

Clubrecords AV Heerenveen outdoor

Laura vd Akker

V		discus	41.70	Sneek	2003-07-02
V		werp 3-kamp	1933	Steenwijk	2003-06-06
V35		discus	37.13	Steenwijk	2013-07-19
V35		kogel	10.08	Soest	2012-09-01
V35		werp 3-kamp	1853	Heerenveen	2012-10-06
V40		discus	34.41	Kampen	2019-05-08
V40		werp 3-kamp	1878	Steenwijk	2021-10-10
V45		discus	31.92	Steenwijk	2025-03-30
V45		werp 3-kamp	1814	Steenwijk	2024-10-13

Paul Aldershof

M U12		kogel	11.10	Stadskanaal	1985-08-17
M U16		kogel	15.95	Amsterdam	1989-08-27
M U18		kogel	17.41	Krommenie	1991-07-21
M U18		kogelsl.	44.12	Drachten	1991-05-24
M U20		discus	49.28	Leer (Dui)	1993-09-11
M U20		kogel	17.36	Groningen	1993-06-27
M U20	(U18)	kogelsl.	36.70	Roosendaal	1991-09-01
M U23		discus	46.76	Assen	1994-07-17
M U23		kogel	16.26	Leiden	1994-06-25
M	(U23)	kogel	16.26	Leiden	1994-06-25

Vera van Aurich

V U16		300	41.92	Gladbeck (Dui)	2012-09-08
V U18		200	25.55	Harderwijk	2013-06-16
V U18	(U16)	300	41.92	Gladbeck (Dui)	2012-09-08
V U20	(U18)	200	25.55	Harderwijk	2013-06-16

Rutger Berends

M U10		hurkhoog	1.15	Sneek	2013-09-14
-------	--	----------	------	-------	------------

Linda vd Berg

V35	(V45)	150	21.09	Steenwijk	2022-06-24
V35	(V40)	200	28.32	Heerenveen	2021-10-02
V35	(V40)	300	47.20	Steenwijk	2021-07-09
V35	(V45)	400	1:04.99	Harderwijk	2023-07-01
V35	(V45)	ver	4.71	Heerenveen	2022-05-01
				Emmen	2022-04-24
V40	(V45)	150	21.09	Steenwijk	2022-06-24
V40		200	28.32	Heerenveen	2021-10-02
V40		300	47.20	Steenwijk	2021-07-09
V40	(V45)	400	1:04.99	Harderwijk	2023-07-01
V40	(V45)	400h	1:14.81	Heerenveen	2022-05-21
V40	(V45)	ver	4.71	Heerenveen	2022-05-01
				Emmen	2022-04-24
V40	(V45)	kogel	9.93	Steenwijk	2023-04-02
V40		speer	28.36	Heerenveen	2021-10-02
V40	(V45)	7-kamp	4230	Heerenveen	2023-05-07
V45		100	14.36	Groningen	2023-06-03
V45		150	21.09	Steenwijk	2022-06-24
V45		200	28.42	Heerenveen	2023-05-06
V45		300	47.32	Steenwijk	2023-04-02
V45		400	1:04.99	Harderwijk	2023-07-01
V45		80h	13.55	Heerenveen	2023-05-06
V45		400h	1:14.81	Heerenveen	2022-05-21
V45		hoog	1.36	Heerenveen	2023-05-06
V45		ver	4.71	Heerenveen	2022-05-01

V45		kogel	9.93	Emmen	2022-04-24
V45		speer	28.09	Steenwijk	2023-04-02
V45		7-kamp	4747	Heerenveen	2023-05-07
V45				Heerenveen	2023-05-07

Mart Bijker

M U9		duur 4'	1225	Sneek	2015-06-06
M U10	(U9)	duur 4'	1225	Sneek	2015-06-06

Betty Bijker-Bangma

V35	(V55)	mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
V40	(V55)	1000	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
V40	(V55)	mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
V45	(V55)	1000	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
V45	(V55)	mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
V45	(V55)	5000	21:25.11	Heerenveen	2021-10-02
V50	(V55)	150	23.18	Steenwijk	2018-07-13
V50	(V55)	200	31.24	Heerenveen	2022-05-21
V50	(V55)	300	50.03	Steenwijk	2018-07-13
V50	(V60)	400	1:10.13	Hilversum	2024-05-25
V50	(V55)	800	2:39.23	Heerhugowaard	2021-08-13
V50	(V55)	1000	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
V50	(V55)	1500	5:35.24	Emmen	2018-05-13
V50	(V55)	mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
V50	(V55)	3000	12:46.50	Ede	2022-06-19
V50	(V55)	5000	21:25.11	Heerenveen	2021-10-02
V55	(V60)	100	15.33	Steenwijk	2024-03-30
V55		150	23.18	Steenwijk	2018-07-13
V55		200	31.24	Heerenveen	2022-05-21
V55		300	50.03	Steenwijk	2018-07-13
V55	(V60)	400	1:10.13	Hilversum	2024-05-25
V55		800	2:39.23	Heerhugowaard	2021-08-13
V55		1000	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
V55		1500	5:35.24	Emmen	2018-05-13
V55		mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
V55		3000	12:46.50	Ede	2022-06-19
V55		5000	21:25.11	Heerenveen	2021-10-02
V60		100	15.33	Steenwijk	2024-03-30
V60		150	23.96	Dronten	2025-04-16
V60		200	31.84	Hilversum	2024-05-26
V60		300	51.21	Dronten	2025-04-16
V60		400	1:10.13	Hilversum	2024-05-25
V60		800	2:42.00	Apeldoorn	2023-04-21
V60		1500	5:36.26	Emmen	2023-04-30

Natan Bikker

M U12		vortex	38.00	Heerenveen	2016-09-17
-------	--	--------	-------	------------	------------

Anke Binnema

V U10		hoog	1.20	Hoogeveen	2012-05-12
				Stadskanaal	2012-06-16

Jildou Binnema

V U9		balwerpen	20.66	Heerenveen	2013-10-05
V U9		slingeren	13.50	Steenwijk	2013-06-15
V U14		werp 3-kamp	1464	Steenwijk	2018-10-14
V U16		speer	35.60	Heerenveen	2020-09-26
V U18		speer	38.08	Heerenveen	2022-05-21

Nynke Bockhoven

V U12		60h	9.8	Heerenveen	2013-06-01
-------	--	-----	-----	------------	------------

Lisa Bodewes

V U9	slingeren	13.50	Drachten	2016-07-02
Cobi de Boer				
V50	hoog	1.20	Epe	1997-05-04
V50	ver	3.72	Heerenveen	1997-10-04
V50	discus	23.06	Sneek	1997-07-02
V50	kogel	9.25	Heerenveen	1997-05-14
V50	kogelsl.	22.45	Drachten	2000-05-31
V50	speer	23.62	Heerenveen	1997-05-14
V60	discus	18.11	Heerenveen	2008-10-04
V60	kogel	7.24	Sneek	2006-06-28
V60	speer	15.96	Sneek	2006-06-28
V60	werp 3-kamp	1581	Sneek	2006-06-28
V65	discus	17.50	Heerenveen	2012-10-06
Tessa de Boer				
V U18	1500	4:44.40	Oordegem (Bel)	2013-07-06
V U18	3000	10:21.82	Breda	2012-06-01
V U18	2000st	7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
V U18	3000st	11:13.83	Oordegem (Bel)	2013-06-01
V U20 (U18)	2000st	7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
V U23 (U18)	2000st	7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
Kristel Bottinga				
V U16	80	10.21	Emmeloord	1999-06-19
V U16	150	18.6	Assen	1999-07-10
V U16	80h	11.60	Stadskanaal	1999-07-04
V U18	100	12.42	Hengelo	2000-06-24
V U18 (U16)	150	18.6	Assen	1999-07-10
V U18	100h	14.35	Zevenaar	1999-06-13
V U20 (U18)	100	12.42	Hengelo	2000-06-24
V U20 (U16)	150	18.6	Assen	1999-07-10
V U23 (U18)	100	12.42	Hengelo	2000-06-24
V U23 (U16)	150	18.6	Assen	1999-07-10
V (U16)	150	18.6	Assen	1999-07-10
Reinier Bouma				
M U16	100h	13.94	Emmen	2003-09-06
M U18	110h	14.53	Helmond	2005-06-26
M U20	110h	14.15	Utrecht	2007-07-08
M U23	110h	14.49	Nijmegen	2009-05-21
M	110h	14.31	Leiden	2011-06-11
Silke Breeuwer				
M U10	balwerpen	37.66	Drachten	2002-09-07
Fleur Brouwer				
V U10	hurkhoog	1.10	Leeuwarden	2016-05-28
Kyra Brouwer				
V U18	5000	20:09.28	Leeuwarden	2020-09-04
Althea Browne				
V60	3000	19:48.8	Heerenveen	2013-10-05
V65	100	21.01	Amersfoort	2019-04-07
V65	kogel	5.88	Amersfoort	2019-04-07
Jurre Buitendijk				
M U8	600	2:27.07	Heerenveen	2021-10-02
Melina Congiu				

V35	(V40)	100	13.75	Vught	2022-09-18
V35	(V40)	100h	17.84	Groningen	2022-06-11
V35	(V40)	hoog	1.47	Harderwijk	2022-05-28
V35	(V40)	7-kamp	3342	Groningen	2022-06-12
V40		100	13.75	Vught	2022-09-18
V40		80h	13.22	Best	2022-07-01
V40		hoog	1.47	Harderwijk	2022-05-28

Sabrina Cruden

V U20		7-kamp	4581	Emmeloord	2022-06-05
V U23		7-kamp	5105	Hengelo	2024-06-30
V	(U23)	7-kamp	5105	Hengelo	2024-06-30
V U23		100h	14.42	Heerenveen	2024-05-04
V	(U23)	100h	14.42	Heerenveen	2024-05-04

Kevin Damstra

M		300	35.2	Steenwijk	2014-07-18
---	--	-----	------	-----------	------------

Andrea Deelstra

V U20		3000	10:12.47	Leiden	2004-06-02
V U20		5000	17:41.52	Utrecht	2004-05-14
V U20		3000st	11:13.44	Utrecht	2004-07-11
V U23		3000	9:23.70	Merksem (Bel)	2007-08-25
V U23		5000	16:29.98	Utrecht	2007-09-07
V U23		10000	36:05.04	Utrecht	2005-06-17
V U23		3000st	9:54.25	Amsterdam	2006-07-09
V		2000	6:08.06	Leiden	2011-04-27
V		5000	16:06.88	Utrecht	2017-09-01
V		10000	34:33.99	Leiden	2020-09-19
V		2000st	6:49.76	Zelee (Bel)	2008-05-24
V	(U23)	3000st	9:54.25	Amsterdam	2006-07-09
V35		10000	34:33.99	Leiden	2020-09-19

Piet Deelstra

M		3000	8:18.4	Papendal	1975-07-16
M		5000	14:12.4	Papendal	1974-08-03

Jeroen van Dijk

M U18		2000st	6:47.37	Breda	2015-06-28
-------	--	--------	---------	-------	------------

Geke Dijkstra

V		100	12.0	Amsterdam	1965-08-07
V		200	25.0	Enschede	1965

Martijn Dijkstra

M U16		mijl	5:36.6	Steenwijk	2007-07-13
-------	--	------	--------	-----------	------------

Paul Dijkstra

M		100	10.81	Amsterdam	1987-05-29
---	--	-----	-------	-----------	------------

Pieter Dogger

M35		300	42.34	Steenwijk	2023-04-02
-----	--	-----	-------	-----------	------------

Tjalle-Durk vd Eems

M U18		speer	53.75	Assendelft	2021-09-05
M U20		speer	55.86	Houston (USA)	2023-03-16
M U23	(U20)	speer	55.86	Houston (USA)	2023-03-16

Ruben Eerdmans

M U9		40h	7.7	Drachten	2023-06-24
------	--	-----	-----	----------	------------

Lammert Ekkers

M U9		600	2:05.0	Leeuwarden	2007-09-22
M U10	(U9)	600	2:05.0	Leeuwarden	2007-09-22

Eddy Elsinga

M35	(M50)	150	20.44	Steenwijk	2019-07-05
M35		200	25.8	Heerenveen	2007-08-31
M35		400	54.91	Heerenveen	2007-06-30
M35		800	2:03.48	Heerenveen	2005-07-09
M35		1000	2:44.00	Epe	2007-04-11
M40	(M50)	150	20.44	Steenwijk	2019-07-05
M40		200	26.63	Leeuwarden	2011-07-02
M40	(M50)	300	42.91	Steenwijk	2019-07-05
M40		400	55.83	Heerenveen	2010-05-22
M40		800	2:08.43	Utrecht	2011-05-06
M40	(M50)	150	20.44	Steenwijk	2019-07-05
M45		200	27.90	Hengelo	2017-05-27
M45	(M50)	300	42.91	Steenwijk	2019-07-05
M45		800	2:15.0	Heerenveen	2016-10-01
M45		1000	3:01.89	Zwolle	2017-04-19
M50		150	20.44	Steenwijk	2019-07-05
M50		300	42.91	Steenwijk	2019-07-05
M50		400	1:01.42	Heiloo	2019-07-12
M50		800	2:27.9	Heerenveen	2019-10-05

Fiona van Es

V U20		100h	14.6	Drachten	1990-06-24
-------	--	------	------	----------	------------

Henk Evers

M		200h	24.9	Groningen	1962-10-07
M		hss	15.64	Innsbruck (Oos)	1963-07-27
M		ver	7.28	Innsbruck (Oos)	1963-07-27
M45		100	12.7	Utrecht	1989-06-18
M45	(M50)	ver	5.64	Heerhugowaard	1992-06-14
M50		100	13.12	Utrecht	1990-06-24
M50		ver	5.64	Heerhugowaard	1992-05-06
M50		kogel	10.99	Heerenveen	1993-10-02
M55		100	14.0	Heerenveen	1994-10-08
M55		ver	5.08	Heerenveen	1994-10-08

Willem Faber

M35		3000	9:00.10	Heerenveen	2000-04-28
-----	--	------	---------	------------	------------

Simone Falkena

V35		400h	1:11.27	Emmeloord	2015-05-03
-----	--	------	---------	-----------	------------

Siska Folkertsma

V45	(V55)	hoog	1.20	Heerenveen	2018-10-06
V50	(V55)	hoog	1.20	Heerenveen	2018-10-06
V50	(V55)	werp 3-kamp	1466	Heerenveen	2018-10-06
V55		hoog	1.20	Heerenveen	2018-10-06
V55		discus	21.72	Heerenveen	2018-10-06
V55		kogelsl.	15.73	Apeldoorn	2018-06-10
V55		speer	18.58	Heerenveen	2018-10-06
V55		werp 3-kamp	1635	Heerenveen	2018-10-06

Arjen van Gelderen

M U9		balwerpen	30.19	Drachten	2002-09-07
------	--	-----------	-------	----------	------------

Marrit van Gelderen

V U18		hss	10.88	Apeldoorn	2008-06-29
-------	--	-----	-------	-----------	------------

V U23	200	25.54	Harderwijk	2013-06-16
V U23	300	40.74	Amsterdam	2013-07-28
V (U23)	300	40.74	Amsterdam	2013-07-28
V kogelsl.		33.49	Heerenveen	2016-05-14

Thijmen Groenendal

M U12	600	1:53.87	Heerenveen	2021-10-02
M U12	duur 6'	1675	Leeuwarden	2021-06-26

Harry de Groot

M U12	balwerpen	47.00	Heerenveen	1982-09-04
-------	-----------	-------	------------	------------

Elisabeth de Haan

V U9	40h	7.2	Steenwijk	2015-06-27
V U9	hurkhoog	1.00	Heerenveen	2015-09-19
V U10	40h	7.3	Drachten	2016-07-02
V U10	hurkhoog	1.10	Leeuwarden	2016-05-28
V U12	60	8.66	Heerenveen	2018-10-06
V U12	hoog	1.40	Heerenveen	2018-07-14
V U12	ver	4.61	Heerenveen	2018-10-06

Gerwin de Haan

M U20	polshoog	4.20	Stadskanaal	2017-07-09
			Vught	2017-07-02
M U20	10-kamp	6470	Stadskanaal	2017-07-09'
M U20	werp 3-kamp	1770	Assen	2018-03-21
M	speer	56.48	San Marcos (USA)	2023-05-05
M	10-kamp	6761	San Marcos (USA)	2023-05-05

Sander de Haan

M U16	polshoog	3.12	Groningen	2022-09-04
-------	----------	------	-----------	------------

Rudy Hartog

M55 (M65)	hoog	1.20	Heerenveen	2018-10-06
M60 (M65)	hoog	1.20	Heerenveen	2018-10-06
M65	100	15.92	Heerenveen	2020-07-25
M65	200	32.70	Heerenveen	2020-07-25
M65	hoog	1.20	Heerenveen	2018-10-06

Jan vd Heide

M60	800	2:42.8	Heerenveen	2011-10-01
M60	3000	12:14.3	Heerenveen	2013-10-05
M60	ver	3.57	Heerenveen	2011-10-01
M65	ver	3.32	Heerenveen	2017-10-07
M70	200	35.14	Ede	2022-06-19
M70	kogelsl.	16.77	Ede	2022-06-19
M70	speer	23.32	Heerenveen	2022-10-01

Jacques van Helden

M50	10000	40:16.46	Heerenveen	1997-05-28
M55	400	1:09.98	Heerenveen	2002-06-07
M55	800	2:40.98	Steenwijk	2001-09-09
M55	10000	41:50.9	Steenwijk	2001-07-20

Hans Hes

M70	kogel	8.13	Steenwijk	2018-04-07
M75	kogel	7.98	Steenwijk	2018-07-13

Jonne Pieter Hijlkema

M U8	40	7.4	Drachten	2019-04-20
M U8	slingeren	13.50	Leeuwarden	2019-06-29

Ronny Hoekstra

V U20	800	2:12.8	Aalsmeer	1979-05-03
V U20	1500	4:33.6	Groningen	1979-05-06

Rutger Hoekstra

M U16	hss	12.10	Amsterdam	2018-08-25
-------	-----	-------	-----------	------------

Lars van Hoeven

M U14	150	20.27	Hoogeveen	2012-06-08
M U16	100	11.71	Utrecht	2014-06-20
M U16	150	17.57	Utrecht	2014-08-08
M U16	200	23.11	Utrecht	2014-06-20
M U16	300	36.28	Amsterdam	2014-08-30
M U16	400	49.85	Amsterdam	2014-07-06
M U16	800	1:59.58	Groningen	2014-06-07
M U18	300	35.88	Lisse	2016-05-07
M U18	800	1:56.03	Leuven (Bel)	2016-07-30
M U20 (U18)	300	35.88	Lisse	2016-05-07
M U20	400	48.30	Ninove (Bel)	2018-07-28
M U20	600	1:18.72	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13
M U20	800	1:50.18	Nijmegen	2018-06-08
M U20	1000	2:31.78	Lisse	2017-05-13
M U20	1500	3:55.47	Utrecht	2018-08-03
M U20	200h	27.82	Assen	2017-09-02
M U23 (U18)	300	35.88	Lisse	2016-05-07
M U23 (U20)	400	48.21	Ertvelde (Bel)	2021-07-21
M U23 (U20)	600	1:18.72	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13
M U23	800	1:49.39	Heusden (Bel)	2021-07-03
M U23	1000	2:26.97	Tilburg	2020-09-12
M U23 (U20)	1500	3:55.47	Utrecht	2018-08-03
M (U23)	400	48.21	Ertvelde (Bel)	2021-07-21
M (U20)	600	1:18.72	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13
M (U23)	800	1:49.39	Heusden (Bel)	2021-07-03
M (U23)	1000	2:26.97	Tilburg	2020-09-12
M (U20)	1500	3:55.47	Utrecht	2018-08-03

Rianne Hospes

V U9	kogel	7.49	Heerenveen	1994-10-08
------	-------	------	------------	------------

Morris Hulsman

M U12	polsver	4.80	Leeuwarden	2017-04-08
-------	---------	------	------------	------------

Britt Huisman

V U12	polsver	5.00	Leeuwarden	2019-06-29
V U16	300	41.84	Amsterdam	2023-09-03
V U16	400	56.90	Bergen op Zoom	2023-06-25
V U18	300	40.87	Lisse	2024-05-11
V U18 (U16)	400	56.90	Bergen op Zoom	2023-06-25
V U20 (U18)	300	40.87	Lisse	2024-05-11
V U20 (U16)	400	56.90	Bergen op Zoom	2023-06-25
V U23 (U16)	400	56.90	Bergen op Zoom	2023-06-25
V (U16)	400	56.90	Bergen op Zoom	2023-06-25

Meike Huistra

V U8	40	7.48	Heerenveen	2015-06-13
V U8	hurkhoog	0.95	Heerenveen	2015-09-19
V U9	hoog	1.10	Heerenveen	2016-09-17
V U9	ver	3.50	Heerenveen	2016-10-01
V U9	balstoten	5.90	Heerenveen	2016-09-17
V U9	slingeren	13.50	Drachten	2016-07-02
V U9	vortex	18.15	Heerenveen	2016-10-01
V U10	hoog	1.20	Sneek	2017-09-09

V U10	balstoten	6.70	Heerenveen	2017-09-16
V U14	hoog	1.61	Best	2021-10-09
V U14	ver	4.97	Papendrecht	2021-08-28
V U14	kogel	13.32	Zoetermeer	2021-09-12
V U14	speer	33.40	Assen	2021-07-03
V U14	6-kamp	3618	Zoetermeer	2021-09-12
V U16	hoog	1.65	Zoetermeer	2023-09-09
			Almere	2023-04-16
			Rotterdam	2022-09-17
V U16	ver	5.52	Amsterdam	2023-09-02
V U18	ver	5.68	Utrecht	2024-06-15
V U16	7-kamp	4596	Zoetermeer	2023-09-10
V U18	7-kamp	5062	Best	2024-07-07

Tjeerd vd Iest

M	2000	5:52.3	Apeldoorn	1964-08-12
---	------	--------	-----------	------------

Feico Jansma

M35	(M45)	speer	39.96	Leiden	1990-09-15
M40	(M45)	speer	39.96	Leiden	1990-09-15
M45		400	1:00.5	Den Haag	1988-05-08
M45		speer	39.96	Leiden	1990-09-15
M50		speer	38.64	Heerhugowaard	1992-06-14
M60		kogel	9.99	Assen	2005-09-07
M60		speer	36.40	Drachten	2006-09-09
M60		werp 3-kamp	1762	Steenwijk	2006-06-02
M65		discus	37.43	Steenwijk	2007-04-07
M65		kogel	9.56	Steenwijk	2007-06-01
M65		speer	35.29	Heerenveen	2007-06-30
M65		werp 3-kamp	1956	Steenwijk	2007-06-01
M70	(M75)	discus	26.15	Emmeloord	2017-06-17
M70	(M75)	werp 3-kamp	1022	Heerenveen	2019-10-05
M75		discus	26.15	Emmeloord	2017-06-17
M75		speer	17.60	Emmen	2018-05-13
M75		werp 3-kamp	1233	Heerenveen	2019-10-05

Anniek de Jong

V U9	600	2:13.4	Heerenveen	2001-10-06
V U10	1000	3:53.9	Heerenveen	2002-06-25

Joke de Jong

V U16		hoog	1.65	Stadskanaal	1975
V U18		hoog	1.75	Vught	1977-06-18
V U20	(U18)	hoog	1.75	Vught	1977-06-18
V U23		hoog	1.80	Groningen	1980-04-27
V	(U23)	hoog	1.80	Groningen	1980-04-27

Roel de Jong

M35	5000	15:10.3	Emmen	1995-05-21
M35	10000	31:36.9	Heerenveen	1995-08-30

Zwaantje de Jong

V	kogel	11.83	Drachten	1957
---	-------	-------	----------	------

Tjitte Jongsma

M50	1000	3:28.8	Heerenveen	2001-10-06
-----	------	--------	------------	------------

Cas Jonker

M U8	duur 4'	925	Drachten	2016-07-02
M U8	hurkhoog	0.85	Leeuwarden	2016-05-28
M U8	ver	3.25	Leeuwarden	2016-05-28

Brechje Kaastra

V U18		werp 3-kamp	1717	Steenwijk	1999-10-10
V U20		ver	5.81	Hengelo	2000-06-24
V U23	(U20)	ver	5.81	Hengelo	2000-06-24
V	(U20)	ver	5.81	Hengelo	2000-06-24

Rienk Kan

M U23		hss	14.04	Tilburg	2015-05-25
-------	--	-----	-------	---------	------------

Roelof Kedde

M55	(M65)	25000	2:22:51	Heerenveen	2021-07-10
M60	(M65)	25000	2:22:51	Heerenveen	2021-07-10
M65		25000	2:22:51	Heerenveen	2021-07-10

Bram Kielman

M U18		1500	4:08.10	Eindhoven	2013-06-30
M U18		mijl	4:37.5	Steenwijk	2013-07-19
M U20		mijl	4:25.12	Steenwijk	2015-07-10
M U20		3000	8:39.10	Utrecht	2015-05-29
M U20		5000	15:20.69	Breda	2015-06-26
M U23	(U20)	mijl	4:25.12	Steenwijk	2015-07-10
M U23		3000	8:37.01	Utrecht	2017-05-12

Yoah Kirindongo

M U8		40	7.4	Drachten	2018-04-21
M U8		balstoten	5.20	Heerenveen	2018-09-15

Jaap Klaverboer

M U23		10-kamp	6551	Lisse	1983-07-07
-------	--	---------	------	-------	------------

Charlotte Klijnstra

V U12		kogel	8.56	Heerenveen	1996-10-05
V U16		discus	33.44	Leeuwarden	2000-09-23
V U20		werp 3-kamp	1514	Steenwijk	2003-06-06
V U23	(U20)	werp 3-kamp	1514	Steenwijk	2003-06-06

Henriette Klijnstra

V U9		1000	4:08.0	Sneek	1995-06-27
------	--	------	--------	-------	------------

Jan Haye Klijnstra

M U16		hoog	1.85	Heerenveen	1995-06-13
M U20		hoog	2.00	Drachten	1999-06-30

Wieger Klijnstra

M55		150	23.2	Steenwijk	2006-07-14
M55		200	30.00	Meppel	2004-09-18
M55		300	52.73	Steenwijk	2007-04-07
M60		100	15.2	Heerenveen	2008-10-04
M60	(M70)	150	25.36	Steenwijk	2019-07-05
M60		200	31.82	Heerenveen	2009-05-23
M65	(M70)	150	25.36	Steenwijk	2019-07-05
M65		300	1:02.13	Steenwijk	2018-07-13
M70		100	16.75	Amersfoort	2019-04-07
M70		150	25.36	Steenwijk	2019-07-05
M70		300	1:05.55	Steenwijk	2019-07-05
M75		100	17.97	Heerenveen	2024-05-25
M75		200	39.80	Heerenveen	2024-05-25
M75		300	1:08.93	Steenwijk	2024-03-30

Johan Knoester

M70	(M75)	ver	2.76	Heerenveen	2020-09-26
-----	-------	-----	------	------------	------------

M75		ver	2.76	Heerenveen	2020-09-26
Jan Jelle Koerts					
M35	(M40)	polshoog	2.00	Assen	2011-06-05
M40		polshoog	2.00	Assen	2011-06-05
Krijn Kolhoff					
M35	(M40)	hoog	1.65	Krommenie	1984-07-16
M40		hoog	1.65	Krommenie	1984-06-17
M45		hoog	1.55	Den Haag	1988-05-08
Kyla Koops					
V U10		hurkhoog	1.10	Heerenveen	2015-09-19
Maaïke Kramer					
V U8		balwerpen	15.76	Heerenveen	2011-06-25
V U10		hurkhoog	1.10	Sneek	2013-09-14
Folkert Krol					
M U12		60h	9.3	Heerenveen	2022-09-10
M U14		300	42.3	Heerenveen	2024-10-05
M U14		600	1:41.16	Sneek	2024-05-18
Wiebe Kruithof					
M40		3000	9:07.5	Groningen	1972
Ilona Landman					
V U9		1000	4:08.0	Sneek	1989-07-01
Liam de Lang					
M U8		balwerpen	19.75	Stadskanaal	2017-06-24
M U8		vortex	18.50	Drachten	2017-07-08
M U9		40h	7.7	Drachten	2018-04-21
M U9		slingeren	16.00	Steenwijk	2018-07-07
M U10		hoog	1.25	Sneek	2019-09-14
M U10		balstoten	7.50	Sneek	2019-09-14
M U10		slingeren	18.00	Drachten	2019-04-20
M U10		vortex	29.50	Sneek	2019-09-14
M U12		slingeren	25.00	Heerenveen	2021-06-05
Rudi vd Lelie					
M U23		5000	15:20.23	Groningen	1994-05-21
M U23		10000	32:34.1	Heerenveen	1994-09-14
M		10000	30:02.06	Heerenveen	1997-05-28
Bettina van Leuveren					
V U18		discus	35.34	Heiloo	1976
V U20		discus	38.50		1978
V U23	(U20)	discus	38.50		1978
Jens Linnebank					
M U10		hurkhoog	1.15	Heerenveen	2015-09-19
Hans Lolkema					
M	(M45)	werp 3-kamp	1772	Heerenveen	2018-10-06
M35	(M45)	kogel	15.59	Heerenveen	2017-05-20
M35	(M45)	kogelsl.	33.44	Apeldoorn	2018-06-10
M35	(M45)	werp 3-kamp	1784	Heerenveen	2018-10-06
M40	(M45)	kogel	15.59	Heerenveen	2017-05-20
M40	(M45)	kogelsl.	33.44	Apeldoorn	2018-06-10

M40	(M45)	werp 3-kamp	1892	Heerenveen	2018-10-06
M45		discus	39.27	Heerenveen	2018-10-06
M45		kogel	15.59	Heerenveen	2017-05-20
M45		kogelsl.	33.44	Apeldoorn	2018-06-10
M45		werp 3-kamp	2046	Heerenveen	2018-10-06

Marc van Lonkhuyzen

M U16		1000	2:50.6	Emmen	1987-07-05
M U16		300h	41.2	Amsterdam	1987-08-23

Daan Looper

M U8		slingeren	13.50	Sneek	2024-06-29
M U8		vortex	18.50	Heerenveen	2024-09-21

Akkie Marinus

V55		kogel	8.05	Heerenveen	2001-10-06
-----	--	-------	------	------------	------------

Fedde Mast

M55	(M60)	1000	3:30.0	Heerenveen	2001-10-06
M60		1000	3:30.0	Heerenveen	2001-10-06
M60		5000	20:51.3	Heerenveen	2001-10-06

Fenna vd Meer

V U8		40h	8.0	Leeuwarden	2019-06-29
V U8		hoog	0.95	Steenwijk	2019-05-25
V U8		balstoten	4.80	Sneek	2019-09-14
V U8		slingeren	12.50	Leeuwarden	2019-06-29
V U8		vortex	14.50	Sneek	2019-09-14
V U8		duur 4'	1000	Heerenveen	2020-09-12

Minke vd Meer

V U14		1000	3:09.71	Amsterdam	2008-09-07
V U16		800	2:20.1	Rijssen	2010-06-04
V U16		1000	2:59.14	Utrecht	2010-07-30
V U16		1500	4:49.13	Zwolle	2010-06-27
V U18		800	2:18.62	Groningen	2011-06-24
V U18	(U16)	1000	2:59.14	Utrecht	2010-07-30
V U18	(U16)	mijl	5:26.2	Steenwijk	2010-07-16
V U18	(U16)	2000	6:43.07	Lemgo (Dui)	2010-09-04
V U20	(U16)	1000	2:59.14	Utrecht	2010-07-30
V U20	(U16)	mijl	5:26.2	Steenwijk	2010-07-16
V U20	(U16)	2000	6:43.07	Lemgo (Dui)	2010-09-04
V U23	(U16)	2000	6:43.07	Lemgo (Dui)	2010-09-04

Sjoerd vd Meer

M U9		balstoten	6.50	Heerenveen	2018-09-15
------	--	-----------	------	------------	------------

Martine Metsemakers

V U20		kogel	11.44	Assen	2000-05-07
-------	--	-------	-------	-------	------------

Henk Meyer

M35	(M40)	100	11.8	Zwolle	1980-08-15
M35	(M40)	ver	6.26	Heerenveen	1979
M40		100	11.8	Zwolle	1980-08-15
M40		ver	6.26	Heerenveen	1979

Anne-Karlijn Mos

V U16		kogel	12.66	Amsterdam	2016-08-27
V U16		werp 3-kamp	1663	Steenwijk	2016-10-09
V U18		kogel	13.92	Emmeloord	2017-06-17

Lennert Naeff

M U18	polshoog	4.15	Alphen a/d Rijn	2019-06-29
M U23	hoog	2.09	Bondoufle (Fra)	2023-07-22
M (U23)	hoog	2.09	Bondoufle (Fra)	2023-07-22

Marrit Nederhoed

V U9	40	6.7	Assen	1994-10-01
V U9	ver	3.50	Assen	1994-10-01
V U10	40	6.4	Heerenveen	1995-09-16

Sverre Nota

M U14	polshoog	2.40	Amsterdam	2021-09-12
-------	----------	------	-----------	------------

Auke Siûk Nutma

M U14	80	10.0	Hoogeveen	1993-05-22
M U14	80h	12.1	Amsterdam	1993-09-19
M U14	ver	5.70	Assen	1993-09-11
M U16	ver	6.49	Amsterdam	1995-08-27

Dagmar Oenema

V U18	kogelsl.	35.31	Amersfoort	2013-07-07
V U20	kogelsl.	29.30	Groningen	2014-04-11
V U23 (U20)	kogelsl.	29.30	Groningen	2014-04-11

Herman Oldenhof

M35 (M50)	hss	8.93	Heerenveen	2005-07-09
M40 (M50)	hss	8.93	Heerenveen	2005-07-09
M45 (M50)	hss	8.93	Heerenveen	2005-07-09
M50	200	29.22	Heerenveen	2005-07-09
M50	hss	8.93	Heerenveen	2005-07-09

Finn Oosterhagen

M U8	vortex	18.50	Sneek	2013-09-14
------	--------	-------	-------	------------

Klaas Peereboom

M50	mijl	7:13.6	Steenwijk	2006-07-14
M55	speer	22.39	Heerenveen	2008-10-04

Bram Persson

M U18	100	10.89	Göteborg (Zwe)	2024-07-06
M U18	200	21.54	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
M U20 (U18)	100	10.89	Göteborg (Zwe)	2024-07-06
M U23 (U18)	100	10.89	Göteborg (Zwe)	2024-07-06

Jeroen Persson

M U18	400	48.50	Sollentuna (Zwe)	2022-08-27
M U20	200	21.34	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
M U20	400	47.88	Sollentuna (Zwe)	2023-06-11
M U23 (U20)	200	21.34	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
M U23 (U20)	400	47.88	Sollentuna (Zwe)	2023-06-11
M (U20)	200	21.34	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
M (U20)	400	47.88	Sollentuna (Zwe)	2023-06-11

Jeroen Piek

M U20	300	36.59	Steenwijk	2008-04-05
M	150	16.80	Utrecht	2019-08-09

Norah Pont

V U10	duur 4'	1050	Sneek	2018-05-26
V U16	300h	45.62	Apeldoorn	2023-09-16

Marijke Portema

V U14	600	1:46.15	Heerenveen	2005-06-25
-------	-----	---------	------------	------------

Auke Postma

M	20000	1:06:44.0	Harlingen	1981-04-11
M	uurloop	17966	Harlingen	1981-04-11
M45	10000	35:02.2	Heerenveen	1994-09-14

Dorian de Raat

M U8	40	7.4	Heerenveen	2024-10-05
M U8	hoog	0.95	Heerenveen	2024-09-21

Ard Remmerde

M U18	hoog	1.90	Heerenveen	1987-10-03
-------	------	------	------------	------------

Nynke Rijpma

V U16	hss	10.35	Amsterdam	2021-08-29
V U20	hss	11.65	Utrecht	2024-06-16
V U23 (U20)	hss	11.65	Utrecht	2024-06-16
V (U20)	hss	11.65	Utrecht	2024-06-16

Claudette Ritsema

V U10	600	2:02.47	Heerenveen	2018-07-14
V U10	duur 4'	1050	Steenwijk	2018-07-07
V U12	duur 6'	1600	Heerenveen	2020-09-12

Elmar Ruiter

M U20	3000st	10:26.43	Groningen	2008-05-31
-------	--------	----------	-----------	------------

Linda Schaap

V U10	balwerpen	24.00	Heerenveen	1982-09-04
-------	-----------	-------	------------	------------

Anke Scholten

V U16	600	1:38.8	Amsterdam	1973-09-02
-------	-----	--------	-----------	------------

Chris Semplonius

M	3000st	8:55.0	Sittard	1977-07-19
---	--------	--------	---------	------------

Fons Siemonsma

M	mijl	4:20.8	Heerenveen	1979
---	------	--------	------------	------

Mart Sijtsema

M U12	1000	3:09.39	Stadskanaal	2002-06-29
M U16	1500	4:20.50	Amsterdam	2006-08-30
M U16	3000	9:50.14	Gladbeck (Dui)	2006-09-02
M U18	1000	2:45.0	Heerenveen	2007-10-06
M U18	3000	9:16.30	Gouda	2008-05-16

Femke Slagman

V U10	balstoten	6.50	Heerenveen	2015-09-19
V U10	vortex	25.00	Heerenveen	2015-09-19
V U12	vortex	29.50	Steenwijk	2017-05-20

Rikst Slot

V U12	slingeren	22.00	Sneek	2013-09-14
V U14	150	20.51	Steenwijk	2015-07-10
V U14	60h	9.72	Stadskanaal	2015-08-29
V U14	polshoog	2.30	Heerenveen	2015-04-11
V U16 (U14)	polshoog	2.30	Heerenveen	2015-04-11

Joram Smits

M U9	40	6.5	Groningen	1999-09-18
M U9	hoog	1.15	Leeuwarden	1999-06-08
M U9	ver	3.95	Hoorn	1999-09-12
M U9	kogel	8.54	Heerenveen	1999-10-09
M U10	40	6.3	Stadskanaal	2000-07-01
M U10	ver	4.15	Leeuwarden	2000-09-23
M U12	60	8.4	Heerenveen	2002-10-12

Selwyn Smits

M U9	1000	3:55.6	Heerenveen	1996-10-05
M U10	kogel	7.79	Heerenveen	1997-09-20

Aafke Soet

V U12	1000	3:26.1	Heerenveen	2008-09-06
-------	------	--------	------------	------------

Ria Soet

V35	1000	3:24.5	Heerenveen	2001-10-06
-----	------	--------	------------	------------

Janou Spee

V U9	hoog	1.05	Drachten	1999-05-15
------	------	------	----------	------------

Jordi Stam

M U18	5000	17:27.87	Ede	2012-04-22
-------	------	----------	-----	------------

Arie vd Steen

M	(M50)	100000	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
M35	(M50)	100000	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
M40	(M50)	100000	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
M45	(M50)	100000	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
M50		100000	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23

Sandra Stoelwinder

V U10	kogel	6.82	Leeuwarden	1982-10-02
-------	-------	------	------------	------------

Esther Swart

V U12	hoog	1.40	Beek	1997-07-12
-------	------	------	------	------------

Terri Talan

V U14	60h	9.72	Tilburg	2014-09-20
-------	-----	------	---------	------------

Alicia vd Tempel

V U18		polshoog	2.82	Groningen	2022-09-04
V U20		polshoog	2.87	Bergen op Zoom	2023-06-24
V U23	(U20)	polshoog	2.87	Bergen op Zoom	2023-06-24
V	(U20)	polshoog	2.87	Bergen op Zoom	2023-06-24

David Jeroen Tempel

M U23	kogelsl.	24.75	Ede	2012-04-22
-------	----------	-------	-----	------------

Johnnie Theunissen

M U20	400h	58.3	Papendal	1975
M U20	2000st	6:09.8	Drachten	1975-08-20
M U23	3000st	9:30.6		1976

Annika Tolsma

V U14	60	8.34	Amsterdam	2001-09-09
-------	----	------	-----------	------------

Kahlan Veen

V U16		kogelsl.	21.96	Kerkrade	2016-09-03
Dennis Veenker					
M U23		polshoog	4.60	Groningen	2013-06-07
M U23				Utrecht	2013-07-05
M U23		werp 3-kamp	1515	Sneek	2014-05-21
M	(U23)	polshoog	4.60	Groningen	2013-06-07
M	(U23)			Utrecht	2013-07-05
Isis vd Velden					
V U9		slingeren	13.50	Steenwijk	2013-06-15
V U10		slingeren	17.50	Sneek	2014-06-28
Henri Veldman					
M55		3000	10:42.22	Heerenveen	2018-10-06
M55		5000	17:48.0	Heerenveen	2020-09-26
Ziggy Veldman					
M U18		hss	13.30	Amsterdam	2022-06-19
M U20		hss	13.34	Harderwijk	2023-05-28
Anno Venema					
M U10		1000	3:22.2	Groningen	1982-09-11
Manon Vermeulen					
V U12		balwerpen	33.46	Sneek	2001-06-26
V U14		discus	30.19	Amsterdam	2003-09-14
Ellemeike Visser					
V U10		duur 4'	1050	Drachten	2017-07-08
V U12		600	1:55.40	Assen	2019-04-07
Jacob Visser					
M55	(M60)	6-uurloop	42195	Heerde	2004-12-29
M60		6-uurloop	42195	Heerde	2004-12-29
M65	(M70)	400	1:21.68	Heerenveen	2017-04-08
M65	(M75)	800	3:07.0	Heerenveen	2020-09-26
M65	(M70)	1500	6:31.87	Heerenveen	2017-04-08
M65	(M70)	3000	14:00.11	Heerenveen	2017-05-20
M65		5000	22:14.09	Heerenveen	2011-05-28
M70		400	1:21.68	Heerenveen	2017-04-08
M70	(M75)	800	3:07.0	Heerenveen	2020-09-26
M70		1500	6:31.87	Heerenveen	2017-04-08
M70		3000	14:00.11	Heerenveen	2017-05-20
M70		5000	24:11.0	Heerenveen	2020-09-26
M70	(M75)	25000	2:41:12	Heerenveen	2021-07-10
M70		hoog	1.10	Heerenveen	2017-10-07
M75		800	3:07.0	Heerenveen	2020-09-26
M75		5000	24:11.0	Heerenveen	2020-09-26
M75		25000	2:41:12	Heerenveen	2021-07-10
Pieter Vos					
M40		5000	15:26.80	Drachten	1991-05-25
Appie de Vries					
M50		hoog	1.40	Heerenveen	2003-10-04
Féra Fieke de Vries					
V U14		1000st	4:07.97	Amsterdam	2017-09-03
V U16		1500st	6:17.39	Amersfoort	2019-04-22

Johan de Vries

M U16	kogelsl.	28.99	Amsterdam	2018-08-25
-------	----------	-------	-----------	------------

Nadine de Vries

V U10	ver	3.85	Heerenveen	1988-10-01
-------	-----	------	------------	------------

Veerle de Vries

V U20	speer	40.29	Zwolle	2010-06-25
V U23 (U20)	speer	40.29	Zwolle	2010-06-25
V	speer	41.05	Groningen	2015-06-14

Bob vd Weg

M (M50)	25000	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
M (M45)	50000	3:54:49	Steenwijk	2018-02-17
M (M50)	6-uurloop	56400	Nijverdal	2023-03-25
M35 (M50)	25000	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
M35 (M45)	50000	3:54:49	Steenwijk	2018-02-17
M35 (M50)	6-uurloop	56400	Nijverdal	2023-03-25
M40 (M50)	25000	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
M40 (M45)	50000	3:54:49	Steenwijk	2018-02-17
M40 (M50)	6-uurloop	56400	Nijverdal	2023-03-25
M45 (M50)	25000	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
M45	50000	3:54:49	Steenwijk	2018-02-17
M45 (M50)	6-uurloop	56400	Nijverdal	2023-03-25
M50	25000	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
M50	50000	4:04:36	Heerenveen	2023-02-18
M50	6-uurloop	56400	Nijverdal	2023-03-25

Chris Wever

M U14	1000st	3:26.76	Amsterdam	2012-09-02
-------	--------	---------	-----------	------------

Marga Wiegman

V U23	800	2:07.4	Nijmegen	1978-07-09
V U23	1000	2:49.7	Groningen	1978-09-20
V U23	1500	4:20.8	Roosendaal	1979-09-08
V U23	mijl	4:46.5	Sittard	1978-09-09
V (U23)	800	2:07.4	Nijmegen	1978-07-09
V (U23)	1000	2:49.7	Groningen	1978-09-20
V (U23)	1500	4:20.8	Roosendaal	1979-09-08
V (U23)	mijl	4:46.5	Sittard	1978-09-09
V	3000	9:19.0	Sittard	1980-08-10

Ties Wierda

M U8	40h	8.0	Drachten	2022-06-25
M U9	vortex	25.00	Heerenveen	2023-09-16

Thijs Wiersma

V U8	hurkhoog	0.85	Heerenveen	2015-09-19
------	----------	------	------------	------------

Stijn Wiersum

M U10	40h	7.4	Leeuwarden	2019-06-29
-------	-----	-----	------------	------------

Eldert Wijkstra

M U12	ver	4.86	Heerenveen	1994-10-08
M U16	hoog	1.85	Leeuwarden	1997-09-27
M U18	hoog	1.90	Hengelo	2000-06-24
M U20	ver	7.16	Tilburg	2001-07-07
M U23 (U20)	ver	7.16	Tilburg	2001-07-07

Sybout Wijma

M U18	400h	1:01.44	Meppel	2004-09-18
-------	------	---------	--------	------------

M		300h	39.67	Epe	2012-04-29
M U23		200h	25.55	Utrecht	2008-07-18
M U23		400h	55.02	Utrecht	2008-05-30
M	(U23)	400h	55.02	Utrecht	2008-05-30

Fenne Wijngaarden

V U8		600	2:19.0	Heerenveen	2023-09-30
V U8		duur 4'	950	Sneek	2023-05-20
V U8		ver	3.09	Heerenveen	2023-09-30

Bas Winkels

M U18		150	16.99	Assen	2008-08-15
M U20	(U18)	150	16.99	Assen	2008-08-15
M U23	(U18)	150	16.99	Assen	2008-08-15

David van Winsum

M U12		hoog	1.41	Heerenveen	2000-07-08
-------	--	------	------	------------	------------

Jasper de Wit

M U12		60	8.4	Stadskanaal	1983-09-03
-------	--	----	-----	-------------	------------

Marja de Wit

V35	(V55)	hss	6.33	Heerenveen	2004-09-17
V40	(V55)	hss	6.33	Heerenveen	2004-09-17
V45	(V55)	hss	6.33	Heerenveen	2004-09-17
V50		100	15.30	Nijmegen	1997-05-25
V50	(V55)	hss	6.33	Heerenveen	2004-09-17
V55		hss	6.33	Heerenveen	2004-09-17
V55		ver	3.37	Heerenveen	2004-07-02

Rody de Wolff

M U14		1000	2:59.35	Amstelveen	2010-05-24
M U14		hoog	1.72	Gemert	2010-09-19
M U14		discus	43.71	Heerenveen	2010-10-02
M U14		kogel	15.69	Gemert	2010-09-19
M U14		speer	47.66	Apeldoorn	2010-08-27
M U14		7-kamp	4940	Gemert	2010-09-19
M U14	werp	3-kamp	1759	Edam	2010-05-14
M U16		hoog	1.85	Emmeloord	2012-05-18
M U16		hoog	1.85	Stadskanaal	2012-07-07
M U16		hoog	1.85	Heiloo	2012-08-17
M U16		discus	56.58	Heerenveen	2012-04-14
M U16		speer	51.66	Amsterdam	2012-08-25
M U16		8-kamp	6372	Emmeloord	2012-05-18
M U16	werp	3-kamp	2233	Leeuwarden	2011-09-09
M U18		hoog	1.95	Heerenveen	2013-10-05
M U18		ver	6.89	Amsterdam	2014-07-04
M U18		discus	54.27	Amsterdam	2014-07-06
M U18		10-kamp	6513	Apeldoorn	2013-05-20
M U18	werp	3-kamp	2240	Steenwijk	2013-05-31

Wim de Wolff

M		discus	51.54	Sneek	1993-05-22
M		kogelsl.	35.66	Assen	1993-05-22
M35	(M40)	discus	47.61	Emmeloord	1999-05-09
M40		discus	47.61	Emmeloord	1999-05-09

Siert Wolters

M50		discus	36.78	Steenwijk	1999-06-23
M50		kogelsl.	30.60	Zevenaar	1998-06-06
M50	(M55)	werp 3-kamp	1203	Steenwijk	2005-10-16
M55		discus	34.39	Steenwijk	2004-06-04

M55		kogel	9.60	Assen	2004-05-29
M55		kogelsl.	27.69	Groningen	2007-06-22
M55		werp 3-kamp	1354	Steenwijk	2005-10-16
M60		gewichtwerpen	9.66	Zutphen	2008-10-25
M60		kogelsl.	29.34	Groningen	2008-06-20
M60		discus	38.35	Steenwijk	2009-07-17

Pelle vd Woude

M U9		hurkhoog	1.00	Heerenveen	2015-09-19
------	--	----------	------	------------	------------

Saher Yousef

M45	(M50)	3000	10:24.06	Heerenveen	2018-10-06
M45	(M50)	5000	17:27.00	Apeldoorn	2018-06-10
M50		3000	10:24.06	Heerenveen	2018-10-06
M50		5000	17:27.00	Apeldoorn	2018-06-10

Hennie Zantinga

V35	(V40)	800	2:19.5	Heerenveen	1994-05-18
V35	(V45)	1500	4:53.37	Heerenveen	1997-05-28
V35	(V40)	3000	9:49.9	Drachten	1994-07-10
V35	(V40)	5000	16:55.20	Amsterdam	1994-06-25
V40		800	2:19.5	Heerenveen	1994-05-18
V40	(V45)	1500	4:53.37	Heerenveen	1997-05-28
V40		3000	9:49.9	Drachten	1994-07-10
V40		5000	16:55.20	Amsterdam	1994-06-25
V40		10000	36:21.77	Assen	1994-07-15
V45		800	2:26.0	Heerenveen	1997-05-14
V45		1500	4:53.37	Heerenveen	1997-05-28
V45		3000	10:20.31	Nijmegen	1997-05-25

Marieke vd Zee

V U18		400h	1:07.96	Utrecht	2007-06-08
V U20		400h	1:05.32	Amsterdam	2009-08-01
V U23		400h	1:02.90	Amsterdam	2010-07-18
V	(U23)	400h	1:02.90	Amsterdam	2010-07-18

Harm Zijlstra

M35	(M40)	1500	4:20.30	Vught	2003-05-31
M35	(M40)	mijl	4:51.3	Steenwijk	2004-07-16
M40		1000	2:48.9	Leiden	2004-07-21
M40		1500	4:20.30	Vught	2003-05-31
M40		mijl	4:51.3	Steenwijk	2004-07-16
M40		10000	34:45.9	Steenwijk	2002-07-19
M45		1500	4:38.93	Huizen	2007-06-24
M45		mijl	5:02.3	Steenwijk	2007-07-13
M50		1500	5:14.61	Heerenveen	2016-04-09
M55		1500	5:29.88	Amersfoort	2019-04-07
M60		300	54.59	Steenwijk	2022-06-24
M60		400	1:17.66	Emmen	2022-04-24
M60		1500	6:00.64	Emmen	2022-04-24

Erik Zwanenburg

M U16		1500st	4:50.7	Hoorn	1988-09-03
-------	--	--------	--------	-------	------------

Bontje Zwier

V35		speer	34.36	Groningen	1986-05-25
-----	--	-------	-------	-----------	------------