

## Aller tijden lijsten AV Heerenveen

**100** (V ≤ 13.00, M ≤ 11.45)

1	Geke Dijkstra		12.0	1965-08-07	Amsterdam
2	Kristel Bottinga	(U18)	12.42	2000-06-24	Hengelo
3	Fiona van Es	(U18)	12.2	1989-04-23	Zwolle
4	Nettie Bos		12.3	1964	
5	Vera van Aurich	(U18)	12.57	2013-07-20	Amsterdam
6	Alie vd Mark		12.5	1956	
	Netty Knijpstra	(U18)	12.5	1988-04-24	Groningen
8	Marrit van Gelderen	(U23)	12.75	2013-07-05	Utrecht
9	Lidia de Jong	(U18)	12.81	1999-09-12	Zwolle
	Linda Swart	(U20)	12.81	2004-05-26	Groningen
11	Marian Zandberg	(U23)	12.83	2012-04-22	Ede
12	Jitske Schuurman	(U16)	12.6	1988-06-22	Zwolle
13	Baudien Venema	(U18)	12.86	2021-06-18	Utrecht
14	Rikst Slot	(U18)	12.90	2018-05-12	Heerenveen
15	Meike Huistra	(U18)	12.91	2024-06-14	Utrecht
16	Marga Wiegman	(U20)	12.7	1975	
	Anke Scholten		12.7	1985	
18	Marieke vd Zee	(U23)	12.97	2010-06-06	Drachten
1	Paul Dijkstra		10.81	1987-05-29	Amsterdam
2	Bram Persson	(U18)	10.89	2024-07-06	Göteborg (Zwe)
3	Jeroen Piek	(U23)	10.94	2011-07-30	Amsterdam
4	Henk Meyer		10.8	1969-08-09	Leeuwarden
5	Jelle Beenen		10.9	1967	
	Arjen Achterkamp		10.9	1984-05-20	Drachten
7	Jeroen Persson	(U18)	11.16	2022-08-13	Möln dal (Zwe)
8	Bas Winkels	(U23)	11.20	2011-07-22	Heiloo
9	Dennis Veenker		11.24	2016-04-09	Heerenveen
10	Henk Evers		11.0	1962	
	Jan Bouma		11.0	1973-08-18	Vlissingen
	Jaap Klaverboer		11.0	1984	
	André Jager	(U20)	11.0	1989-05-21	Groningen
14	Sem van Rooijen	(U20)	11.26	2022-06-12	Assen
15	Kristian Mos	(U20)	11.27	2017-05-28	Drachten
16	Eldert Wijkstra	(U20)	11.31	2002-05-20	Emmen
17	Reinier Bouma		11.32	2011-05-28	Heerenveen
18	Jan Marinus		11.1	1963	
19	Ziggy Veldman	(U20)	11.39	2023-04-16	Almere
20	Kevin Damstra		11.44	2016-07-16	Bergen op Zoom

**150** (V ≤ 20.00, M ≤ 18.00)

1	Kristel Bottinga	(U16)	18.6	1999-07-10	Assen
2	Marian Zandberg		19.17	2013-05-11	Amsterdam
3	Marrit van Gelderen	(U23)	19.24	2013-07-28	Amsterdam
4	Rikst Slot	(U16)	19.25	2017-08-27	Amsterdam
5	Vera van Aurich	(U16)	19.30	2012-07-01	Krommenie
6	Meike Huistra	(U16)	19.52	2023-09-09	Zoetermeer
	Marieke vd Zee	(U20)	19.52	2009-07-10	Utrecht
8	Annika Tolsma	(U16)	19.79	2002-05-11	Assen
9	Sanne Pultrum	(U16)	19.83	2022-06-24	Steenwijk
10	Britt Huisman	(U16)	19.84	2023-04-16	Almere
11	Elisabeth de Haan	(U16)	19.85	2021-10-02	Heerenveen
1	Jeroen Piek		16.80	2019-08-09	Utrecht
2	Kevin Damstra		16.88	2015-07-10	Steenwijk
3	Bas Winkels	(U18)	16.99	2008-08-15	Assen

4	Lars van Hoeven	(U18)	17.01	2015-07-10	Steenwijk
5	Sem van Rooijen	(U18)	17.16	2021-07-09	Steenwijk
6	Kristian Mos	(U18)	17.28	2016-07-08	Steenwijk
7	Dennis Veenker		17.33	2015-07-10	Steenwijk
8	Gertjan Bosscha	(U23)	17.41	2009-07-10	Utrecht
9	Eldert Wijkstra	(U18)	17.47	2000-09-17	Delft
10	Gerrie Wijkstra	(U20)	17.54	1998-05-13	Heerenveen
11	Josli Zwikker	(U16)	17.58	2022-08-27	Amsterdam
12	Nico Rusticus	(U18)	17.5	2006-07-14	Steenwijk
13	Henry Blume	(U18)	17.78	2012-08-31	Utrecht
14	Peter Peereboom	(U23)	17.96	2013-07-28	Amsterdam

## 200 (V ≤ 27.00, M ≤ 23.40)

1	Geke Dijkstra		25.0	1965	Enschede
2	Marrit van Gelderen	(U23)	25.54	2013-06-16	Harderwijk
3	Vera van Aurich	(U18)	25.55	2013-06-16	Harderwijk
4	Fiona van Es	(U20)	25.59	1990-07-01	Leiden
5	Linda Swart	(U20)	25.73	2004-05-20	Heiloo
6	Meike Huistra	(U18)	25.91	2024-07-06	Best
	Marian Zandberg	(U20)	25.91	2009-06-21	Nijmegen
8	Netty Knijpstra	(U18)	25.8	1988-05-13	Drachten
9	Marieke vd Zee	(U23)	26.06	2011-06-26	Drachten
10	Marga Wiegman	(U20)	26.0	1975	
11	Britt Huisman	(U18)	26.22	2024-05-15	Kampen
12	Rikst Slot	(U18)	26.29	2018-06-17	Emmeloord
13	Anke Scholten		26.2	1985	
14	Sabrina Cruden	(U23)	26.45	2023-05-06	Heerenveen
15	Kristel Bottinga	(U16)	26.50	1999-05-13	Gouda
16	Jannie Dekker		26.3	1985	
17	Norah Pont	(U16)	26.55	2024-04-28	Hoogeveen
	Sanne Pultrum	(U18)	26.55	2024-04-28	Hoogeveen
	Nynke Rijpma	(U20)	26.55	2024-06-16	Utrecht
20	Roméé de Best	(U23)	26.67	2024-06-29	Hengelo
21	Lidia de Jong	(U23)	26.73	2004-07-27	Stadskanaal
	Baudien Venema	(U18)	26.82	2021-06-18	Utrecht
23	Gretha vd Akker		26.6	1973	
24	Annika Tolsma	(U18)	26.92	2005-07-09	Heerenveen

1	Jeroen Persson	(U20)	21.34	2024-07-07	Göteborg (Zwe)
2	Bram Persson	(U18)	21.54	2024-07-07	Göteborg (Zwe)
3	Paul Dijkstra		21.95	1986-06-08	Breda
4	Jeroen Piek		22.32	2016-08-14	Alkmaar
5	Arjen Achterkamp		22.1	1983	
6	Henk Meyer		22.4	1969-09-14	Leeuwarden
7	Lars van Hoeven	(U20)	22.66	2017-05-28	Drachten
8	Kevin Damstra		22.71	2016-05-29	Emmeloord
9	Reinier Bouma		22.75	2011-06-05	Assen
10	Sem van Rooijen	(U20)	22.78	2022-06-19	Amsterdam
11	Tom Kraaij	(U23)	22.80	2006-06-05	Lisse
12	Henk Evers		22.6	1962	
13	Jelle Beenen		22.7	1967	
	Eldert Wijkstra	(U23)	22.7	2003-06-15	Almelo
15	Lolke Westra		22.8	1966	
16	Gertjan Bosscha	(U23)	23.05	2008-06-27	Utrecht
17	Kristian Mos	(U20)	23.08	2017-05-28	Drachten
18	Bas Winkels	(U18)	23.27	2008-09-14	Steenwijk
19	Ziggy Veldman	(U20)	23.29	2023-04-23	Drachten
20	Jacob de Boer		23.1	1966	
21	Luuk Wiebenga	(U18)	23.39	2017-09-22	Hoorn

## 300 (V ≤ 44.50, M ≤ 38.50)

1	Marrit van Gelderen	(U23)	40.74	2013-07-28	Amsterdam
2	Britt Huisman	(U18)	40.87	2024-05-11	Lisse
3	Marian Zandberg	(U20)	41.50	2008-04-05	Steenwijk
4	Vera van Aurich	(U16)	41.92	2012-09-08	Gladbeck (Dui)
5	Marieke vd Zee	(U23)	42.3	2011-05-14	Lisse
6	Rikst Slot	(U18)	42.72	2018-04-07	Steenwijk
7	Linda Swart	(U16)	43.17	2000-04-28	Heerenveen
8	Marit Versfeld	(U16)	43.49	2023-04-02	Steenwijk
9	Marga Wiegman	(U18)	43.8	1973-08-15	Drachten
10	Kristel Bottinga	(U20)	44.27	2000-04-28	Heerenveen
11	Nynke Rijpma	(U18)	44.46	2023-05-13	Lisse

1	Kevin Damstra		35.2	2014-07-18	Steenwijk
2	Lars van Hoeven	(U18)	35.88	2016-05-07	Lisse
3	Jeroen Piek	(U20)	36.59	2008-04-05	Steenwijk
4	Gertjan Bosscha	(U23)	36.81	2008-04-05	Steenwijk
5	Rody de Wolff	(U18)	37.25	2013-04-27	Amersfoort
6	Peter Peereboom	(U23)	37.3	2013-07-19	Steenwijk
7	Sybout Wijma	(U23)	37.71	2008-04-05	Steenwijk
8	Nico Rusticus	(U18)	37.5	2006-07-14	Steenwijk
9	Gerrie Wijkstra	(U23)	37.80	2000-04-28	Heerenveen
10	Kristian Mos	(U20)	38.10	2018-04-07	Steenwijk
11	Eldert Wijkstra	(U18)	38.19	2000-04-28	Heerenveen
12	Gerwin de Haan	(U20)	38.21	2018-04-07	Steenwijk

#### 400 (V ≤ 1:02.30, M ≤ 52.50)

1	Britt Huisman	(U16)	56.90	2023-07-02	Bergen op Zoom
2	Marian Zandberg		56.98	2013-06-02	Drachten
3	Marga Wiegman	(U23)	57.7	1978-08-01	Groningen
4	Marieke vd Zee	(U23)	57.92	2010-07-03	Uden
5	Gretha vd Akker		58.2	1969	
6	Linda Swart	(U20)	58.52	2004-06-18	Apeldoorn
7	Marrit van Gelderen	(U23)	58.56	2012-07-13	Utrecht
8	Anke Scholten	(U18)	58.5	1975-06-28	Amsterdam
	Fiona van Es	(U20)	58.5	1990-08-08	Hoorn
10	Naomi Verkerk		58.83	2023-06-10	Leiden
11	Ronny Hoekstra	(U20)	1:00.7	1980	
12	Norah Pont	(U16)	1:00.99	2024-06-09	Wageningen
13	Norah Keijzer	(U18)	1:01.37	2023-06-11	Assen
14	Marit Versfeld	(U18)	1:01.45	2024-06-15	Utrecht
15	Tineke Schukken		1:01.4	1976	
16	Rowena vd Witte		1:01.8	1985	
17	Netty Knijpstra	(U18)	1:01.9	1988	
18	Vera van Aurich	(U18)	1:02.06	2013-07-05	Utrecht
19	Simone Falkena		1:02.22	2002-04-19	Amersfoort
20	Yvonne Holen		1:02.1	1984	
21	Anniek de Jong	(U18)	1:02.27	2010-04-25	Emmen

1	Jeroen Persson	(U20)	47.88	2023-06-11	Sollentuna (Zwe)
2	Lars van Hoeven	(U23)	48.21	2021-07-17	Ertvelde (Bel)
3	Arjen Achterkamp		48.48	1984-06	Papendal
4	Kevin Damstra		49.22	2016-05-29	Emmeloord
5	Jacob de Boer		49.9	1966	
6	Henk Evers		49.9	1968	
7	Gertjan Bosscha	(U23)	50.31	2008-05-30	Utrecht
8	Jan Marinus		50.5	1963	
	Jaap Klaverboer	(U23)	50.5	1983	
	Paul Dijkstra		50.5	1986	
11	Sjaak Stuiver		50.6	1989	
12	Tjeerd Koopmans		50.7	1978	
13	Tom Kraaij	(U20)	50.94	2004-06-20	Drachten
14	Frans Kluitenber		51.6	1967	

	Jos Valentijn		51.6	1979	
16	Rein Groenendal		51.7	1978	
17	Yassin Mahamoud		51.9	1995-05-21	Emmen
18	Rody de Wolff	(U18)	52.15	2013-05-19	Apeldoorn
19	Luuk Wiebenga	(U18)	52.19	2017-06-18	Harderwijk
20	Peter Peereboom		52.36	2016-05-22	Epe
21	Sybout Wijma		52.41	2010-06-30	Kampen

## 800

1	Marga Wiegman	(U23)	2:07.4	1978-07-09	Nijmegen
2	Gretha vd Akker		2:10.2	1971-07-07	Papendal
3	Ronny Hoekstra	(U20)	2:12.8	1979-05-03	Aalsmeer
4	Anita Looper		2:15.28	1998-06-24	Leeuwarden
5	Ydwine vd Veen	(U23)	2:18.39	2013-07-06	Oordegem (Bel)
6	Minke vd Meer	(U18)	2:18.62	2011-06-24	Groningen
7	Anniek de Jong	(U18)	2:18.89	2009-06-26	Emmeloord
8	Andrea Deelstra		2:19.01	2016-04-24	Grootebroek
9	Hennie Zantinga	(V40)	2:19.5	1994-05-18	Heerenveen
10	Anke Scholten	(U18)	2:20.8	1975-06-14	Heerenveen
11	Tessa de Boer	(U18))	2:21.02	2013-05-11	Heerenveen
12	Saskia Brouwer	(U20)	2:22.79	2001-05-24	Nijmegen
13	Marijke Portema	(U20)	2:23.30	2010-04-25	Emmen
14	Annette de Boer		2:23.9	1974	
15	Fiona van Es	(U18)	2:24.26	1989-07-23	Willebroek (Bel)
16	Esther Swart	(U20)	2:24.37	2005-05-25	Groningen
17	Sasha Tarlavina	(U16)	2:24.90	2022-06-11	Heerenveen
18	Rowena vd Witte		2:24.8	1985	
19	Sri Hollema	(U20)	2:25.22	2017-06-30	Vught
20	Brecht Frensel	(U16)	2:25.43	2018-06-30	Groningen
21	Wibby Akkerman		2:25.9	1973	

1	Lars van Hoeven	(U23)	1:49:39	2021-07-03	Heusden (Bel)
2	Tjeerd Koopmans		1:53.2	1979-09-08	Roosendaal
3	Jetze Nagel		1:54.3	1970	
4	Piet de Vries		1:55.1	1973	
5	Piet vd Zee		1:56.2	1969	
6	Jan Landman		1:57.0	1971	
7	Bram Kielman	(U20)	1:57.19	2015-06-07	Harderwijk
8	Rein Groenendal		1:57.1	1978	
9	Kevin Damstra	(U23)	1:58.3	2009-05-02	Utrecht
10	Arjen Achterkamp		1:58.5	1983	
11	Fons Siemonsma		1:58.8	1979-05-17	Groningen
	Jaap Klaverboer		1:58.8	1983	
13	Hilbert de Haan		1:59.05	2014-09-21	Hoogeveen
14	Auke Postma		1:59.2	1980	
15	Tsjerk Dijkema	(U23)	1:59.99	2019-05-31	Groningen
16	Stefan Postma		2:00.16	2011-05-06	Utrecht
17	Ingmar vd Linden		2:01.37	1998-06-24	Leeuwarden
18	Mart Sijtsema	(U20)	2:01.39	2009-06-19	Groningen
19	Bart Jonker		2:01.3	1980	
20	Yassin Mahamoud		2:01.49	1995-08-30	Heerenveen

## 1000

1	Marga Wiegman	(U23)	2:49.7	1978-09-20	Groningen
2	Andrea Deelstra		2:53.9	2010-06-15	Epe
3	Minke vd Meer	(U16)	2:59.14	2010-07-30	Utrecht-M
4	Anniek de Jong	(U16)	3:05.20	2008-08-23	Amsterdam
5	Leonie van Wolde	(U16)	3:08.1	1989-05-20	Drachten
6	Jitske Schuurman	(U16)	3:10.6	1987-05-23	Drachten
7	Tessa de Boer	(U16)	3:10.73	2011-06-25	Emmeloord

8	Marijke Portema	(U20)	3:11.37	2010-04-14	Dronten
9	Denise Sinnema	(U16)	3:11.67	2009-06-19	Groningen
10	Simone Falkena	(U16)	3:11.7	1994-04-30	Emmen
11	Aafke Soet	(U14)	3:15.77	2010-04-24	Drachten
12	Brecht Frensel	(U16)	3:16.22	2017-04-19	Zwolle
13	Marlijn vd Mei	(U18)	3:16.33	2010-07-30	Utrecht-M
14	Mirjam Pool	(U16)	3:16.4	1988	
15	Sri Hollema	(U18)	3:17.05	2016-07-29	Heiloo
16	Yke Schouwstra		3:18.67	1997-05-30	Den Helder
17	Esther Swart	(U16)	3:19.52	2000-06-17	Emmen
18	Franne Anema	(U14)	3:23.3	2001-05-19	Stadskanaal
19	Marrit Nederhoed	(U16)	3:23.7	2001-05-19	Stadskanaal
20	Nienke Roosjen	(U16)	3:23.9	2004-05-22	Assen
1	Lars van Hoeven	(U23)	2:26.97	2020-09-12	Tilburg
2	Tjeerd Koopmans		2:31.2	1979	Recklinghausen (Dui)
3	Jetze Nagel		2:31.3	1970	
4	Fons Siemonsma		2:32.2	1979	
5	Auke Postma		2:32.7	1979	
6	Mart Sijtsema	(U20)	2:34.90	2009-07-10	Utrecht
7	Bram Kielman	(U20)	2:35.02	2014-06-20	Utrecht
8	Piet vd Zee		2:39.0	1964	
9	Jan de Vries		2:39.5	1994	
10	Hilbert de Haan		2:40.15	2014-06-20	Utrecht
11	Johnnie Theunissen	(U20)	2:40.3	1975-09-17	Drachten
12	Kevin Damstra	(U23)	2:43.35	2010-04-14	Dronten
13	Eddy Elsinga	(M35)	2:44.00	2007-04-11	Epe
14	Elmar Ruiter	(U20)	2:44.22	2008-06-04	Meppel
15	Tjeerd vd Iest		2:44.5	1964	
16	Jan Jouke Vos		2:45.36	2010-07-30	Utrecht
17	Jeroen van Dijk	(U20)	2:46.82	2016-07-29	Heiloo
18	Ridzert Postma		2:46.8	1971	
19	Anton Costeris	(U18)	2:48.0	1999-06-16	Emmeloord
20	George vd Veen		2:48.4	1964	

## 1500

1	Marga Wiegman	(U23)	4:20.8	1979-09-08	Roosendaal
2	Andrea Deelstra	(U23)	4:23.91	2006-07-01	Oordegem (Bel)
3	Ronny Hoekstra	(U20)	4:33.6	1979-05-06	Groningen
4	Gretha vd Akker		4:38.7	1975	
5	Anita Looper		4:38.85	1998-06-14	Stadskanaal
6	Tessa de Boer	(U18)	4:44.40	2013-07-06	Oordegem (Bel)
7	Ydwine vd Veen	(U23)	4:46.59	2014-08-23	Merksem (Bel)
8	Minke vd Meer	(U18)	4:47.3	2011-04-09	Heerenveen
9	Hennie Zantinga	(V45)	4:53.37	1997-05-28	Heerenveen
10	Anniek de Jong	(U18)	4:59.94	2009-06-21	Nijmegen
11	Denise Sinnema	(U16)	5:00.72	2009-06-13	Utrecht
12	Brecht Frensel	(U16)	5:03.04	2018-07-06	Wageningen
13	Eljo Stellingwerf		5:03.3	1980	
14	Franne Anema	(U16)	5:08.09	2004-06-18	Apeldoorn
15	Marijke Portema	(U18)	5:11.77	2008-06-29	Apeldoorn
16	Sri Hollema	(U20)	5:12.39	2017-07-02	Vught
17	Marlijn vd Mei	(U18)	5:13.84	2010-05-22	Heerenveen
18	Simone Falkena	(U18)	5:20.2	1996-05-08	Heerenveen
19	Jente Wolters	(U16)	5:24.64	2022-05-14	Emmen
20	Yke Schouwstra		5:25.09	2003-09-28	Emmen
21	Marit Versfeld	(U16)	5:25.91	2022-05-15	Zwolle
22	Ankje Vrieswijk		5:26.5	1975-09-17	Drachten
1	Lars van Hoeven	(U20)	3:55.47	2018-08-03	Utrecht
2	Bram Kielman	(U23)	3:55.67	2016-06-16	Amsterdam
3	Piet de Vries		3:55.6	1973-09-02	Amsterdam

4	Auke Postma		3:56.1	1979	
5	Jan Landman		3:56.2	1972	
6	Fons Siemonsma		3:56.6	1979	
7	Piet Deelstra		3:57.6	1975	
8	Chris Semplonius		3:58.6	1975	
9	Mart Sijtsema	(U20)	3:59.76	2009-06-13	Utrecht
10	Jetze Nagel		4:01.4	1973	
11	Willem Faber		4:02.98	1997-09-07	Nijmegen
12	Johnnie Theunissen	(U23)	4:04.0	1976	
13	Roel de Jong		4:04.9	1987	
14	Jan de Vries		4:06.3	1994-05-01	Stadskanaal
15	Bonne Altena		4:07.9	1985	
16	Bart Jonker		4:08.8	1979	
17	Anton Costeris		4:09.91	2005-07-01	Apeldoorn
18	Robert Hettinga	(U23)	4:10.39	2003-05-30	Maastricht
19	Stefan Postma		4:10.48	2013-06-02	Drachten
20	Jan vd Heide		4:10.8	1979	Zevenaar

## mijl

1	Marga Wiegman	(U23)	4:46.5	1978-09-09	Sittard
2	Minke vd Meer	(U16)	5:26.2	2010-07-16	Steenwijk
3	Betty Bijker-Bangma	(V55)	6:13.93	2021-07-09	Steenwijk
1	Fons Siemonsma		4:20.8	1979	Heerenveen
2	Auke Postma		4:24.2	1982	
3	Bram Kielman	(U20)	4:25.12	2015-07-10	Steenwijk
4	Bart Jonker		4:35.0	1980-08-06	
5	Jan de Vries		4:35.7	1988	
6	Riekele Kobes		4:37.0	2014-07-18	Steenwijk
7	Stefan Postma		4:37.3	2013-07-19	Steenwijk
8	Jan vd Heide		4:41.7	1981	
9	Hilbert de Haan		4:43.5	2014-07-18	Steenwijk
10	Jasper Mulder	(U23)	4:45.8	2011-07-15	Steenwijk
11	Anton Costeris	(U18)	4:48.5	1999-05-27	Zwolle
12	Robert Hettinga	(U20)	4:49.6	2002-07-19	Steenwijk
13	Harm Zijlstra	(M40)	4:51.3	2004-07-16	Steenwijk
14	Geoffrey Sandys		4:52.0	1982	
15	Eddy Elsinga		4:52.0	2001-07-20	Steenwijk
16	Jaco van Mourik		4:53.30	2015-07-10	Steenwijk
17	Warner Postma	(U18)	4:54.5	2005-07-15	Steenwijk
18	Jeroen van Dijk	(U18)	4:56.98	2015-07-10	Steenwijk
19	Jan Jouke Vos		5:02.5	1999-05-27	Zwolle
20	Jordi Dommerholt		5:04.62	2019-07-05	Steenwijk

## 3000

1	Marga Wiegman		9:19.0	1980-08-10	Sittard
2	Andrea Deelstra		9:20.78	2010-07-09	Utrecht
3	Hennie Zantinga	(V40)	9:52.43	1994-06-08	Groningen
4	Anita Looper		10:16.13	1998-05-03	Groningen
5	Tessa de Boer	(U18)	10:21.82	2012-06-01	Breda
6	Ydwine vd Veen	(U23)	10:22.83	2013-08-09	Utrecht
7	Gretha vd Akker		10:28.3	1973-10-07	Utrecht
8	Sjoukje Dijkstra		10:33.5	1985	
9	Ronny Hoekstra	(U20)	10:38.1	1980-06-25	Heerenveen
10	Yke Schouwstra		10:58.16	1996-06-12	Drachten
11	Rosemarie Siemonsma		10:59.0	1988	
12	Eljo Stellingwerf		11:02.4	1980	
13	Minke vd Meer	(U18)	11:10.89	2011-05-08	Assen
14	Denise Sinnema	(U16)	11:14.30	2009-07-02	Dronten
15	Femke Knijn	(U16)	11:21.6	2021-04-11	Heerenveen

16	Franne Anema	(U18)	11:27.17	2005-05-15	Amsterdam
17	Lenneke vd Heide	(V35)	11:28.23	2014-05-25	Drachten
18	Marlijn vd Mei	(U18)	11:29.66	2010-05-09	Amstelveen
19	Anneke de Leeuw		11:34.6	1987	
20	Kyra Brouwer	(U18)	11:42.83	2021-05-01	Heerenveen
21	Marijke Portema	(U18)	11:50.2	2009-10-03	Heerenveen
22	Anouk Verhoef	(U20)	12:09.78	1999-05-12	Heerenveen
1	Piet Deelstra		8:18.4	1975-07-16	Papendal
2	Piet de Vries		8:20.0	1975	
3	Fons Siemonsma		8:31.4	1979	
4	Auke Postma		8:33.0	1976-06-23	Heerenveen
5	Chris Semplonius		8:35.5	1977	
6	Bram Kielman	(U23)	8:37.01	2017-05-12	Utrecht
7	Johnnie Theunissen	(U20)	8:41.2	1975-07-16	Papendal
8	Riekele Kobes		8:46.14	2014-06-20	Utrecht
9	Roel de Jong	(M35)	8:46.9	1994-04-17	Emmen
10	Rudi vd Lelie	(U23)	8:47.2	1994-05-18	Heerenveen
11	Jan de Vries		8:49.4	1994-05-18	Heerenveen
12	Tjeerd vd Iest		8:51.2	1965	
13	Anton Costeris		8:51.87	2005-06-17	Utrecht
14	Stefan Postma		8:56.37	2013-08-03	Gentbrugge (Bel)
15	Bart Jonker		8:58.0	1979	
16	Willem Faber	(M35)	9:00.10	2000-04-28	Heerenveen
17	Jan de Boer		9:03.2	1971	
18	Wiebe Kruithof		9:06.2	1971	
19	Jan Jouke Vos		9:08.53	2009-07-03	Apeldoorn

## 5000

1	Andrea Deelstra		16:06.88	2017-09-01	Utrecht
2	Hennie Zantinga	(V40)	16:55.20	1994-06-25	Amsterdam
3	Marga Wiegman		17:14.0	1982-04-24	Nijmegen
4	Ydwine vd Veen	(U23)	17:46.73	2013-08-30	Utrecht
5	Sjoukje Dijkstra		18:00.9	1985	
6	Yke Schouwstra		19:28.25	1997-05-30	Den Helder
7	Kyra Brouwer	(U18)	20:09.28	2020-09-04	Leeuwarden
8	Minke Oord	(V35)	20:29.0	1995-01-25	Heerenveen
9	Ria Soet	(V35)	20:48.8	2001-08-31	Heerenveen
10	Ilona Hoeksma		21:08.0	2020-09-26	Heerenveen
11	Anouk Verhoef	(U20)	21:14.24	1999-06-02	Leeuwarden
12	Betty Bijker-Bangma	(V55)	21:25.11	2021-10-02	Heerenveen
13	Robin Nijholt		21:42.02	2019-05-10	Zwolle
14	Minke Peereboom	(V40)	22:05.0	1995-01-25	Heerenveen
15	Hedwig Pijnenburg		22:09.0	1995-01-25	Heerenveen
16	Jikke vd Berg	(V50)	22:30.0	2020-09-26	Heerenveen
17	Lisanne Faber	(U23)	22:33.0	2020-09-26	Heerenveen
18	Bea Koet		22:51.0	1993	
19	Alinda Kiel	(U23)	25:17.7	2001-08-31	Heerenveen
20	Carla vd Meulen		25:21.0	1995-01-25	Heerenveen
21	Ienskje vd Weg	(V35)	26:11.06	2006-07-08	Heerenveen
1	Piet Deelstra		14:12.4	1974-08-03	Papendal
2	Piet de Vries		14:35.6	1975	
3	Auke Postma		14:35.7	1980-04-27	Groningen
4	Chris Semplonius		14:40.2	1975	
5	Rudi vd Lelie		14:54.96	1996-05-05	Emmeloord
6	Fons Siemonsma		14:54.9	1980	
7	Roel de Jong	(M35)	15:10.3	1995-05-21	Emmen
8	Johnnie Theunissen		15:19.2	1976	
9	Jan de Vries		15:19.58	1991	
10	Tjeerd vd Iest		15:20.0	1965	
11	Bram Kielman	(U20)	15:20.69	2015-06-26	Breda

12	Pieter Vos	(M40)	15:26.80	1991-05-25	Drachten
13	Riekele Kobes		15:33.46	2014-08-23	Merksem (Bel)
14	Saher Yousef		15:40.75	1996-09-08	Emmen
15	Willem Faber		15:42.0	2000-05-14	Emmen
16	Anton Costeris		15:42.9	2005-05-26	Groningen
17	Cees Clement		15:44.0	1968	
18	Wiebe Kruithof		15:44.1	1966	
19	Jan de Boer		15:44.8	1972	
20	Stefan Postma		15:45.80	2013-08-16	Heiloo

## 10000

1	Andrea Deelstra	(V35)	34:33.99	2020-09-19	Leiden
2	Hennie Zantinga	(V40)	36:21.77	1994-07-15	Assen
3	Ydwine vd Veen		41:06.36	2017-07-07	Steenwijk
4	Robin Nijholt		45:05.29	2019-07-05	Steenwijk
1	Rudi vd Lelie		30:02.06	1997-05-28	Heerenveen
2	Chris Semplonius		30:16.0	1975-05-20	Groningen
3	Piet Deelstra		30:41.8	1974-08-04	Papendal
4	Auke Postma		31:04.0	1982	
5	Fons Siemonsma		31:11.2	1980	
6	Roel de Jong	(M35)	31:36.9	1995-08-30	Heerenveen
7	Piet de Vries		31:39.8	1975-05-20	Groningen
8	Tjeerd vd Iest		32:07.0	1966	
9	Willem Faber		32:25.16	1996-05-01	Heerenveen
10	Jan Jouke Vos		33:08.3	2009-07-17	Steenwijk
11	Riekele Kobes		33:42.5	2013-07-19	Steenwijk
12	Jan de Vries		34:23.1	1994-09-14	Heerenveen
13	Jan vd Heide		34:37.6	1983	Groningen
14	Pier Dijkstra		34:39.9	1959	
15	Harm Zijlstra	(M40)	34:45.9	2002-07-19	Steenwijk
16	Pieter Vos	(M40)	34:51.0	1991-06-12	Groningen
17	Geoffrey Sandys		35:02.7	1983	Groningen
18	Harry Wijnja		35:32.2	1994-09-14	Heerenveen
19	Alex Bergsma		36:18.30	2002-09-01	Groningen
20	Ridzert Postma		36:23.0	1979	

## 100h (83,8 cm ≤ 17.90)

1	Sabrina Cruden	(U23)	14.42	2024-05-04	Heerenveen
2	Fiona van Es	(U20)	14.6	1990-06-24	Drachten
3	Joke de Jong		14.9	1984	
4	Kristel Bottinga	(U23)	15.27	2004-05-23	Enschede
5	Romé de Best	(U23)	15.42	2024-06-23	Drachten
6	Manon van Aurich	(U18)	15.58	2015-06-07	Harderwijk
7	Jannie Dekker		15.4	1984	
8	Marrit van Gelderen	(U23)	16.01	2013-08-31	Amersfoort
9	Lidia de Jong	(U23)	16.1	2002-06-16	Doetinchem
10	Renske Zwolle	(U18)	16.6	2017-10-07	Heerenveen
11	Rooske Westerdijk		17.2	1984	
12	Terri Talan	(U18)	17.3	2017-10-07	Heerenveen
	Sonja Petter		17.3	1982	
14	Melina Congiu	(V40)	17.84	2022-06-11	Groningen

## 110h (106,7 cm ≤ 18.00)

1	Reinier Bouma		14.31	2011-06-11	Leiden
2	Jeroen Moser		15.1	1986-05-31	Drachten
3	Dennis Veenker		15.66	2016-04-24	Grootebroek
4	Gerwin de Haan		15.76	2023-03-30	Fresno (USA)



5	Sjaak Stuiver		15.6	1989	
6	Sybout Wijma		15.86	2013-06-16	Harderwijk
7	Jan Bouma		15.7	1973	
8	Jaap Klaverboer	(U23)	15.8	1983	
9	Henk Evers		16.0	1962-05-27	Apeldoorn
10	Rienk Kan	(U23)	17.62	2015-07-31	Amsterdam
11	Jan Groothof		17.5	1956	
12	Dirk vd Veen		17.5	1985	
13	Bart Witteveen		17.6	1964	
14	Livius Kooy		17.91	1996-09-08	Emmen

#### 400h (V 76,2 cm ≤ 1:20.00, M 91,4 cm ≤ 1:05.00)

1	Marieke vd Zee	(U23)	1:02.90	2010-07-18	Amsterdam
2	Sonja Petter		1:08.6	1981	
3	Nynke Rijpma	(U18)	1:09.01	2024-05-25	Heerenveen
4	Simone Falkena		1:09.39	2014-05-25	Drachten
5	Anke Scholten		1:09.3	1982-06-09	Groningen
6	Marit Versfeld	(U16)	1:10.44	2023-04-23	Drachten
7	Fiona van Es		1:12.90	2003-08-01	Utrecht
8	Anke Binnema	(U20)	1:14.12	2021-05-01	Heerenveen
9	Linda vd Berg	(V40)	1:14.81	2022-05-21	Heerenveen
10	Lidia de Jong		1:17.03	2011-04-02	Steenwijk
11	Annamarijn van Ginneken	(U18)	1:18.51	2021-05-01	Heerenveen
12	Kyra Brouwer	(U18)	1:19.77	2020-07-25	Heerenveen

1	Sybout Wijma	(U23)	55.02	2008-05-30	Utrecht
2	Sjaak Stuiver		56.9	1989-05-27	Hoogeveen
3	Johnnie Theunissen	(U20)	58.3	1975	
4	Henk Meyer		1:00.0	1970	
5	Gertjan Bosscha		1:00.41	2012-05-24	Heerde
6	Jan Bouma		1:00.5	1975	
7	Peter Peereboom	(U23)	1:01.34	2013-09-21	Soest
8	Jetze Nagel		1:01.7	1975	
9	Sjoerd Dijkstra		1:02.3	1964	
10	Roy Veenstra	(U20)	1:02.85	2023-04-29	Emmeloord
11	Jan vd Iest		1:03.9	1969-09-14	Leeuwarden

#### 3000st (V 76,2 cm, M 91,4 cm)

1	Andrea Deelstra	(U23)	9:54.25	2006-07-09	Amsterdam
2	Tessa de Boer	(U18)	11:13.83	2013-06-01	Oordegem (Bel)
3	Sri Hollema	(U20)	12:34.47	2017-07-01	Vught
4	Lenneke vd Heide		13:22.18	2009-06-12	Meppel
1	Chris Semplonius		8:55.0	1977-07-19	Sittard
2	Johnnie Theunissen	(U23)	9:30.6	1976	
3	Jan Jouke Vos		9:41.07	2009-06-05	Groningen
4	Jan de Vries		9:56.1	1991-08-24	Emmen
5	Riekele Kobes		10:00.47	2015-05-03	Emmeloord
6	Bart Jonker		10:07.2	1980-09-03	Drachten
7	Tjeerd vd Iest		10:15.0	1971	
8	Auke Postma		10:19.7	1982-06-09	Groningen
9	Piet de Jong		10:24.8	1966	
10	Anton Costeris	(U23)	10:25.34	2003-08-27	Hengelo
11	Elmar Ruiter	(U20)	10:26.43	2008-05-31	Groningen
12	Jeroen van Dijk	(U20)	10:38.56	2016-09-18	Hengelo

#### hoog (V ≥ 1.56, M ≥ 1.85)

1	Joke de Jong	(U23)	1.80	1980-04-27	Groningen
---	--------------	-------	------	------------	-----------

2	Sabrina Cruden	(U23)	1.71	2023-07-29	Breda
3	Meike Huistra	(U16)	1.65	2023-09-09	Zoetermeer
	Nenna de Boer	(U18)	1.65	2002-06-09	Emmen
5	Milou Sieperda	(U16)	1.61	2021-10-09	Best
6	Renske Zwolle	(U18)	1.60	2017-07-14	Zwolle
	Tessa Miedema	(U18)	1.60	2012-05-20	Harderwijk
	Manon Vermeulen	(U18)	1.60	2006-05-14	Emmen
	Trienke Kramer	(U16)	1.60	2000-05-13	Heerenveen
	Kristel Bottinga	(U16)	1.60	1999-07-10	Assen
	Dieuwke Blaauw	(U18)	1.60	1999-05-09	Uden
	Liselotte de Wit	(U16)	1.60	1997-05-31	Drachten
	Harriet Koopman		1.60	1980	
	Jellie Das		1.60	1979	
15	Anne-Karlijn Mos	(U18)	1.59	2017-05-13	Emmeloord
16	Fiona van Es	(U18)	1.57	1989-09-23	Zwolle
1	Lennert Naeff	(U23)	2.09	2023-07-22	Bondoufle (Fra)
2	Jan Haye Klijnstra	(U20)	2.00	1999-06-30	Drachten
3	Gerwin de Haan		1.97	2023-05-04	San Marcos (USA)
4	Rody de Wolff	(U18)	1.95	2013-10-05	Heerenveen
	Hoite Kolhoff	(U20)	1.95	1991-09-21	Zwolle
6	Jaap Klaverboer	(U23)	1.92	1983-07-16	Lisse
7	Rutger Hoekstra	(U20)	1.90	2022-03-05	Clinton (USA)
	Eldert Wijkstra	(U18)	1.90	2000-06-24	Hengelo
	Livius Kooy	(U20)	1.90	1996-10-05	Heerenveen
	Ard Remmerde		1.90	1987	
	Dirk vd Veen		1.90	1984	
	Jaap Waterlander		1.90	1965	
13	Tjalle-Durk vd Eems	(U18)	1.88	2021-09-04	Assendelft
14	Hugo Stegeman		1.85	2021-03-20	Heerenveen
	Dirk Kruisheer		1.85	1989	
	Jaap Pronk		1.85	1986	
	Johan de Jong		1.85	1982	
	Dicky Hospes		1.85	1982	
	Jan Bouma		1.85	1973	

### **hss** (V ≥ 9.00, M ≥ 12.00)

1	Nynke Rijpma	(U20)	11.65	2024-06-16	Utrecht
2	Marrit van Gelderen	(U18)	10.88	2008-06-29	Apeldoorn
3	Annika Tolsma	(U23)	10.68	2010-04-03	Steenwijk
4	Annette Witteveen	(U20)	10.38	1997-06-22	Stadskanaal
5	Lidia de Jong		10.28	2010-06-02	Heerde
6	Manon van Aurich	(U18)	10.19	2015-05-23	Emmeloord
7	Fiona van Es		10.05	2001-07-01	Zaandam
8	Henriette Klijnstra	(U18)	9.81	2003-06-28	Lisse
9	Linda Swart	(U18)	9.59	2001-08-25	Assen
10	Ria Langheim	(U20)	9.50	2002-05-12	Epe
11	Iris Piek	(U23)	9.45	2013-09-15	Zwolle
12	Jildou Binnema	(U18)	9.43	2021-04-11	Heerenveen
13	Simone Falkena		9.25	2003-09-28	Emmen
14	Trienke Kramer	(U16)	9.09	2001-07-01	Zaandam
15	Anke Binnema	(U20)	9.05	2021-04-11	Heerenveen
16	Judy Tuinstra	(U16)	9.03	2001-07-01	Zaandam
1	Henk Evers		15.64	1963-07-27	Innsbruck (Oos)
2	Rienk Kan	(U23)	14.04	2015-05-25	Tilburg
3	Jelle Beenen		13.46	1967	
4	Ziggy Veldman	(U20)	13.34	2023-05-28	Harderwijk
5	Henk Meyer		13.33	1969	
6	Jaap Waterlander		12.93	1962	
	Jaap Klaverboer	(U23)	12.93	1982	
8	Roy Veenstra	(U20)	12.89		

9	Peter Peereboom	(U23)	12.88	2011-06-02	Groningen
10	Lennert Naeff	(U23)	12.81	2023-10-07	Saintes (Fra)
11	Jan Haye Klijnstra		12.71	2003-05-04	Steenwijk
12	Krijn Kolhoff		12.41	1969	
13	Bart Witteveen		12.37	1962	
14	Jeroen Moser		12.19	1985	
15	Marvens Bruinsma	(U18)	12.12	2017-06-18	Harderwijk
	Jaap Heida		12.12	1969	
17	Rutger Hoekstra	(U16)	12.10	2018-08-25	Amsterdam
18	Hugo Kerkhof	(U18)	12.00	1997-05-28	Heerenveen

### polshoog (V ≥ 2.00, M ≥ 3.00)

1	Alicia vd Tempel	(U20)	2.87	2023-06-24	Bergen op Zoom
2	Ineke Visser	(U20)	2.85	2012-08-17	Lisse
3	Maaïke Kramer	(U20)	2.50	2022-06-23	Hengelo
4	Anita Postma	(U18)	2.30	2024-06-05	Kampen
	Rikst Slot	(U14)	2.30	2015-04-11	Heerenveen
6	Lisa Bodewes	(U14)	2.23	2021-10-02	Heerenveen
7	Féra Fieke de Vries	(U16)	2.16	2019-06-08	Groningen
8	Wybrich Leijendekker	(U20)	2.10	2014-05-25	Drachten
	Tessa Miedema	(U18)	2.10	2012-05-12	Heerenveen
10	Terri Talan	(U14)	2.00	2014-04-12	Heerenveen
1	Dennis Veenker	(U23)	4.60	2013-07-05	Utrecht
2	Gerwin de Haan		4.50	2023-05-05	San Marcos (USA)
3	Jaap Klaverboer		4.30	1986-10-04	Heerenveen
4	Lennert Naeff	(U18)	4.15	2019-06-29	Alphen a/d Rijn
5	Rody de Wolff	(U18)	3.75	2014-09-12	Enschede
6	Anastaas Dooper		3.70	1986	
7	Hendrik Jan Hof	(U23)	3.60	1990	
8	Tjalle-Durk vd Eems	(U18)	3.50	2022-05-01	Heerenveen
9	Rutger Hoekstra	(U18)	3.41	2020-07-25	Heerenveen
10	Jeroen Moser		3.40	1985	
	Jan Bouma		3.40	1973-08-19	Vlissingen
12	Sander de Haan	(U18)	3.30	2024-05-25	Heerenveen
	Quinten Geleynse	(U20)	3.30	2024-05-15	Kampen
	Feico Jansma		3.30	1975	
15	Klaas Vaartjes		3.29	1967	
16	Arend Kolhoff		3.20	1985	
	Dicky Hospes		3.20	1982	
	Sjoerd Dijkstra		3.20	1966	
	Eef ter Heide		3.20	1965	
20	Pelle vd Woude	(U18)	3.00	2024-05-25	Heerenveen
	Hugo Kerkhof	(U18)	3.00	1997-06-07	Heerhugowaard

### ver (V ≥ 5.20, M ≥ 6.40)

1	Brechje Kaastra	(U20)	5.81	2000-06-24	Hengelo
2	Sabrina Cruden	(U23)	5.73	2024-06-30	Hengelo
	Marrit van Gelderen	(U23)	5.73	2012-04-14	Ede
4	Meike Huistra	(U18)	5.65	2024-06-15	Utrecht
5	Nettie Bos		5.62	1967	
6	Fiona van Es	(U18)	5.59	1989-04-23	Zwolle
7	Annika Tolsma	(U20)	5.51	2007-07-07	Utrecht
8	Rikst Slot	(U16)	5.45	2017-08-26	Amsterdam
9	Anke Scholten		5.43	1982	
10	Lidia de Jong		5.39	2009-05-17	Almelo
11	Marga Wiegman	(U23)	5.35	1977	
12	Roméé de Best	(U23)	5.33	2023-06-23	Drachten
	Netty Knijpstra	(U18)	5.33	1987-04-26	Zwolle
14	Joke de Jong	(U18)	5.30	1977	

15	Amanda Kwast		5.29	1985	
16	Geke Dijkstra		5.28	1968	
17	Elisabeth de Haan	(U16)	5.25	2021-10-02	Heerenveen
18	Linda Swart	(U20)	5.23	2004-04-25	Drachten
19	Nynke Rijpma	(U20)	5.21	2024-04-28	Hoogeveen
	Marijke Woudstra		5.21	1980	
21	Judy Tuinstra	(U16)	5.20	2001-04-28	Leeuwarden
1	Henk Evers		7.28	1963-07-27	Innsbruck (Oos)
2	Eldert Wijkstra	(U20)	7.16	2001-07-07	Tilburg
3	Ziggy Veldman	(U20)	6.93	2023-06-24	Bergen op Zoom
4	Rody de Wolff	(U18)	6.89	2014-07-04	Amsterdam
5	Rienk Kan	(U23)	6.82	2015-05-16	Heerenveen
6	Jan Bouma		6.80	1974	
7	Gerwin de Haan	(U23)	6.75	2021-03-27	Hickory (USA)
8	Henk Meyer		6.69	1971	
9	Jaap Klaverboer		6.65	1984	
10	Nico Rusticus		6.53	2012-06-27	Sneek
11	Paul Dijkstra		6.51	1986	
12	Tjalle-Durk vd Eems	(U20)	6.50	2022-04-30	Heerenveen
13	Auke Siûk Nutma	(U16)	6.49	1995-08-27	Amsterdam
14	Jelle Beenen		6.47	1967	
15	Henk Heidema	(U18)	6.46	1987	
16	Jeroen Moser		6.44	1985	

#### discus (V 1 kg ≥ 31.00, M 2 kg ≥ 35.00)

1	Laura vd Akker		41.70	2003-07-02	Sneek
2	Zwaantje de Jong		40.98	1959-08-09	
3	Trijntje Jansma		39.04	1974	
4	Bettina van Leuveren	(U20)	38.50	1978	
5	Trieneke de Boer		38.36	1973	
6	Gonnie Kamper		35.66	1976	
7	Martine Metsemakers	(U20)	35.59	2000-05-21	Leeuwarden
8	Anke Scholten		33.86	1982	
9	Charlotte Klijnstra	(U16)	33.44	2000-09-23	Leeuwarden
10	Cobi van Renssen		33.26	1965	
11	Rooske Westerdijk		32.98	1984	
12	Martje Koopmans		32.08	1972	
13	Milou Sieperda	(U18)	31.10	2023-06-03	Groningen
14	Tettje de Leeuw		31.04	1980	
1	Wim de Wolff		51.54	1993-05-22	Sneek
2	Paul Aldershof	(U23)	46.76	1994-07-17	Assen
3	Sjoerd Dijkstra		42.96	1973	
4	Gerwin de Haan	(U23)	41.30	2021-04-17	Bourbonnais (USA)
5	Jeep Jonker		39.48	1990	
6	Hans Lolkema	(M40)	39.27	2018-10-06	Heerenveen
7	Feico Jansma		39.22	1971	
8	Jan Bouma		37.12	1973	
9	Klaas Vaartjes		36.94	1967	
10	Hein Sleiffer		36.60	1968	
11	Siert Wolters		36.06	1982	
12	David Jeroen Tempel	(U23)	35.71	2013-06-16	Harderwijk
13	Hendrik Jan Hof	(U23)	35.24	1991	
14	Jaap Klaverboer	(U23)	35.16	1984	

#### kogel (V 4 kg ≥ 10.00, M 7¼ kg ≥ 11.40)

1	Zwaantje de Jong		11.83	1957	Drachten
2	Anke Scholten		11.52	1984	
3	Sabrina Cruden	(U23)	11.48	2023-05-06	Heerenveen

4	Martine Metsemakers	(U20)	11.44	2000-05-07	Assen
5	Joke de Jong	(U23)	11.42	1980	
6	Trijntje Jansma		11.01	1974	
7	Geke Dijkstra		10.80	1964	
8	Laura vd Akker		10.72	2003-06-15	Almelo
9	Charlotte Klijnstra	(U20)	10.53	2003-06-15	Almelo
10	Anna de Haan		10.47	1986	
11	Wilma Smidt		10.41	1976	
12	Marrit van Gelderen		10.35	2016-04-26	Harderwijk
13	Romée de Best	(U23)	10.14	2024-04-21	Almelo
14	Roske Westerdijk		10.09	1984	
15	Tettje de Leeuw		10.05	1980	
1	Paul Aldershof	(U23)	16.26	1994-06-25	Leiden
2	Hans Lolkema	(M45)	15.59	2017-05-20	Heerenveen
3	Wim de Wolff		14.30	1980	
4	Henk Regts		13.27	1987	
5	Siert Wolters		12.36	1986	
6	Klaas Vaartjes		12.34	1967	
7	Jan Bouma		12.22	1974	
8	Hendrik Jan Hof	(U23)	12.05	1991	
9	Dennis Veenker		12.01	2016-09-18	Hengelo
10	Sjoerd Dijkstra		11.96	1975	
11	Henk Evers	(U23)	11.96	1960	
12	Henk Bouma		11.91	1960	
13	Jaap Klaverboer	(U23)	11.77	1983-07-16	Lisse
14	Gerwin de Haan	(U23)	11.70	2021-05-02	Bolivar (USA)
	Jeroen Piek	(U23)	11.70	2012-05-20	Harderwijk
16	Paul Dijkstra		11.60	1986	
17	Eric Portema		11.45	2011-06-05	Assen

### **kogelslingeren** (V 4 kg, M 7¼ kg)

1	Marrit van Gelderen		33.49	2016-05-14	Heerenveen
2	Dagmar Oenema	(U20)	29.30	2014-04-11	Groningen
3	Veerle de Vries	(U23)	19.52	2011-06-26	Drachten
4	Lidia de Jong		17.59	2011-09-18	Leiden
1	Wim de Wolff		35.66	1993-05-22	Assen
2	Hans Lolkema	(M45)	33.44	2018-06-10	Apeldoorn
3	Dennis Veenker		31.56	2017-04-30	Hoorn
4	Siert Wolters		29.84	1991	
5	Sjoerd Dijkstra		28.78	1987	
6	Sybout Wijma		25.34	2016-04-24	Grootebroek
7	David Jeroen Tempel	(U23)	24.75	2012-04-22	Ede
8	Eric Portema		20.88	2014-05-04	Grootebroek
9	Hendrik Jan Hof		20.36	1995-05-17	Heerenveen

### **speer** (V 600 g ≥ 31.00, M 800 g ≥ 41.00)

1	Veerle de Vries		41.05	2015-06-14	Groningen
2	Bontje Zwier		40.16	1978-05-21	Drachten
3	Brechje Kaastra	(U20)	38.69	2000-06-24	Hengelo
4	Sabrina Cruden	(U20)	38.46	2022-06-05	Emmeloord
5	Dicky Smidt		38.40	1980	
6	Saskia Brouwer	(U20)	36.98	2000-06-24	Hengelo
7	Marrit Oosterbaan	(U23)	36.88	2024-06-09	Eindhoven
8	Wieke de Jong		36.22	1980	
9	Nienke Roosjen	(U18)	35.80	2007-05-13	Emmen
10	Jeltina Steenhuisen		35.14	1978	
11	Annemiek Kamper		33.68	1986	
12	Zwaantje de Jong		32.48	1956	

13	Nenna de Boer	(U20)	32.22	2004-05-23	Enschede
14	Nadine de Vries	(U16)	32.16	1993-05-22	Hoogeveen
15	Simone Falkena	(U23)	31.86	2000-06-02	Steenwijk
16	Mirjam Pool		31.44	1990	
17	Jildou Binnema	(U20)	31.16	2023-05-20	Heerenveen
1	Gerwin de Haan		56.48	2023-05-05	San Marcos (USA)
2	Tjalle-Durk vd Eems	(U20)	56.04	2023-06-23	Bergen op Zoom
3	Hendrik Jan Hof		55.84	1994-05-16	Emmen
4	Paul Aldershof	(U23)	53.50	1994-05-21	Groningen
5	Bart Lubberts	(U20)	52.27	2005-09-07	Assen
6	Eric Portema		51.48	2013-05-09	Groningen
7	Sjaak Stuiver		51.30	1988	
8	Rutger Hoekstra	(U20)	50.96	2022-05-07	Clinton (USA)
9	Jeep Jonker		48.74	1990	
10	Jeroen Piek	(U20)	48.11	2008-05-04	Assen
11	Rienk Kan		48.04	2017-09-23	Amersfoort
12	Guido Oldert		47.56	2003-05-18	Emmen
13	Lennert Naeff	(U20)	44.99	2024-04-07	Niort (Fra)
14	Jan Haye Klijnstra	(U20)	44.75	1998-10-03	Heerenveen
15	Dennis Veenker		44.48	2015-08-30	Stadskanaal
16	Jan Jalving		42.90	1991	
17	Wim de Wolff		42.44	1993	
18	Erik van Zummeren	(U20)	42.37	2006-09-09	Drachten
19	Eelke de Jong		41.04	2005-07-09	Heerenveen

### 7-kamp (≥ 4000)

1	Sabrina Cruden	(U23)	5105	2024-06-30	Hengelo
	(14.44 – 1.63 – 11.15 – 26.58 / 5.73 – 34.94 – 2:27.37)				
2	Fiona van Es	(U18)	4399	1989-07-23	Willebroek (Bel)
	(15.68 – 1.54 – 8.70 – 25.96 / 5.27 – 22.30 – 2:24.26)				
3	Marrit van Gelderen	(U23)	4245	2013-09-01	Amersfoort
	(16.01 – 1.50 – 9.05 – 26.22 / 5.43 – 21.18 – 2:31.47)				
4	Romeé de Best	(U23)	4131	2024-05-05	Heerenveen
	(15.52 – 1.41 – 9.81 – 27.15 / 5.17 – 26.71 – 2:37.85)				
5	Anke Scholten		4049	1982-05-13	Drachten
	(18.0 – 1.45 – 10.66 – 26.3 / 5.10 – 29.66 – 2:34.5)				

### 10-kamp (≥ 5000)

1	Gerwin de Haan		6761	2023-05-05	San Marcos (USA)
	(11.74 – 6.38 – 11.40 – 1.97 – 53.54 / 16.06 – 38.49 – 4.50 – 56.48 – 4:56.89)				
2	Jaap Klaverboer	(U23)	6551	1983-07-17	Lisse
	(11.39 – 6.55 – 11.77 – 1.92 – 50.90 / 16.75 – 33.70 – 3.80 – 40.78 – 4:27.12)				
3	Jan Bouma		6290	1973-08-19	Vlissingen
	(11.0 – 6.45 – 11.22 – 1.80 – 53.9 / 15.9 – 34.12 – 3.40 – 46.80 – 4:35.1)				
4	Dennis Veenker		5730	2015-08-30	Stadskanaal
	(11.64 – 6.05 – 11.27 – 1.71 – 57.02 / 16.14 – 29.84 – 4.40 – 44.48 – 5:36.03)				
5	Jeroen Moser		5669	1985	
6	Wim de Wolff		* 5457	1980	
7	Rienk Kan	(U23)	5329	2015-07-05	Best
	(12.02 – 6.42 – 10.45 – 1.77 – 55.75 / 18.32 – 33.87 – 2.53 – 44.51 – 5:05.52)				
8	Sybout Wijma		5171	2013-09-01	Amersfoort
	(12.14 – 5.95 – 9.10 – 1.78 – 55.91 / 16.27 – 25.63 – 2.65 – 39.07 – 4:56.54)				

\* = met oude scoringstabellen