

## Progressie clubrecords weg

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

### V U20

#### 10 km

2006-12-16	57:55	Ameland	Veerle de Vries	(U18)
2009-04-18	57:10	Bolsward	Veerle de Vries	
2010-04-30	55:22	Emmeloord	Veerle de Vries	
2012-03-04	44:17	Leeuwarden	Ydwine vd Veen	
2012-05-19	43:57	Oenkerk	Minke vd Meer	(U18)

### V

#### 10 km

1996-03-24	36:10	Velsen	Hennie Zantinga	(V40)
2005-04-17	35:30	Hilversum	Andrea Deelstra	
2011-09-04	34:52	Tilburg	Andrea Deelstra	
2013-09-01	34:10	Appingedam	Andrea Deelstra	
2014-05-25	34:02	Den Haag	Andrea Deelstra	
2016-06-25	33:59	Appingedam	Andrea Deelstra	

#### 15 km

1985	59:54		Sjoukje Dijkstra	
1996-02-03	57:20	Heerenveen	Hennie Zantinga	(V40)
2013-11-17	56:45	Nijmegen	Ydwine vd Veen	
2014-11-15	55:53	Nijmegen	Ydwine vd Veen	
2015-09-27	52:11t	Berlijn (Dui)	Andrea Deelstra	
2020-12-06	52:03t	Valencia (Spa)	Andrea Deelstra	(V35)

#### 10 EM

1994-06-04	59:23	Heerenveen	Hennie Zantinga	(V40)
2011-09-18	56:53	Zaandam	Andrea Deelstra	
2012-09-23	56:18	Zaandam	Andrea Deelstra	

#### 20 km

1975-08-17	1:28:51	Sneek	Gretha vd Akker	
1993-08-28	1:25:28	Sneek	Ellie Kooistra-Wesseling	(V45)
2015-09-27	1:09:42t	Berlijn (Dui)	Andrea Deelstra	

#### ½ marathon

1986-10-04	1:21:35	Zwolle	Sjoukje Dijkstra	
2005-03-19	1:20:49	Dokkum	Andrea Deelstra	
2011-01-09	1:16:47	Egmond	Andrea Deelstra	
2012-01-08	1:13:37	Egmond	Andrea Deelstra	
2015-09-27	1:13:23t	Berlijn (Dui)	Andrea Deelstra	
2020-12-06	1:13:08t	Valencia (Spa)	Andrea Deelstra	(V35)

#### 25 km

2004-05-29	2:15:31t	Heerenveen	Daniëlle vd Vijver	
2014-03-08	2:14:07	Nijverdal	Tineke vd Wal	
2015-09-27	1:27:17t	Berlijn (Dui)	Andrea Deelstra	
2020-12-06	1:26:39t	Valencia (Spa)	Andrea Deelstra	(V35)

#### 30 km

2002-09-29	3:07:25	Almere	Lies de Vries	(V45)
2004-03-28	2:27:03	Sneek	Gerrie vd Meer	(V45)

2004-03-28	2:23:30	Sneek	Bea vd Mei	(V35)
2010-03-07	2:23:30	Leeuwarden	Silvia Brouwer	
2015-09-27	1:44:34t	Berlijn (Dui)	Andrea Deelstra	
2020-12-06	1:44:11t	Valencia (Spa)	Andrea Deelstra	(V35)

### marathon

1993-10-10	3:10:51	Eindhoven	Ellie Kooistra-Wesseling	(V45)
2012-10-14	2:34:31	Eindhoven	Andrea Deelstra	
2014-08-16	2:32:39	Zürich (Zwi)	Andrea Deelstra	
2015-09-27	2:26:46	Berlijn (Dui)	Andrea Deelstra	

## V35

### 5 km

2020-12-06	17:26t	Valencia (Spa)	Andrea Deelstra	
2021-05-23	17:14t	Loipersdorf (Dui)	Andrea Deelstra	

### 10 km

1996-03-24	36:10	Velsen	Hennie Zantinga	(V40)
2020-12-06	34:54t	Valencia (Spa)	Andrea Deelstra	
2021-05-23	34:24t	Loipersdorf (Dui)	Andrea Deelstra	

### 15 km

1996-02-03	57:20	Heerenveen	Hennie Zantinga	(V40)
2020-12-06	52:03t	Valencia (Spa)	Andrea Deelstra	

### 20 km

1993-08-28	1:25:28	Sneek	Ellie Kooistra-Wesseling	(V45)
2021-08-07	1:11:59t	Sapporo (Jap)	Andrea Deelstra	

### ½ marathon

1994-01-09	1:58:00	Egmond	Gerrie vd Meer	
1996-03-02	1:38:25	Leeuwarden	Rosemarie Siemonsma	
1997-03-01	1:37:49	Leeuwarden	Rosemarie Siemonsma	
1998-03-21	1:27:07	Leek	Saskia Meijer	
2020-12-06	1:13:08t	Valencia (Spa)	Andrea Deelstra	

### 25 km

2014-02-15	2:22:20	Lemelerveld	Bea vd Mei	(V45)
2015-02-08	2:16:58	Lemelerveld	Bea vd Mei	(V45)
2015-10-09	2:04:21t	Eindhoven	Bettie Agricola	(V45)
2020-12-06	1:26:39t	Valencia (Spa)	Andrea Deelstra	

### 30 km

2004-03-28	2:23:30	Sneek	Bea vd Mei	
2020-12-06	1:44:11t	Valencia (Spa)	Andrea Deelstra	

### marathon

1993-10-10	3:10:51	Eindhoven	Ellie Kooistra-Wesseling	(V45)
2020-12-06	2:28:23	Valencia (Spa)	Andrea Deelstra	

## V40

### ½ marathon

2002-01-13	1:46:41	Egmond	Gerrie vd Meer	(V45)
2005-02-26	1:39:10	Langezwaag	Gerrie vd Meer	(V45)
2006-03-18	1:37:46	Dokkum	Gerrie vd Meer	(V45)
2006-04-29	1:35:24	Norg	Bea vd Mei	
2022-04-24	1:34:29	Enschede	Hellen Boonstra-Drost	(V45)

### 25 km

2014-02-15	2:22:20	Lemelerveld	Bea vd Mei	(V45)
------------	---------	-------------	------------	-------

2015-02-08	2:16:58	Lemelerveld	Bea vd Mei	(V45)
2015-10-09	2:04:21t	Eindhoven	Bettie Agricola	(V45)

## V45

### 10 km

2001-12-29	43:56	Marrum	Gerrie vd Meer
2013-08-24	42:50	Hollandscheveld	Bettie Agricola
2013-10-06	42:47	Zuidwolde	Bettie Agricola

### 15 km

2005-02-05	1:06:41	Heerenveen	Gerrie vd Meer
2014-02-01	1:05:49	Heerenveen	Bettie Agricola

### 25 km

2014-02-15	2:22:20	Lemelerveld	Bea vd Mei
2015-02-08	2:16:58	Lemelerveld	Bea vd Mei
2015-10-09	2:04:21t	Eindhoven	Bettie Agricola

### ½ marathon

2002-01-13	1:46:41	Egmond	Gerrie vd Meer
2005-02-26	1:39:10	Langezwaag	Gerrie vd Meer
2006-03-18	1:37:46	Dokkum	Gerrie vd Meer
2013-10-13	1:36:21	Eindhoven	Bettie Agricola
2015-09-05	1:36:03	Appelscha	Bettie Agricola
2022-04-24	1:34:29	Enschede	Hellen Boonstra-Drost

### 30 km

2002-09-29	3:07:25	Almere	Lies de Vries
2004-03-28	2:27:03	Sneek	Gerrie vd Meer
2017-03-05	2:26:16	Leeuwarden	Jikke vd Berg

## V50

### 10 km

2001-12-29	52:11	Marrum	Gré vd Bergs	(V55)
2007-04-07	46:25	Oude Willem	Gerrie vd Meer	
2018-12-31	46:04	Gorredijk	Bea vd Mei	
2019-12-31	45:16	Gorredijk	Jikke vd Berg	

### 20 km

2004-08-28	2:02:40	Sneek	Lies de Vries	
2009-08-29	1:47:40	Sneek	Minke Oord	
2012-08-25	1:44:28	Sneek	Minke Oord	(V55)

### ½ marathon

2003-12-31	2:01:00	Kampen	Gré vd Bergs	(V60)
2008-04-06	1:51:57	Sneek	Minke Oord	
2008-06-01	1:48:08	Monnickendam	Minke Oord	
2017-02-12	1:45:49	Schoorl	Bea vd Mei	

### 25 km

2014-02-15	2:44:39	Lemelerveld	Joke de Jong-Heida	(V70)
2017-02-05	2:22:21	Lemelerveld	Bea vd Mei	
2017-04-08	2:15:57	Steenwijk	Bea vd Mei	

### 30 km

2004-03-28	3:07:49	Sneek	Lies de Vries
2009-03-01	3:01:20	Leeuwarden	Wibby Sittrop-Akkerman
2012-02-10	2:48:43	Schoorl	Marjo Doeven
2016-07-16	2:45:46	Diever	Bea vd Mei

## marathon

2004-06-12	4:39:53	Oosterbierum	Lies de Vries
2008-06-14	4:21:31	Raerd	Minke Oord
2012-06-16	4:17:15	Oosterbierum	Marjo Doeven
2013-04-21	4:10:19	Enschede	Marjo Doeven
2016-11-06	3:51:11	Terschelling	Bea vd Mei

## uurloop

2008-10-19	11634	Leeuwarden	Minke Oord
2008-11-08	12207	Winschoten	Minke Oord

## V55

### 10 km

2001-12-29	52:11	Marrum	Gré vd Bergs
2011-12-31	50:37	Gorredijk	Sippie Roukema
2012-12-31	49:29	Groningen	Sippie Roukema

### 15 km

2000	1:22:15		Gré vd Bergs
2012-02-04	1:18:17	Heerenveen	Sippie Roukema
2023-02-04	1:18:08	Heerenveen	Gerrie vd Meer (V65)

### 10 EM

2001-09-29	1:32:22	Joure	Gré vd Bergs
2012-02-18	1:26:39	Langezwaag	Sippie Roukema

### ½ marathon

2003-12-31	2:01:00	Kampen	Gré vd Bergs (V60)
2009-11-08	1:50:54	Terschelling	Pieta Sloot

### 25 km

2014-02-15	2:44:39	Lemelerveld	Joke de Jong-Heida (V70)
2017-04-08	2:26:56	Steenwijk	Toos de Vries

### 30 km

2004-03-28	3:10:53	Sneek	Gré vd Bergs (V60)
2012-05-19	3:10:13	Oenkerk	Minke Oord
2014-02-09	2:51:14	Schoorl	Marjo Doeven

## marathon

2005-04-10	4:43:17	Rotterdam	Gré vd Bergs (V60)
2012-06-16	4:42:01	Oosterbierum	Minke Oord
2014-03-23	4:31:45	Rome (Ita)	Marjo Doeven

## V60

### 10 km

2003-05-04	1:00:05	Almere	Gré vd Bergs
2003-10-19	59:05	Lelystad	Gré vd Bergs
2011-12-31	53:08	Gorredijk	Joke de Jong-Heida (V65)
2012-10-13	52:33	Harwich (GBr)	Joke de Jong-Heida (V65)
2016-12-31	49:38	Gorredijk	Gerrie vd Meer

### 15 km

2005-02-05	1:29:18	Heerenveen	Gré vd Bergs
2007-02-10	1:27:15	Heerenveen	Gré vd Bergs
2012-02-04	1:22:00	Heerenveen	Joke de Jong-Heida (V65)
2022-02-05	1:20:23	Heerenveen	Gerrie vd Meer (V65)
2023-02-04	1:18:08	Heerenveen	Gerrie vd Meer (V65)

### 10 EM

2003-05-07	1:37:58	St. Annaparochie	Gré vd Bergs	
2003-09-27	1:34:53	Joure	Gré vd Bergs	
2012-05-05	1:27:23	Heerenveen	Joke de Jong-Heida	(V65)

### ½ marathon

2003-12-31	2:01:00	Kampen	Gré vd Bergs	
2011-11-06	1:59:26	Terschelling	Joke de Jong-Heida	(V65)
2012-03-31	1:57:40	Diever	Joke de Jong-Heida	(V65)
2012-04-11	1:55:04	Terschelling	Joke de Jong-Heida	(V65)

## V65

### 10 km

2011-12-31	53:08	Gorredijk	Joke de Jong-Heida	
2012-10-13	52:33	Harwich (GBr)	Joke de Jong-Heida	
2023-03-18	51:17	Heerenveen	Gerrie vd Meer	

### 15 km

2012-02-04	1:22:00	Heerenveen	Joke de Jong-Heida	(V65)
2022-02-05	1:20:23	Heerenveen	Gerrie vd Meer	(V65)
2023-02-04	1:18:08	Heerenveen	Gerrie vd Meer	

### 10 EM

2008-05-10	1:53:00	Heerenveen	Gré vd Bergs	
2008-09-27	1:40:05t	Joure	Gré vd Bergs	
2012-05-05	1:27:23	Heerenveen	Joke de Jong-Heida	

### ½ marathon

2008-05-25	2:17:33	Leeuwarden	Gré vd Bergs	
2009-06-07	2:17:18	Leeuwarden	Gré vd Bergs	
2011-11-06	1:59:26	Terschelling	Joke de Jong-Heida	
2012-03-31	1:57:40	Diever	Joke de Jong-Heida	
2012-04-11	1:55:04	Terschelling	Joke de Jong-Heida	

## V75

### 15 km

2018-11-17	1:46:50	Havelte	Joke de Jong-Heida	
2019-01-12	1:40:34	Appelscha	Gré vd Bergs	

## M U20

### 10 km

2009-02-28	35:13	Drachten	Jasper Mulder	
2014-03-01	33:42	Drachten	Bram Kielman	

## M

### 50 km

2008-09-13	4:48:16	Winschoten	Jacob Visser	(M60)
2009-09-12	4:40:25	Winschoten	Jacob Visser	(M60)
2013-08-31	4:09:42	Ter Apel	Bob vd Weg	(M40)
2014-03-08	3:55:49	Nijverdal	Bob vd Weg	(M45)
2014-05-17	3:44:18	Gieten	Bob vd Weg	(M45)

### 100 km

1982	10:15:41		Jacob Visser	(M35)
1995-09-16	9:56:03	Winschoten	Jacob Visser	(M50)
2018-09-08	9:53:56	Winschoten	Arie vd Steen	(M50)

## 6-uurloop

2007-10-07	63333	Amersfoort	Erik van Zessen	(M35)
2019-08-03	70694	Hoogeveen	Bob vd Weg	(M50)

## M35

### 25 km

2005-05-05	1:37:45	St. Annaparochie	Harry Wijnja	(M40)
2015-02-01	1:32:55	Apeldoorn	Alex Bergsma	

### 50 km

2008-09-13	4:48:16	Winschoten	Jacob Visser	(M60)
2009-09-12	4:40:25	Winschoten	Jacob Visser	(M60)
2013-08-31	4:09:42	Ter Apel	Bob vd Weg	(M40)
2014-03-08	3:55:49	Nijverdal	Bob vd Weg	(M45)
2014-05-17	3:44:18	Gieten	Bob vd Weg	(M45)

### 100 km

1982	10:15:41		Jacob Visser	
1995-09-16	9:56:03	Winschoten	Jacob Visser	(M50)
2018-09-08	9:53:56	Winschoten	Arie vd Steen	(M50)

## 6-uurloop

2007-10-07	63333	Amersfoort	Erik van Zessen	
2019-08-03	70694	Hoogeveen	Bob vd Weg	(M50)

## M40

### 25 km

2005-05-05	1:37:45	St. Annaparochie	Harry Wijnja	
2018-10-21	1:36:57t	Amsterdam	Henri Veldman	(M55)
2023-04-16	1:33:11t	Rotterdam	Tsjomme Ozinga	(M45)

### 30 km

1987-03-28	2:10:17		Jacob Visser	
2004-03-28	1:53:24	Sneek	Harry Wijnja	
2005-03-27	1:50:25	Sneek	Konstantin Poltavets	
2023-03-18	1:49:05	Heerenveen	Tsjomme Ozinga	(M45)

## marathon

1989	2:47:15		Joop Liemburg	
1991-04-21	2:46:06	Rotterdam	Joop Liemburg	
2004-09-12	2:41:29	Meerssen	Konstantin Poltavets	
2007-06-10	2:36:59	Leeuwarden	Saher Yousef	
2008-06-14	2:34:06	Raerd	Saher Yousef	

### 50 km

2008-09-13	4:48:16	Winschoten	Jacob Visser	(M60)
2009-09-12	4:40:25	Winschoten	Jacob Visser	(M60)
2013-08-31	4:09:42	Ter Apel	Bob vd Weg	
2014-03-08	3:55:49	Nijverdal	Bob vd Weg	(M45)
2014-05-17	3:44:18	Gieten	Bob vd Weg	(M45)

### 100 km

1994-09-10	10:42:32	Winschoten	Wietse Jonker	
1995-09-16	9:56:03	Winschoten	Jacob Visser	(M50)
2018-09-08	9:53:56	Winschoten	Arie vd Steen	(M50)

## 6-uurloop

2005-10-09	62732	Almere	Jacob Visser	(M60)
2019-08-03	70694	Hoogeveen	Bob vd Weg	(M50)

## M45

### 10 km

1998-09-26	42:13	Joure	Fedde Mast	(M55)
1999-05-15	40:46	Oldemarkt	Jacques van Helden	(M50)
2001-07-24	40:44	Diever	Cor Wijnja	
2002-06-13	39:36	Oldeberkoop	Cor Wijnja	
2005-04-30	38:22	Emmeloord	Roel de Jong	
2005-08-27	38:19	Sneek	Roel de Jong	
2006-05-27	36:00	Tjerkgaast	Harry Wijnja	
2006-09-30	35:20	Joure	Harry Wijnja	
2008-05-03	35:19	Oldemarkt	Henri Veldman	
2008-09-27	35:12	Joure	Konstantin Poltavets	
2009-05-23	34:35	Oldemarkt	Henri Veldman	
2010-05-15	33:03	Oldemarkt	Willem Faber	

### 15 km

1992-08-15	1:00:15	Steenwijk	George vd Veen	(M50)
2005-11-20	57:18	Nijmegen	Roel de Jong	
2006-10-28	54:39	Workum	Harry Wijnja	
2010-02-06	53:32	Heerenveen	Willem Faber	

### 10 EM

1989	1:03:37	Amsterdam	Joop Hamstra	(M50)
2006-05-31	59:36	Wijnjewoude	Harry Wijnja	
2009-02-21	59:17	Langezwaag	Henri Veldman	
2009-05-09	58:24	Heerenveen	Konstantin Poltavets	
2010-05-09	56:31	Heerenveen	Willem Faber	
2012-05-02	55:55	Heerenveen	Willem Faber	

### 20 km

1992-08-29	1:20:35	Sneek	George vd Veen	(M50)
2006-08-26	1:14:40	Sneek	Harry Wijnja	
2008-08-30	1:13:08	Sneek	Konstantin Poltavets	

### ½ marathon

1990-03-03	1:24:39	Leeuwarden	Joop Hamstra	(M50)
1998-03-21	1:23:23	Leek	Jannes Dijkstra	
2006-06-17	1:19:47	Opeinde	Harry Wijnja	
2006-07-29	1:18:51	Ulrum	Harry Wijnja	
2006-10-07	1:18:12	Drachten	Harry Wijnja	
2008-10-04	1:18:11	Drachten	Henri Veldman	
2008-03-21	1:17:58	Dokkum	Konstantin Poltavets	
2011-07-02	1:15:47	Sneek	Willem Faber	
2023-04-01	1:13:54	Leeuwarden	Tsjomme Ozinga	

### 25 km

2004-05-29	1:47:57t	Heerenveen	Johan van Noordenburg	(M50)
2018-10-21	1:36:57t	Amsterdam	Henri Veldman	(M55)
2023-04-16	1:33:11t	Rotterdam	Tsjomme Ozinga	

### 30 km

1997-03-23	2:12:58	Sneek	Jacques van Helden	(M50)
1999-03-28	2:12:30	Sneek	Jacques van Helden	(M50)
2000-03-26	2:11:12	Sneek	Jacques van Helden	(M55)
2009-02-08	1:56:57	Schoorl	Henri Veldman	
2009-09-27	1:52:44	Almere	Henri Veldman	
2023-03-18	1:49:05	Heerenveen	Tsjomme Ozinga	

### marathon

1990-09-30	3:06:25	Berlijn (Dui)	Joop Hamstra	(M50)
2006-11-05	2:55:19	Terschelling	Harry Wijnja	
2007-09-30	2:46:22	Berlijn (Dui)	Henri Veldman	
2009-06-07	2:45:42	Leeuwarden	Konstantin Poltavets	
2009-11-01	2:45:30	New York City	Henri Veldman	

2010-04-11	2:42:26	Rotterdam	Henri Veldman
2023-04-16	2:39:33	Rotterdam	Tsjomme Ozinga

### 50 km

2008-09-13	4:48:16	Winschoten	Jacob Visser	(M60)
2009-09-12	4:40:25	Winschoten	Jacob Visser	(M60)
2014-03-08	3:55:49	Nijverdal	Bob vd Weg	
2014-05-17	3:44:18	Gieten	Bob vd Weg	

### 100 km

1995-09-16	9:56:03	Winschoten	Jacob Visser	(M50)
2018-09-08	9:53:56	Winschoten	Arie vd Steen	(M50)

### 6-uurloop

2005-10-09	62732	Almere	Jacob Visser	(M60)
2019-08-03	70694	Hoogeveen	Bob vd Weg	(M50)

## M50

### 10 km

1998-09-26	42:13	Joure	Fedde Mast	(M55)
1999-05-15	40:46	Oldemarkt	Jacques van Helden	
2005-07-26	39:34	Diever	Johan van Noordenburg	(M55)
2007-05-19	38:34	Oldemarkt	Sietse vd Mei	
2012-10-07	35:45	Drachten	Henri Veldman	
2013-10-06	35:43	Drachten	Henri Veldman	
2015-09-27	35:29	Joure	Willem Faber	
2019-10-06	35:24	Zuidwolde	Henri Veldman	(M55)

### 15 km

1992-08-15	1:00:15	Steenwijk	George vd Veen
2012-11-18	54:48	Nijmegen	Henri Veldman
2016-02-07	54:00	Wildervank	Willem Faber

### 10 EM

1989	1:03:27	Amsterdam	Joop Hamstra
2013-05-15	1:00:40	Wijnjewoude	Henri Veldman
2014-05-03	1:00:23	Heerenveen	Henri Veldman
2014-05-03	1:00:23	Heerenveen	Konstantin Poltavets
2017-05-06	58:51	Heerenveen	Willem Faber

### 20 km

1992-08-29	1:20:35	Sneek	George vd Veen	
2017-07-15	1:17:41	Diever	Henri Veldman	
2018-09-30	1:15:57t	Almere	Henri Veldman	(M55)

### ½ marathon

1990-03-03	1:24:39	Leeuwarden	Joop Hamstra
2013-11-23	1:21:09	Wommels	Henri Veldman
2016-04-02	1:18:00	Leeuwarden	Willem Faber
2018-03-31	1:17:41	Leeuwarden	Saher Yousef

### 25 km

2004-05-29	1:47:57t	Heerenveen	Johan van Noordenburg	
2018-10-21	1:36:57t	Amsterdam	Henri Veldman	(M55)

### 30 km

1997-03-23	2:12:58	Sneek	Jacques van Helden	
1999-03-28	2:12:30	Sneek	Jacques van Helden	
2000-03-26	2:11:12	Sneek	Jacques van Helden	(M55)
2017-03-05	1:57:07	Leeuwarden	Henri Veldman	
2018-09-30	1:54:41	Almere	Henri Veldman	(M55)

## marathon



1990-09-30	3:06:25	Berlijn (Dui)	Joop Hamstra	
2012-06-16	3:01:56	Oosterbierum	Harry Wijnja	
2013-04-14	2:56:57	Rotterdam	Konstantin Poltavets	
2017-05-14	2:55:05	Visé (Bel)	Henri Veldman	
2018-10-21	2:42:51	Amsterdam	Henri Veldman	(M55)

### 50 km

2008-09-13	4:48:16	Winschoten	Jacob Visser	(M60)
2009-09-12	4:40:25	Winschoten	Jacob Visser	(M60)
2018-03-10	4:00:06	Nijverdal	Henri Veldman	(M55)

### 100 km

1995-09-16	9:56:03	Winschoten	Jacob Visser	
2018-09-08	9:53:56	Winschoten	Arie vd Steen	

### 6-uurloop

2005-10-09	62732	Almere	Jacob Visser	(M60)
2019-08-03	70694	Hoogeveen	Bob vd Weg	

## M55

### 10 km

1998-09-26	42:13	Joure	Fedde Mast	
1999-09-25	41:10	Joure	Jacques van Helden	
2005-07-26	39:34	Diever	Johan van Noordenburg	
2017-10-01	38:41	Drachten	Henri Veldman	
2017-12-31	37:40	Gorredijk	Henri Veldman	
2018-09-15	36:29	Oosterhesselen	Henri Veldman	
2019-07-10	36:04	Oudehaske	Henri Veldman	
2019-10-06	35:24	Zuidwolde	Henri Veldman	

### 15 km

1995-10-28	1:02:36	Workum	George vd Veen	
1999-10-16	1:02:05	Workum	Jacques van Helden	
2018-02-03	57:24	Heerenveen	Henri Veldman	
2019-11-17	55:04	Nijmegen	Henri Veldman	

### 10 EM

1992-06-02	1:06:10	Oosterwolde	Tjeerd vd Iest	
2018-05-30	1:02:27	Dalfsen	Henri Veldman	
2019-05-29	1:00:16	Dalfsen	Henri Veldman	
2019-09-21	59:20	Zaandam	Henri Veldman	

### 20 km

1992-08-29	1:25:54	Sneek	Tjeerd vd Iest	
2006-08-26	1:24:55	Sneek	Johan van Noordenburg	
2010-08-28	1:24:48	Sneek	Johan van Noordenburg	(M60)
2018-09-30	1:15:57t	Almere	Henri Veldman	

### ½ marathon

1995-03-04	1:31:57	Leeuwarden	George vd Veen	
1999-10-02	1:27:59	Drachten	Jacques van Helden	
2006-10-14	1:27:42	Meppel	Johan van Noordenburg	
2018-06-23	1:20:45	Sneek	Henri Veldman	
2018-09-08	1:19:24	Emmeloord	Henri Veldman	
2019-12-15	1:18:32	Dronten	Henri Veldman	

### 25 km

2004-05-29	2:15:22t	Heerenveen	Yntze vd Bergs	(M60)
2009-10-03	1:58:40	Leeuwarden	Jacob Visser	(M65)
2018-10-21	1:36:57t	Amsterdam	Henri Veldman	

### 30 km

2000-03-26	2:11:12	Sneek	Jacques van Helden	
------------	---------	-------	--------------------	--

2018-09-30	1:54:41	Almere	Henri Veldman	
<b>marathon</b>				
1999-11-07	3:21:34	New York City	Jacques van Helden	
2001-04-22	3:18:17	Rotterdam	Jacques van Helden	
2018-10-21	2:42:51	Amsterdam	Henri Veldman	
<b>50 km</b>				
2008-09-13	4:48:16	Winschoten	Jacob Visser	(M60)
2009-09-12	4:40:25	Winschoten	Jacob Visser	(M60)
2018-03-10	4:00:06	Nijverdal	Henri Veldman	
<b>M60</b>				
<b>5 km</b>				
2016-06-22	21:18	Lemmer	Sietse vd Mei	
2022-10-16	19:44t	Amsterdam	Henri Veldman	
<b>10 km</b>				
2001-06-14	43:06	Oldeberkoop	Fedde Mast	
2005-06-08	43:02	Oldeberkoop	Fedde Mast	(M65)
2011-05-11	41:20	Wijtgaard	Johan van Noordenburg	
2011-05-25	40:28	Wijnjewoude	Johan van Noordenburg	
2022-09-03	37:42	Ruinerwold	Henri Veldman	
<b>15 km</b>				
1999-05-24	1:25:27	Nijmegen	Henk Elsinga	
2000-10-07	1:08:56	Workum	Fedde Mast	
2001-06-30	1:07:20	Steenwijk	Fedde Mast	
2010-02-06	1:05:11	Heerenveen	Johan van Noordenburg	
2017-02-04	1:03:52	Heerenveen	Arend Jacobi	
2022-10-16	58:22t	Almere	Henri Veldman	
<b>10 EM</b>				
1991-06-01	1:21:58	Heerenveen	Louis van Doetselaar	
1999-05-29	1:21:15	Heerenveen	George vd Veen	
2000-05-27	1:18:32	Heerenveen	Tjeerd vd Iest	
2003-06-07	1:18:06	Heerenveen	Fedde Mast	
2004-12-04	1:14:20	Franeker	Fedde Mast	
2008-02-23	1:14:09	Langezwaag	Jacob Visser	
2009-05-09	1:13:16	Heerenveen	Jacob Visser	
2009-09-26	1:09:14t	Joure	Johan van Noordenburg	
2010-05-09	1:08:29	Heerenveen	Johan van Noordenburg	
2012-05-29	1:08:29	Joure	Johan van Noordenburg	
2023-02-25	1:04:19	Langezwaag	Henri Veldman	
<b>20 km</b>				
2005-08-27	1:48:48	Sneek	Jouke Andringa	
2007-08-25	1:46:04	Sneek	Fedde Mast	(M65)
2008-08-02	1:41:25t	Oude Willem	Jacob Visser	
2009-08-29	1:25:26	Sneek	Johan van Noordenburg	
2010-08-28	1:24:48	Sneek	Johan van Noordenburg	
2022-10-16	1:19:01t	Amsterdam	Henri Veldman	
<b>½ marathon</b>				
2000	1:38:33		Fedde Mast	
2001-10-21	1:35:20	Amsterdam	Fedde Mast	
2010-10-02	1:34:23	Kubaard	Johan van Noordenburg	
2010-10-09	1:32:03	Meppel	Johan van Noordenburg	
2012-03-31	1:31:34	Leeuwarden	Johan van Noordenburg	
2022-10-16	1:23:22t	Amsterdam	Henri Veldman	
<b>25 km</b>				
2004-05-29	2:15:22t	Heerenveen	Yntze vd Bergs	

2009-10-03	1:58:49	Leeuwarden	Jacob Visser	(M65)
2022-10-16	1:38:58t	Amsterdam	Henri Veldman	

### 30 km

2004-03-28	2:42:14	Sneek	Fedde Mast	
2008-03-22	2:33:55	Franeker	Jacob Visser	
2010-03-07	2:24:47	Leeuwarden	Johan van Noordenburg	
2012-02-12	2:24:21	Schoorl	Johan van Noordenburg	
2012-03-04	2:20:19	Leeuwarden	Johan van Noordenburg	
2022-10-16	1:56:11	Almere	Henri Veldman	

### marathon

2000-07-08	4:28:18	Sneek	Hielke vd Meulen	
2004-06-12	4:08:42	Rauwerd	Fedde Mast	(M65)
2005-04-10	4:08:03	Rotterdam	Fedde Mast	(M65)
2006-04-29	3:38:58	St. Annaparochie	Jacob Visser	
2009-11-08	3:33:11	Terschelling	Johan van Noordenburg	
2012-06-16	3:29:36	Oosterbierum	Johan van Noordenburg	
2022-10-16	2:49:24	Amsterdam	Henri Veldman	

### 50 km

2008-09-13	4:48:16	Winschoten	Jacob Visser	
2009-09-12	4:40:25	Winschoten	Jacob Visser	

### uurloop

1991	12033		Louis van Doetselaar	
1999-04-03	13086	Drachten	George vd Veen	
2003-10-26	13440	Leeuwarden	Fedde Mast	
2011-06-08	13776	Bolsward	Johan van Noordenburg	

## M65

### 15 km

2002-05-12	1:13:22	Leeuwarden	Tjeerd vd Iest	
2006-10-28	1:12:29	Workum	Fedde Mast	
2010-02-06	1:12:28	Heerenveen	Jacob Visser	
2015-10-24	1:11:53	Workum	Johan van Noordenburg	
2016-01-30	1:11:00	Havelte	Johan van Noordenburg	
2016-10-15	1:10:31	Jubbega	Johan van Noordenburg	

### 10 EM

2002-06-01	1:20:42	Heerenveen	Tjeerd vd Iest	
2007-06-02	1:19:49	Heerenveen	Fedde Mast	
2010-04-24	1:17:44	Franeker	Jacob Visser	
2016-08-27	1:17:00	Damwoude	Johan van Noordenburg	

### 20 km

2007-08-25	1:46:04	Sneek	Fedde Mast	
2015-08-22	1:45:26	Oude Willem	Johan van Noordenburg	
2016-07-23	1:44:29	Oude Willem	Johan van Noordenburg	
2017-07-29	1:41:27	Oude Willem	Johan van Noordenburg	

### ½ marathon

2003-06-28	2:00:49	Opende	Henk Elsinga	
2005-03-19	1:41:48	Dokkum	Fedde Mast	
2015-11-08	1:41:04	Terschelling	Johan van Noordenburg	
2016-07-02	1:40:13	Opende	Johan van Noordenburg	

### 30 km

2010-03-06	3:08:08	Paterswolde	Jacob Visser	
2010-05-08	2:28:41	St. Jacobiparochie	Jacob Visser	

### marathon

2005-04-10	4:08:03	Rotterdam	Fedde Mast	
------------	---------	-----------	------------	--

2009-10-23	4:00:32	Spier	Jacob Visser
2009-11-08	3:55:44	Athene (Gri)	Jacob Visser
2009-11-28	3:43:19	Zwolle	Jacob Visser

### 50 km

2010-09-11	4:49:00	Winschoten	Jacob Visser
2011-08-20	4:40:38	Assen	Jacob Visser

## M70

### 10 km

2008-07-16	1:02:00	Makkum	Henk Elsinga	
2011-12-31	57:08	Gorredijk	Geert Kraak	(M75)
2015-04-18	55:01	Langweer	Jacob Visser	
2015-09-13	50:45	Winschoten	Jacob Visser	
2017-12-31	50:01	Gorredijk	Jacob Visser	
2018-05-30	49:13	Wijnjewoude	Jacob Visser	

### 15 km

2009-02-07	1:26:28	Heerenveen	Geert Kraak
2017-10-28	1:19:10	Dwingeloo	Jacob Visser
2020-07-25	1:18:21	Oude Willem	Johan van Noordenburg
2023-02-04	1:16:05	Heerenveen	Johan van Noordenburg

### 10 EM

2008-11-08	1:28:10	Oudemirdum	Geert Kraak
2017-05-06	1:22:49	Heerenveen	Jacob Visser

### 20 km

2009-08-29	1:55:23	Sneek	Geert Kraak	(M75)
2017-08-26	1:47:50	Sneek	Jacob Visser	

### ½ marathon

2012-02-18	2:14:59	Langezwaag	Geert Kraak	(M75)
2012-03-25	2:07:00	Sneek	Geert Kraak	(M75)
2016-05-21	2:04:21	Göteborg (Zwe)	Jacob Visser	
2018-03-11	2:02:53	Den Haag	Gerrit Kramer	
2018-03-24	1:54:02	Leek	Jacob Visser	
2021-10-17	1:48:33	Amersfoort	Johan van Noordenburg	

### marathon

2012-06-16	4:59:19	Oosterbierum	Geert Kraak	(M75)
2015-03-15	4:49:43	Barcelona (Spa)	Jacob Visser	
2016-06-04	4:38:20	Raerd	Jacob Visser	
2017-02-11	4:28:17	Drachten	Jacob Visser	
2023-02-04	4:19:23	Texel	Jacob Visser	(M75)

### 50 km

2016-04-09	6:14:09	Tuk	Jacob Visser
2016-12-24	5:56:31	Nieuwehorne	Jacob Visser

## M75

### 10 km

2011-12-31	57:08	Gorredijk	Geert Kraak
2019-12-31	50:10	Gorredijk	Jacob Visser

### 15 km

2010-02-06	1:28:09	Heerenveen	Geert Kraak
2010-05-19	1:26:44t	Wijnjewoude	Geert Kraak

### ½ marathon

2012-02-18	2:14:59	Langezwaag	Geert Kraak
2012-03-25	2:07:00	Sneek	Geert Kraak
2019-12-21	1:57:56	Balk	Jacob Visser

### **marathon**

2012-06-16	4:59:19	Oosterbierum	Geert Kraak
2020-02-01	4:56:16	Texel	Jacob Visser
2023-02-04	4:19:23	Texel	Jacob Visser

### **M80**

#### **10 km**

2015-07-15	1:03:02	Oudehaske	Geert Kraak
2016-04-16	1:02:25	Langweer	Geert Kraak