

# Clubrecords AV Heerenveen wegathletiek

## V U20

5 km	Denise Sinnema	(U16)	18:46	Leeuwarden	2009-06-07
10 km	Minke vd Meer	(U18)	43:57	Oenkerk	2012-05-19
10 EM	Minke vd Meer	(U18)	1:25:07	Oudemirdum	2012-11-10
½ marathon	Veerle de Vries		2:17:48	Ameland	2008-12-13

## V

5 km	Andrea Deelstra		16:58t	Zaandam	2017-09-17
10 km	Andrea Deelstra		33:59	Appingedam	2016-06-25
15 km	Andrea Deelstra	(V35)	52:03t	Valencia (Spa)	2020-12-06
10 EM	Andrea Deelstra		56:18	Zaandam	2012-09-23
20 km	Andrea Deelstra		1:09:42t	Berlijn (Dui)	2015-09-27
½ marathon	Andrea Deelstra	(V35)	1:13:08t	Valencia (Spa)	2020-12-06
25 km	Andrea Deelstra	(V35)	1:26:39t	Valencia (Spa)	2020-12-06
30 km	Andrea Deelstra		1:44:11t	Valencia (Spa)	2020-12-06
marathon	Andrea Deelstra		2:26:46	Berlijn (Dui)	2015-09-27
50 km	Bea vd Mei	(V50)	5:28:39	Nieuwehorne	2016-12-24
uurloop	Hennie Zantinga	(V40)	16424	Drachten	1996-03-30

## V35

5 km	Andrea Deelstra		17:14t	Loipersdorf (Dui)	2021-05-23
10 km	Andrea Deelstra		34:24t	Loipersdorf (Dui)	2021-05-23
15 km	Andrea Deelstra		52:03t	Valencia (Spa)	2020-12-06
10 EM	Hennie Zantinga	(V40)	59:23	Heerenveen	1994-06-04
20 km	Andrea Deelstra		1:11:59t	Sapporo (Jap)	2021-08-07
½ marathon	Andrea Deelstra		1:13:08t	Valencia (Spa)	2020-12-06
25 km	Andrea Deelstra		1:26:39t	Valencia (Spa)	2020-12-06
30 km	Andrea Deelstra		1:44:11t	Valencia (Spa)	2020-12-06
marathon	Andrea Deelstra		2:28:23	Valencia (Spa)	2020-12-06
50 km	Bea vd Mei	(V50)	5:28:39	Nieuwehorne	2016-12-24
uurloop	Hennie Zantinga	(V40)	16424	Drachten	1996-03-30

## V40

5 km	Bettie Agricola	(V45)	20:34	Hollandscheveld	2016-08-20
10 km	Hennie Zantinga		36:10	Velsen	1996-03-24
15 km	Hennie Zantinga		57:20	Heerenveen	1996-02-03
10 EM	Hennie Zantinga		59:23	Heerenveen	1994-06-04
20 km	Ellie Kooistra-Wesseling	(V45)	1:25:28	Sneek	1993-08-28
½ marathon	Hellen Boonstra-Drost	(V45)	1:34:29	Enschede	2022-04-24
25 km	Bettie Agricola	(V45)	2:04:21t	Eindhoven	2016-10-09
30 km	Bea vd Mei		2:24:15	Sneek	2006-03-26
marathon	Ellie Kooistra-Wesseling	(V45)	3:10:51	Eindhoven	1993-10-10
50 km	Bea vd Mei	(V50)	5:28:39	Nieuwehorne	2016-12-24
uurloop	Hennie Zantinga		16424	Drachten	1996-03-30

## V45

5 km	Bettie Agricola		20:34	Hollandscheveld	2016-08-20
10 km	Bettie Agricola		42:47	Zuidwolde	2013-10-06
15 km	Bettie Agricola		1:05:49	Heerenveen	2014-02-01
10 EM	Hennie Zantinga		1:10:36	Langezwaag	1998-02-21
20 km	Ellie Kooistra-Wesseling		1:25:28	Sneek	1993-08-28
½ marathon	Hellen Boonstra-Drost		1:34:29	Enschede	2022-04-24
25 km	Bettie Agricola		2:04:21t	Eindhoven	2016-10-09
30 km	Jikke vd Berg		2:26:16	Leeuwarden	2017-03-05
marathon	Ellie Kooistra-Wesseling		3:10:51	Eindhoven	1993-10-10
50 km	Bea vd Mei	(V50)	5:28:39	Nieuwehorne	2016-12-24
uurloop	Hennie Zantinga		15373	Drachten	1997-04-05

**V50**

5 km	Jikke vd Berg		22:18	Makkum	2020-01-18
10 km	Jikke vd Berg		45:16	Gorredijk	2019-12-31
15 km	Gerrie vd Meer		1:10:19	Heerenveen	2007-02-10
10 EM	Gerrie vd Meer		1:15:18	Langezwaag	2007-02-24
20 km	Minke Oord	(V55)	1:44:28	Sneek	2012-08-25
½ marathon	Bea vd Mei		1:45:49	Schoorl	2017-02-12
25 km	Bea vd Mei		2:15:57	Steenwijk	2017-04-08
30 km	Bea vd Mei		2:45:46	Diever	2016-07-16
marathon	Bea vd Mei		3:51:11	Terschelling	2016-11-06
50 km	Bea vd Mei		5:28:39	Nieuwehorne	2016-12-24
uurloop	Minke Oord		12207	Winschoten	2008-11-08

**V55**

5 km	Gerrie vd Meer	(V60)	26:32	Heerenveen	2019-09-14
10 km	Sippie Roukema		49:29	Groningen	2012-06-10
15 km	Gerrie vd Meer	(V65)	1:18:08	Heerenveen	2023-02-04
10 EM	Sippie Roukema		1:26:39	Langezwaag	2012-02-18
20 km	Minke Oord		1:44:28	Sneek	2012-08-25
½ marathon	Pieta Slot		1:50:54	Terschelling	2009-11-08
25 km	Toos de Vries		2:26:56	Steenwijk	2017-04-08
30 km	Marjo Doeven		2:51:14	Schoorl	2014-02-09
marathon	Marjo Doeven		4:31:45	Rome (Ita)	2014-03-23
uurloop	Minke Oord		10453	Leeuwarden	2012-12-02

**V60**

5 km	Gerrie vd Meer		26:32	Heerenveen	2019-09-14
10 km	Gerrie vd Meer		49:38	Gorredijk	2016-12-31
15 km	Gerrie vd Meer	(V65)	1:18:08	Heerenveen	2023-02-04
10 EM	Joke de Jong-Heida	(V65)	1:27:23	Heerenveen	2012-05-05
½ marathon	Joke de Jong-Heida	(V65)	1:55:04	Terschelling	2012-11-04
25 km	Joke de Jong-Heida	(V70)	2:44:39	Lemelerveld	2014-02-15
30 km	Gré vd Bergs		3:10:53	Sneek	2004-03-28
marathon	Gré vd Bergs		4:43:17	Rotterdam	2005-04-10

**V65**

5 km	Stien Spruyt		33:26	St. Nicolaasga	2009-06-17
10 km	Gerrie vd Meer		51:17	Heerenveen	2023-03-18
15 km	Gerrie vd Meer		1:18:08	Heerenveen	2023-02-04
10 EM	Joke de Jong-Heida		1:27:23	Heerenveen	2012-05-05
½ marathon	Joke de Jong-Heida		1:55:04	Terschelling	2012-11-04
25 km	Joke de Jong-Heida	(V70)	2:44:39	Lemelerveld	2014-02-15
marathon	Gré vd Bergs		4:49:46	Raerd	2008-06-14

**V70**

10 km	Joke de Jong-Heida		55:50	Gorredijk	2014-12-31
15 km	Joke de Jong-Heida		1:25:21	Heerenveen	2014-02-01
10 EM	Joke de Jong-Heida		1:46:59	Oude Willem	2017-07-29
½ marathon	Joke de Jong-Heida		2:05:25	Egmond	2014-01-12
25 km	Joke de Jong-Heida		2:44:39	Lemelerveld	2014-02-15
marathon	Joke de Jong-Heida		4:54:26	Raerd	2016-06-04

**V75**

10 km	Joke de Jong-Heida		58:33	Gorredijk	2018-12-31
15 km	Joke de Jong-Heida		1:40:34	Appelscha	2019-01-12

**M U20**

5 km	Mart Sijtsema		15:59	Hardenberg	2009-04-17
10 km	Bram Kielman		33:42	Drachten	2014-03-01
uurloop	Patrick Sinnema		15214	Leeuwarden	2012-12-02

**M**

5 km	Oukubay Huruy		15:24	Grou	2020-03-08
10 km	Rudi vd Lelie		30:51	Oldemarkt	1998-05-23
15 km	Rudi vd Lelie		46:53	Workum	1995-10-28
10 EM	Rudi vd Lelie		50:59	Heerenveen	1995-06-03
20 km	Auke Postma	(M35)	1:04:43	Dwingeloo	1987-05-02
½ marathon	Willem Faber		1:07:50	Leek	1998-03-21
25 km	Cees Clement		1:23:12	Baarn	1967
30 km	Saher Yousef		1:43:19	Sneek	2000-03-26
marathon	Konstantin Poltavets	(M35)	2:29:46	Almere	1998-05-03
50 km	Bob vd Weg	(M45)	3:44:18	Gieten	2014-05-17
100 km	Arie vd Steen	(M50)	9:53:56	Winschoten	2018-09-08
uurloop	Rudi vd Lelie		18585	Leeuwarden	1995-10-15
6-uurloop	Bob vd Weg	(M50)	70694	Hoogeveen	2019-08-03
12-uurloop	Arie vd Steen	(M55)	112048	Deventer	2019-07-14
Ekiden	AV Heerenveen		2:38:24	Zwolle	2009-03-29

### M35

5 km	Jurriaan de Rouw	(M40)	17:04	Drachten	2016-10-02
10 km	Willem Faber		31:11	Oldemarkt	2000-06-03
15 km	Saher Yousef		50:06	Heerenveen	2003-02-07
10 EM	Auke Postma	(M40)	52:07	Franeker	1991-12-07
20 km	Auke Postma		1:04:43	Dwingeloo	1987-05-02
½ marathon	Auke Postma		1:08:26		1987
25 km	Alex Bergsma		1:32:55	Apeldoorn	2015-02-01
30 km	Saher Yousef		1:43:47	Sneek	2003-03-28
marathon	Konstantin Poltavets		2:29:46	Almere	1998-05-03
50 km	Bob vd Weg	(M45)	3:44:18	Gieten	2014-05-17
100 km	Arie vd Steen	(M50)	9:53:56	Winschoten	2018-09-08
uurloop	Willem Faber		18454	Drachten	2000-04-08
6-uurloop	Bob vd Weg	(M50)	70694	Hoogeveen	2019-08-03
12-uurloop	Arie vd Steen	(M55)	112048	Deventer	2019-07-14
Ekiden	AV Heerenveen	(M45)	3:07:48	Zwolle	2009-03-29

### M40

5 km	Jurriaan de Rouw		17:04	Drachten	2016-10-02
10 km	Willem Faber		32:34	Emmeloord	2006-04-29
15 km	Willem Faber		50:28	Heerenveen	2006-02-04
10 EM	Auke Postma		52:07	Franeker	1991-12-07
20 km	Saher Yousef		1:07:24	Sneek	2007-08-25
½ marathon	Saher Yousef		1:10:31	Drachten	2007-10-06
25 km	Tsjomme Ozinga	(M45)	1:33:11t	Rotterdam	2023-04-16
30 km	Tsjomme Ozinga	(M45)	1:49:05	Heerenveen	2023-03-18
marathon	Saher Yousef		2:34:06	Raerd	2008-06-14
50 km	Bob vd Weg	(M45)	3:44:18	Gieten	2014-05-17
100 km	Arie vd Steen	(M50)	9:53:56	Winschoten	2018-09-08
uurloop	Wiebe Kruithof	(M45)	17409	Leeuwarden	1978-10-08
6-uurloop	Bob vd Weg	(M50)	70694	Hoogeveen	2019-08-03
12-uurloop	Arie vd Steen	(M55)	112048	Deventer	2019-07-14
Ekiden	AV Heerenveen	(M45)	3:07:48	Zwolle	2009-03-29

### M45

5 km	Henri Veldman	(M55)	17:18	Makkum	2020-01-18
10 km	Willem Faber		33:03	Oldemarkt	2010-05-15
15 km	Willem Faber		53:32	Heerenveen	2010-02-06
10 EM	Willem Faber		55:55	Heerenveen	2012-05-05
20 km	Konstantin Poltavets		1:13:08	Sneek	2008-08-30
½ marathon	Tsjomme Ozinga		1:13:54	Leeuwarden	2023-04-01
25 km	Tsjomme Ozinga		1:33:11t	Rotterdam	2023-04-16
30 km	Tsjomme Ozinga		1:49:05	Heerenveen	2023-03-18
marathon	Tsjomme Ozinga		2:39:33	Rotterdam	2023-04-16
50 km	Bob vd Weg		3:44:18	Gieten	2014-05-17
100 km	Arie vd Steen	(M50)	9:53:56	Winschoten	2018-09-08
uurloop	Wiebe Kruithof		17409	Leeuwarden	1978-10-08
6-uurloop	Bob vd Weg	(M50)	70694	Hoogeveen	2019-08-03

12-uurloop	Arie vd Steen	(M55)	112048	Deventer	2019-07-14
	Ekiden AV Heerenveen		3:07:48	Zwolle	2009-03-29

## M50

5 km	Henri Veldman	(M55)	17:18	Makkum	2020-01-18
10 km	Henri Veldman	(M55)	35:24	Zuidwolde	2019-10-06
15 km	Willem Faber		54:00	Wildervank	2016-02-07
10 EM	Willem Faber		58:51	Heerenveen	2017-05-06
20 km	Henri Veldman	(M55)	1:15:57t	Almere	2018-09-30
½ marathon	Saher Yousef		1:17:41	Leeuwarden	2018-03-31
25 km	Henri Veldman	(M55)	1:36:57t	Amsterdam	2018-10-21
30 km	Henri Veldman		1:54:41	Almere	2018-09-30
marathon	Henri Veldman	(M55)	2:42:51	Amsterdam	2018-10-21
50 km	Henri Veldman	(M55)	4:00:06	Nijverdal	2018-03-10
100 km	Arie vd Steen		9:53:56	Winschoten	2018-09-08
uurloop	George vd Veen	(M55)	14994	Leeuwarden	1993-10-23
6-uurloop	Bob vd Weg		70694	Hoogeveen	2019-08-03
12-uurloop	Arie vd Steen	(M55)	112048	Deventer	2019-07-14

## M55

5 km	Henri Veldman		17:18	Makkum	2020-01-18
10 km	Henri Veldman		35:24	Zuidwolde	2019-10-06
15 km	Henri Veldman		55:04	Nijmegen	2019-11-17
10 EM	Henri Veldman		59:20	Zaandam	2019-09-21
20 km	Henri Veldman		1:15:57t	Almere	2018-09-30
½ marathon	Henri Veldman		1:18:32	Dronten	2019-12-15
25 km	Henri Veldman		1:36:57t	Amsterdam	2018-10-21
30 km	Henri Veldman		1:54:41	Almere	2018-09-30
marathon	Henri Veldman		2:42:51	Amsterdam	2018-10-21
50 km	Henri Veldman		4:00:06	Nijverdal	2018-03-10
100 km	Jacob Visser	(M60)	10:34:45	Winschoten	2007-09-08
uurloop	George vd Veen		14994	Leeuwarden	1993-10-23
6-uurloop	Jacob Visser	(M60)	62732	Almere	2005-10-09
12-uurloop	Arie vd Steen		112048	Deventer	2019-07-14

## M60

5 km	Henri Veldman		19:44t	Amsterdam	2022-10-16
10 km	Henri Veldman		37:42	Ruinerwold	2022-09-03
15 km	Henri Veldman		58:22t	Almere	2022-09-25
10 EM	Henri Veldman		1:04:19	Langezwaag	2023-02-25
20 km	Henri Veldman		1:19:01t	Amsterdam	2022-10-16
½ marathon	Henri Veldman		1:23:22t	Amsterdam	2022-10-16
25 km	Henri Veldman		1:38:58t	Amsterdam	2022-10-16
30 km	Henri Veldman		1:56:11	Almere	2022-09-25
marathon	Henri Veldman		2:49.24	Amsterdam	2022-10-16
50 km	Jacob Visser		4:40:25	Winschoten	2009-09-12
100 km	Jacob Visser		10:34:45	Winschoten	2007-09-08
uurloop	Johan van Noordenburg		13776	Bolsward	2011-06-08
6-uurloop	Jacob Visser		62732	Almere	2005-10-09

## M65

5 km	Fedde Mast		21:45	Heerenveen	2007-06-20
10 km	Fedde Mast		43:02	Oldeberkoop	2005-06-08
15 km	Johan van Noordenburg		1:10:31	Jubbega	2016-10-15
10 EM	Johan van Noordenburg		1:17:00	Damwoude	2016-08-27
20 km	Johan van Noordenburg		1:41:27	Oude Willem	2017-07-29
½ marathon	Johan van Noordenburg		1:40:13	Opende	2016-07-02
25 km	Jacob Visser		1:58:40	Leeuwarden	2009-10-03
30 km	Jacob Visser		2:28:41	St. Jacobiparochie	2010-05-08
marathon	Jacob Visser		3:43:19	Zwolle	2009-11-28
50 km	Jacob Visser		4:40:38	Assen	2011-08-20
uurloop	Fedde Mast		12249	Leeuwarden	2006-10-22

**M70**

5 km	Jacob Visser		23:09	Langweer	2017-04-22
10 km	Jacob Visser		49:13	Wijnjewoude	2018-05-30
15 km	Johan van Noordenburg		1:16:05	Heerenveen	2023-02-04
10 EM	Jacob Visser		1:22:49	Heerenveen	2017-05-06
20 km	Jacob Visser		1:47:50	Sneek	2017-08-26
½ marathon	Johan van Noordenburg		1:48:33	Amersfoort	2021-10-17
25 km	Jacob Visser		2:57:04	Texel	2015-02-14
30 km	Jacob Visser		2:57:34	Diever	2016-07-16
marathon	Jacob Visser	(M75)	4:19:23	Texel	2023-02-04
50 km	Jacob Visser		5:56:31	Nieuwehorne	2016-12-24

**M75**

5 km	Jacob Visser		25:00	Langezwaag	2020-02-29
10 km	Jacob Visser		50:10	Gorredijk	2019-12-31
15 km	Geert Kraak		1:26:44t	Wijnjewoude	2010-05-19
10 EM	Geert Kraak		1:29:42	Wijnjewoude	2009-05-27
20 km	Geert Kraak		1:55:23	Sneek	2009-08-29
½ marathon	Jacob Visser		1:57:56	Balk	2019-12-21
marathon	Jacob Visser		4:19:23	Texel	2023-02-04

**M80**

5 km	Jacob Visser		35:53	St. Nicolaasga	2025-01-04
10 km	Geert Kraak		1:02:25	Langweer	2015-04-16
15 km	Geert Kraak		1:31:35	Heerenveen	2015-02-07
10 EM	Geert Kraak		1:36:19	Heerenveen	2014-05-03

t = tussentijd langere afstand