

## Clubrecords AV Heerenveen indoor

### 40

V U8	Amarins de Jong		7.74	Heerenveen	2013-03-09
V U9	Marrit Nederhoed		6.8	Heerenveen	1994-03-19
V U10	Elisabeth de Haan		6.77	Heerenveen	2016-03-19
V U12	Sophia Boomsma		5.4	Leeuwarden	2023-12-09
V U14	Sophia Boomsma	(U12)	5.4	Leeuwarden	2023-12-09
V U16	Sophia Boomsma	(U12)	5.4	Leeuwarden	2023-12-09
V U18	Fiona van Es		5.4	Heerenveen	1989-03-19
V U20	Fiona van Es	(U18)	5.4	Heerenveen	1989-03-19
V U23	Fiona van Es	(U18)	5.4	Heerenveen	1989-03-19
V	Fiona van Es	(U18)	5.4	Heerenveen	1989-03-19
V35	Linda vd Berg	(V40)	6.43	Steenwijk	2020-03-07
V40	Linda vd Berg		6.43	Heerenveen	2020-03-07
V45	Marja de Wit	(V50)	6.5	Heerenveen	1999-03-20
V50	Marja de Wit		6.5	Heerenveen	1999-03-20
V55	Marja de Wit		6.8	Heerenveen	2003-03-15
V60	Marja de Wit		7.1	Heerenveen	2006-03-18
M U8	Yoah Kirindongo		7.1	Drachten	2018-02-03
M U9	Liam de Lang		7.1	Drachten	2018-02-03
M U10	Arjen van Gelderen		6.78	Zuidbroek	2003-01-25
M U12	Arjen van Gelderen		6.34	Franeker	2004-11-28
M U14	Auke Siûk Nutma		5.6	Heerenveen	1993-03-20
M U16	Rody de Wolff		5.3	Drachten	2012-02-04
M U18	Henk Heidema		5.1	Heerenveen	1987-03-21
M U20	Henk Heidema	(U18)	5.1	Heerenveen	1987-03-21
M U23	Henk Heidema	(U18)	5.1	Heerenveen	1987-03-21
M	Paul Dijkstra		4.8	Heerenveen	1985-03-16
M35	Jaap Scholten	(M40)	5.9	Heerenveen	1987-03-21
M40	Jaap Scholten		5.9	Heerenveen	1987-03-21
M45	Menno Kraaij		6.1	Heerenveen	2004-03-20
M50	Wieger Klijnstra		6.44	Steenwijk	2001-03-03
M55	Wieger Klijnstra		6.5	Heerenveen	2004-03-20
M60	Feico Jansma		6.7	Heerenveen	2005-03-19
M65	Wieger Klijnstra		7.27	Steenwijk	2015-03-07
M70	Wieger Klijnstra		7.73	Steenwijk	2020-03-07

### 50

V U12	Nadine de Vries		7.8	Utrecht	1989-11-25
V U14	Elisabeth de Haan		7.37	Heerenveen	2019-03-16
V U16	Aafje Seinstra		7.02	Heerenveen	2009-03-21
V U18	Kristel Bottinga		6.80	Zuidbroek	2001-01-21
V U20	Kristel Bottinga	(U18)	6.80	Zuidbroek	2001-01-21
V U23	Kristel Bottinga	(U18)	6.80	Zuidbroek	2001-01-21
V	Kristel Bottinga	(U18)	6.80	Zuidbroek	2001-01-21
V35	Linda vd Berg	(V40)	7.73	Utrecht	2019-12-21
V40	Linda vd Berg		7.73	Utrecht	2019-12-21
V45	Marja de Wit	(V50)	7.7	Steenwijk	1996-03-02
V50	Marja de Wit		7.7	Steenwijk	1996-03-02
V55	Marja de Wit	(V60)	9.26	Heerenveen	2008-03-15
V60	Marja de Wit		9.26	Heerenveen	2008-03-15
M U12	Eldert Wijkstra		7.4	Utrecht	1994-02-26
M U14	Auke Siûk Nutma		6.9	Franeker	1993-02-07
M U16	Hugo Stegeman		6.74	Heerenveen	2019-03-16
	Lars van Hoeven		6.74	Utrecht	2013-12-20
	Auke Siûk Nutma		6.5	Steenwijk	1995-03-04
M U18	Rody de Wolff		6.42	Heerenveen	2013-03-09
M U20	Sem van Rooijen		6.26	Assendelft	2022-01-29
M U23	Sem van Rooijen	(U20)	6.26	Assendelft	2022-01-29

M	Paul Dijkstra		6.06	Zwolle	1985-01-19
M35	Jan Jelle Koerts	(M40)	7.46	Heerenveen	2010-03-20
M40	Jan Jelle Koerts		7.46	Heerenveen	2010-03-20
M45	Wieger Klijnstra	(M50)	7.86	Steenwijk	2002-03-02
M50	Wieger Klijnstra		7.86	Steenwijk	2002-03-02
M55	Wieger Klijnstra	(M60)	8.38	Steenwijk	2009-03-07
M60	Wieger Klijnstra		8.38	Steenwijk	2009-03-07
M65	Wieger Klijnstra		8.87	Steenwijk	2015-03-07
M70	Wieger Klijnstra		9.19	Heerenveen	2019-03-16

## 60

V U12	Elisabeth de Haan		8.4	Heerenveen	2017-11-25
V U14	Elisabeth de Haan		8.23	Apeldoorn	2020-01-25
V U16	Kristel Bottinga		7.8	Dortmund (Dui)	1999-03-14
V U18	Kristel Bottinga		7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19
V U20	Kristel Bottinga	(U18)	7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19
V U23	Kristel Bottinga	(U18)	7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19
V	Kristel Bottinga	(U18)	7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19
V35	Linda vd Berg	(V40)	8.79	Assendelft	2022-01-29
V40	Linda vd Berg		8.79	Assendelft	2022-01-29
V45	Linda vd Berg		9.06	Utrecht	2023-01-07
V50	Marja de Wit		9.61	Steenwijk	1997-03-01
V55	Marja de Wit	(V60)	10.86	Heerenveen	2008-03-15
V60	Marja de Wit		10.86	Heerenveen	2008-03-15
M U12	Joram Smits		8.95	Steenwijk	2002-01-19
M U14	Rody de Wolff		7.8	Enschede	2010-10-31
M U16	Lars van Hoeven		7.57	Apeldoorn	2014-01-19
M U18	Jeroen Persson		7.21	Lund (Zwe)	2022-01-16
M U20	Jonathan Verweijen		7.10	Apeldoorn	2025-12-15
	Jeroen Persson			Lund (Zwe)	2023-01-14
M U23	Jonathan Verweijen	(U20)	7.10	Apeldoorn	2025-12-15
	Jeroen Persson	(U20)		Lund (Zwe)	2023-01-14
M	Jeroen Piek		7.01	Apeldoorn	2019-01-26
M35	Jan Jelle Koerts	(M40)	8.67	Heerenveen	2010-03-20
M40	Jan Jelle Koerts		8.67	Heerenveen	2010-03-20
M45	Wieger Klijnstra	(M50)	9.21	Zuidbroek	2001-01-21
M50	Wieger Klijnstra		9.21	Zuidbroek	2001-01-21
M55	Wieger Klijnstra	(M60)	9.95	Heerenveen	2010-03-20
M60	Wieger Klijnstra		9.95	Heerenveen	2010-03-20
M65	Wieger Klijnstra		10.29	Heerenveen	2014-03-15
M70	Wieger Klijnstra		10.89	Heerenveen	2019-03-16

## 200

V U18	Vera van Aurich		25.82	Apeldoorn	2013-02-24
V U20	Vera van Aurich		25.27	Apeldoorn	2016-02-21
V U23	Vera van Aurich	(U20)	25.27	Apeldoorn	2016-02-21
V	Vera van Aurich	(U20)	25.27	Apeldoorn	2016-02-21
V35	Simone Falkena		28.87	Apeldoorn	2016-02-06
V40	Linda vd Berg	(V45)	29.32	Apeldoorn	2023-02-05
V45	Linda vd Berg		29.32	Apeldoorn	2023-02-05
V50	Betty Bijker-Bangma	(V60)	31.72	Apeldoorn	2024-02-04
V55	Betty Bijker-Bangma	(V60)	31.72	Apeldoorn	2024-02-04
V60	Betty Bijker-Bangma		31.72	Apeldoorn	2024-02-04
M U18	Bram Persson		22.32	Apeldoorn	2024-02-11
M U20	Jeroen Persson		21.67	Apeldoorn	2024-02-11
M U23	Jeroen Persson	(U20)	21.67	Apeldoorn	2024-02-11
M	Jeroen Persson	(U20)	21.67	Apeldoorn	2024-02-11
M35	Wieger Klijnstra	(M50)	30.12	Zuidbroek	2001-01-21
M40	Wieger Klijnstra	(M50)	30.12	Zuidbroek	2001-01-21
M45	Wieger Klijnstra	(M50)	30.12	Zuidbroek	2001-01-21
M50	Wieger Klijnstra		30.12	Zuidbroek	2001-01-21
M55	Wieger Klijnstra		30.72	Zuidbroek	2004-01-25
M60	Wieger Klijnstra		33.12	Groningen	2010-01-17

### 300

V U16	Britt Huisman		43.54	Apeldoorn	2023-01-22
M U16	Lars van Hoeven		37.56	Gent (Bel)	2013-12-27
M	Kevin Damstra		36.96	Gent (Bel)	2016-01-02

### 400

V U16	Britt Huisman		1:00.26	Apeldoorn	2023-01-28
V U18	Britt Huisman		58.04	Apeldoorn	2024-02-10
V U20	Britt Huisman	(U18)	58.04	Apeldoorn	2024-02-10
V U23	Britt Huisman	(U18)	58.04	Apeldoorn	2024-02-10
V	Marian Zandberg		57.77	Apeldoorn	2013-02-16
V35	Simone Falkena		1:04.33	Apeldoorn	2015-02-14
V40	Linda vd Berg	(V45)	1:06.14	Apeldoorn	2023-02-04
V45	Linda vd Berg		1:06.14	Apeldoorn	2023-02-04
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	1:13.24	Apeldoorn	2023-02-04
V55	Betty Bijker-Bangma		1:13.24	Apeldoorn	2023-02-04
M U16	Lars van Hoeven		51.06	Apeldoorn	2014-02-09
M U18	Jeroen Persson		49.59	Växjö (Zwe)	2022-01-23
M U20	Jeroen Persson		48.83	Växjö (Zwe)	2023-01-21
M U23	Jeroen Persson	(U20)	48.83	Växjö (Zwe)	2023-01-21
M	Lars van Hoeven		48.39	Apeldoorn	2023-02-12

### 600

V U9	Meike Huistra		2:24.50	Apeldoorn	2016-03-06
V U10	Norah Pont		2:15.24	Apeldoorn	2018-03-11
V U12	Ellemeike Visser		2:00.30	Apeldoorn	2019-03-03
V U14	Marrit Nederhoed		1:52.7	Den Haag	1998-03-08
V U16	Jitske Schuurman		1:41.1	Den Haag	1988-02-13
M U9	Jelger Kan		2:17.9	Zuidbroek	2003-01-25
M U10	Thygo de Vries		2:10.09	Apeldoorn	2017-03-12
M U12	Ilya Nauta		1:55.9	Stadskanaal	2018-01-14
M U14	Thijmen Groenendal		1:41.13	Apeldoorn	2023-01-21

### 800

V U18	Anniek de Jong		2:19.21	Apeldoorn	2010-02-28
V U20	Ronny Hoekstra		2:14.9	Zwolle	1980-02-02
V U23	Marga Wiegman		2:12.8	Dortmund (Dui)	1977-03-06
V	Marga Wiegman	(U23)	2:12.8	Dortmund (Dui)	1977-03-06
V35	Betty Bijker-Bangma	(V55)	2:41.39	Apeldoorn	2022-12-18
V40	Betty Bijker-Bangma	(V55)	2:41.39	Apeldoorn	2022-12-18
V45	Betty Bijker-Bangma	(V55)	2:41.39	Apeldoorn	2022-12-18
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	2:41.39	Apeldoorn	2022-12-18
V55	Betty Bijker-Bangma		2:41.39	Apeldoorn	2022-12-18
V60	Betty Bijker-Bangma		2:42.09	Apeldoorn	2024-12-15
M U16	Folkert Hiddinga		2:15.2	Eelde	1990-01-07
M U18	Lars van Hoeven		2:02.64	Gent (Bel)	2016-01-16
M U20	Lars van Hoeven		1:51.90	Apeldoorn	2018-02-11
M U23	Lars van Hoeven		1:51.46	Apeldoorn	2019-01-26
M	Lars van Hoeven		1:49.15	Apeldoorn	2023-02-18

### 1000

V U9	Trienke Kramer		4:45.3	Eelde	1994-01-08
V U10	Anniek de Jong		3:54.71	Zuidbroek	2002-01-19
V U12	Suzanne Landman		3:44.2	Eelde	1989-01-07
V U14	Aafke Soet		3:21.23	Apeldoorn	2009-02-15
V U16	Simone Falkena		3:10.85	Den Haag	1994-02-20
V U18	Simone Falkena	(U16)	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
V U20	Simone Falkena	(U16)	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
V U23	Simone Falkena	(U16)	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
V	Simone Falkena	(U16)	3:10.85	Den Haag	1994-02-20

M U9	Pascal Siemonsma		4:30.9	Leeuwarden	1991-12-14
M U10	Mart Sijtsema		3:45.90	Zuidbroek	2000-01-21
M U12	Mart Sijtsema		3:21.08	Zuidbroek	2002-01-19
M U14	Mart Sijtsema		3:05.37	Zuidbroek	2004-01-24
M U16	Rutger Berends		3:04.51	Apeldoorn	2018-01-07
M U18	Hugo Kerkhof		2:55.42	Zwolle	1997-01-26
M U20	Gerwin de Haan		2:52.19	Apeldoorn	2018-02-04
M U23	Gerwin de Haan	(U20)	2:52.19	Apeldoorn	2018-02-04
M	Jaap Klaverboer		2:49.5	Zwolle	1982-01-31

### 1500

V U18	Minke vd Meer	(U16)	4:58.03	Apeldoorn	2010-02-28
V U20	Ronny Hoekstra		4:42.6	Zwolle	1980-02-03
V U23	Marga Wiegman		4:28.5	Rotterdam	1979-02-10
V	Marga Wiegman	(U23)	4:28.5	Rotterdam	1979-02-10
M U16	Erik Zwanenburg		5:09.7	Franeker	1987-01-03
M U18	Mart Sijtsema		4:15.11	Gent (Bel)	2008-02-16
M U20	Mart Sijtsema	(U18)	4:15.11	Gent (Bel)	2008-02-16
M U23	Bram Kielman		3:57.93	Apeldoorn	2016-01-30
M	Bram Kielman	(U23)	3:57.93	Apeldoorn	2016-01-30
M35	Ronnie Jeeninga		4:42.18	Apeldoorn	2013-02-09
M40	Jaap Scholten		5:54.6	Heerenveen	1985-03-16

### 3000

V U18	Franne Anema		11:24.99	Gent (Bel)	2006-02-18
V U20	Franne Anema	(U18)	11:24.99	Gent (Bel)	2006-02-18
V U23	Franne Anema	(U18)	11:24.99	Gent (Bel)	2006-02-18
V	Franne Anema	(U18)	11:24.99	Gent (Bel)	2006-02-18
M U18	Teun Klos		11:01.3	Leeuwarden	1988-12-18
M U20	Mart Sijtsema		8:51.31	Apeldoorn	2009-02-08
M U23	Bram Kielman		8:43.92	Apeldoorn	2016-02-06
M	Chris Semplonius		8:32.0	Zwolle	1972

### 40h

V U8	Fenne Wijngaarden		9.7	Leeuwarden	2022-12-10
V U9	Fenne Wijngaarden		8.8	Leeuwarden	2023-12-09
V U10	Lois Richardson		7.8	Heerenveen	2017-11-25
M U8	Yoah Kirindongo		8.3	Heerenveen	2017-11-25
M U9	Ruben Eerdmans		7.7	Leeuwarden	2022-12-10
M U10	Timotej Zoetendal		8.0	Heerenveen	2017-11-25

### 50h

V U14	Sabrina Cruden		8.54	Utrecht	2015-12-18
V U16	Meike Huistra		8.23	Assendelft	2022-01-29
V U18	Fiona van Es		7.7	Utrecht	1989-02-25
V U20	Joke de Jong		8.0	Groningen	1978-01-21
V U23	Joke de Jong	(U20)	8.0	Groningen	1978-01-21
V	Joke de Jong	(U20)	8.0	Groningen	1978-01-21
V40	Linda vd Berg		9.36	Assendelft	2022-01-29
M U14	Hugo Kerkhof		9.1	Utrecht	1993-01-02
M U16	Gerwin de Haan		8.61	Utrecht	2013-12-20
M U18	Gerwin de Haan		7.95	Utrecht	2015-12-18
M U23	Dennis Veenker		7.70	Utrecht	2014-12-19
M	Jeroen Moser		7.1	Zwolle	1985-01-20

### 60h

V U12	Elisabeth de Haan		10.3	Heerenveen	2017-11-25
V U14	Norah Pont		9.55	Apeldoorn	2022-03-22
V U16	Rikst Slot		9.04	Apeldoorn	2017-01-22
V U18	Kristel Bottinga		8.74	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
V U20	Kristel Bottinga		9.14	Düsseldorf (Dui)	2001-02-03

V U23	Sabrina Cruden		9.03	Apeldoorn	2023-02-19
V	Sabrina Cruden	(U23)	9.03	Apeldoorn	2023-02-19
V40	Linda vd Berg	(V45)	10.76	Apeldoorn	2023-02-05
V45	Linda vd Berg		10.76	Apeldoorn	2023-02-05
M U12	Ilya Nauta		10.2	Heerenveen	2017-11-25
M U14	Reinier Bouma		10.23	Zuidbroek	2001-01-20
M U16	Auke Siûk Nutma		8.53	Den Haag	1995-02-18
M U18	Reinier Bouma		8.32	Gent (Bel)	2004-02-21
M U20	Reinier Bouma		8.06	Groningen	2007-01-28
M U23	Reinier Bouma		8.21	Gent (Bel)	2008-02-16
M	Reinier Bouma		8.02	Apeldoorn	2011-02-13

## hoog

V U8	Fenna vd Meer		0.85	Heerenveen	2019-03-16
	Amarins de Jong			Heerenveen	2013-03-09
V U9	Meike Huistra		1.10	Apeldoorn	2016-03-06
V U10	Elisabeth de Haan		1.15	Heerenveen	2016-03-19
	Anke Binnema			Drachten	2012-02-04
V U12	Manon Vermeulen		1.40	Franeker	2000-12-17
V U14	Patricia de Wilde		1.55	Zwolle	1995-01-21
V U16	Meike Huistra		1.65	Apeldoorn	2023-01-22
V U18	Meike Huistra	(U16)	1.70	Apeldoorn	2023-02-12
V U20	Joke de Jong		1.76	Zwolle	1978-02-04
V U23	Joke de Jong		1.78	Zwolle	1980-02-03
V	Joke de Jong	(U23)	1.78	Zwolle	1980-02-03
V35	Suzanne Looper-Hartwig		1.35	Steenwijk	2020-03-07
	Bontje Zwier			Heerenveen	1985-03-16
V40	Linda vd Berg	(V45)	1.30	Steenwijk	2023-03-12
				Stadskanaal	2020-01-12
V45	Linda vd Berg		1.30	Steenwijk	2023-03-12
V50	Coby de Boer		1.15	Heerenveen	1997-03-15
	Marja de Wit			Heerenveen	1997-03-15
V55	Coby de Boer		1.05	Heerenveen	2004-03-20
	Marja de Wit			Heerenveen	2003-03-15
V60	Marja de Wit		0.95	Heerenveen	2008-03-15
	Marja de Wit			Heerenveen	2006-03-18
M U8	Tieme Bouma		0.80	Heerenveen	2018-03-17
	Yoah Kirindongo			Heerenveen	2018-03-17
	Liam de Lang			Dronten	2016-12-28
	Cas Jonker			Heerenveen	2016-03-19
M U9	Liam de Lang		1.05	Heerenveen	2018-03-17
M U10	Bas Bluemink		1.20	Heerenveen	2003-03-15
M U12	Ilya Nauta		1.35	Drachten	2018-02-03
	Joram Smits			Franeker	2001-12-16
	Joris de Wit			Heerenveen	1996-03-16
	Eldert Wijkstra			Heerenveen	1994-03-19
	René Agema			Heerenveen	1990-11-04
M U14	Rody de Wolff		1.65	Enschede	2010-10-31
M U16	Jan Haye Klijnstra		1.87	Den Haag	1995-02-18
M U18	Rody de Wolff		2.02	Apeldoorn	2014-02-16
M U20	Lennert Naeff		2.02	Bordeaux (Fra)	2020-02-09
	Rody de Wolff	(U18)		Apeldoorn	2014-02-16
M U23	Lennert Naeff		2.05	Mouilleron le Captif (Fra)	2023-12-10
				Bordeaux (Fra)	2024-01-06
M	Lennert Naeff	(U23)	2.05	Mouilleron le Captif (Fra)	2023-12-10
				Bordeaux (Fra)	2024-01-06
M35	Jaap Scholten	(M40)	1.40	Heerenveen	1985-03-16
M40	Jaap Scholten		1.40	Heerenveen	1985-03-16
M45	Herman Oldenhof		1.30	Heerenveen	2004-03-20
M50	Klaas Peereboom		1.20	Heerenveen	2006-03-18
	Wieger Klijnstra			Heerenveen	2001-03-17
M55	Wieger Klijnstra		1.15	Heerenveen	2004-03-20
M60	Feico Jansma		1.10	Heerenveen	2005-03-19

## hurkhoog

V U8	Fenne Wijngaarden		0.85	Leeuwarden	2022-12-10
	Fenna vd Meer			Drachten	2019-02-02
V U9	Fenne Wijngaarden		0.85	Drachten	2024-02-03
				Leeuwarden	2023-12-09
	Lois Richardson			Drachten	2017-02-04
V U10	Ruth Zijlstra		1.00	Drachten	2014-02-01
M U8	Yoah Kirindongo		0.75	Heerenveen	2017-11-25
	Fedde Visser			Heerenveen	2017-11-25
M U9	Liam de Lang		0.85	Drachten	2018-02-03
	Sjoerd vd Meer			Drachten	2018-02-03
M U10	Liam de Lang		1.05	Drachten	2019-02-02

## hss

V U18	Nynke Rijpma		10.67	Assendelft	2022-11-27
V U20	Nynke Rijpma		10.99	Assendelft	2024-12-22
V U23	Nynke Rijpma	(U20)	10.67	Assendelft	2024-12-22
V	Nynke Rijpma	(U20)	10.67	Assendelft	2024-12-22
M U16	Ziggy Veldman		10.92	Utrecht	2019-12-21
M U18	Rutger Hoekstra		12.09	Apeldoorn	2019-02-10
				Zoetermeer	2018-12-15
M U20	Ziggy Veldman		13.67	Apeldoorn	2024-02-11
M U23	Rienk Kan		14.00	Apeldoorn	2015-02-21
M	Rienk Kan	(U23)	14.00	Apeldoorn	2015-02-21

## polshoog

V U16	Rikst Slot		2.24	Utrecht	2015-12-18
V U18	Rikst Slot	(U16)	2.24	Utrecht	2015-12-18
V U20	Rikst Slot	(U16)	2.24	Utrecht	2015-12-18
V U23	Rikst Slot	(U16)	2.24	Utrecht	2015-12-18
V	Rikst Slot	(U16)	2.24	Utrecht	2015-12-18
M U16	Sander de Haan		2.75	Apeldoorn	2022-03-27
M U18	Rody de Wolff		3.90	Apeldoorn	2014-02-15
M U20	Gerwin de Haan		4.20	Apeldoorn	2018-01-27
M U23	Gerwin de Haan		4.55	Indianapolis (USA)	2020-02-29
M	Gerwin de Haan	(U23)	4.55	Indianapolis (USA)	2020-02-29

## ver

V U8	Merle Sterkenburgh		2.32	Steenwijk	2016-03-12
V U9	Meike Huistra		3.11	Apeldoorn	2016-03-06
V U10	Marrit Nederhoed		3.46	Eelde	1995-01-07
V U12	Rikst Slot		4.17	Amsterdam	2013-02-23
V U14	Elisabeth de Haan		4.90	Apeldoorn	2020-01-25
V U16	Meike Huistra		5.23	Apeldoorn	2023-01-22
V U18	Meike Huistra		5.71	Apeldoorn	2024-02-10
V U20	Meike Huistra	(U18)	5.71	Apeldoorn	2024-02-10
V U23	Meike Huistra	(U18)	5.71	Apeldoorn	2024-02-10
V	Meike Huistra	(U18)	5.71	Apeldoorn	2024-02-10
V35	Linda vd Berg	(V45)	4.57	Utrecht	2023-01-07
V40	Linda vd Berg	(V45)	4.57	Utrecht	2023-01-07
V45	Linda vd Berg		4.57	Utrecht	2023-01-07
V50	Marja de Wit		3.47	Steenwijk	1998-03-07
M U8	Liam de Lang		2.29	Steenwijk	2017-03-11
M U9	Joris de Wit		3.27	Eelde	1993-03-20
M U10	Joram Smits		3.77	Zuidbroek	2000-01-21
M U12	Eldert Wijkstra		4.85	Utrecht	1994-02-26
M U14	Eldert Wijkstra		4.99	Den Haag	1996-03-10
M U16	Auke Siûk Nutma		6.39	Eelde	1995-01-08
M U18	Eldert Wijkstra		7.07	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
M U20	Eldert Wijkstra	(U18)	7.07	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
M U23	Eldert Wijkstra	(U18)	7.07	Chemnitz (Dui)	2000-03-04

M	Eldert Wijkstra	(U18)	7.07	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
M35	Wieger Klijnstra	(M50)	3.38	Steenwijk	2001-03-03
M40	Wieger Klijnstra	(M50)	3.38	Steenwijk	2001-03-03
M45	Wieger Klijnstra	(M50)	3.38	Steenwijk	2001-03-03
M50	Wieger Klijnstra		3.38	Steenwijk	2001-03-03
M55	Wieger Klijnstra	(M65)	2.27	Steenwijk	2016-03-12
M60	Wieger Klijnstra	(M65)	2.27	Steenwijk	2016-03-12
M65	Wieger Klijnstra		2.27	Steenwijk	2016-03-12

### balstoten

V U8	Fenne Wijngaarden		4.60	Leeuwarden	2022-12-10
V U9	Fenne Wijngaarden		6.20	Drachten	2024-02-03
V U10	Fylèn Kirindongo		5.70	Leeuwarden	2022-12-10
M U8	Yoah Kirindongo		4.80	Drachten	2018-02-03
M U9	Liam de Lang		6.20	Heerenveen	2018-03-17
M U10	Liam de Lang		7.30	Drachten	2019-02-02

### kogel

V U8	Jildou Binnema		3.86	Emmeloord	2011-10-29
V U9	Maaïke Kramer		6.15	Heerenveen	1999-03-20
	Rianne Hospes			Heerenveen	1994-03-19
V U10	Rianne Hospes		6.14	Heerenveen	1995-03-18
V U12	Marloes Woudstra		7.95	Heerenveen	1992-03-22
V U14	Marieke Heinkens		11.92	Heerenveen	1989-03-19
V U16	Marit Versfeld		11.54	Apeldoorn	2023-02-11
				Apeldoorn	2023-01-28
V U18	Anne-Karlijn Mos		13.38	Apeldoorn	2017-01-28
V U20	Martine Metsemakers		12.21	Gent (Bel)	2000-02-12
V U23	Joyce van Welie		12.35	Apeldoorn	2024-01-27
V	Joyce van Welie	(U23)	12.35	Apeldoorn	2024-01-27
V35	Linda vd Berg	(V45)	9.71	Steenwijk	2023-03-12
V40	Linda vd Berg	(V45)	9.71	Steenwijk	2023-03-12
V45	Linda vd Berg		9.71	Steenwijk	2023-03-12
V50	Coby de Boer		10.00	Heerenveen	1997-03-15
V55	Coby de Boer		7.96	Franeker	2001-12-16
V60	Coby de Boer		7.22	Heerenveen	2006-03-18
V65	Coby de Boer		6.80	Heerenveen	2011-03-19
M U8	Finn Oosterhagen		4.08	Heerenveen	2013-03-09
M U9	Selwyn Smits		7.87	Heerenveen	1996-03-16
M U10	Jasper vd Hoogen		7.23	Emmeloord	2007-01-20
	Joram Smits			Heerenveen	2000-03-18
M U12	Paul Aldershof		9.59	Heerenveen	1985-03-16
M U14	Rody de Wolff		14.44	Enschede	2010-10-31
M U16	Paul Aldershof		15.64	Heerenveen	1989-03-19
M U18	Paul Aldershof		17.85	Enschede	1991-10-27
M U20	Paul Aldershof		17.28	Heerenveen	1993-03-20
M U23	Paul Aldershof		16.28	Den Haag	1994-02-20
M	Paul Aldershof	(U23)	16.28	Den Haag	1994-02-20
M35	Hans Lolkema	(M45)	14.72	Apeldoorn	2018-02-04
M40	Hans Lolkema	(M45)	14.72	Apeldoorn	2018-02-04
M45	Hans Lolkema		14.72	Apeldoorn	2018-02-04
M50	Siert Wolters		9.79	Heerenveen	2000-03-18
M55	Siert Wolters		9.33	Heerenveen	2004-03-20
M60	Feico Jansma		8.89	Heerenveen	2005-03-19

### 5-kamp

V U18	Meike Huistra		3669	Apeldoorn	2024-02-17
	(8.95 – 5.64 – 11.96 – 1.62 – 2:38.41)				
V U20	Sabrina Cruden		3190	Apeldoorn	2022-02-13
	(9.40 – 5.19 – 9.40 – 1.63 – 2:47.56)				
V U23	Joke de Jong		3646	Zwolle	1980-01-27
V	Joke de Jong	(U23)	3646	Zwolle	1980-01-27

## 7-kamp

M U18	Rody de Wolff	5164	Apeldoorn	2014-02-16
(7.52 – 6.54 – 15.18 – 3.90 / 8.45 – 2.02 – 2:59.84)				
M U20	Gerwin de Haan	4691	Apeldoorn	2018-02-04
(7.67 – 6.07 – 12.40 – 1.82 / 8.92 – 4.11 – 2:52.19)				
M U23	Gerwin de Haan	4442	Whitewater (USA)	2020-02-01
(7.69 – 6.26 – 11.21 – 1.82 / 9.58 – 4.15 – 3:00.48)				
M	Gerwin de Haan (U23)	4442	Whitewater (USA)	2020-02-01
(7.69 – 6.26 – 11.21 – 1.82 / 9.58 – 4.15 – 3:00.48)				