1982	
8	Peter Peereboom	(U23)	12.88	2011-06-02	Groningen
9	Lennert Naeff	(U23)	12.81	2023-10-07	Saintes (Fra)

10	Jan Haye Klijnstra		12.71	2003-05-04	Steenwijk
11	Krijn Kolhoff		12.41	1969	
12	Bart Witteveen		12.37	1962	
13	Jeroen Moser		12.19	1985	
14	Marvens Bruinsma	(U18)	12.12	2017-06-18	Harderwijk
	Jaap Heida		12.12	1969	
16	Rutger Hoekstra	(U16)	12.10	2018-08-25	Amsterdam
17	Hugo Kerkhof	(U18)	12.00	1997-05-28	Heerenveen

polshoog ($V \geq 2.00$, $M \geq 3.00$)

1	Alicia vd Tempel	(U20)	2.87	2023-06-24	Bergen op Zoom
2	Ineke Visser	(U20)	2.85	2012-08-17	Lisse
3	Maaïke Kramer	(U20)	2.50	2022-06-23	Hengelo
4	Rikst Slot	(U14)	2.30	2015-04-11	Heerenveen
5	Lisa Bodewes	(U14)	2.23	2021-10-02	Heerenveen
6	Féra Fieke de Vries	(U16)	2.16	2019-06-08	Groningen
7	Wybrich Leijendekker	(U20)	2.10	2014-05-25	Drachten
	Tessa Miedema	(U18)	2.10	2012-05-12	Heerenveen
9	Terri Talan	(U14)	2.00	2014-04-12	Heerenveen
1	Dennis Veenker	(U23)	4.60	2013-07-05	Utrecht
2	Gerwin de Haan		4.50	2023-05-05	San Marcos (USA)
3	Jaap Klaverboer		4.30	1986-10-04	Heerenveen
4	Lennert Naeff	(U18)	4.15	2019-06-29	Alphen a/d Rijn
5	Rody de Wolff	(U18)	3.75	2014-09-12	Enschede
6	Anastaas Dooper		3.70	1986	
7	Hendrik Jan Hof	(U23)	3.60	1990	
8	Tjalle-Durk vd Eems	(U18)	3.50	2022-05-01	Heerenveen
9	Rutger Hoekstra	(U18)	3.41	2020-07-25	Heerenveen
10	Jeroen Moser		3.40	1985	
	Jan Bouma		3.40	1973-08-19	Vlissingen
12	Feico Jansma		3.30	1975	
13	Klaas Vaartjes		3.29	1967	
14	Sander de Haan	(U18)	3.25	2023-06-24	Bergen op Zoom
15	Quinten Geyleynse	(U18)	3.20	2023-06-18	Assendelft
	Arend Kolhoff		3.20	1985	
	Dicky Hospes		3.20	1982	
	Sjoerd Dijkstra		3.20	1966	
	Eef ter Heide		3.20	1965	
20	Hugo Kerkhof	(U18)	3.00	1997-06-07	Heerhugowaard

ver ($V \geq 5.20$, $M \geq 6.40$)

1	Brechje Kaastra	(U20)	5.81	2000-06-24	Hengelo
2	Marrit van Gelderen	(U23)	5.73	2012-04-14	Ede
3	Sabrina Cruden	(U23)	5.72	2023-05-29	Tilburg
4	Nettie Bos		5.62	1967	
5	Fiona van Es	(U18)	5.59	1989-04-23	Zwolle
6	Meike Huistra	(U16)	5.52	2023-09-02	Amsterdam
7	Annika Tolsma	(U20)	5.51	2007-07-07	Utrecht
8	Rikst Slot	(U16)	5.45	2017-08-26	Amsterdam
9	Anke Scholten		5.43	1982	
10	Lidia de Jong		5.39	2009-05-17	Almelo
11	Marga Wiegman	(U23)	5.35	1977	
12	Netty Knijpstra	(U18)	5.33	1987-04-26	Zwolle
13	Joke de Jong	(U18)	5.30	1977	
14	Amanda Kwast		5.29	1985	
15	Geke Dijkstra		5.28	1968	
16	Elisabeth de Haan	(U16)	5.25	2021-10-02	Heerenveen
17	Linda Swart	(U20)	5.23	2004-04-25	Drachten
18	Marijke Woudstra		5.21	1980	

19	Judy Tuinstra	(U16)	5.20	2001-04-28	Leeuwarden
1	Henk Evers		7.28	1963-07-27	Innsbruck (Oos)
2	Eldert Wijkstra	(U20)	7.16	2001-07-07	Tilburg
3	Ziggy Veldman	(U20)	6.93	2023-06-24	Bergen op Zoom
4	Rody de Wolff	(U18)	6.89	2014-07-04	Amsterdam
5	Rienk Kan	(U23)	6.82	2015-05-16	Heerenveen
6	Jan Bouma		6.80	1974	
7	Gerwin de Haan	(U23)	6.75	2021-03-27	Hickory (USA)
8	Henk Meyer		6.69	1971	
9	Jaap Klaverboer		6.65	1984	
10	Nico Rusticus		6.53	2012-06-27	Sneek
11	Paul Dijkstra		6.51	1986	
12	Tjalle-Durk vd Eems	(U20)	6.50	2022-04-30	Heerenveen
13	Auke Siûk Nutma	(U16)	6.49	1995-08-27	Amsterdam
14	Jelle Beenen		6.47	1967	
15	Henk Heidema	(U18)	6.46	1987	
16	Jeroen Moser		6.44	1985	

discus (V 1 kg ≥ 31.00, M 2 kg ≥ 35.00)

1	Laura vd Akker		41.70	2003-07-02	Sneek
2	Zwaantje de Jong		40.98	1959-08-09	
3	Trijntje Jansma		39.04	1974	
4	Bettina van Leuveren	(U20)	38.50	1978	
5	Trieneke de Boer		38.36	1973	
6	Gonnie Kamper		35.66	1976	
7	Martine Metsemakers	(U20)	35.59	2000-05-21	Leeuwarden
8	Anke Scholten		33.86	1982	
9	Charlotte Klijnstra	(U16)	33.44	2000-09-23	Leeuwarden
10	Cobi van Renssen		33.26	1965	
11	Rooske Westerdijk		32.98	1984	
12	Martje Koopmans		32.08	1972	
13	Milou Sieperda	(U18)	31.10	2023-06-03	Groningen
14	Tettje de Leeuw		31.04	1980	
1	Wim de Wolff		51.54	1993-05-22	Sneek
2	Paul Aldershof	(U23)	46.76	1994-07-17	Assen
3	Sjoerd Dijkstra		42.96	1973	
4	Gerwin de Haan	(U23)	41.30	2021-04-17	Bourbonnais (USA)
5	Jeep Jonker		39.48	1990	
6	Hans Lolkema	(M40)	39.27	2018-10-06	Heerenveen
7	Feico Jansma		39.22	1971	
8	Jan Bouma		37.12	1973	
9	Klaas Vaartjes		36.94	1967	
10	Hein Sleiffer		36.60	1968	
11	Siert Wolters		36.06	1982	
12	David Jeroen Tempel	(U23)	35.71	2013-06-16	Harderwijk
13	Hendrik Jan Hof	(U23)	35.24	1991	
14	Jaap Klaverboer	(U23)	35.16	1984	

kogel (V 4 kg ≥ 10.00, M 7¼ kg ≥ 11.40)

1	Zwaantje de Jong		11.83	1957	Drachten
2	Anke Scholten		11.52	1984	
3	Sabrina Cruden	(U23)	11.48	2023-05-06	Heerenveen
4	Martine Metsemakers	(U20)	11.44	2000-05-07	Assen
5	Joke de Jong	(U23)	11.42	1980	
6	Trijntje Jansma		11.01	1974	
7	Geke Dijkstra		10.80	1964	
8	Laura vd Akker		10.72	2003-06-15	Almelo
9	Charlotte Klijnstra	(U20)	10.53	2003-06-15	Almelo

10	Anna de Haan		10.47	1986	
11	Wilma Smidt		10.41	1976	
12	Marrit van Gelderen		10.35	2016-04-26	Harderwijk
13	Romée de Best	(U20)	10.12	2023-05-06	Heerenveen
14	Rooske Westerdijk		10.09	1984	
15	Tettje de Leeuw		10.05	1980	
1	Paul Aldershof	(U23)	16.26	1994-06-25	Leiden
2	Hans Lolkema	(M45)	15.59	2017-05-20	Heerenveen
3	Wim de Wolff		14.30	1980	
4	Henk Regts		13.27	1987	
5	Siert Wolters		12.36	1986	
6	Klaas Vaartjes		12.34	1967	
7	Jan Bouma		12.22	1974	
8	Hendrik Jan Hof	(U23)	12.05	1991	
9	Dennis Veenker		12.01	2016-09-18	Hengelo
10	Sjoerd Dijkstra		11.96	1975	
11	Henk Evers	(U23)	11.96	1960	
12	Henk Bouma		11.91	1960	
13	Jaap Klaverboer	(U23)	11.77	1983-07-16	Lisse
14	Gerwin de Haan	(U23)	11.70	2021-05-02	Bolivar (USA)
	Jeroen Piek	(U23)	11.70	2012-05-20	Harderwijk
16	Paul Dijkstra		11.60	1986	
17	Eric Portema		11.45	2011-06-05	Assen

kogelslingeren (V 4 kg, M 7¼ kg)

1	Marrit van Gelderen		33.49	2016-05-14	Heerenveen
2	Dagmar Oenema	(U20)	29.30	2014-04-11	Groningen
3	Veerle de Vries	(U23)	19.52	2011-06-26	Drachten
4	Lidia de Jong		17.59	2011-09-18	Leiden
1	Wim de Wolff		35.66	1993-05-22	Assen
2	Hans Lolkema	(M45)	33.44	2018-06-10	Apeldoorn
3	Dennis Veenker		31.56	2017-04-30	Hoorn
4	Siert Wolters		29.84	1991	
5	Sjoerd Dijkstra		28.78	1987	
6	Sybout Wijma		25.34	2016-04-24	Grootebroek
7	David Jeroen Tempel	(U23)	24.75	2012-04-22	Ede
8	Eric Portema		20.88	2014-05-04	Grootebroek
9	Hendrik Jan Hof		20.36	1995-05-17	Heerenveen

speer (V 600 g ≥ 31.00, M 800 g ≥ 41.00)

1	Veerle de Vries		41.05	2015-06-14	Groningen
2	Bontje Zwier		40.16	1978-05-21	Drachten
3	Brechje Kaastra	(U20)	38.69	2000-06-24	Hengelo
4	Sabrina Cruden	(U20)	38.46	2022-06-05	Emmeloord
5	Dicky Smidt		38.40	1980	
6	Saskia Brouwer	(U20)	36.98	2000-06-24	Hengelo
7	Marrit Oosterbaan	(U23)	36.61	2023-06-03	Groningen
8	Wieke de Jong		36.22	1980	
9	Nienke Roosjen	(U18)	35.80	2007-05-13	Emmen
10	Jeltina Steenhuisen		35.14	1978	
11	Annemiek Kamper		33.68	1986	
12	Zwaantje de Jong		32.48	1956	
13	Nenna de Boer	(U20)	32.22	2004-05-23	Enschede
14	Nadine de Vries	(U16)	32.16	1993-05-22	Hoogeveen
15	Simone Falkena	(U23)	31.86	2000-06-02	Steenwijk
16	Mirjam Pool		31.44	1990	
17	Jildou Binnema	(U20)	31.16	2023-05-20	Heerenveen

1	Gerwin de Haan		56.48	2023-05-05	San Marcos (USA)
2	Tjalle-Durk vd Eems	(U20)	56.04	2023-06-23	Bergen op Zoom
3	Hendrik Jan Hof		55.84	1994-05-16	Emmen
4	Paul Aldershof	(U23)	53.50	1994-05-21	Groningen
5	Bart Lubberts	(U20)	52.27	2005-09-07	Assen
6	Eric Portema		51.48	2013-05-09	Groningen
7	Sjaak Stuiver		51.30	1988	
8	Rutger Hoekstra	(U20)	50.96	2022-05-07	Clinton (USA)
9	Jeep Jonker		48.74	1990	
10	Jeroen Piek	(U20)	48.11	2008-05-04	Assen
11	Rienk Kan		48.04	2017-09-23	Amersfoort
12	Guido Oldert		47.56	2003-05-18	Emmen
13	Jan Haye Klijnstra	(U20)	44.75	1998-10-03	Heerenveen
14	Dennis Veenker		44.48	2015-08-30	Stadskanaal
15	Lennert Naeff	(U20)	43.99	2020-08-14	Cerizay (Fra)
16	Jan Jalving		42.90	1991	
17	Wim de Wolff		42.44	1993	
18	Erik van Zummeren	(U20)	42.37	2006-09-09	Drachten
19	Eelke de Jong		41.04	2005-07-09	Heerenveen

7-kamp (≥ 3500)

1	Sabrina Cruden	(U23)	5010	2023-07-30	Breda
	(14.68 – 1.71 – 10.90 – 26.84 / 5.44 – 36.16 – 2:32.02)				
2	Fiona van Es	(U18)	4399	1989-07-23	Willebroek (Bel)
	(15.68 – 1.54 – 8.70 – 25.96 / 5.27 – 22.30 – 2:24.26)				
3	Marrit van Gelderen	(U23)	4245	2013-09-01	Amersfoort
	(16.01 – 1.50 – 9.05 – 26.22 / 5.43 – 21.18 – 2:31.47)				
4	Anke Scholten		4049	1982-05-13	Drachten
	(18.0 – 1.45 – 10.66 – 26.3 / 5.10 – 29.66 – 2:34.5)				
5	Romeé de Best	(U20)	3981	2023-05-07	Heerenveen
	(16.21 – 1.45 – 10.12 – 27.38 / 4.85 – 30.34 – 2:46.03)				
6	Rooske Westerdijk		3955	1984	

10-kamp (≥ 5000)

1	Gerwin de Haan		6761	2023-05-05	San Marcos (USA)
	(11.74 – 6.38 – 11.40 – 1.97 – 53.54 / 16.06 – 38.49 – 4.50 – 56.48 – 4:56.89)				
2	Jaap Klaverboer	(U23)	6551	1983-07-17	Lisse
	(11.39 – 6.55 – 11.77 – 1.92 – 50.90 / 16.75 – 33.70 – 3.80 – 40.78 – 4:27.12)				
3	Jan Bouma		6290	1973-08-19	Vlissingen
	(11.0 – 6.45 – 11.22 – 1.80 – 53.9 / 15.9 – 34.12 – 3.40 – 46.80 – 4:35.1)				
4	Dennis Veenker		5730	2015-08-30	Stadskanaal
	(11.64 – 6.05 – 11.27 – 1.71 – 57.02 / 16.14 – 29.84 – 4.40 – 44.48 – 5:36.03)				
5	Jeroen Moser		5669	1985	
6	Wim de Wolff		* 5457	1980	
7	Rienk Kan	(U23)	5329	2015-07-05	Best
	(12.02 – 6.42 – 10.45 – 1.77 – 55.75 / 18.32 – 33.87 – 2.53 – 44.51 – 5:05.52)				
8	Sybout Wijma		5171	2013-09-01	Amersfoort
	(12.14 – 5.95 – 9.10 – 1.78 – 55.91 / 16.27 – 25.63 – 2.65 – 39.07 – 4:56.54)				

* = met oude scoringstabellen