

Aller tijden lijsten AV Heerenveen wegatletiek

10 km

1	Andrea Deelstra	33:59	2016
2	Hennie Zantinga	36:10	1996
3	Ydwine vd Veen	36:11	2014
4	Gretha vd Akker	39:58	1975
5	Sanne Tamminga	40:11	2011
6	Hinde Fokkema	40:34	2011
7	Saskia Meijer	41:19	1998
8	Silvia Brouwer	41:59	2011
9	Wilma vd Wal	42:17	2006
10	Bettie Agricola	42:47	2013
11	Ria Soet	42:57	2007
12	Lenneke vd Heide	43:08	2012
13	Daniëlle vd Vijver	43:12	2006
14	Bea vd Mei	43:20	2006
	Gerrie vd Meer	43:20	1999
16	Marije vd Kooij	43:28	2016
17	Jikke vd Berg	43:37	2017
18	Minke vd Meer	43:57	2012
19	Ilona Hoeksma	43:59	2021
20	Berber Bergsma	44:24	2017
21	Marinka Pultrum	44:28	2017

1	Rudi vd Lelie	30:51	1998
2	Chris Semplonius	30:55	1976
3	Sietse vd Mei	31:03	1986
4	Willem Faber	31:11	2000
5	Roel de Jong	31:36	1995
6	Habtom Weldemichael	31:38	2016
7	Saher Yousef	31:49	2000
8	Riekele Kobes	32:05	2015
9	Auke Postma	32:34	1987
10	Piet de Vries	32:43	1975
11	Piet Deelstra	32:49	1975
12	Richie Azombo	32:53	2019
13	Anton Costeris	32:57	2006
14	Jan Jouke Vos	32:58	2009
15	Jan Sytze Jonker	33:04	2017
16	Konstantin Poltavets	33:11	2007
17	Oukubay Huruy	33:27	2019
18	Johnny Nagelhout	33:33	2010
19	Bram Kielman	33:37	2015
20	Tsjomme Ozinga	33:48	2023

15 km

1	Andrea Deelstra	52:03t	2020
2	Ydwine vd Veen	55:53	2014
3	Hennie Zantinga	57:20	1996
4	Sjoukje Dijkstra	59:54	1985
5	Saskia Meijer	1:02:09	1994
6	Yke Schouwstra	1:02:49	1998
7	Elly Kooistra	1:03:28	1993
8	Marianne Vlasveld	1:03:57	1997
9	Minke Oord	1:04:12	1993
10	Bea vd Mei	1:05:24	2005
11	Silvia Brouwer	1:05:34	2010
12	Rosemarie Siemonsma	1:05:44	1996

13	Bettie Agricola	1:05:49	2014
14	Wilma vd Wal	1:06:07	2006
15	Suzanne van Gelder	1:06:16	2022
16	Ria Soet	1:06:19	2008
17	Gerrie vd Meer	1:06:41	2005
18	Hellen Boonstra-Drost	1:06:53	2022
19	Jikke vd Berg	1:07:22	2018
20	Marije vd Kooij	1:07:28	2017
21	Christine de Wit	1:08:04	2008
22	Miranda Wurkum	1:08:05	1994

1	Rudi vd Lelie	46:53	1995
2	Roel de Jong	49:06	1991
3	Saher Yousef	49:24	2000
4	Riekele Kobes	49:41	2013
5	Jan de Vries	49:57	1991
6	Richie Azombo	49:59	2020
7	Sietse vd Mei	50:10	1986
8	Johnny Nagelhout	50:12	2003
9	Fons Siemonsma	50:26	1980
10	Willem Faber	50:28	2006
11	Jan Sytze Jonker	50:36	2022
12	Anton Costeris	50:46	2006
13	Pieter Vos	51:00	1991
14	Oukubay Huruy	51:10	2020
15	Auke Postma	51:36	1991
16	Jan Jouke Vos	51:48	2010
17	Joop Liemburg	51:53	1985
18	Jannes Dijkstra	52:07	1997
19	Konstantin Poltavets	52:25	1998
20	Harry Wijnja	53:17	1995

10 EM

1	Andrea Deelstra	56:18	2012
2	Hennie Zantinga	59:23	1994
3	Sjoukje Dijkstra	1:05:21	1985
4	Ydwine vd Veen	1:05:33	2013
5	Saskia Meijer	1:06:14	1998
6	Marga Wiegman	1:08:00	1980
7	Silvia Brouwer	1:09:09	2014
8	Wilma vd Wal	1:09:26	2006
9	Rosemarie Siemonsma	1:10:48	1997
10	Bettie Agricola	1:10:57	2015
11	Marije vd Kooij	1:12:56	2018
12	Ria Soet	1:12:56	2008
13	Bea vd Mei	1:13:05	2006
14	Gerrie vd Meer	1:14:00	2003
15	Jolanda Koops-Zwambag	1:15:59	2012
16	Minke Oord	1:16:00	2007
17	Itty Speelman	1:17:09	2010
18	Yvonne Knijn	1:17:25	2017
	Daniëlle vd Vijver	1:17:25	2005
20	Jikke vd Berg	1:18:48	2015

1	Rudi vd Lelie	50:59	1995
2	Willem Faber	51:09	1996
3	Roel de Jong	52:03	1991
4	Auke Postma	52:07	1991
5	Fons Siemonsma	52:12	1979
6	Saher Yousef	52:53	2006
7	Jan de Vries	53:05	1990
8	Richie Azombo	53:33	2019

9	Sietse vd Mei	54:35	1987
10	Jannes Dijkstra	54:52	1994
11	Riekele Kobes	54:59	2015
12	Konstantin Poltavets	55:29	1998
13	Joop Liemburg	55:40	1987
14	Jan Sytze Jonker	55:36	2019

20 km

1	Andrea Deelstra	1:09:42t	2015
2	Ellie Kooistra-Wesseling	1:25:28	1993
3	Bettie Agricola	1:27:09	2013
4	Ydwine vd Veen	1:28:49	2015
5	Gretha vd Akker	1:28:51	1975
6	Jikke vd Berg	1:31:26	2018
7	Rosemarie Siemonsma	1:31:58	1996
8	Wilma vd Wal	1:32:58	2005
9	Gerrie vd Meer	1:33:48	2003
10	Bea vd Mei	1:35:20	2008
11	Hieke Postma-Tijema	1:40:43	2008
12	Minke Oord	1:41:01	2003
13	Tetsje van Houten	1:44:45	2008
14	Yolanda Brouwer	1:45:45	2011
15	Sandra vd Zwan	1:46:56t	2010
16	Ineke Boomstra	1:52:43	2002
17	Alinda Kiel	1:53:13	2004
18	Sietske Leenstra	1:53:30	2018
19	Yvonne Knijn	1:53:36	2018
20	Jannie Bijma	1:54:05	2017

1	Auke Postma	1:04:43	1987
2	Rudi vd Lelie	1:05:37	1996
3	Willem Faber	1:05:40	1998
4	Saher Yousef	1:06:15	2006
5	Roel de Jong	1:06:16	1995
6	Piet Deelstra	1:07:12	1974
7	Sietse vd Mei	1:07:27	1986
8	Jan de Boer	1:08:05	1972
9	Konstantin Poltavets	1:08:10	1998
10	Wiebe Kruithof	1:08:54	1966
11	Bernhard Klijnstra	1:09:17	1962
12	Jan de Vries	1:09:18	1994
13	Joop Liemburg	1:09:45	1985
14	Anton Costeris	1:10:27	2004
15	Riekele Kobes	1:10:27	2011

½ marathon

1	Andrea Deelstra	1:13:08t	2020
2	Ydwine vd Veen	1:21:12	2015
3	Sjoukje Dijkstra	1:21:35	1986
4	Saskia Meijer	1:25:45	1995
5	Minke Oord	1:30:00	1995
6	Wilma vd Wal	1:34:54	2006
7	Bea vd Mei	1:35:24	2006
8	Marije vd Kooij	1:35:37	2017
9	Ria Soet	1:35:42	2008
10	Bettie Agricola	1:36:03	2015
11	Jikke vd Berg	1:36:33	2017
	Klaske Post	1:36:33	1988
13	Marinka Pultrum	1:37:10	2017
14	Gerrie vd Meer	1:37:46	2006

15	Rosemarie Siemonsma	1:37:49	1997
16	Silvia Brouwer	1:38:45	2009
17	Itty Speelman	1:39:21	2010
18	Daniëlle vd Vijver	1:40:04	2006
19	Ilona Hoeksma	1:40:21	2023
20	Miranda Wurkum	1:41:12	1994
21	Tineke vd Wal	1:41:23	2012

1	Willem Faber	1:07:50	1998
2	Saher Yousef	1:07:57	2001
3	Auke Postma	1:08:26	1985
4	Johnny Nagelhout	1:08:48	2003
5	Rudi vd Lelie	1:08:57	1997
6	Sietse vd Mei	1:09:46	1986
7	Roel de Jong	1:10:01	1992
8	Richie Azombo	1:10:20	2019
9	Wim van Rijswijk	1:10:28	1988
10	Riekele Kobes	1:11:09	2015
11	Anton Costeris	1:12:57	2005
12	Pieter Vos	1:13:14	1991
13	Konstantin Poltavets	1:13:18	1998
14	Jan de Vries	1:13:43	1991
15	Jan Sytze Jonker	1:13:51	2018
16	Joop Liemburg	1:14:10	1985
17	Jan Jouke Vos	1:14:18	2009

30 km

1	Andrea Deelstra	1:44:11t	2020
2	Bea vd Mei	2:23:30	2004
	Silvia Brouwer	2:23:30	2010
4	Jikke vd Berg	2:26:16	2017
5	Gerrie vd Meer	2:27:03	2004
6	Bettie Agricola	2:29:44t	2016
7	Ria Soet	2:32:07	2008
8	Vanessa Stoelwinder	2:35:27	2015
9	Nynke vd Velde	2:37:36	2012
10	Tineke vd Wal	2:37:41	2017
11	Yolanda Brouwer	2:43:34	2011
12	Kristie Hoeksma	2:45:03	2017
13	Jannie Bijma	2:46:24	2017
14	Marjo Doeven	2:48:43	2013
15	Jeltje Dijkstra	2:49:17	2014
16	Sarina Jannes	2:50:19	2014
17	Tineke Lautenbach	2:51:14	2014
18	Marja vd Werf-Zoer	2:54:35	2016
19	José vd Lijke	2:57:40	2017
20	Daniëlle vd Vijver	2:58:23	2004

1	Saher Yousef	1:43:19	2000
2	Willem Faber	1:44:42	1998
3	Konstantin Poltavets	1:46:33	1999
4	Roel de Jong	1:47:18	1992
5	Sietse vd Mei	1:49:03	1987
6	Tsjomme Ozinga	1:49:05	2023
7	Johnny Nagelhout	1:51:11	2011
8	Joop Liemburg	1:52:20	1987
9	Marcel Swart	1:52:39	1989
10	Henri Veldman	1:52:44	2009
11	Harry Wijnja	1:53:25	1999
12	Juul Onstwedder	1:54:12	1989
13	Tiedo Tinga	1:54:32	2004
14	Harry Jorritsma	1:55:09	2004

15	Klaas Zijlstra	1:58:19	2004
16	Stefan de Nekker	1:58:24	2023
17	Alex Bergsma	2:00:25	2014
18	Harmen Jorritsma	2:01:28	2006
19	Willem Koet	2:01:57	2009
20	Bob vd Weg	2:02:27	2008
21	Hendrik Hoekstra	2:02:53	2010

marathon

1	Andrea Deelstra	2:26:46	2015
2	Ellie Kooistra-Wesseling	3:10:51	1993
3	Silvia Brouwer	3:24:54	2010
4	Minke Oord	3:25:22	1994
5	Bea vd Mei	3:31:51	2006
6	Jikke vd Berg	3:32:13	2017
7	Marije vd Kooij	3:33:07	2014
8	Bettie Agricola	3:34:52	2016
9	Wieja Talman	3:41:25	2018
10	Emmie Sloot	3:44:51	2012
11	Nynke vd Velde	3:48:30	2012
12	Daniëlle vd Vijver	3:50:13	2005
13	Gerrie vd Meer	3:50:29	2004
14	Lisanne Faber	3:56:45	2022
15	Jeltje Dijkstra	3:58:14	2008
16	Hanneke Stam	3:59:54	2004
17	Elly Bijlsma	4:00:36	2008
18	Linda Peereboom	4:01:54	2016
19	Wibby Sittrop-Akkerman	4:04:07	2008
20	Sandra Zijlstra	4:05:06	2019
21	Ria Soet	4:05:08	2008

1	Konstantin Poltavets	2:29:46	1998
2	Saher Yousef	2:32:50	2000
3	Roel de Jong	2:33:36	1992
4	Willem Faber	2:35:04	1998
5	Sietse vd Mei	2:41:43	1986
6	Marcel Swart	2:41:56	1989
7	Henri Veldman	2:42:26	2010
8	Johnny Nagelhout	2:43:09	2010
9	Joop Liemburg	2:45:09	1987
10	Auke Postma	2:46:19	1985
11	Tsjomme Ozinga	2:46:34	2022
12	Harry Wijnja	2:47:00	1999
13	Riekele Kobes	2:47:24	2012
14	Jurriaan de Rouw	2:48:23	2019
15	Harry Jorritsma	2:48:33	2004
16	Klaas vd Sloep	2:49:12	1993
17	Jan Jouke Vos	2:50:28	2012
18	Geoffrey Sandys	2:50:40	1983
19	Alex Bergsma	2:50:51	2012
20	Juul Onstwedder	2:52:46	1985
21	Harmen Jorritsma	2:54:21	2010

100 km

1	Arie vd Steen	9:53:56	2018
2	Jacob Visser	9:56:03	1995
3	Edsel Sambro	10:32:03	1996
4	Wietse Jonker	10:42:32	1994
5	Bob vd Weg	11:26:48	2016

uurloop

1	Hennie Zantinga	16424	1996
2	Marga Wiegman	15856	1980
3	Andrea Deelstra	15262	2003
4	Saskia Meijer	15065	1995
5	Rosemarie Siemonsma	14612	1988
6	Gretha vd Akker	14169	1974
7	Wilma vd Wal	14009	2005
8	Eljo Stellingwerf	13329	1980
9	Ydwine vd Veen	13009	2012
10	Minke Oord	12207	2008
11	Bea Koet	11566	1991
12	Ank Verhoeff	10709	2012
13	Ina Veenstra	10630	2009
14	Myrthe Schadron	10171	1988

1	Rudi vd Lelie	18585	1995
2	Saher Yousef	18522	2001
3	Fons Siemonsma	18499	1979
4	Willem Faber	18454	2000
5	Chris Semplonius	18306	1975
6	Piet Deelstra	18301	1975
7	Roel de Jong	18162	1993
8	Auke Postma	18044	1988
9	Jan de Vries	17931	1994
10	Sietse vd Mei	17696	1986
11	Cees Clement	17619	1986
12	Wiebe Kruithof	17610	1966
13	Konstantin Poltavets	17571	1999
14	Joop Liemburg	17552	1985
15	Tjeerd vd Iest	17368	1967
16	Wim van Rijswijk	17113	1987