Progressie clubrecords indoor

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

mpm (mini)

hoog

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

hurkhoog

2017-11-25	0.65	Heerenveen	Fenna Bodewes
2018-02-03	0.75	Drachten	Fenna vd Meer
2019-02-02	0.85	Drachten	Fenna vd Meer

balstoten

2012-03-03	3.94	Steenwijk	Jildou Binnema
2018-02-03	4.00	Drachten	Rosanna Everts
2019-02-02	4.10	Drachten	Fenna vd Meer
2019-03-16	4.18	Heerenveen	Fenna vd Meer

mpC

40

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

600

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

hoog

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

ver

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

mpB

600

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

hoog

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

balstoten

2017-02-04	4.90	Drachten	Lisa Bodewes
2018-02-03	5.30	Drachten	Aafje Boorsma

mpA

40

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

60

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

600

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

ver

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

mD

50

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

60

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

50h

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

60h

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

2022-03-20	9.55	Apeldoorn	Norah Pont

1000

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

ver

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

mC

50

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

50h

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

60h

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

hoog

1975-01-26	1.60	Arnhem	Joke de Jong
2022-02-06	1.60	Assendelft	Meike Huistra
2022-03-27	1.60	Apeldoorn	Milou Sieperda
2022-03-27	1.60	Apeldoorn	Meike Huistra

kogel

1987-11-14	11.34	Heerde	Froukje Wolters
2016-01-16	11.40	Gent (Bel)	Anne-Karlijn Mos

mB

200

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

800

1988-02-28	2:27.9	Dortmund (Dui)	Mirjam Pool

2009-01-18	2:21.31	Groningen	Anniek de Jong	
2010-02-28	2:19.21	Apeldoorn	Anniek de Jong	

1500

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

kogel

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

mA

200

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

V

200

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

400

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

V35

40

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

50

1996-03-02	7.7	Steenwijk	Marja de Wit	(V50)
2019-12-21	7.73	Utrecht	Linda vd Berg	(V40)

60

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

200

2011-02-27	33.64	Apeldoorn	Jolanda Smedinga	(V45)
2011-03-16	32.36	Gent (Bel)	Jolanda Smedinga	(V45)

2016-01-03	29.51	Dortmund (Dui)	Simone Falkena	
2016-01-16	29.18	Gent (Bel)	Simone Falkena	
2016-02-06	28.87	Apeldoorn	Simone Falkena	

400

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

800

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

hoog

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

ver

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

kogel

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

V40

40

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

50

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

60

1997-03-01	9.61	Steenwijk	Marja de Wit	(V50)
2011-03-18	9.54	Gent (Bel)	Jolanda Smedinga	(V45)
2019-03-16	9.53	Heerenveen	Linda vd Berg	
2019-12-15	9.03	Apeldoorn	Linda vd Berg	
2019-12-21	9.03	Utrecht	Linda vd Berg	
2020-01-12	9.02	Stadskanaal	Linda vd Berg	
2022-01-29	8.79	Assendelft	Linda vd Berg	

200

2011-02-27	33.64	Apeldoorn	Jolanda Smedinga	(V45)
2011-03-16	32.36	Gent (Bel)	Jolanda Smedinga	(V45)
2019-12-15	30.25	Apeldoorn	Linda vd Berg	
2022-02-13	29.52	Apeldoorn	Linda vd Berg	

400

2013-02-09	1:19.06	Apeldoorn	Jolanda Smedinga	(V45)
2020-02-23	1:14.97	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-02-12	1:06.23	Apeldoorn	Linda vd Berg	

800

2011-03-17	2:51.34	Gent (Bel)	Jolanda Smedinga	(V45)

2012-03-04	2:51.15	Apeldoorn	Jolanda Smedinga	(V45)
2022-02-12	2:47.93	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)

hoog

1989-03-19	1.20	Heerenveen	Marja de Wit	
1997-03-15	1.20	Heerenveen	Jenny de Jong	
2019-03-16	1.25	Heerenveen	Linda vd Berg	
2020-01-12	1.30	Stadskanaal	Linda vd Berg	

ver

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

kogel

1989-03-19	8.26	Heerenveen	Akkie Marinus	
2019-03-09	8.65	Steenwijk	Laura vd Akker	
2019-03-16	8.87	Heerenveen	Laura vd Akker	
2022-02-12	8.93	Apeldoorn	Linda vd Berg	

V45

60

1997-03-01	9.61	Steenwijk	Marja de Wit	(V50)
2011-03-18	9.54	Gent (Bel)	Jolanda Smedinga	

200

2011-02-27	33.64	Apeldoorn	Jolanda Smedinga	
2011-03-16	32.36	Gent (Bel)	Jolanda Smedinga	

400

2013-02-09	1:19.06	Apeldoorn	Jolanda Smedinga	
2020-02-23	1:14.97	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)

800

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

hoog

1993-03-15	1.15	Steenwijk	Marja de Wit	(V50)
1997-03-15	1.15	Steenwijk	Coby de Boer	(V50)
2012-03-17	1.15	Heerenveen	Jolanda Smedinga	

V50

800

2020-02-08	2:52.98	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)
2022-02-12	2:47.93	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	(V55)

V55

800

2020-02-08	2:52.98	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	
2022-02-12	2:47.93	Apeldoorn	Betty Bijker-Bangma	

V60

hoog

2006-03-18	0.95	Heerenveen	Marja de Wit
2008-03-15	0.95	Heerenveen	Marja de Wit

jpm (mini)

40

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

hoog

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

hurkhoog

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

balstoten

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

jpC

40

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

hoog

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

hurkhoog

2014-02-01	0.80	Drachten	Finn Oosterhagen
2017-11-25	0.80	Heerenveen	Sjoerd vd Meer
2017-11-25	0.80	Heerenveen	Liam de Lang
2018-02-03	0.85	Drachten	Liam de Lang
2018-02-03	0.85	Drachten	Sjoerd vd Meer

balstoten

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

jpB

600

1989-01-22	2:15.6	Franeker	Kerst Oenema
2016-03-08	2:11.43	Apeldoorn	Mart Bijker
2017-03-12	2:10.09	Apeldoorn	Thygo de Vries

hurkhoog

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

balstoten

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

jpA

hoog

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

600

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

jD

60

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

600

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

hoog

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

kogel

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

jC

40

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

50

1994-01-22	6.6	Zwolle	Auke Siûk Nutma
1995-03-04	6.5	Steenwijk	Auke Siûk Nutma
2013-12-20	6.74	Utrecht	Lars van Hoeven
2019-03-16	6.74	Heerenveen	Hugo Stegeman

60

1994-01-09	7.97	Eelde	Martin Bakker

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

400

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

1000

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

50h

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

hss

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

jB

50

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

200

1989-02-04	24.83	Den Haag	Marc van Lonkhuyzen	
2015-01-25	23.25	Apeldoorn	Lars van Hoeven	
2015-03-01	23.19	Apeldoorn	Lars van Hoeven	
2015-03-01	23.14	Apeldoorn	Lars van Hoeven	

400

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

800

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

1500

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

50h

2014-12-19	8.03	Utrecht	Gerwin de Haan	

2015-12-18	7.95	Utrecht	Gerwin de Haan	

hoog

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

hss

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

polshoog

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

7-kamp

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

jA

50

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

60

1987	7.45		Henk Heidema	
1996-01-21	7.42	Zwolle	Auke Siûk Nutma	(jB)
1996-02-17	7.35	Den Haag	Auke Siûk Nutma	(jB)
1999-12-19	7.31	Dortmund (Dui)	Eldert Wijkstra	(jB)
2000-02-12	7.28	Gent (Bel)	Eldert Wijkstra	(jB)
2000-03-04	7.23	Chemnitz (Dui)	Eldert Wijkstra	(jB)
2022-02-05	7.18	Apeldoorn	Sem van Rooijen	
2022-02-05	7.17	Apeldoorn	Sem van Rooijen	

200

1989-02-04	24.83	Den Haag	Marc van Lonkhuyzen	(jB)
2004-01-25	23.93	Zuidbroek	Tom Kraaij	
2004-02-15	23.82	Dortmund (Dui)	Tom Kraaij	
2005-02-13	23.76	Dortmund (Dui)	Tom Kraaij	
2015-01-25	23.25	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(jB)
2015-03-01	23.19	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(jB)
2015-03-01	23.14	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(jB)
2017-12-03	23.10	Apeldoorn	Lars van Hoeven	

400

1989-02-04	52.84	Den Haag	Marc van Lonkhuyzen	(jB)

2014-02-08	51.74	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(jC)
2014-02-09	51.06	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(jC)
2014-12-28	50.93	Gent (Bel)	Lars van Hoeven	(jB)
2015-01-25	50.62	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(jB)
2015-03-01	50.05	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(jB)
2017-01-28	49.90	Apeldoorn	Lars van Hoeven	
2017-12-26	49.79	Gent (Bel)	Lars van Hoeven	
2018-01-27	49.08	Apeldoorn	Lars van Hoeven	

800

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

1000

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

1500

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

3000

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

hss

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

hoog

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

polshoog

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

7-kamp

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

M neo

50

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

60

2000-03-04	7.23	Chemnitz (Dui)	Eldert Wijkstra	(jB)
2022-02-05	7.18	Apeldoorn	Sem van Rooijen	(jA)
2022-02-05	7.17	Apeldoorn	Sem van Rooijen	(jA)

200

2015-03-01	23.14	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(jB)
2017-12-03	23.10	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(jA)

400

2017-01-28	49.90	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(jA)
2017-12-26	49.79	Gent (Bel)	Lars van Hoeven	(jA)
2018-01-27	49.08	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(jA)

800

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

1000

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

hoog

2014-02-16	2.02	Apeldoorn	Rody de Wolff	(jB)
2020-02-09	2.02	Bordeaux (Fra)	Lennert Naeff	(jA)

polshoog

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

M

60

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

200

1984-02-04	22.9	Zuidlaren	Arjen Achterkamp	
2015-03-01	23.14	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(jB)
2016-01-16	23.09	Gent (Bel)	Kevin Damstra	
2016-02-28	23.09	Apeldoorn	Kevin Damstra	
2016-12-18	22.52	Gent (Bel)	Kevin Damstra	

400

1984-02-04	49.12	Zuidlaren	Arjen Achterkamp	
2018-01-27	49.08	Apeldoorn	Lars van Hoeven	(jA)

800

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

1500

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

60h

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

hoog

1992-01-19	2.00	Zwolle	Hoite Kolhoff	
2004-01-25	2.00	Zuidbroek	Jan Haye Klijnstra	
2014-02-16	2.02	Apeldoorn	Rody de Wolff	(jB)
2020-02-09	2.02	Bordeaux (Fra)	Lennert Naeff	(jA)

hss

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

polshoog

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

M35

50

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

60

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

1500

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

kogel

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

M40

50

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

60

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

kogel

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

M45

kogel

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

M60

60

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

200

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

M65

50

2014-03-15	8.92	Heerenveen	Wieger Klijnstra
2015-03-07	8.87	Steenwijk	Wieger Klijnstra