

## Clubrecords AV Heerenveen outdoor

### V U8

40	Meike Huistra	7.48	Heerenveen	2015-06-13
600	Fenne Wijngaarden	2:19.0	Heerenveen	2023-09-30
duur 4'	Fenne Wijngaarden	950	Sneek	2023-05-20
40h	Fenna vd Meer	8.0	Leeuwarden	2019-06-29
hoog	Fenna vd Meer	0.95	Steenwijk	2019-05-25
hurkhoog	Meike Huistra	0.95	Heerenveen	2015-09-19
ver	Fenne Wijngaarden	3.09	Heerenveen	2023-09-30
balstoten	Fenna vd Meer	4.80	Sneek	2019-09-14
balwerpen	Maike Kramer	15.76	Heerenveen	2011-06-25
slingeren	Fenna vd Meer	12.50	Leeuwarden	2019-06-29
vortex	Fenna vd Meer	14.50	Sneek	2019-09-14

### V U9

40	Marrit Nederhoed	6.7	Assen	1994-10-01
600	Anniek de Jong	2:13.4	Heerenveen	2001-10-06
1000	Henriette Klijnstra	4:08.0	Sneek	1995-06-27
	Ilna Landman		Sneek	1989-07-01
duur 4'	Fenna vd Meer	1000	Heerenveen	2020-09-12
40h	Elisabeth de Haan	7.2	Steenwijk	2015-06-27
hoog	Meike Huistra	1.10	Heerenveen	2016-09-17
hurkhoog	Elisabeth de Haan	1.00	Heerenveen	2015-09-19
ver	Meike Huistra	3.50	Heerenveen	2016-10-01
	Marrit Nederhoed		Assen	1994-10-01
balstoten	Meike Huistra	5.90	Heerenveen	2016-09-17
balwerpen	Jildou Binnema	20.66	Heerenveen	2013-10-05
kogel	Rianne Hospes	7.49	Heerenveen	1994-10-08
slingeren	Meike Huistra	13.50	Drachten	2016-07-02
	Lisa Bodewes		Drachten	2016-07-02
	Jildou Binnema		Steenwijk	2013-06-15
	Isis vd Velden		Steenwijk	2013-06-15
vortex	Meike Huistra	18.15	Heerenveen	2016-10-01
4x40	Trienke Kramer	29.1	Assen	1994-10-01
	Rianne Hospes			
	Margriet Wijngaarden			
	Ingrid Sixma			

### V U10

40	Marrit Nederhoed	6.4	Heerenveen	1995-09-16
600	Claudette Ritsema	2:02.47	Heerenveen	2018-07-14
1000	Anniek de Jong	3:53.9	Heerenveen	2002-06-25
duur 4'	Claudette Ritsema	1050	Steenwijk	2018-07-07
	Norah Pont		Sneek	2018-05-26
	Ellemeike Visser		Drachten	2017-07-08
40h	Elisabeth de Haan	7.3	Drachten	2016-07-02
hoog	Meike Huistra	1.20	Sneek	2017-09-09
	Anke Binnema		Stadskanaal	2012-06-16
			Hoogeveen	2012-05-12
hurkhoog	Fleur Brouwer	1.10	Leeuwarden	2015-05-28
	Elisabeth de Haan		Leeuwarden	2015-05-28
	Kyla Koops		Heerenveen	2015-09-19
	Maike Kramer		Sneek	2013-09-14

ver	Nadine de Vries	3.85	Heerenveen	1988-10-01
balstoten	Meike Huistra	6.70	Heerenveen	2017-09-17
	Elisabeth de Haan		Heerenveen	2016-09-17
balwerpen	Linda Schaap	24.00	Heerenveen	1982-09-04
kogel	Sandra Stoelwinder	6.82	Leeuwarden	1982-10-02
slingeren	Isis vd Velden	17.50	Sneek	2014-06-28
vortex	Femke Slagman	25.00	Heerenveen	2015-09-19
4x40	Freya Reitsma	27.42	Heerenveen	2006-09-09
	Vera van Aurich			
	Elske Koelma			
	Fleur Bleeker			

## V U12

60	Elisabeth de Haan	8.66	Heerenveen	2018-10-06
600	Ellemeike Visser	1:55.40	Assen	2019-04-07
1000	Aafke Soet	3:26.1	Heerenveen	2008-09-06
duur 6'	Claudette Ritsema	1600	Heerenveen	2020-09-12
60h	Nynke Bockhooven	9.8	Heerenveen	2013-06-01
hoog	Elisabeth de Haan	1.40	Heerenveen	2018-07-14
	Esther Swart		Beek	1997-07-12
polsver	Britt Huisman	5.00	Leeuwarden	2019-06-29
ver	Elisabeth de Haan	4.61	Heerenveen	2018-10-06
balwerpen	Manon Vermeulen	33.46	Sneek	2001-06-26
kogel	Charlotte Klijnstra	8.56	Heerenveen	1996-10-05
slingeren	Rikst Slot	22.00	Sneek	2013-09-14
vortex	Femke Slagman	29.50	Steenwijk	2017-05-20
4x60	Marrit Nederhoed	35.6	Heerenveen	1997-09-20
	Margriet Wijngaarden			
	Trienke Kramer			
	Judy Tuinstra			

## V U14

60	Annika Tolsma	8.34	Amsterdam	2001-09-09
150	Rikst Slot	20.51	Steenwijk	2015-07-10
600	Marijke Portema	1:46.15	Heerenveen	2005-06-25
1000	Minke vd Meer	3:09.71	Amsterdam	2008-09-07
60h	Rikst Slot	9.72	Stadskanaal	2015-08-29
	Terri Talan		Tilburg	2014-09-20
1000st	Féra Fieke de Vries	4:07.97	Amsterdam	2017-09-03
hoog	Meike Huistra	1.61	Best	2021-10-09
polshoog	Rikst Slot	2.30	Heerenveen	2015-04-11
ver	Meike Huistra	4.97	Papendrecht	2021-08-28
discus	Manon Vermeulen	30.19	Amsterdam	2003-09-14
kogel	Meike Huistra	13.32	Zoetermeer	2021-09-12
speer	Meike Huistra	33.40	Assen	2021-07-03
4x60	Marrit Nederhoed	31.3	Drachten	1999-05-15
	Esther Swart			
	Judy Tuinstra			
	Henriette Klijnstra			
Zwd. est.	Fenna vd Meer	2:49.44	Amstelveen	2024-09-29
	Lia Hoekstra			
	Ilse Huisman			
	Myrthe Kootstra			
werp 3-kamp	Jildou Binnema	1464	Steenwijk	2018-10-14
	(27.12 – 10.48 – 29.59)			
6-kamp	Meike Huistra	3618	Zoetermeer	2021-09-12
	(10.10 – 1.55 – 32.61 / 4.88 – 13.32 – 1:49.27)			

## V U16

80	Kristel Bottinga		10.21	Emmeloord	1999-06-19
150	Kristel Bottinga		18.6	Assen	1999-07-10
300	Britt Huisman		41.84	Amsterdam	2023-09-03
400	Britt Huisman		56.90	Bergen op Zoom	2023-06-25
600	Anke Scholten		1:38.8	Amsterdam	1973-09-02
800	Minke vd Meer		2:20.1	Rijssen	2010-06-04
1000	Minke vd Meer		2:59.14	Utrecht	2010-07-30
1500	Minke vd Meer		4:49.13	Zwolle	2010-06-27
80h	Kristel Bottinga		11.60	Stadskanaal	1999-07-04
300h	Norah Pont		45.62	Apeldoorn	2023-09-16
1500st	Féra Fieke de Vries		6:17.39	Amersfoort	2019-04-22
hoog	Meike Huistra		1.65	Zoetermeer	2023-09-09
				Almere	2023-04-16
				Rotterdam	2022-09-17
	Joke de Jong			Stadskanaal	1975
hss	Nynke Rijpma		10.35	Amsterdam	2021-08-29
polshoog	Rikst Slot	(U14)	2.30	Heerenveen	2015-04-11
ver	Meike Huistra		5.52	Amsterdam	2023-09-02
discus	Charlotte Klijnstra		33.44	Leeuwarden	2000-09-23
kogel	Anne-Karlijn Mos		12.66	Amsterdam	2016-08-27
kogelst.	Kahlan Veen		21.96	Kerkrade	2016-09-03
speer	Jildou Binnema		35.60	Heerenveen	2020-09-26
4x80	Nenna de Boer		41.00	Breda	2000-09-16
	Linda Swart				
	Judy Tuinstra				
	Marrit Nederhoed				
Zwd. est.	Britt Huisman		2:22.74	Amstelveen	2023-09-24
	Marit Versfeld				
	Meike Huistra				
	Norah Pont				
werp 3-kamp	Anne-Karlijn Mos		1665	Steenwijk	2016-10-09
	(24.11 – 11.37 – 28.38)				
7-kamp	Meike Huistra		4596	Zoetermeer	2023-09-10
	(12.02 – 1.65 – 12.44 – 19.52 / 5.23 – 35.49– 1:45.10)				

## V U18

100	Kristel Bottinga		12.42	Hengelo	2000-06-24
150	Kristel Bottinga	(U16)	18.6	Assen	1999-07-10
200	Vera van Aurich		25.55	Harderwijk	2013-06-16
300	Britt Huisman		40.87	Amsterdam	2024-05-11
400	Britt Huisman	(U16)	56.90	Bergen op Zoom	2023-06-25
800	Minke vd Meer		2:18.62	Groningen	2011-06-24
1000	Minke vd Meer	(U16)	2:59.14	Utrecht	2010-07-30
1500	Tessa de Boer		4:44.40	Oordegem (Bel)	2013-07-06
mijl	Minke vd Meer	(U16)	5:26.2	Steenwijk	2010-07-16
2000	Minke vd Meer	(U16)	6:43.07	Lemgo (Dui)	2010-09-04
3000	Tessa de Boer		10:21.82	Breda	2012-06-01
5000	Kyra Brouwer		20:09.28	Leeuwarden	2020-09-04
100h	Kristel Bottinga		14.35	Zevenaar	1999-06-13
400h	Marieke vd Zee		1:07.96	Utrecht	2007-06-08
2000st	Tessa de Boer		7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
3000st	Tessa de Boer		11:13.83	Oordegem (Bel)	2013-06-01
hoog	Joke de Jong		1.75	Vught	1977-06-18
hss	Marrit van Gelderen		10.88	Apeldoorn	2008-06-29
polshoog	Alicia vd Tempel		2.82	Groningen	2022-09-04
ver	Meike Huistra		5.68	Utrecht	2024-06-15
discus	Bettina van Leuveren		35.34	Heiloo	1976
kogel	Anne-Karlijn Mos		13.92	Emmeloord	2017-06-17

kogelsl.	Dagmar Oenema		35.31	Amersfoort	2013-07-07
speer	Jildou Binnema		38.08	Heerenveen	2022-05-21
4x100	Marrit van Gelderen		50.56	Amstelveen	2007-09-29
	Marieke vd Zee				
	Wisette Bollen				
	Marian Zandberg				
4x200	Marrit van Gelderen		1:46.93	Amstelveen	2007-09-30
	Marieke vd Zee				
	Wisette Bollen				
	Marian Zandberg				
4x400	Norah Pont	(U16)	4:06.87	Amstelveen	2024-09-28
	Marit Versfeld				
	Meike Huistra				
	Britt Huisman				
Zwd. est.	Britt Huisman		2:21.03	Amstelveen	2024-09-29
	Norah Pont	(U16)			
	Meike Huistra				
	Sanne Pultrum				
werp 3-kamp	Brechje Kaastra		1718	Steenwijk	1999-10-10
	(26.96 – 10.95 – 29.30)				
7-kamp	Meike Huistra		5062	Best	2024-07-07
	(14.55 – 1.57 – 12.17 – 25.91 / 5.39 – 36.33 – 2:28.07)				

## V U20

100	Kristel Bottinga	(U18)	12.42	Hengelo	2000-06-24
150	Kristel Bottinga	(U16)	18.6	Assen	1999-07-10
200	Vera van Aurich	(U18)	25.55	Harderwijk	2013-06-16
300	Britt Huisman	(U18)	40.87	Amsterdam	2024-05-11
400	Britt Huisman	(U16)	56.90	Bergen op Zoom	2023-06-25
800	Ronny Hoekstra		2:12.8	Aalsmeer	1979-05-03
1000	Minke vd Meer	(U16)	2:59.14	Utrecht	2010-07-30
1500	Ronny Hoekstra		4:33.6	Groningen	1979-05-06
mijl	Minke vd Meer	(U16)	5:26.2	Steenwijk	2010-07-16
2000	Minke vd Meer	(U16)	6:43.07	Lemgo (Dui)	2010-09-04
3000	Andrea Deelstra		10:12.47	Leiden	2004-06-12
5000	Andrea Deelstra		17:41.52	Utrecht	2004-05-14
100h	Fiona van Es		14.6	Drachten	1990-06-24
400h	Marieke vd Zee		1:05.32	Amsterdam	2009-08-01
2000st	Tessa de Boer	(U18)	7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
3000st	Andrea Deelstra		11:13.44	Utrecht	2004-07-11
hoog	Joke de Jong	(U18)	1.75	Vught	1977-06-18
hss	Nynke Rijpma		11.65	Utrecht	2024-06-16
polshoog	Alicia vd Tempel		2.87	Bergen op Zoom	2023-06-24
ver	Brechje Kaastra		5.81	Hengelo	2000-06-24
discus	Bettina van Leuveren		38.50		1978
kogel	Martine Metsemakers		11.44	Assen	2000-05-07
kogelsl.	Dagmar Oenema		29.30	Groningen	2014-04-11
speer	Veerle de Vries		40.29	Zwolle	2010-06-25
4x100	Meike Huistra	(U18)	50.25	Amstelveen	2024-09-28
	Marit Versfeld	(U18)			
	Sanne Pultrum	(U18)			
	Nynke Rijpma				
4x200	Marrit van Gelderen	(U18)	1:46.93	Amstelveen	2007-09-30
	Marieke vd Zee	(U18)			
	Wisette Bollen	(U18)			
	Marian Zandberg	(U18)			
4x400	Norah Pont	(U16)	4:06.87	Amstelveen	2024-09-28
	Marit Versfeld	(U18)			
	Meike Huistra	(U18)			
	Britt Huisman	(U18)			
Zwd. est.	Britt Huisman	(U18)	2:21.03	Amstelveen	2024-09-29

	Norah Pont	(U16)			
	Meike Huistra	(U18)			
	Sanne Pultrum	(U18)			
werp 3-kamp	Charlotte Klijnstra (30.26 – 10.08 – 18.63)		1514	Steenwijk	2003-06-06
7-kamp	Sabrina Cruden (15.50 – 1.62 – 9.66 – 27.63 / 5.37 – 38.46 – 2:39.63)		4581	Emmeloord	2022-06-05

## V U23

100	Kristel Bottinga	(U18)	12.42	Hengelo	2000-06-24
150	Kristel Bottinga	(U16)	18.6	Assen	1999-07-10
200	Marrit van Gelderen		25.54	Harderwijk	2013-06-16
300	Marrit van Gelderen		40.74	Amsterdam	2013-07-28
400	Britt Huisman	(U16)	56.90	Bergen op Zoom	2023-06-25
800	Marga Wiegman		2:07.4	Nijmegen	1978-07-09
1000	Marga Wiegman		2:49.7	Groningen	1978-09-20
1500	Marga Wiegman		4:20.8	Roosendaal	1979-09-08
mijl	Marga Wiegman		4:46.5	Sittard	1978-09-09
2000	Minke vd Meer	(U16)	6:43.07	Lemgo (Dui)	2010-09-04
3000	Andrea Deelstra		9:23.70	Merksem (Bel)	2007-08-25
5000	Andrea Deelstra		16:29.98	Utrecht	2007-09-07
10000	Andrea Deelstra		36:05.04	Utrecht	2005-06-17
100h	Sabrina Cruden		14.42	Heerenveen	2024-05-04
400h	Marieke vd Zee		1:02.90	Amsterdam	2010-07-18
2000st	Tessa de Boer	(U18)	7:15.68	Eindhoven	2013-06-30
3000st	Andrea Deelstra		9:54.25	Amsterdam	2006-07-09
hoog	Joke de Jong		1.80	Groningen	1980-04-27
hss	Nynke Rijpma	(U20)	11.65	Utrecht	2024-06-16
polshoog	Alicia vd Tempel	(U20)	2.87	Bergen op Zoom	2023-06-24
ver	Brechje Kaastra	(U20)	5.81	Hengelo	2000-06-24
discus	Bettina van Leuveren	(U20)	38.50		1978
kogel	Martine Metsemakers	(U20)	11.44	Assen	2000-05-07
kogelsl.	Dagmar Oenema	(U20)	29.30	Groningen	2014-04-11
speer	Veerle de Vries	(U20)	40.29	Zwolle	2010-06-25
4x100	Meike Huistra Marit Versfeld Sanne Pultrum Nynke Rijpma	(U18) (U18) (U18) (U20)	50.25	Amstelveen	2024-09-28
4x200	Marrit van Gelderen Marieke vd Zee Wisette Bollen Marian Zandberg	(U18) (U18) (U18) (U18)	1:46.93	Amstelveen	2007-09-30
4x400	Norah Pont Marit Versfeld Meike Huistra Britt Huisman	(U16) (U18) (U18) (U18)	4:06.87	Amstelveen	2024-09-28
Zwd. est.	Britt Huisman Norah Pont Meike Huistra Sanne Pultrum	(U18) (U16) (U18) (U18)	2:21.03	Amstelveen	2024-09-29
werp 3-kamp	Charlotte Klijnstra (30.26 – 10.08 – 18.63)	(U20)	1514	Steenwijk	2003-06-06
7-kamp	Sabrina Cruden (14.44 – 1.63 – 11.15 – 26.58 / 5.73 – 34.94 – 2:27.37)		5105	Hengelo	2024-06-30

## V

100	Geke Dijkstra		12.0	Amsterdam	1965-08-07
150	Kristel Bottinga	(U16)	18.6	Assen	1999-07-10
200	Geke Dijkstra		25.0	Enschede	1965
300	Marrit van Gelderen	(U23)	40.74	Amsterdam	2013-07-28
400	Britt Huisman	(U16)	56.90	Bergen op Zoom	2023-06-25

800	Marga Wiegman	(U23)	2:07.4	Nijmegen	1978-07-09
1000	Marga Wiegman	(U23)	2:49.7	Groningen	1978-09-20
1500	Marga Wiegman	(U23)	4:20.8	Roosendaal	1979-09-08
mijl	Marga Wiegman	(U23)	4:46.5	Sittard	1978-09-09
2000	Andrea Deelstra		6:08.06	Leiden	2011-04-27
3000	Marga Wiegman		9:19.0	Sittard	1980-08-10
5000	Andrea Deelstra		16:06.88	Utrecht	2017-09-01
10000	Andrea Deelstra	(V35)	34:33.99	Leiden	2020-09-19
100h	Sabrina Cruden	(U23)	14.42	Heerenveen	2024-05-04
400h	Marieke vd Zee	(U23)	1:02.90	Amsterdam	2010-07-18
2000st	Andrea Deelstra		6:49.76	Zelee (Bel)	2008-05-24
3000st	Andrea Deelstra	(U23)	9:54.25	Amsterdam	2006-07-09
hoog	Joke de Jong	(U23)	1.80	Groningen	1980-04-27
hss	Nynke Rijpma	(U20)	11.65	Utrecht	2024-06-16
polshoog	Alicia vd Tempel	(U20)	2.87	Bergen op Zoom	2023-06-24
ver	Brechje Kaastra	(U20)	5.81	Hengelo	2000-06-24
discus	Laura vd Akker		41.70	Sneek	2003-07-02
kogel	Zwaantje de Jong		11.83	Drachten	1957
kogelsl.	Marrit van Gelderen		33.49	Heerenveen	2016-05-14
speer	Veerle de Vries		41.05	Groningen	2015-06-14
4x100	Marrit van Gelderen		49.30	Drachten	2013-06-02
	Marian Zandberg				
	Vera van Aurich	(U18)			
	Tessa Miedema	(U18)			
4x200	Marrit van Gelderen	(U18)	1:46.93	Amstelveen	2007-09-30
	Marieke vd Zee	(U18)			
	Wisette Bollen	(U18)			
	Marian Zandberg	(U18)			
4x400	Norah Pont	(U16)	4:06.87	Amstelveen	2024-09-28
	Marit Versfeld	(U18)			
	Meike Huistra	(U18)			
	Britt Huisman	(U18)			
Zwd. est.	Marian Zandberg		2:16.83	Drachten	2011-06-26
	Marieke vd Zee				
	Marrit van Gelderen				
	Lidia de Jong				
werp 3-kamp	Laura vd Akker		1933	Steenwijk	2003-06-06
	(40.11 – 10.18 – 29.73)				
7-kamp	Sabrina Cruden	(U23)	5105	Hengelo	2024-06-30
	(14.44 – 1.63 – 11.15 – 26.58 / 5.73 – 34.94 – 2:27.37)				

## V35

100	Melina Congiu	(V40)	13.75	Vught	2022-09-18
150	Linda vd Berg	(V45)	21.09	Steenwijk	2022-06-24
200	Linda vd Berg	(V40)	28.32	Heerenveen	2021-10-02
300	Linda vd Berg	(V40)	47.30	Steenwijk	2021-07-09
400	Linda vd Berg	(V45)	1:04.99	Harderwijk	2023-07-01
800	Hennie Zantinga	(V40)	2:19.5	Heerenveen	1994-05-18
1000	Ria Soet		3:24.5	Heerenveen	2001-10-06
1500	Hennie Zantinga	(V45)	4:53.37	Heerenveen	1997-05-28
mijl	Betty Bijker-Bangma	(V55)	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
3000	Hennie Zantinga	(V40)	9:49.9	Drachten	1994-07-10
5000	Hennie Zantinga	(V40)	16:55.20	Amsterdam	1994-06-25
10000	Andrea Deelstra		34:33.99	Leiden	2020-09-19
100h	Melina Congiu	(V40)	17.84	Groningen	2022-06-11
400h	Simone Falkena		1:11.27	Emmeloord	2015-05-03
hoog	Melina Congiu	(V40)	1.47	Harderwijk	2022-05-28
hss	Marja de Wit	(V55)	6.33	Heerenveen	2004-09-17
ver	Linda vd Berg	(V45)	4.71	Heerenveen	2022-05-01
				Emmen	2022-04-24

discus	Laura vd Akker		37.13	Steenwijk	2013-07-19
kogel	Laura vd Akker		10.08	Soest	2012-09-01
speer	Bontje Zwier		34.36	Groningen	1986-05-25
4x100	Betty Bijker-Bangma (V55)		56.90	Emmen	2022-04-24
	Simone Falkena (V40)				
	Melina Congiu (V40)				
	Linda vd Berg (V45)				
Zwd. est.	Linda vd Berg (V40)		2:57.14	Apeldoorn	2019-05-12
	Simone Falkena				
	Laura vd Akker (V40)				
	Talia Ruijg				
werp 3-kamp	Laura vd Akker (36.64 – 9.83 – 28.17)		1853	Heerenveen	2012-10-06
7-kamp	Melina Congiu (V40) (17.84 – 1.42 – 7.72 – 29.45 / 4.64 – 21.83 – 2:46.39)		3342	Groningen	2022-06-12

## V40

100	Melina Congiu		13.75	Vught	2022-09-18
150	Linda vd Berg (V45)		21.09	Steenwijk	2022-06-24
200	Linda vd Berg		28.32	Heerenveen	2021-10-02
300	Linda vd Berg		47.20	Steenwijk	2021-07-09
400	Linda vd Berg (V45)		1:04.99	Harderwijk	2023-07-01
800	Hennie Zantinga		2:19.5	Heerenveen	1994-05-18
1000	Betty Bijker-Bangma (V55)		3:29.84	Hengelo	2021-07-01
1500	Hennie Zantinga (V45)		4:53.37	Heerenveen	1997-05-28
mijl	Betty Bijker-Bangma (V55)		6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
3000	Hennie Zantinga		9:49.9	Drachten	1994-07-10
5000	Hennie Zantinga		16:55.20	Amsterdam	1994-06-25
10000	Hennie Zantinga		36:21.77	Assen	1994-07-15
80h	Melina Congiu		13.22	Best	2022-07-01
400h	Linda vd Berg (V45)		1:14.81	Heerenveen	2022-05-21
hoog	Melina Congiu		1.47	Harderwijk	2022-05-28
hss	Marja de Wit (V55)		6.33	Heerenveen	2004-09-17
ver	Linda vd Berg (V45)		4.71	Heerenveen	2022-05-01
				Emmen	2022-04-24
discus	Laura vd Akker		34.41	Kampen	2019-05-08
kogel	Linda vd Berg		9.93	Steenwijk	2023-04-02
speer	Linda vd Berg		28.36	Heerenveen	2021-10-02
4x100	Betty Bijker-Bangma (V55)		56.90	Emmen	2022-04-24
	Simone Falkena				
	Melina Congiu				
	Linda vd Berg (V45)				
werp 3-kamp	Laura vd Akker (34.01 – 8.93 – 27.59)		1878	Steenwijk	2021-10-10
7-kamp	Linda vd Berg (V45) (13.55 – 1.36 – 9.39 – 28.42 / 4.44 – 28.09 – 2:40.89)		4230	Heerenveen	2023-05-07

## V45

100	Linda vd Berg		14.36	Groningen	2023-06-03
150	Linda vd Berg		21.09	Steenwijk	2022-06-24
200	Linda vd Berg		28.42	Heerenveen	2023-05-06
300	Linda vd Berg		47.32	Steenwijk	2023-04-02
400	Linda vd Berg		1:04.99	Harderwijk	2023-07-01
800	Hennie Zantinga		2:26.0	Heerenveen	1997-05-14
1000	Betty Bijker-Bangma (V55)		3:29.84	Hengelo	2021-07-01
1500	Hennie Zantinga		4:53.37	Heerenveen	1997-05-28
mijl	Betty Bijker-Bangma (V55)		6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
3000	Hennie Zantinga		10:20.31	Nijmegen	1997-05-25
5000	Betty Bijker-Bangma (V55)		21:25.11	Heerenveen	2021-10-02

80h	Linda vd Berg		13.55	Heerenveen	2023-05-06
400h	Linda vd Berg		1:14.81	Heerenveen	2022-05-21
hoog	Linda vd Berg		1.36	Heerenveen	2023-05-06
hss	Marja de Wit	(V55)	6.33	Heerenveen	2004-09-17
ver	Linda vd Berg		4.71	Heerenveen	2022-05-01
				Emmen	2022-04-24
discus	Laura vd Akker		29.96	Steenwijk	2024-10-13
kogel	Linda vd Berg		9.93	Steenwijk	2023-04-02
speer	Linda vd Berg		28.09	Heerenveen	2023-05-07
werp 3-kamp	Laura vd Akker		1814	Steenwijk	2024-10-13
	(29.96 – 8.36 – 22.78)				
7-kamp	Linda vd Berg		4747	Heerenveen	2023-05-07
	(13.55 – 1.36 – 9.39 – 28.42 / 4.44 – 28.09 – 2:40.89)				

## V50

100	Marja de Wit		15.30	Nijmegen	1997-05-25
150	Betty Bijker-Bangma	(V55)	23.18	Steenwijk	2018-07-13
200	Betty Bijker-Bangma	(V55)	31.24	Heerenveen	2022-05-21
300	Betty Bijker-Bangma	(V55)	50.03	Steenwijk	2018-07-13
400	Betty Bijker-Bangma	(V60)	1:10.13	Hilversum	2024-05-25
800	Betty Bijker-Bangma	(V55)	2:39.23	Heerhugowaard	2021-08-13
1000	Betty Bijker-Bangma	(V55)	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
1500	Betty Bijker-Bangma	(V55)	5:35.24	Emmen	2018-05-13
mijl	Betty Bijker-Bangma	(V55)	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
3000	Betty Bijker-Bangma	(V55)	12:46.50	Ede	2022-06-19
5000	Betty Bijker-Bangma	(V55)	21:25.11	Heerenveen	2021-10-02
hoog	Siska Folkertsma	(V55)	1.20	Heerenveen	2018-10-06
	Cobi de Boer			Epe	1997-05-04
hss	Marja de Wit	(V55)	6.33	Heerenveen	2004-09-17
ver	Cobi de Boer		3.72	Heerenveen	1997-10-04
discus	Cobi de Boer		23.06	Sneek	1997-07-02
kogel	Cobi de Boer		9.25	Heerenveen	1997-05-14
kogelsl.	Cobi de Boer		22.45	Drachten	2000-05-31
speer	Cobi de Boer		23.62	Heerenveen	1997-05-14
werp 3-kamp	Siska Folkertsma	(V55)	1466	Heerenveen	2018-10-06
	(21.72 – 7.55 – 18.58)				

## V55

100	Betty Bijker-Bangma	(V60)	15.33	Steenwijk	2024-03-30
150	Betty Bijker-Bangma		23.18	Steenwijk	2018-07-13
200	Betty Bijker-Bangma		31.24	Heerenveen	2022-05-21
300	Betty Bijker-Bangma		50.03	Steenwijk	2018-07-13
400	Betty Bijker-Bangma	(V60)	1:10.13	Hilversum	2024-05-25
800	Betty Bijker-Bangma		2:39.23	Heerhugowaard	2021-08-13
1000	Betty Bijker-Bangma		3:29.84	Hengelo	2021-07-01
1500	Betty Bijker-Bangma		5:35.24	Emmen	2018-05-13
mijl	Betty Bijker-Bangma		6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
3000	Betty Bijker-Bangma		12:46.50	Ede	2022-06-19
5000	Betty Bijker-Bangma		21:25.11	Heerenveen	2021-10-02
hoog	Siska Folkertsma		1.20	Heerenveen	2018-10-06
hss	Marja de Wit		6.33	Heerenveen	2004-09-17
ver	Marja de Wit		3.37	Heerenveen	2004-07-02
discus	Siska Folkertsma		21.72	Heerenveen	2018-10-06
kogel	Akkie Marinus		8.05	Heerenveen	2001-10-06
kogelsl.	Siska Folkertsma		15.73	Apeldoorn	2018-06-10
speer	Siska Folkertsma		18.58	Heerenveen	2018-10-06
werp 3-kamp	Siska Folkertsma		1635	Heerenveen	2018-10-06
	(21.72 – 7.55 – 18.58)				



## V60

100	Betty Bijker-Bangma	15.33	Steenwijk	2024-03-30
200	Betty Bijker-Bangma	31.84	Hilversum	2024-05-26
400	Betty Bijker-Bangma	1:10.13	Hilversum	2024-05-25
800	Betty Bijker-Bangma	2:42.00	Apeldoorn	2023-04-21
1500	Betty Bijker-Bangma	5:36.26	Emmen	2023-04-30
3000	Althea Browne	19:48.8	Heerenveen	2013-10-05
discus	Cobi de Boer	18.11	Heerenveen	2008-10-04
kogel	Cobi de Boer	7.24	Sneek	2006-06-28
speer	Cobi de Boer	15.96	Sneek	2006-06-28
werp 3-kamp	Cobi de Boer (17.57 – 7.24 – 15.96)	1581	Sneek	2006-06-28

## V65

100	Althea Browne	21.01	Amersfoort	2019-04-07
discus	Cobi de Boer	17.50	Heerenveen	2012-10-06
kogel	Althea Browne	5.88	Amersfoort	2019-04-07

## M U8

40	Dorian de Raat	7.4	Heerenveen	2024-10-05
	Jonne Pieter Hijlkema		Drachten	2019-04-20
	Yoah Kirindongo		Drachten	2018-04-21
600	Jurre Buitendijk	2:27.07	Heerenveen	2021-10-02
duur 4'	Cas Jonker	925	Drachten	2016-07-02
40h	Ties Wierda	8.0	Drachten	2022-06-25
hoog	Dorian de Raat	0.95	Heerenveen	2024-09-21
hurkhoog	Cas Jonker	0.85	Leeuwarden	2016-05-28
	Thijs Wiersma		Heerenveen	2015-09-19
ver	Cas Jonker	3.25	Leeuwarden	2016-05-28
balstoten	Yoah Kirindongo	5.20	Heerenveen	2018-09-15
balwerpen	Liam de Lang	19.75	Stadskanaal	2017-06-24
slingeren	Daan Looper	13.50	Sneek	2024-06-29
	Jonne Pieter Hijlkema		Leeuwarden	2019-06-29
vortex	Daan Looper	18.50	Heerenveen	2024-09-21
	Liam de Lang		Drachten	2017-07-08
	Finn Oosterhagen		Sneek	2013-09-14

## M U9

40	Joram Smits	6.5	Groningen	1999-09-18
600	Lammert Ekkers	2:05.0	Leeuwarden	2007-09-22
1000	Selwyn Smits	3:55.6	Heerenveen	1996-10-05
duur 4'	Mart Bijker	1225	Sneek	2015-06-06
40h	Ruben Eerdmans	7.7	Drachten	2023-06-24
	Liam de Lang		Drachten	2018-04-21
hoog	Joram Smits	1.15	Leeuwarden	1999-06-08
hurkhoog	Pelle vd Woude	1.00	Heerenveen	2015-09-19
ver	Joram Smits	3.95	Hoorn	1999-09-12
balstoten	Sjoerd vd Meer	6.50	Heerenveen	2018-09-15
balwerpen	Arjen van Gelderen	30.19	Drachten	2002-09-07
kogel	Joram Smits	8.54	Heerenveen	1999-10-09
slingeren	Liam de Lang	16.00	Steenwijk	2018-07-07
vortex	Ties Wierda	25.00	Heerenveen	2023-09-16
4x40	Mart Bijker	29.45	Heerenveen	2015-06-13
	Pelle vd Woude			

Fleur Brouwer (V U9)  
Meike Huistra (V U9)

## M U10

40	Joram Smits		6.3	Stadskanaal	2000-07-01
600	Lammert Ekkers	(U9)	2:05.0	Leeuwarden	2007-09-22
1000	Anno Venema		3:22.2	Groningen	1982-09-11
duur 4'	Mart Bijker	(U9)	1225	Sneek	2015-06-06
40h	Stijn Wiersum		7.4	Leeuwarden	2019-06-29
hoog	Liam de Lang		1.25	Sneek	2019-09-14
hurkhoog	Jens Linnebank		1.15	Heerenveen	2015-09-19
	Rutger Berends			Sneek	2013-09-14
ver	Joram Smits		4.15	Leeuwarden	2000-09-23
balstoten	Liam de Lang		7.50	Sneek	2019-09-14
balwerpen	Silke Breeuwer		37.66	Drachten	2002-09-07
kogel	Selwyn Smits		7.79	Heerenveen	1997-09-20
slingeren	Liam de Lang		18.00	Drachten	2019-04-20
vortex	Liam de Lang		29.50	Sneek	2019-09-14
4x40	Lammert Ekkers		26.5	Heerenveen	2008-09-08
	Joram Ganzevoort				
	Johan Jeeninga				
	Jovan Smilda				

## M U12

60	Joram Smits		8.4	Heerenveen	2002-10-12
	Jasper de Wit			Stadskanaal	1983-09-03
600	Thijmen Groenendal		1:53.87	Heerenveen	2021-10-02
1000	Mart Sijtsema		3:09.39	Stadskanaal	2002-06-29
duur 6'	Thijmen Groenendal		1675	Leeuwarden	2021-06-26
60h	Folkert Krol		9.3	Heerenveen	2022-09-10
hoog	David van Winsum		1.41	Heerenveen	2000-07-08
polsver	Morris Hulsman		4.80	Leeuwarden	2017-04-08
ver	Eldert Wijkstra		4.86	Heerenveen	1994-10-08
balwerpen	Harry de Groot		47.00	Heerenveen	1982-09-04
kogel	Paul Aldershof		11.10	Stadskanaal	1985-08-17
slingeren	Liam de Lang		25.00	Heerenveen	2021-06-05
vortex	Natan Bikker		38.00	Heerenveen	2016-09-17
4x60	Maurits Klatte		35.6	Heerenveen	1997-09-20
	Tom Kraaij				
	Ramon vd Weg				
	Sjoerd den Daas				

## M U14

80	Auke Siûk Nutma		10.0	Hoogeveen	1993-05-22
150	Lars van Hoeven		20.27	Hoogeveen	2012-06-08
300	Folkert Krol		42.3	Heerenveen	2024-10-05
600	Folkert Krol		1:41.16	Sneek	2024-05-18
1000	Rody de Wolff		2:59.35	Amstelveen	2010-05-24
80h	Auke Siûk Nutma		12.1	Amsterdam	1993-09-19
1000st	Chris Wever		3:26.76	Amsterdam	2012-09-02
hoog	Rody de Wolff		1.72	Gemert	2010-09-19
polshoog	Sverre Nota		2.40	Amsterdam	2021-09-12
ver	Auke Siûk Nutma		5.70	Assen	1993-09-11
discus	Rody de Wolff		43.71	Heerenveen	2010-10-02
kogel	Rody de Wolff		15.69	Gemert	2010-09-19

speer	Rody de Wolff	47.66	Apeldoorn	2010-08-27
4x80	Erwin Swart Jan Arjen Elzinga Jeroen Piek Joram Smits	42.3	Groningen	2003-05-10
werp 3-kamp	Rody de Wolff (37.69 – 11.12 – 37.06)	1759	Edam	2010-05-14
7-kamp	Rody de Wolff (10.36 – 5.06 – 43.83 / 12.39 – 1.72 – 15.69 – 3:03.36)	4940	Gemert	2010-09-19

## M U16

100	Lars van Hoeven	11.71	Utrecht	2014-06-20
150	Lars van Hoeven	17.57	Utrecht	2014-08-08
200	Lars van Hoeven	23.11	Utrecht	2014-06-20
300	Lars van Hoeven	36.28	Amsterdam	2014-08-30
400	Lars van Hoeven	49.85	Amsterdam	2014-07-06
800	Lars van Hoeven	1:59.58	Groningen	2014-06-07
1000	Marc van Lonkhuyzen	2:50.6	Emmen	1987-07-05
1500	Mart Sijtsema	4:20.50	Amsterdam	2006-08-30
3000	Mart Sijtsema	9:50.14	Gladbeck (Dui)	2006-09-02
100h	Reinier Bouma	13.94	Emmen	2003-09-06
300h	David van Winsum	44.95	Amsterdam	2003-08-24
1500st	Erik Zwanenburg	4:50.7	Hoorn	1988-09-03
hoog	Rody de Wolff	1.85	Heiloo	2012-08-17
	Rody de Wolff		Stadskanaal	2012-07-07
	Rody de Wolff		Emmeloord	2012-05-18
	Eldert Wijkstra		Leeuwarden	1997-09-27
	Jan Haye Klijnstra		Heerenveen	1995-06-13
hss	Rutger Hoekstra	12.10	Amsterdam	2018-08-25
polshoog	Sander de Haan	3.12	Groningen	2022-09-04
ver	Auke Siûk Nutma	6.49	Amsterdam	1995-08-27
discus	Rody de Wolff	56.58	Heerenveen	2012-04-14
kogel	Paul Aldershof	15.95	Amsterdam	1989-08-27
kogelsl.	Johan de Vries	28.99	Amsterdam	2018-08-25
speer	Rody de Wolff	51.66	Amsterdam	2012-08-25
Zwd. est.	Tijmen Groenendal Folkert Krol Liam de Lang Tim den Braven	2:31.13	Amstelveen	2024-09-29
	(U14)			
4x100	Henry Blume Rody de Wolff Jeroen vd Hoogen Bram Kokshoorn	47.42	Best	2011-09-10
werp 3-kamp	Rody de Wolff (54.40 – 14.45 – 46.63)	2233	Leeuwarden	2011-09-09
8-kamp	Rody de Wolff (11.90 – 6.17 – 15.93 – 1.85 / 15.33 – 54.96 – 49.71 – 2:52.19)	6372	Emmeloord	2012-05-18

## M U18

100	Bram Persson	10.89	Göteborg (Zwe)	2024-07-06
150	Bas Winkels	16.99	Assen	2008-08-15
200	Bram Persson	21.54	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
300	Lars van Hoeven	35.88	Lisse	2016-05-07
400	Jeroen Persson	48.50	Sollentuna (Zwe)	2022-08-27
800	Lars van Hoeven	1:56.03	Leuven (Bel)	2016-07-30
1000	Mart Sijtsema	2:45.0	Heerenveen	2007-10-06
1500	Bram Kielman	4:08.10	Eindhoven	2013-06-30
mijl	Bram Kielman	4:37.5	Steenwijk	2013-07-19
3000	Mart Sijtsema	9:16.30	Gouda	2008-05-16

5000	Jordi Stam		17:27.87	Ede	2012-04-22
110h	Reinier Bouma		14.53	Helmond	2005-06-26
400h	Sybout Wijma		1:01.44	Meppel	2004-09-18
2000st	Jeroen van Dijk		6:47.37	Breda	2015-06-28
hoog	Rody de Wolff		1.95	Heerenveen	2013-10-05
hss	Ziggy Veldman		13.30	Amsterdam	2022-06-19
polshoog	Lennert Naeff		4.15	Alphen a/d Rijn	2019-06-29
ver	Rody de Wolff		6.89	Amsterdam	2014-07-04
discus	Rody de Wolff		54.27	Amsterdam	2014-07-06
kogel	Paul Aldershof		17.41	Krommenie	1991-07-21
kogelsl.	Paul Aldershof		44.12	Drachten	1991-05-24
speer	Tjalle-Durk vd Eems		53.75	Assendelft	2021-09-05
4x100	Floris van Hardeveld Sybren van Gelder Sander de Haan Max Kroon		46.41	Wageningen	2024-06-09
4x800	Martijn de Vries (U16) Jordi Stam (U16) Jari van Ravenstein (U16) Bram Kielman (U16)		9:15.68	Amstelveen	2010-09-26
Zwd. est.			2:18.88	Drachten	2006-09-09
werp 3-kamp	Rody de Wolff (53.20 – 14.08 – 46.04)		2240	Steenwijk	2013-05-31
10-kamp	Rody de Wolff (11.59 – 6.20 – 14.68 – 1.83 – 52.15 / 15.90 – 44.33 – 3.00 – 49.80 – 4:58.64)		6513	Apeldoorn	2013-05-20

## M U20

100	Bram Persson	(U18)	10.89	Göteborg (Zwe)	2024-07-06
150	Bas Winkels	(U18)	16.99	Assen	2008-08-15
200	Jeroen Persson		21.34	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
300	Lars van Hoeven	(U18)	35.88	Lisse	2016-05-07
400	Jeroen Persson		47.88	Sollentuna (Zwe)	2023-06-11
600	Lars van Hoeven		1:18.72	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13
800	Lars van Hoeven		1:50.18	Nijmegen	2018-06-08
1000	Lars van Hoeven		2:31.78	Lisse	2017-05-13
1500	Lars van Hoeven		3:55.47	Utrecht	2018-08-03
mijl	Bram Kielman		4:25.12	Steenwijk	2015-07-12
3000	Bram Kielman		8:39.10	Utrecht	2015-05-29
5000	Bram Kielman		15:20.69	Breda	2015-06-26
110h	Reinier Bouma		14.15	Utrecht	2007-07-08
200h	Lars van Hoeven		27.82	Assen	2017-09-02
400h	Johnnie Theunissen		58.3	Papendal	1975
2000st	Johnnie Theunissen		6:09.8	Drachten	1975-08-20
3000st	Elmar Ruiter		10:26.43	Groningen	2008-05-31
hoog	Jan Haye Klijnstra		2.00	Drachten	1999-06-30
hss	Ziggy Veldman		13.34	Harderwijk	2023-05-28
polshoog	Gerwin de Haan		4.20	Stadskanaal	2017-07-09
				Vught	2017-07-02
ver	Eldert Wijkstra		7.16	Tilburg	2001-07-07
discus	Paul Aldershof		49.28	Leer (Dui)	1993-09-11
kogel	Paul Aldershof		17.36	Groningen	1993-06-27
kogelsl.	Paul Aldershof	(U18)	36.70	Roosendaal	1991-09-01
speer	Tjalle-Durk vd Eems		55.86	Houston (USA)	2023-03-16
4x100	Max Kroon (U18) Jilke Oswald Ziggy Veldman Tjalle-Durk vd Eems		45.32	Assen	2023-06-11
4x400	Quinten Geleynse (U18) Jilke Oswald Ziggy Veldman		3:47.36	Drachten	2023-04-23

4x800	Roy Veenstra Martijn de Vries Jordi Stam Jari van Ravenstein Bram Kielman	(U16) (U16) (U16) (U16)	9:15.68	Amstelveen	2010-09-26
Zwd. est.	Roy Veenstra Max Kroon Jens Linnebank Floris van Hardeveld	(U18) (U18)	2:09.21	Hoogeveen	2024-04-28
werp 3-kamp	Gerwin de Haan (38.43 – 11.80 – 46.92)		1770	Assen	2018-03-21
10-kamp	Gerwin de Haan (11.75 – 6.04 – 12.51 – 1.82 – 52.88 / 15.81– 39.20 – 4.20 – 49.17 – 5:00.90)		6470	Stadskanaal	2017-07-09

## M U23

100	Bram Persson	(U18)	10.89	Göteborg (Zwe)	2024-07-06
150	Bas Winkels	(U18)	16.99	Assen	2008-08-15
200	Jeroen Persson	(U20)	21.34	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
300	Lars van Hoeven	(U18)	35.88	Lisse	2016-05-07
400	Jeroen Persson	(U20)	47.88	Sollentuna (Zwe)	2023-06-11
600	Lars van Hoeven	(U20)	1:18.72	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13
800	Lars van Hoeven		1:49.39	Heusden (Bel)	2021-07-03
1000	Lars van Hoeven		2:26.97	Tilburg	2020-09-12
1500	Lars van Hoeven	(U20)	3:55.47	Utrecht	2018-08-03
mijl	Bram Kielman	(U20)	4:25.12	Steenwijk	2015-07-10
3000	Bram Kielman		8:37.01	Utrecht	2017-05-12
5000	Rudi vd Lelie		15:20.23	Groningen	1994-05-21
10000	Rudi vd Lelie		32:34.1	Heerenveen	1994-09-14
110h	Reinier Bouma		14.49	Nijmegen	2009-05-21
200h	Sybout Wijma		25.55	Utrecht	2008-07-18
400h	Sybout Wijma		55.02	Utrecht	2008-05-30
3000st	Johnnie Theunissen		9:30.6	1976	
hoog	Lennert Naeff		2.09	Bondoufle (Fra)	2023-07-22
hss	Rienk Kan		14.04	Tilburg	2015-05-25
polshoog	Dennis Veenker		4.60	Utrecht	2013-07-05
	Dennis Veenker			Groningen	2013-06-07
ver	Eldert Wijkstra	(U20)	7.16	Tilburg	2001-07-07
discus	Paul Aldershof		46.76	Assen	1994-07-17
kogel	Paul Aldershof		16.26	Leiden	1994-06-25
kogelsl.	David Jeroen Tempel		24.75	Ede	2012-04-22
speer	Tjalle-Durk vd Eems	(U20)	55.86	Houston (USA)	2023-03-16
4x100	Max Kroon Jilke Oswald Ziggy Veldman Tjalle-Durk vd Eems	(U18) (U20) (U20) (U20)	45.32	Assen	2023-06-11
4x400	Quinten Geleynse Jilke Oswald Ziggy Veldman Roy Veenstra	(U18) (U20) (U20) (U20)	3:47.36	Drachten	2023-04-23
4x800	Martijn de Vries Jordi Stam Jari van Ravenstein Bram Kielman	(U16) (U16) (U16) (U16)	9:15.68	Amstelveen	2010-09-26
Zwd. est.	Marvens Bruinsma Sil de Jong Bram Kielman Kristian Mos	(U18) (U18) (U18) (U20)	2:07.38	Assen	2018-04-22
werp 3-kamp	Dennis Veenker (27.50 – 11.28 – 43.90)		1515	Sneek	2014-05-21
10-kamp	Jaap Klaverboer (11.39 – 6.55 – 11.77 – 1.92 – 50.90 / 16.75 – 33.70 – 3.80 – 40.78 – 4:27.12)		6551	Lisse	1983-07-07

## M

100	Paul Dijkstra		10.81	Amsterdam	1987-05-29
150	Jeroen Piek		16.80	Utrecht	2019-08-09
200	Jeroen Persson	(U20)	21.34	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
300	Kevin Damstra		35.2	Steenwijk	2014-07-18
400	Jeroen Persson	(U20)	47.88	Sollentuna (Zwe)	2023-06-11
600	Lars van Hoeven	(U20)	1:18.72	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13
800	Lars van Hoeven	(U23)	1:49.39	Heusden (Bel)	2021-07-03
1000	Lars van Hoeven	(U23)	2:26.97	Tilburg	2020-09-12
1500	Lars van Hoeven	(U20)	3:55.47	Utrecht	2018-08-03
mijl	Fons Siemonsma		4:20.8	Heerenveen	1979
2000	Tjeerd vd Iest		5:52.3	Apeldoorn	1964-08-12
3000	Piet Deelstra		8:18.4	Papendal	1975-07-16
5000	Piet Deelstra		14:12.4	Papendal	1974-08-03
10000	Rudi vd Lelie		30:02.06	Heerenveen	1997-05-28
20000	Auke Postma		1:06:44.0	Harlingen	1981-04-11
25000	Bob vd Weg	(M50)	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
50000	Bob vd Weg	(M45)	3:54:49	Steenwijk	2018-02-17
100000	Arie vd Steen	(M50)	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
uurloop	Auke Postma		17966	Harlingen	1981-04-11
6-uurloop	Bob vd Weg	(M50)	56400	Nijverdal	2023-03-25
110h	Reinier Bouma		14.31	Leiden	2011-06-11
200h	Henk Evers		24.9	Groningen	1962-10-07
300h	Sybout Wijma		39.67	Epe	2012-04-29
400h	Sybout Wijma	(U23)	55.02	Utrecht	2008-05-30
3000st	Chris Semplonius		8:55.0	Sittard	1977-07-19
hoog	Lennert Naeff	(U23)	2.09	Bondoufle (Fra)	2023-07-22
hss	Henk Evers		15.64	Innsbruck (Oos)	1963-07-27
polshoog	Dennis Veenker	(U23)	4.60	Utrecht	2013-07-05
	Dennis Veenker	(U23)		Groningen	2013-06-07
ver	Henk Evers		7.28	Innsbruck (Oos)	1963-07-27
discus	Wim de Wolff		51.54	Sneek	1993-05-22
kogel	Paul Aldershof	(U23)	16.26	Leiden	1994-06-25
kogelsl.	Wim de Wolff		35.66	Assen	1993-05-22
speer	Gerwin de Haan		56.48	San Marcos (USA)	2023-05-05
4x100	Johan de Jong Jaap Klaverboer Arjen Achterkamp Paul Dijkstra		43.55	Bremen (Dui)	1984-05
4x400	Kevin Damstra Gerwin de Haan Lars van Hoeven Peter Peereboom	(U18) (U18)	3:27.16	Harderwijk	2016-06-26
4x800	Fons Siemonsma Tjeerd Koopmans Auke Postma Jan vd Heide		8:00.9	Leiden	1979-09-11
4x1500	Jan vd Heide Fons Siemonsma Bart Jonker Auke Postma		16:33.6	Leiden	1979-09-11
Olym. est.	Sjoerd Dijkstra Henk Evers Auke Postma Jan Marinus		3:37.9	Groningen	1968-08-25
Zwd. est.	Kevin Damstra Lars van Hoeven Kristian Mos Dennis Veenker	(U18) (U18)	2:00.90	Hengelo	2016-09-18
werp 3-kamp	Hans Lolkema (39.27 – 14.55 – 27.70)	(M45)	1772	Heerenveen	2018-10-06
10-kamp	Gerwin de Haan		6761	San Marcos	2023-05-05

**M35**

100	Henk Meyer	(M40)	11.8	Zwolle	1980-08-15
150	Eddy Elsinga	(M50)	20.44	Steenwijk	2019-07-05
200	Eddy Elsinga		25.8	Heerenveen	2007-08-31
300	Pieter Dogger		42.34	Steenwijk	2023-04-02
400	Eddy Elsinga		54.91	Heerenveen	2007-06-30
800	Eddy Elsinga		2:03.48	Heerenveen	2005-07-09
1000	Eddy Elsinga		2:44.00	Epe	2007-04-11
1500	Harm Zijlstra	(M40)	4:20.30	Vught	2003-05-31
mijl	Harm Zijlstra	(M40)	4:51.3	Steenwijk	2004-07-16
3000	Willem Faber		9:00.10	Heerenveen	2000-04-28
5000	Roel de Jong		15:10.3	Emmen	1995-05-21
10000	Roel de Jong		31:36.9	Heerenveen	1995-08-30
25000	Bob vd Weg	(M50)	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
50000	Bob vd Weg	(M45)	3:54:49	Steenwijk	2018-02-17
100000	Arie vd Steen	(M50)	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
6-uurloop	Bob vd Weg	(M50)	56400	Nijverdal	2023-03-25
hoog	Krijn Kolhoff	(M40)	1.65	Krommenie	1984-07-16
hss	Herman Oldenhof	(M50)	8.93	Heerenveen	2005-07-09
polshoog	Jan Jelle Koerts	(M40)	2.00	Assen	2011-06-05
ver	Henk Meyer	(M40)	6.26	Heerenveen	1979
discus	Wim de Wolff	(M40)	47.61	Emmeloord	1999-05-09
kogel	Hans Lolkema	(M45)	15.59	Heerenveen	2017-05-20
kogelst.	Hans Lolkema	(M45)	33.44	Apeldoorn	2018-06-10
speer	Feico Jansma	(M45)	39.96	Leiden	1990-09-15
4x100	Menno Kraaij	(M45)	56.7	Steenwijk	2004-05-16
	Herman Oldenhof	(M45)			
	Wieger Klijnstra	(M55)			
	Appie de Vries	(M50)			
Zwd. est.	Sjoerd Dijkstra	(M45)	2:26.8	Den Haag	1988-05-08
	Jaap Scholten	(M40)			
	Krijn Kolhoff	(M45)			
	Feico Jansma	(M45)			
werp 3-kamp	Hans Lolkema	(M45)	1784	Heerenveen	2018-10-06
	(39.27 – 14.55 – 27.70)				

**M40**

100	Henk Meyer		11.8	Zwolle	1980-08-15
150	Eddy Elsinga	(M50)	20.44	Steenwijk	2019-07-05
200	Eddy Elsinga		26.63	Leeuwarden	2011-07-02
300	Eddy Elsinga	(M50)	42.91	Steenwijk	2019-07-05
400	Eddy Elsinga		55.83	Heerenveen	2010-05-22
800	Eddy Elsinga		2:08.43	Utrecht	2011-05-06
1000	Harm Zijlstra		2:48.9	Leiden	2004-07-21
1500	Harm Zijlstra		4:20.30	Vught	2003-05-31
mijl	Harm Zijlstra		4:51.3	Steenwijk	2004-07-16
3000	Wiebe Kruithof		9:07.5	Groningen	1972
5000	Pieter Vos		15:26.80	Drachten	1991-05-25
10000	Harm Zijlstra		34:45.9	Steenwijk	2002-07-19
25000	Bob vd Weg	(M50)	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
50000	Bob vd Weg	(M45)	3:54:49	Steenwijk	2018-02-17
100000	Arie vd Steen	(M50)	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
6-uurloop	Bob vd Weg	(M50)	56400	Nijverdal	2023-03-25
hoog	Krijn Kolhoff		1.65	Krommenie	1984-06-17
hss	Herman Oldenhof	(M50)	8.93	Heerenveen	2005-07-09
polshoog	Jan Jelle Koerts		2.00	Assen	2011-06-05
ver	Henk Meyer		6.26	Heerenveen	1979
discus	Wim de Wolff		47.61	Emmeloord	1999-05-09

kogel	Hans Lolkema	(M45)	15.59	Heerenveen	2017-05-20
kogelsl.	Hans Lolkema	(M45)	33.44	Apeldoorn	2018-06-10
speer	Feico Jansma	(M45)	39.96	Leiden	1990-09-15
4x100	Menno Kraaij	(M45)	56.7	Steenwijk	2004-05-16
	Herman Oldenhof	(M45)			
	Wieger Klijnstra	(M55)			
	Appie de Vries	(M50)			
Zwd. est.	Sjoerd Dijkstra	(M45)	2:26.8	Den Haag	1988-05-08
	Jaap Scholten				
	Krijn Kolhoff	(M45)			
	Feico Jansma	(M45)			
werp 3-kamp	Hans Lolkema	(M45)	1892	Heerenveen	2018-10-06
	(39.27 – 14.55 – 27.70)				

## M45

100	Henk Evers		12.7	Utrecht	1989-06-18
150	Eddy Elsinga	(M50)	20.44	Steenwijk	2019-07-05
200	Eddy Elsinga		27.90	Hengelo	2017-05-27
300	Eddy Elsinga	(M50)	42.91	Steenwijk	2019-07-05
400	Feico Jansma		1:00.5	Den Haag	1988-05-08
800	Eddy Elsinga		2:15.0	Heerenveen	2016-10-01
1000	Eddy Elsinga		3:01.89	Zwolle	2017-04-19
1500	Harm Zijlstra		4:38.93	Huizen	2007-06-24
mijl	Harm Zijlstra		5:02.3	Steenwijk	2007-07-13
3000	Saher Yousef	(M50)	10:24.06	Heerenveen	2018-10-06
5000	Saher Yousef	(M50)	17:27.00	Apeldoorn	2018-06-10
10000	Auke Postma		35:02.2	Heerenveen	1994-09-14
25000	Bob vd Weg	(M50)	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
50000	Bob vd Weg		3:54:49	Steenwijk	2018-02-17
100000	Arie vd Steen	(M50)	9:45:15	Steenwijk	2019-02-23
6-uurloop	Bob vd Weg	(M50)	56400	Nijverdal	2023-03-25
hoog	Krijn Kolhoff		1.55	Den Haag	1988-05-08
hss	Herman Oldenhof	(M50)	8.93	Heerenveen	2005-07-09
ver	Henk Evers	(M50)	5.64	Heerhugowaard	1992-06-14
discus	Hans Lolkema		39.27	Heerenveen	2018-10-06
kogel	Hans Lolkema		15.59	Heerenveen	2017-05-20
kogelsl.	Hans Lolkema		33.44	Apeldoorn	2018-06-10
speer	Feico Jansma		39.96	Leiden	1990-09-15
4x100	Menno Kraaij		56.7	Steenwijk	2004-05-16
	Herman Oldenhof				
	Wieger Klijnstra	(M55)			
	Appie de Vries	(M50)			
Zwd. est.	Menno Kraaij		2:48.7	Steenwijk	2004-05-16
	Herman Oldenhof				
	Wieger Klijnstra	(M55)			
	Appie de Vries	(M50)			
werp 3-kamp	Hans Lolkema		2046	Heerenveen	2018-10-06
	(39.27 – 14.55 – 27.70)				

## M50

100	Henk Evers		13.12	Utrecht	1990-06-24
150	Eddy Elsinga		20.44	Steenwijk	2019-07-05
200	Herman Oldenhof		29.22	Heerenveen	2005-07-09
300	Eddy Elsinga		42.91	Steenwijk	2019-07-05
400	Eddy Elsinga		1:01.42	Heiloo	2019-07-12
800	Eddy Elsinga		2:27.9	Heerenveen	2019-10-05
1000	Tjitte Jongsma		3:28.8	Heerenveen	2001-10-06
1500	Harm Zijlstra		5:14.61	Heerenveen	2016-04-09
mijl	Klaas Peereboom		7:13.6	Steenwijk	2006-07-14
3000	Saher Yousef		10:24.06	Heerenveen	2018-10-06



5000	Saher Yousef		17:27.00	Apeldoorn	2018-06-10
10000	Jacques van Helden		40:16.46	Heerenveen	1997-05-28
25000	Bob vd Weg		1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
50000	Bob vd Weg		4:04:36	Heerenveen	2023-02-18
100000	Arie vd Steen		9:45.15	Steenwijk	2019-02-23
6-uurloop	Bob vd Weg		56400	Nijverdal	2023-03-25
hoog	Appie de Vries		1.40	Heerenveen	2003-10-04
hss	Herman Oldenhof		8.93	Heerenveen	2005-07-09
ver	Henk Evers		5.64	Heerhugowaard	1992-05-06
discus	Siert Wolters		36.78	Steenwijk	1999-06-23
kogel	Henk Evers		10.99	Heerenveen	1993-10-02
kogelsl.	Siert Wolters		30.60	Zevenaar	1998-06-06
speer	Feico Jansma		38.64	Heerhugowaard	1992-06-14
Zwd. est.	Klaas Peereboom		2:49.5	Utrecht	2005-06-26
	Herman Oldenhof				
	Appie de Vries				
	Feico Jansma	(M60)			
werp 3-kamp	Siert Wolters	(M55)	1203	Steenwijk	2005-10-16
	(31.28 – 8.89 – 19.35)				

## M55

100	Henk Evers		14.0	Heerenveen	1994-10-08
150	Wieger Klijnstra		23.2	Steenwijk	2006-07-14
200	Wieger Klijnstra		30.00	Meppel	2004-09-18
300	Wieger Klijnstra		52.73	Steenwijk	2007-04-07
400	Jacques van Helden		1:09.98	Heerenveen	2002-06-07
800	Jacques van Helden		2:40.98	Steenwijk	2001-09-09
1000	Fedde Mast	(M60)	3:30.0	Heerenveen	2001-10-06
1500	Harm Zijlstra		5:29.88	Amersfoort	2019-04-07
3000	Henri Veldman		10:42.22	Heerenveen	2018-10-06
5000	Henri Veldman		17:48.0	Heerenveen	2020-09-26
10000	Jacques van Helden		41:50.9	Steenwijk	2001-07-20
25000	Roelof Kedde	(M65)	2:22:51	Heerenveen	2021-07-10
6-uurloop	Jacob Visser	(M60)	42195	Heerde	2004-12-29
hoog	Rudy Hartog	(M65)	1.20	Heerenveen	2018-10-06
ver	Henk Evers		5.08	Heerenveen	1994-10-08
discus	Siert Wolters		34.39	Steenwijk	2004-06-04
kogel	Siert Wolters		9.60	Assen	2004-05-29
kogelsl.	Siert Wolters		27.69	Groningen	2007-06-22
speer	Klaas Peereboom		22.39	Heerenveen	2008-10-04
werp 3-kamp	Siert Wolters		1354	Steenwijk	2005-10-16
	(31.28 – 8.89 – 19.35)				

## M60

100	Wieger Klijnstra		15.2	Heerenveen	2008-10-04
150	Wieger Klijnstra	(M70)	25.36	Steenwijk	2019-07-05
200	Wieger Klijnstra		31.82	Heerenveen	2009-05-23
300	Harm Zijlstra		54.59	Steenwijk	2022-06-24
400	Harm Zijlstra		1:17.66	Emmen	2022-04-24
800	Jan vd Heide		2:42.8	Heerenveen	2011-10-01
1000	Fedde Mast		3:30.0	Heerenveen	2001-10-06
1500	Harm Zijlstra		6:00.64	Emmen	2022-04-24
3000	Jan vd Heide		12:14.3	Heerenveen	2013-10-05
5000	Fedde Mast		20:51.3	Heerenveen	2001-10-06
25000	Roelof Kedde	(M65)	2:22:51	Heerenveen	2021-07-10
6-uurloop	Jacob Visser		42195	Heerde	2004-12-29
hoog	Rudy Hartog	(M65)	1.20	Heerenveen	2018-10-06
ver	Jan vd Heide		3.57	Heerenveen	2011-10-01

discus	Siert Wolters		38.35	Steenwijk	2009-07-17
gewichtw.	Siert Wolters		9.66	Zutphen	2008-10-25
kogel	Feico Jansma		9.99	Assen	2005-09-07
kogelsl.	Siert Wolters		29.34	Groningen	2008-06-20
speer	Feico Jansma		36.40	Drachten	2006-09-09
werp 3-kamp	Feico Jansma (37.98 – 9.30 – 33.98)		1762	Steenwijk	2006-06-02

## M65

100	Rudy Hartog		15.92	Heerenveen	2020-07-25
150	Wieger Klijnstra	(M70)	25.36	Steenwijk	2019-07-05
200	Rudy Hartog		32.70	Heerenveen	2020-07-25
300	Wieger Klijnstra		1:02.13	Steenwijk	2018-07-13
400	Jacob Visser	(M70)	1:21.68	Heerenveen	2017-04-08
800	Jacob Visser	(M75)	3:07.0	Heerenveen	2020-09-26
1500	Jacob Visser	(M70)	6:31.87	Heerenveen	2017-04-08
3000	Jacob Visser	(M70)	14:00.11	Heerenveen	2017-05-20
5000	Jacob Visser		22:14.09	Heerenveen	2011-05-28
25000	Roelof Kedde		2:22:51	Heerenveen	2021-07-10
hoog	Rudy Hartog		1.20	Heerenveen	2018-10-06
ver	Jan vd Heide		3.32	Heerenveen	2017-10-07
discus	Feico Jansma		37.43	Steenwijk	2007-04-07
kogel	Feico Jansma		9.56	Steenwijk	2007-06-01
speer	Feico Jansma		35.29	Heerenveen	2007-06-30
werp 3-kamp	Feico Jansma (36.46 – 9.56 – 33.76)		1956	Steenwijk	2007-06-01

## M70

100	Wieger Klijnstra		16.75	Amersfoort	2019-04-07
150	Wieger Klijnstra		25.36	Steenwijk	2019-07-05
200	Jan vd Heide		35.14	Ede	2022-06-19
300	Wieger Klijnstra		1:05.55	Steenwijk	2019-07-05
400	Jacob Visser		1:21.68	Heerenveen	2017-04-08
800	Jacob Visser	(M75)	3:07.0	Heerenveen	2020-09-26
1500	Jacob Visser		6:31.87	Heerenveen	2017-04-08
3000	Jacob Visser		14:00.11	Heerenveen	2017-05-20
5000	Jacob Visser	(M75)	24:11.0	Heerenveen	2020-09-26
25000	Jacob Visser	(M75)	2:41:12	Heerenveen	2021-07-10
hoog	Jacob Visser		1.10	Heerenveen	2017-10-07
ver	Johan Knoester	(M75)	2.76	Heerenveen	2020-09-26
discus	Feico Jansma	(M75)	26.15	Emmeloord	2017-06-17
kogel	Hans Hes		8.13	Steenwijk	2018-04-07
kogelsl.	Jan vd Heide		16.77	Ede	2022-06-19
speer	Jan vd Heide		23.32	Heerenveen	2022-10-01
werp 3-kamp	Feico Jansma (22.69 – 6.71 – 16.80)	(M75)	1022	Heerenveen	2019-10-05

## M75

100	Wieger Klijnstra		17.97	Heerenveen	2024-05-25
200	Wieger Klijnstra		39.80	Heerenveen	2024-05-25
300	Wieger Klijnstra		1:08.93	Steenwijk	2024-03-30
800	Jacob Visser		3:07.0	Heerenveen	2020-09-26
5000	Jacob Visser		24:11.0	Heerenveen	2020-09-26
25000	Jacob Visser		2:41:12	Heerenveen	2021-07-10
ver	Johan Knoester		2.76	Heerenveen	2020-09-26
discus	Feico Jansma		26.15	Emmeloord	2017-06-17

kogel	Hans Hes	8.10	Heerenveen	2018-10-06
speer	Feico Jansma	17.60	Emmen	2018-05-13
werp 3-kamp	Feico Jansma (22.69 – 6.71 – 16.80)	1233	Heerenveen	2019-10-05