

## Records Regio 23 (baan outdoor)

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

Helaas heeft niet iedere vereniging de clubrecords in detail op de website staan. In veel gevallen ontbreken er gegevens zoals plaats en/of datum. Ook ontbreken vaak categorieën, met name bij de masters. Daarom zijn in dit overzicht de tussenliggende masters categorieën niet opgenomen (M35, M45, V40, V50 enz). Dus in feite de indeling zoals dat in de vorige eeuw was met "Veteranen 1" enz. Wellicht dat ik in de toekomst deze categorieën alsnog toevoeg met de wetenschap dat er prestaties zullen ontbreken. Voor met name de oudere masters categorieën zijn sprongen van tien jaar wel erg groot.

Voor wat betreft de vergelijking tussen handtijden en elektronisch gemeten tijden, heb ik de gebruikelijke correcties aangehouden: +0,24 voor de afstanden korter dan 400m, en +0,14 voor 400m en 4x100. Een handtijd van 12,0 op de 100m is daarmee gelijkwaardig met een elektronische van 12,24.

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

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

printdatum: vrijdag 5 mei 2023

**Voor correcties en aanvullingen: mail naar [HarmZijlstra@outlook.com](mailto:HarmZijlstra@outlook.com)**

### V U14

|        |                  |               |         |             |            |
|--------|------------------|---------------|---------|-------------|------------|
| 60     | Trynke Sjoerdsma | Athleta       | 8.10    | Leeuwarden  | 1991-09-28 |
| 600    | Krista Aukema    | Spartacus     | 1:36.9  | Leeuwarden  | 1980-05-10 |
| 1000   | Jazlin Ruinemans | Start '78     | 3:05.5  | Zevenaar    | 1991-09-14 |
|        | Vienne vd Knaap  | Horror        | 3:05.65 | Veldhoven   | 2022-07-15 |
| 60h    | Rikst Slot       | AV Heerenveen | 9.72    | Stadskanaal | 2015-08-29 |
|        | Terri Talan      | AV Heerenveen | 9.72    | Tilburg     | 2014-09-20 |
| hoog   | Meike Huistra    | AV Heerenveen | 1.61    | Best        | 2021-10-09 |
| ver    | Trynke Sjoerdsma | Athleta       | 5.00    | Assen       | 1991-05-25 |
| discus | Katinka Zijlstra | Horror        | 31.31   | Amsterdam   | 2012-09-02 |
| kogel  | Katinka Zijlstra | Horror        | 13.44   | Krommenie   | 2012-10-13 |
| speer  | Cindy Schuringa  | Impala        | 34.80   | Drachten    | 1991-09-07 |
| 4x60   |                  | AV Heerenveen | 31.3    | Drachten    | 1999-05-15 |
| 6-kamp | Meike Huistra    | AV Heerenveen | 3618    | Zoetermeer  | 2021-09-12 |

### V U16

|      |                     |               |         |             |            |
|------|---------------------|---------------|---------|-------------|------------|
| 80   | Kristel Bottinga    | AV Heerenveen | 10.21   | Emmeloord   | 1999-06-19 |
| 150  | Kristel Bottinga    | AV Heerenveen | 18.6    | Assen       | 1999-07-10 |
| 600  | Krista Aukema       | Spartacus     | 1:35.9  | Amsterdam   | 1981-08-30 |
| 1000 | Claudia Oosterkamp  | Start '78     | 2:58.3  | Epe         | 2011-09-20 |
| 1500 | Susan van Weperen   | LSV Invictus  | 4:41.40 | Nijmegen    | 2013-06-12 |
| 80h  | Kristel Bottinga    | AV Heerenveen | 11.60   | Stadskanaal | 1999-07-04 |
| 300h | Harriët de Bruin    | Horror        | 44.07   | Papendal    | 1984-05-26 |
| hoog | Margriet van Kammen | Impala        | 1.72    | Lisse       | 2003-06-28 |

|          |                   |                     |       |               |            |
|----------|-------------------|---------------------|-------|---------------|------------|
| hss      | Nynke Rijpma      | AV Heerenveen       | 10.35 | Amsterdam     | 2021-08-29 |
| polshoog | Rikst Slot        | (U14) AV Heerenveen | 2.30  | Heerenveen    | 2016-04-11 |
| ver      | Brechje Kaastra   | Start '78           | 5.68  | Heerhugowaard | 1997-06-08 |
| discus   | Bea Wiarda        | Horror              | 45.34 | Papendal      | 1974-06-29 |
| kogel    | Katinka Zijlstra  | Horror              | 15.41 | Amsterdam     | 2014-08-30 |
| speer    | Marilla Ruczynski | Start '78           | 37.34 | Khanja (Gri)  | 1987-06-20 |
| 4x80     |                   | Lionitas            | 40.4  | Zevenaar      | 1991-09-14 |
| 7-kamp   | Meike Huistra     | AV Heerenveen       | 4198  | Zoetermeer    | 2022-09-11 |

## V U18

|           |                    |                 |          |                  |            |
|-----------|--------------------|-----------------|----------|------------------|------------|
| 100       | Akke Brijker       | Spartacus       | 11.8     | Curaçao          | 1970-08-02 |
| 200       | Akke Brijker       | Spartacus       | 24.2     | Parijs           | 1970-09-13 |
| 400       | Ineke de Jong      | Impala          | 56.23    | Papendal         | 1987-07-04 |
| 800       | Krista Aukema      | Spartacus       | 2:06.32  | Leiden           | 1984-06-09 |
| 1000      | Claudia Oosterkamp | (U16) Start '78 | 2:58.3   | Epe              | 2011-09-20 |
| 1500      | Krista Aukema      | Spartacus       | 4:25.09  | Stange (Nor)     | 1984-09-09 |
| mijl      | Dione Schipper     | (U16) Start '78 | 5:21.19  | Steenwijk        | 2019-07-05 |
| 3000      | Simone Guikema     | Start '78       | 9:59.9   | Drachten         | 1987-09-20 |
| 5000      | Femke Yska         | Horror          | 18:14.64 | Zwolle           | 2022-05-20 |
| 100h      | Kristel Bottinga   | AV Heerenveen   | 14.35    | Zevenaar         | 1999-06-13 |
| 400h      | Marieke vd Zee     | AV Heerenveen   | 1:07.96  | Utrecht          | 2007-06-08 |
| 2000st    | Tessa de Boer      | AV Heerenveen   | 7:15.68  | Eindhoven        | 2013-06-30 |
| hoog      | Marjon Wijnsma     | Lionitas        | 1.80     | Londen (GBr)     | 1982-06-06 |
| hss       | Ingeborg Wortman   | Lionitas        | 10.89    | Emmen            | 1995-08-27 |
| polshoog  | Alicia vd Tempel   | AV Heerenveen   | 2.82     | Groningen        | 2022-06-11 |
| ver       | Corrie Bakker      | Athleta         | 6.07     | Vlissingen       | 1962-09-02 |
| discus    | Bea Wiarda         | Horror          | 53.34    | Papendal         | 1976-06-09 |
| kogel     | Katinka Zijlstra   | (U16) Horror    | 15.41    | Amsterdam        | 2014-08-30 |
| kogelsl.  | Dagmar Oenema      | AV Heerenveen   | 35.32    | Amersfoort       | 2013-07-07 |
| speer     | Marilla Ruczynski  | Start '78       | 44.10    | Khanja (Gri)     | 1989-03-18 |
| 4x100     |                    | AV Heerenveen   | 50.56    | Amstelveen       | 2007-09-29 |
| 4x200     |                    | AV Heerenveen   | 1:46.93  | Amstelveen       | 2007-09-30 |
| Zwd. est. |                    | AV Heerenveen   | 2:25.52  | Amstelveen       | 2007-09-30 |
| 7-kamp    | Marjon Wijnsma     | Lionitas        | 5357     | Helmond          | 1982-10-03 |
| 3000W     | Jelly vd Velde     | Spartacus       | 16:34.0  | Hildesheim (Dui) | 1986-09-03 |
| 5000W     | Jelly vd Velde     | Spartacus       | 28:26.3  | Rotterdam        | 1986-06-07 |

## V U20

|          |                    |                 |          |                  |            |
|----------|--------------------|-----------------|----------|------------------|------------|
| 100      | Janneke Bosma      | Impala          | 11.7     | Groningen        | 1981-05-10 |
| 200      | Akke Brijker       | (U18) Spartacus | 24.2     | Parijs           | 1970-09-13 |
| 400      | Elly van Hulst     | Lionitas        | 54.66    | Den Haag         | 1977-06-25 |
| 800      | Elly van Hulst     | Lionitas        | 2:03.13  | Schann (Li)      | 1978-09-17 |
| 1000     | Claudia Oosterkamp | (U16) Start '78 | 2:58.3   | Epe              | 2011-09-20 |
| 1500     | Krista Aukema      | Spartacus       | 4:20.12  | Papendal         | 1986-08-13 |
| mijl     | Vera de Vries      | Horror          | 5:10.54  | Barendrecht      | 2020-09-20 |
| 3000     | Krista Aukema      | Spartacus       | 9:27.83  | Hengelo          | 1985-08-31 |
| 5000     | Vera de Vries      | Horror          | 16:10.61 | Nijmegen         | 2021-05-29 |
| 10000    | Simone Guikema     | Start '78       | 37:22.9  | Hengelo          | 1989-07-13 |
| 100h     | Marjon Wijnsma     | Lionitas        | 13.84    | Sittard          | 1984-06-23 |
| 400h     | Marianne de Vries  | Start '78       | 59.70    | Villeneuve (Fra) | 1992-07-18 |
| 3000st   | Andrea Deelstra    | AV Heerenveen   | 11:13.44 | Utrecht          | 2004-07-11 |
| hoog     | Marjon Wijnsma     | Lionitas        | 1.84     | Schwechat (Oos)  | 1983-08-27 |
| hss      | Ingeborg Wortman   | (U18) Lionitas  | 10.89    | Emmen            | 1995-08-27 |
| polshoog | Ineke Visser       | AV Heerenveen   | 2.85     | Lisse            | 2012-08-17 |
| ver      | Marjon Wijnsma     | Lionitas        | 6.09     | Vught            | 1983-07-24 |

|           |                   |                     |         |                  |            |
|-----------|-------------------|---------------------|---------|------------------|------------|
| discus    | Bea Wiarda        | Horror              | 55.10   | Nijmegen         | 1978-06-11 |
| kogel     | Froukje Zijlstra  | Horror              | 14.02   | Assen            | 1993-05-22 |
| kogelsl.  | Dagmar Oenema     | AV Heerenveen       | 29.30   | Groningen        | 2014-04-11 |
| speer     | Marilla Ruczynski | (U18) Start '78     | 44.10   | Khania (Gri)     | 1989-03-18 |
| 4x100     |                   | Impala              | 49.4    | Leiden           | 1979-10-06 |
| 4x200     |                   | (U18) AV Heerenveen | 1:46.93 | Amstelveen       | 2007-09-30 |
| 4x400     |                   | Impala              | 3:58.42 | Emmeloord        | 1995-09-16 |
| Zwd. est. |                   | (U18) AV Heerenveen | 2:25.52 | Amstelveen       | 2007-09-30 |
| 7-kamp    | Marjon Wijnsma    | Lionitas            | 5678    | Schwechat (Oos)  | 1983-08-27 |
| 3000W     | Jelly vd Velde    | (U18) Spartacus     | 16:34.0 | Hildesheim (Dui) | 1986-09-03 |
| 5000W     | Jelly vd Velde    | (U18) Spartacus     | 28:26.3 | Rotterdam        | 1986-06-07 |

## V

|           |                    |                     |          |                  |            |
|-----------|--------------------|---------------------|----------|------------------|------------|
| 100       | Janneke Bosma      | (U20) Impala        | 11.7     | Groningen        | 1981-05-10 |
| 200       | Foekje Dillema     | Vitesse (Lionitas)  | 24.1     | Amsterdam        | 1950-06-18 |
| 400       | José van der Veen  | Impala              | 54.60    | Las Cruces (USA) | 2004-04-03 |
| 800       | Elly van Hulst     | (U20) Lionitas      | 2:03.13  | Schann (Li)      | 1978-09-17 |
| 1000      | Marga Wiegman      | AV Heerenveen       | 2:49.7   | Groningen        | 1978-09-20 |
| 1500      | Krista Aukema      | Impala              | 4:18.48  | Drachten         | 1999-07-09 |
| mijl      | Marga Wiegman      | AV Heerenveen       | 4:46.5   | Sittard          | 1978-09-09 |
| 3000      | Marga Wiegman      | AV Heerenveen       | 9:19.0   | Sittard          | 1980-08-10 |
| 5000      | Andrea Deelstra    | AV Heerenveen       | 16:06.88 | Utrecht          | 2017-09-01 |
| 10000     | Andrea Deelstra    | (V35) AV Heerenveen | 34:33.99 | Leiden           | 2020-09-19 |
| 100 km    | Hinke Schokker     | SV Friesland        | 7:48:14  | Steenwijk        | 2019-02-23 |
| 100h      | Marjon Wijnsma     | Lionitas            | 13.62    | Arles (Fra)      | 1987-07-04 |
| 400h      | Marianne de Vries  | (U20) Start '78     | 59.70    | Villeneuve (Fra) | 1992-07-18 |
| 3000st    | Andrea Deelstra    | AV Heerenveen       | 9:54.25  | Heusden (Bel)    | 2006-07-22 |
| hoog      | Nikki May Woudstra | Impala              | 1.85     | Harderwijk       | 2017-06-18 |
| hss       | Louise Taatgen     | Impala              | 12.47    | Utrecht          | 2018-06-22 |
| polshoog  | Christa vd Toorn   | Impala              | 3.33     | Utrecht          | 2000-07-21 |
| ver       | Marjon Wijnsma     | Lionitas            | 6.15     | Sittard          | 1984-06-24 |
| discus    | Bea Wiarda         | Horror              | 59.36    | Sneek            | 1984-07-10 |
| kogel     | Froukje Zijlstra   | (U20) Horror        | 14.02    | Assen            | 1993-05-22 |
| kogelsl.  | Marlou Hospes      | Impala              | 40.99    | Zutphen          | 2017-06-23 |
| speer     | Marilla Ruczynski  | (U18) Start '78     | 44.10    | Khania (Gri)     | 1989-03-18 |
| 4x100     |                    | Impala              | 48.40    | Hilversum        | 1995-05-07 |
| 4x200     |                    | Impala              | 1:43.83  | Groningen        | 1986-09-21 |
| 4x400     |                    | Horror              | 3:55.36  | Dordrecht        | 1991-06-01 |
| 4x800     |                    | Lionitas            | 9:44.2   | Den Haag         | 1978-07-02 |
| Zwd. est. |                    | AV Heerenveen       | 2:16.83  | Drachten         | 2010-06-26 |
| 7-kamp    | Marjon Wijnsma     | Lionitas            | 5978     | Arles (Fra)      | 1987-07-05 |
| 3000W     | Christien Vijver   | Spartacus           | 15:40.8  | Groningen        | 1986-06-03 |
| 5000W     | Christien Vijver   | Spartacus           | 26:30.6  | Zaandam          | 1983-05-03 |
| 10000W    | Christien Vijver   | Spartacus           | 58:10.0  | Zaandam          | 1982-07-09 |
| uurW      | Christien Vijver   | Spartacus           | 10280    | Zaandam          | 1982-07-09 |

## V35

|      |                     |                     |          |               |            |
|------|---------------------|---------------------|----------|---------------|------------|
| 100  | Hieke Bootsma       | (V40) Horror        | 13.25    | Lisse         | 1991-07-06 |
| 200  | Hieke Bootsma       | (V40) Horror        | 28.15    | Lisse         | 1991-07-07 |
| 400  | Janneke Roona-Bosma | (V40) Impala        | 1:01.27  |               | 2001       |
| 800  | Maike Hornstra      | Friesland           | 2:15.70  | Potsdam (Dui) | 2002-08-24 |
| 1000 | Jazlin Ruinemens    | Start '78           | 3:05.6   | Epe           | 2015-09-15 |
| 1500 | Hennie Zantinga     | (V40) Impala        | 4:32.8   | Groningen     | 1992-04-19 |
| mijl | Jazlin Ruinemens    | Start '78           | 5:25.2   | Steenwijk     | 2014-07-18 |
| 3000 | Hennie Zantinga     | (V40) Impala        | 9:31.5   | Emmen         | 1992-05-17 |
| 5000 | Hennie Zantinga     | (V40) AV Heerenveen | 16:55.20 | Amsterdam     | 1994-06-25 |

|           |                     |                     |          |                     |                          |
|-----------|---------------------|---------------------|----------|---------------------|--------------------------|
| 10000     | Andrea Deelstra     | AV Heerenveen       | 34:33.99 | Leiden              | 2020-09-19               |
| 100h      | Melina Congiu       | (V40) AV Heerenveen | 17.84    | Groningen           | 2022-06-11               |
| 400h      | Janneke Roona-Bosma | Impala              | 1:05.33  | Sittard             | 1998-09-20               |
| 2000st    | Monique Seerden     | Lionitas            | 8 :50.64 | Brisbane (Aus)      | 2001-07-14               |
| hoog      | Monique Seerden     | Lionitas            | 1.60     | Emmen               | 1999-06-06               |
| hss       | Lysbeth Gijsen      | Start '78           | 10.61    | Emmeloord           | 2000-06-18               |
| ver       | Linda vd Berg       | (V45) AV Heerenveen | 4.71     | Heerenveen<br>Emmen | 2022-05-01<br>2022-04-24 |
| discus    | Deborah Dunant      | Lionitas            | 38.88    | Emmeloord           | 2001-05-13               |
| kogel     | Deborah Dunant      | Lionitas            | 13.33    | Emmeloord           | 2001-05-13               |
| kogelsl.  | Louise Munsterman   | (V40) Start '78     | 24.40    | Edam                | 2022-09-24               |
| speer     | Teuny Bosma         | Impala              | 35.41    | Drachten            | 2017-05-28               |
| 4x100     |                     | (V40) AV Heerenveen | 56.90    | Emmen               | 2022-04-24               |
| 4x800     |                     | Lionitas            | 11:30.22 | Amstelveen          | 2004-09-04               |
| Zwd. est. |                     | Start '78           | 2:36.80  | Beverwijk           | 2015-09-06               |
| 7-kamp    | Monique Seerden     | Lionitas            | 4216*    | Arhus (Den)         | 2004-07-28               |

\* = zonder leeftijdscorrectie

## V45

|          |                     |                     |          |                     |                          |
|----------|---------------------|---------------------|----------|---------------------|--------------------------|
| 100      | Lysbeth Gijsen      | Start '78           | 14.00    | Steenwijk           | 2011-05-15               |
| 200      | Linda vd Berg       | AV Heerenveen       | 28.47    | Best                | 2022-07-01               |
| 400      | Linda vd Berg       | AV Heerenveen       | 1:06.07  | Harderwijk          | 2022-05-28               |
| 800      | Hennie Zantinga     | AV Heerenveen       | 2:26.0   | Heerenveen          | 1997-05-14               |
| 1000     | Betty Bijker-Bangma | (V55) AV Heerenveen | 3:29.84  | Hengelo             | 2021-07-01               |
| 1500     | Hennie Zantinga     | AV Heerenveen       | 4:53.37  | Heerenveen          | 1997-05-28               |
| mijl     | Betty Bijker-Bangma | (V55) AV Heerenveen | 6:13.93  | Steenwijk           | 2021-07-09               |
| 3000     | Hennie Zantinga     | AV Heerenveen       | 10:20.31 | Nijmegen            | 1997-05-25               |
| 5000     | Judith vd Meer      | Lionitas            | 20:29.51 | Leeuwarden          | 2019-09-28               |
| 10000    | Wilma van Galen     | Start '78           | 45:26.2  | Steenwijk           | 2011-07-15               |
| 80h      | Linda vd Berg       | AV Heerenveen       | 14.45    | Best                | 2022-07-01               |
| 400h     | Linda vd Berg       | AV Heerenveen       | 1:14.81  | Heerenveen          | 2022-05-21               |
| hoog     | Marjolijn Jongens   | Start '78           | 1.52     | Hengelo             | 2021-09-18               |
| hss      | Marja de Wit        | (V55) AV Heerenveen | 6.33     | Heerenveen          | 2004-09-17               |
| ver      | Linda vd Berg       | AV Heerenveen       | 4.71     | Heerenveen<br>Emmen | 2022-05-01<br>2022-04-24 |
| discus   | Lysbeth Gijsen      | Start '78           | 28.70    | Steenwijk           | 2014-09-27               |
| kogel    | Linda vd Berg       | AV Heerenveen       | 9.93     | Steenwijk           | 2023-04-02               |
| kogelsl. | Lysbeth Gijsen      | (V50) Start '78     | 27.03    | Apeldoorn           | 2019-05-12               |
| speer    | Lysbeth Gijsen      | Start '78           | 31.92    | Steenwijk           | 2012-10-14               |
| 4x100    |                     | Start '78           | 1:08.79  | Enschede            | 2010-06-20               |
| 7-kamp   | Linda vd Berg       | AV Heerenveen       | 4720     | Heerenveen          | 2022-05-01               |

## V55

|       |                     |               |          |               |            |
|-------|---------------------|---------------|----------|---------------|------------|
| 100   | Marja de Wit        | AV Heerenveen | 15.46    | Vught         | 2004-06-12 |
| 200   | Betty Bijker-Bangma | AV Heerenveen | 31.24    | Heerenveen    | 2022-05-21 |
| 400   | Betty Bijker-Bangma | AV Heerenveen | 1:10.50  | Emmen         | 2022-04-24 |
| 800   | Betty Bijker-Bangma | AV Heerenveen | 2:39.23  | Heerhugowaard | 2021-08-13 |
| 1000  | Betty Bijker-Bangma | AV Heerenveen | 3:29.84  | Hengelo       | 2021-07-01 |
| 1500  | Betty Bijker-Bangma | AV Heerenveen | 5:35.24  | Emmen         | 2018-05-13 |
| mijl  | Betty Bijker-Bangma | AV Heerenveen | 6:13.93  | Steenwijk     | 2021-07-09 |
| 3000  | Betty Bijker-Bangma | AV Heerenveen | 12:46.50 | Ede           | 2022-06-19 |
| 5000  | Betty Bijker-Bangma | AV Heerenveen | 21:25.11 | Heerenveen    | 2021-10-02 |
| 10000 | Wilma van Galen     | Start '78     | 46:25.81 | Steenwijk     | 2018-07-13 |
| 300h  | Lysbeth Gijsen      | Start '78     | 59.81    | Den Haag      | 2022-07-26 |

|          |                  |               |       |            |            |
|----------|------------------|---------------|-------|------------|------------|
| hoog     | Siska Folkertsma | AV Heerenveen | 1.20  | Heerenveen | 2018-10-06 |
| hss      | Marja de Wit     | AV Heerenveen | 6.33  | Heerenveen | 2004-09-17 |
| ver      | Lysbeth Gijsen   | Start '78     | 4.17  | Den Haag   | 2022-07-24 |
| discus   | Lysbeth Gijsen   | Start '78     | 25.02 | Steenwijk  | 2022-10-09 |
| kogel    | Monique Seerden  | Lionitas      | 9.17  | Leeuwarden | 2019-06-13 |
| kogelsl. | Siska Folkertsma | AV Heerenveen | 15.73 | Apeldoorn  | 2018-06-10 |
| speer    | Lysbeth Gijsen   | Start '78     | 26.70 | Steenwijk  | 2022-10-09 |

## V65

|        |                     |               |         |               |            |
|--------|---------------------|---------------|---------|---------------|------------|
| 100    | Afien Toering-Benus | Impala        | 16.75   | Drachten      | 2019-06-01 |
| 200    | Afien Toering-Benus | Impala        | 35.06   | Amersfoort    | 2019-04-07 |
| 400    | Afien Toering-Benus | Impala        | 1:18.41 | Gouda         | 2019-05-18 |
| 800    | Afien Toering-Benus | Impala        | 2:57.26 | Venetië (Ita) | 2019-09-13 |
| 3000   | Marietje Sloot      | Start '78     | 16:35.6 | Steenwijk     | 2014-09-05 |
| discus | Cobi de Boer        | AV Heerenveen | 17.50   | Heerenveen    | 2012-10-06 |
| kogel  | Althea Browne       | AV Heerenveen | 5.88    | Amersfoort    | 2019-04-07 |

## M U14

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

## M U16

|          |                       |               |         |                |            |
|----------|-----------------------|---------------|---------|----------------|------------|
| 100      | Rinze de Vries        | Impala        | 11.4    | Hengelo        | 1986-09-20 |
| 100      | Bram van Heuveln      | Impala        | 11.4    | Drachten       | 1985-10-05 |
| 400      | Lars van Hoeven       | AV Heerenveen | 49.85   | Amsterdam      | 2014-07-06 |
| 800      | Bas Visserman         | Impala        | 1:57.73 | Oordegem (Bel) | 2005-07-02 |
| 1000     | Jaap Gerben Vellinga  | Horror        | 2:39.81 | Heiloo         | 2009-07-31 |
| 1500     | Gunnar Brenninkmeijer | Horror        | 4:15.2  | Drachten       | 1987-09-16 |
| 100h     | Reinier Bouma         | AV Heerenveen | 13.94   | Emmen          | 2003-09-06 |
| 300h     | Bart vd Werf          | Impala        | 40.8    | Amsterdam      | 1982-09-05 |
| 2000st   | Jaap Gerben Vellinga  | Horror        | 6:37.89 | Hoogeveen      | 2009-06-12 |
| hoog     | Erik Immel            | Impala        | 1.90    | Hengelo        | 1986-09-20 |
| hss      | Rutger Hoekstra       | AV Heerenveen | 12.10   | Amsterdam      | 2018-08-25 |
| polshoog | Sander de Haan        | AV Heerenveen | 3.12    | Groningen      | 2022-09-04 |
| ver      | Auke Siûk Nutma       | AV Heerenveen | 6.49    | Amsterdam      | 1995-08-27 |
| discus   | Rody de Wolff         | AV Heerenveen | 56.58   | Heerenveen     | 2012-04-14 |
| kogel    | Wout Zijlstra         | Horror        | 16.49   | Steenwijk      | 2012-10-14 |
| kogelsl. | Piter Nijboer         | Impala        | 50.50   | Assendelft     | 2018-10-30 |
| speer    | Rody de Wolff         | AV Heerenveen | 51.66   | Amsterdam      | 2012-08-25 |
| 4x100    |                       | Impala        | 45.8    | Groningen      | 1986-09-06 |
| 8-kamp   | Rody de Wolff         | AV Heerenveen | 6372    | Emmeloord      | 2012-05-18 |

## M U18

|           |                  |               |          |                    |            |
|-----------|------------------|---------------|----------|--------------------|------------|
| 100       | Marvin Douma     | Horror        | 11.07    | Zwolle             | 2010-06-27 |
| 200       | Jeroen Persson   | AV Heerenveen | 21.79    | Helsinki (Fin)     | 2022-09-04 |
| 400       | Arjen Visserman  | Impala        | 48.0     | Groningen          | 1982-09-05 |
| 800       | Arjen Visserman  | Impala        | 1:48:36  | Hengelo            | 1982-07-27 |
| 1000      | John Sloot       | Start '78     | 2:31.5   |                    | 1986-09-20 |
| 1500      | John Sloot       | Start '78     | 3:52.20  | Dortmund (Dui)     | 1986-07-22 |
| mijl      | André Klappe     | Start '78     | 4:36.4   | Emmen              | 1991-09-13 |
| 3000      | John Sloot       | Start '78     | 8:26.4   | Utrecht            | 1986-07-11 |
| 5000      | Jan Oldhoff      | Lionitas      | 16:33.85 | Wageningen         | 2017-09-15 |
| 110h      | Mark Scholten    | Impala        | 13.48    | Franconville (Fra) | 2021-07-31 |
| 400h      | Otmar Henke      | Lionitas      | 59.69    | Drachten           | 2006-09-10 |
| 2000st    | André Klappe     | Start '78     | 6:16.8   | Emmen              | 1991-08-24 |
| hoog      | Douwe Amels      | Impala        | 2.01     | Zoetermeer         | 2008-09-14 |
| hss       | Gerard Hof       | Impala        | 14.15    | Drachten           | 1984-06-17 |
| polshoog  | Lennert Naeff    | AV Heerenveen | 4.15     | Alphen a/d Rijn    | 2019-06-29 |
| ver       | Rody de Wolff    | Horror        | 6.98     | Sneek              | 2014-10-04 |
| discus    | Wout Zijlstra    | Horror        | 54.54    | Krommenie          | 2014-10-18 |
| kogel     | Paul Aldershof   | AV Heerenveen | 17.41    | Krommenie          | 1991-07-21 |
| kogelsl.  | Wout Zijlstra    | Horror        | 47.12    | Amsterdam          | 2014-07-05 |
| speer     | Marnix van Damme | Horror        | 60.36    | Rotterdam          | 1990-05-24 |
| 4x100     |                  | Impala        | 44.26    | Zwolle             | 1999-09-12 |
| 4x800     |                  | AV Heerenveen | 9:15.68  | Amstelveen         | 2010-09-26 |
| Zwd. est. |                  | Impala        | 2:04.97  | Amstelveen         | 2013-09-29 |
| 10-kamp   | Wout Zijlstra    | Horror        | 6562     | Apeldoorn          | 2014-06-09 |

## M U20

|           |                   |               |         |                |            |
|-----------|-------------------|---------------|---------|----------------|------------|
| 100       | Marvin Douma      | Horror        | 10.84   | Mannheim (Dui) | 2012-06-23 |
| 200       | Arjen Visserman   | Impala        | 21.62   | Utrecht        | 1984-08-26 |
| 400       | Arjen Visserman   | Impala        | 46.96   | Amsterdam      | 1984-08-04 |
| 800       | Arjen Visserman   | (U18) Impala  | 1:48.36 | Hengelo        | 1982-07-27 |
| 1000      | Arjen Visserman   | Impala        | 2:25.08 | Papendal       | 1983-08-17 |
| 1500      | John Sloot        | Start '78     | 3:46.35 | Rhede (Dui)    | 1987-07-03 |
| mijl      | Otto Spliet       | Horror        | 4:20.9  |                |            |
| 3000      | John Sloot        | Start '78     | 8:21.93 | Nijmegen       | 1987-08-16 |
| 5000      | Klaas Lok         | Start '78     | 14:41.2 |                | 1974       |
| 10000     | Arnoud Huisman    | Horror        | 31:09.4 | Amersfoort     | 1987-05-13 |
| 110h      | Reinier Bouma     | AV Heerenveen | 14.15   | Utrecht        | 2007-07-08 |
| 400h      | Ivan de Jong      | Impala        | 54.27   | Bergen op Zoom | 1989-07-01 |
| 3000st    | André Klappe      | Start '78     | 9:19.91 | Breda          | 1992-06-27 |
| hoog      | Douwe Amels       | Impala        | 2.15    | Drachten       | 2010-06-06 |
| hss       | Gerard Hof        | (U18) Impala  | 14.15   | Drachten       | 1984-06-17 |
| polshoog  | Rein Reinsma      | Horror        | 4.40    | Utrecht        | 2013-07-05 |
| ver       | Eldert Wijkstra   | AV Heerenveen | 7.16    | Tilburg        | 2001-07-07 |
| discus    | Wout Zijlstra     | Horror        | 60.76   | Leiden         | 2016-06-11 |
| kogel     | Wout Zijlstra     | Horror        | 19.11   | Steenwijk      | 2016-07-08 |
| kogelsl.  | Christiaan Smeman | Impala        | 37.20   | Amsterdam      | 1992-08-30 |
| speer     | Rino Spin         | Start '78     | 57.80   |                | 1982-05-29 |
| 4x100     |                   | Impala        | 43.87   | Gemert         | 2015-06-21 |
| 4x400     |                   | Impala        | 3:25.46 | Groningen      | 1986-09-21 |
| 4x800     |                   | Impala        | 7:48.91 | Vught          | 1981-09-12 |
| Zwd. est. |                   | Impala        | 2:01.55 | Drachten       | 2015-04-09 |
| 10-kamp   | Rody de Wolff     | Horror        | 7396    | Amsterdam      | 2016-06-18 |

## M

|     |                 |               |       |           |            |
|-----|-----------------|---------------|-------|-----------|------------|
| 100 | Paul Dijkstra   | AV Heerenveen | 10.81 | Amsterdam | 1987-05-29 |
| 200 | Arjen Visserman | (U20) Impala  | 21.62 | Utrecht   | 1984-08-26 |

|           |                      |               |          |                 |            |
|-----------|----------------------|---------------|----------|-----------------|------------|
| 400       | Arjen Visserman      | (U20) Impala  | 46.96    | Amsterdam       | 1984-08-04 |
| 800       | Jaap Gerben Vellinga | Horror        | 1:47.69  | Ninove (Bel)    | 2016-07-23 |
| 1000      | Jaap Gerben Vellinga | Horror        | 2:22.86  | Andorf (Dui)    | 2016-08-07 |
| 1500      | John Sloot           | Start '78     | 3:43.22  | Amsterdam       | 1989-08-03 |
| mijl      | Otto Spliet          | Horror        | 4:19.8   |                 |            |
| 3000      | Berthold Berger      | Start '78     | 8:10.48  | Hechtel (Bel)   | 1992-07-18 |
| 5000      | Piet Deelstra        | AV Heerenveen | 14:12.4  | Papendal        | 1975-07-16 |
| 10000     | Berthold Berger      | Start '78     | 29:24.25 | Den Haag        | 1996-05-31 |
| uurloop   | Chris Semplonius     | Lionitas      | 19068    | Groningen       | 1978-09-23 |
| 100 km    | Ubel Dijk            | (M50) Impala  | 9:28:11  | Deventer        | 2007-11-11 |
| 110h      | Reinier Bouma        | AV Heerenveen | 14.31    | Leiden          | 2011-06-11 |
| 400h      | Ivan de Jong         | (U20) Impala  | 54.27    | Bergen op Zoom  | 1989-07-01 |
| 3000st    | Chris Semplonius     | AV Heerenveen | 8:55.0   | Sittard         | 1977-07-19 |
| hoog      | Douwe Amels          | Impala        | 2.28     | Tampere (Fin)   | 2013-07-14 |
| hss       | Henk Evers           | AV Heerenveen | 15.64    | Innsbruck (Oos) | 1963-07-27 |
| polshoog  | Dennis Veenker       | AV Heerenveen | 4.60     | Utrecht         | 2013-07-05 |
| ver       | Rody de Wolff        | Horror        | 7.32     | Gavle (Zwe)     | 2019-07-13 |
| discus    | Boudewijn Luyten     | Start '78     | 58.87    | Amsterdam       | 2009-08-01 |
| kogel     | Boudewijn Luyten     | Start '78     | 17.42    | Vught           | 2008-06-28 |
| kogelsl.  | Wieger Jan de Wit    | Impala        | 42.44    | Drachten        | 2003-06-01 |
| speer     | Rody de Wolff        | Horror        | 65.46    | Woerden         | 2017-09-24 |
| 4x100     |                      | Impala        | 42.82    | Roosendaal      | 2002-09-01 |
| 4x200     |                      | Lionitas      | 1:37.05  | Leeuwarden      | 1998-06-24 |
| 4x400     |                      | Impala        | 3:24.82  | Hilversum       | 1993-07-04 |
| 4x800     |                      | Lionitas      | 7:46.7   | Den Haag        | 1978-07-02 |
| 4x1500    |                      | Lionitas      | 16:17.9  | Den Haag        | 1978-07-02 |
| Zwd. est. |                      | Impala        | 1:59.5   | Drachten        | 2004-04-25 |
|           |                      | Start '78     | 1:59.5   | Doetinchem      | 2002-06-16 |
| 10-kamp   | Rody de Wolff        | Horror        | 7982     | Gavle (Zwe)     | 2019-07-14 |
| 3000W     | Imco vd Wal          | Lionitas      | 14:04.1  | Amsterdam       | 1981-09-11 |
| 5000W     | Imco vd Wal          | Lionitas      | 25:20.7  | Rotterdam       | 1980-01-27 |
| 10000W    | Imco vd Wal          | Lionitas      | 50:18.0  | Schoonhoven     | 1981-08-30 |
| uurW      | Imco vd Wal          | Lionitas      | 11526    | Schoonhoven     | 1981-08-30 |

## M40

|          |                       |                     |          |             |            |
|----------|-----------------------|---------------------|----------|-------------|------------|
| 100      | Jisk Nicolai          | Lionitas            | 12.02    | Assen       | 2005-07-16 |
| 200      | Jisk Nicolai          | Lionitas            | 24.92    | Zwolle      | 2004-09-18 |
| 400      | Andrew-Harris Larasan | Impala              | 53.50    | Zevenbergen | 2011-09-11 |
| 800      | Andrew-Harris Larasan | Impala              | 1:53.74  | Drachten    | 2011-06-26 |
| 1000     | Andrew-Harris Larasan | Impala              | 2:31.28  | Lisse       | 2011-05-14 |
| 1500     | Andrew-Harris Larasan | Impala              | 3:57.31  | Hoorn       | 2011-05-25 |
| mijl     | Wolter Schapelhouman  | Start '78           | 4:37.5   |             | 1985-07-30 |
| 3000     | Piet Deelstra         | Lionitas            | 8:49.3   | Drachten    | 1982-09-15 |
| 5000     | Piet Deelstra         | Lionitas            | 15:13.3  | Groningen   | 1982-07-03 |
| 10000    | Piet Deelstra         | Lionitas            | 30:17.4  | Roosendaal  | 1980-09-05 |
| uurloop  | Cees Clement          | Horror              | 16525    | Harlingen   | 1981-04-11 |
| 100 km   | Ubel Dijk             | (M50) Impala        | 9:28:11  | Deventer    | 2007-11-11 |
| 110h     | Jisk Nicolai          | Lionitas            | 19.3     | Emmen       | 2006-06-06 |
| 400h     | Jisk Nicolai          | Lionitas            | 1:08.59  | Steenwijk   | 2006-04-08 |
| 3000st   | Peter Visser          | (M45) Start '78     | 10:13.50 | Zwolle      | 2009-08-29 |
| hoog     | Jeroen van Os         | Impala              | 1.70     | Enschede    | 2014-09-07 |
| hss      | Jisk Nicolai          | Lionitas            | 11.28    | Heerenveen  | 2004-09-17 |
| polshoog | Jisk Nicolai          | Lionitas            | 3.20     | Vught       | 2005-06-11 |
| ver      | Henk Meyer            | AV Heerenveen       | 6.26     | Heerenveen  | 1979       |
| discus   | Wim de Wolff          | AV Heerenveen       | 47.61    | Emmeloord   | 1999-05-09 |
| kogel    | Hans Lolkema          | (M45) AV Heerenveen | 15.59    | Heerenveen  | 2017-05-20 |
| kogelsl. | Wieger Jan de Wit     | Impala              | 36.03    | Zeist       | 2017-06-25 |
| speer    | Marnix van Damme      | Horror              | 51.47    | Heerenveen  | 2013-04-13 |

|                      |          |          |            |            |
|----------------------|----------|----------|------------|------------|
| 4x100                | Impala   | 48.21    | Vught      | 2014-09-04 |
| 4x800                | Lionitas | 9:23.70  | Amstelveen | 2001-09-23 |
| Zwd. est.            | Impala   | 2:13.98  | Enschede   | 2014-09-07 |
| 10-kamp Jisk Nicolai | Lionitas | 4815     | Assen      | 2006-07-15 |
| 5000W Imco vd Wal    | Lionitas | 26:13.12 | Vught      | 1995-06-24 |

## M50

|                            |               |          |               |            |
|----------------------------|---------------|----------|---------------|------------|
| 100 Klaas de Vries         | Impala        | 12.90    | Hengelo       | 2016-06-05 |
| 200 Klaas de Vries         | Impala        | 25.93    | Hengelo       | 2017-05-07 |
| 400 Klaas de Vries         | Impala        | 56.78    | Vught         | 2016-09-04 |
| 800 Andrew-Harris Larasan  | Impala        | 1:59.06  | Utrecht       | 2022-07-08 |
| 1000 Harm Bakker           | Start '78     | 2:59.2   | Emmeloord     | 1997-10-08 |
| 1500 Andrew-Harris Larasan | Impala        | 4:15.49  | Ede           | 2022-05-22 |
| mijl Ad Roodhuijzen        | Start '78     | 5:12.4   | Steenwijk     | 2006-07-14 |
| 3000 Peter Visser          | Start '78     | 9:13.5   | Steenwijk     | 2014-05-16 |
| 5000 Peter Visser          | Start '78     | 16:26.81 | Steenwijk     | 2014-05-11 |
| 10000 Peter Visser         | Start '78     | 34:28.43 | Steenwijk     | 2015-07-10 |
| 100 km Ubel Dijk           | Impala        | 9:28:11  | Deventer      | 2007-11-11 |
| 100h Sjouke Nauta          | Lionitas      | 19.55    | Assen         | 2006-07-16 |
| 400h Sjouke Nauta          | Lionitas      | 1:21.9   | Epe           | 2005-10-11 |
| 3000st Auke Postma         | Lionitas      | 11:12.56 | Vught         | 2003-06-01 |
| hoog Fokke Draaijer        | Lionitas      | 1.50     | Epe           | 2013-06-13 |
| hss Sjouke Nauta           | Lionitas      | 8.98     | Emmen         | 2006-06-10 |
| polshoog Jaap Liefthing    | Lionitas      | 2.70     | Kampen        | 2011-09-03 |
| ver Henk Evers             | AV Heerenveen | 5.64     | Heerhugowaard | 1992-05-06 |
| discus Siert Wolters       | AV Heerenveen | 36.78    | Steenwijk     | 1999-06-23 |
| kogel Paul Wolters         | Impala        | 11.10    | Hilversum     | 2015-05-17 |
| kogelsl. Siert Wolters     | AV Heerenveen | 30.60    | Zevenaar      | 1998-06-06 |
| speer Paul Wolters         | Impala        | 52.55    | Beverwijk     | 2015-09-06 |
| 10-kamp Sjouke Nauta       | Lionitas      | 4491     | Stadskanaal   | 2011-07-09 |

## M60

|                        |                 |          |            |            |
|------------------------|-----------------|----------|------------|------------|
| 100 Andries vd Gref    | Horror          | 14.53    | Steenwijk  | 2007-05-06 |
| 200 Wieger Klijnstra   | AV Heerenveen   | 31.82    | Heerenveen | 2009-05-23 |
| 400 Harm Bakker        | Start '78       | 1:10.08  | Zwolle     | 2008-08-30 |
| 800 Joop Lusthof       | Lionitas        | 2:32.70  | Heiloo     | 2021-08-20 |
| 1000 Harm Bakker       | Start '78       | 3:17.73  | Meppel     | 2008-06-04 |
| 1500 Auke Postma       | Lionitas        | 5:05.20  | Epe        | 2013-06-08 |
| mijl Harm Bakker       | Start '78       | 5:36.1   | Kampen     | 2008-04-17 |
| 3000 Joop Lusthof      | Lionitas        | 10:57.50 | Utrecht    | 2022-05-13 |
| 5000 Auke Postma       | Lionitas        | 18:25.76 | Huizen     | 2013-05-13 |
| 10000 Auke Postma      | Lionitas        | 39:35.36 | Utrecht    | 2014-06-15 |
| 100h Sjouke Nauta      | Lionitas        | 22.63    | Sneek      | 2018-04-18 |
| 300h Jan Nijmeijer     | (M65) Start '78 | 1:32.25  | Groningen  | 2022-09-04 |
| 2000st Auke Postma     | Lionitas        | 8:55.11  | Zierikzee  | 2015-06-15 |
| hoog Ton van Veen      | (M65) Impala    | 1.35     | Apeldoorn  | 2018-06-10 |
| polshoog Sjouke Nauta  | Lionitas        | 2.10     | Assen      | 2017-05-28 |
| ver Sjouke Nauta       | Lionitas        | 4.33     | Assen      | 2017-05-28 |
| discus Hans Spitzen    | Start '78       | 41.26    | Edam       | 2016-10-30 |
| kogel Rein Evenhuis    | Lionitas        | 10.44    | Leeuwarden | 1996-08-23 |
| kogelsl. Siert Wolters | AV Heerenveen   | 29.34    | Groningen  | 2008-06-20 |
| speer Feico Jansma     | AV Heerenveen   | 36.40    | Drachten   | 2006-09-09 |
| 10-kamp Sjouke Nauta   | Lionitas        | 3675     | Sneek      | 2018-04-28 |

## M70

|          |                  |               |          |            |            |
|----------|------------------|---------------|----------|------------|------------|
| 100      | Wieger Klijnstra | AV Heerenveen | 16.75    | Amersfoort | 2019-04-07 |
| 200      | Jan vd Heide     | AV Heerenveen | 35.14    | Ede        | 2022-06-19 |
| 400      | Jacob Visser     | AV Heerenveen | 1:21.68  | Heerenveen | 2017-04-08 |
| 800      | Jacob Visser     | AV Heerenveen | 3:08.68  | Heerenveen | 2017-06-20 |
| 1500     | Jacob Visser     | AV Heerenveen | 6:31.87  | Heerenveen | 2017-04-08 |
| 3000     | Jacob Visser     | AV Heerenveen | 14:00.11 | Heerenveen | 2017-05-20 |
| 5000     | Jan Vis          | Start '78     | 27:24.5  | Steenwijk  | 2018-09-07 |
| 10000    | Wim van Oosten   | Start '78     | 51:51.5  | Steenwijk  | 2011-07-15 |
| hoog     | Jan Nijmeijer    | Start '78     | 1.10     | Emmen      | 2023-04-30 |
|          | Jacob Visser     | AV Heerenveen |          | Heerenveen | 2017-10-07 |
| ver      | Johan Knoester   | AV Heerenveen | 2.66     | Heerenveen | 2018-10-06 |
| discus   | Feico Jansma     | Start '78     | 31.62    | Hoogeveen  | 2012-09-16 |
| kogel    | Feico Jansma     | Start '78     | 9.63     | Soest      | 2012-09-01 |
| kogelsl. | Jan vd Heide     | AV Heerenveen | 16.77    | Ede        | 2022-06-19 |
| speer    | Feico Jansma     | Start '78     | 29.18    | Hoogeveen  | 2012-09-16 |