

Clubrecords AV Heerenveen indoor

40

mpm	Amarins de Jong		7.74	Heerenveen	2013-03-09
mpC	Marrit Nederhoed		6.8	Heerenveen	1994-03-19
mpB	Elisabeth de Haan		6.77	Heerenveen	2016-03-19
mpA	Rikst Slot		6.2	Drachten	2013-02-02
	Marrit Nederhoed			Franeker	1996-12-15
mD	Fernanda Groenendal		5.9	Heerenveen	1991-03-17
mC	Kristel Bottinga		5.6	Heerenveen	1999-03-20
mB	Fiona van Es		5.4	Heerenveen	1989-03-19
mA	Fiona van Es	(mB)	5.4	Heerenveen	1989-03-19
Vneo	Fiona van Es	(mB)	5.4	Heerenveen	1989-03-19
V	Fiona van Es	(mB)	5.4	Heerenveen	1989-03-19
V35	Marja de Wit	(V40)	6.3	Heerenveen	1989-03-19
V40	Marja de Wit		6.3	Heerenveen	1989-03-19
V45	Marja de Wit	(V50)	6.5	Heerenveen	1999-03-20
V50	Marja de Wit		6.5	Heerenveen	1999-03-20
V55	Marja de Wit		6.8	Heerenveen	2003-03-15
V60	Marja de Wit		7.1	Heerenveen	2006-03-18
jpm	Yoah Kirindongo		7.1	Drachten	2018-02-03
jpC	Liam de Lang		7.1	Drachten	2018-02-03
jpB	Arjen van Gelderen		6.78	Zuidbroek	2003-01-25
jpA	Arjen van Gelderen		6.34	Franeker	2004-11-28
jD	Auke Siûk Nutma		5.6	Heerenveen	1993-03-20
jC	Rody de Wolff		5.3	Drachten	2012-02-04
jB	Henk Heidema		5.1	Heerenveen	1987-03-21
jA	Henk Heidema	(jB)	5.1	Heerenveen	1987-03-21
Mneo	Henk Heidema	(jB)	5.1	Heerenveen	1987-03-21
M	Paul Dijkstra		4.8	Heerenveen	1985-03-16
M35	Jaap Scholten	(M40)	5.9	Heerenveen	1987-03-21
M40	Jaap Scholten		5.9	Heerenveen	1987-03-21
M45	Menno Kraaij		6.1	Heerenveen	2004-03-20
M50	Wieger Klijnstra		6.44	Steenwijk	2001-03-03
M55	Wieger Klijnstra		6.5	Heerenveen	2004-03-20
M60	Feico Jansma		6.7	Heerenveen	2005-03-19
M65	Wieger Klijnstra		7.27	Steenwijk	2015-03-07

50

mpA	Nadine de Vries		7.8	Utrecht	1989-11-25
mD	Elisabeth de Haan		7.37	Heerenveen	2019-03-16
mC	Aafje Seinstra		7.02	Heerenveen	2009-03-21
mB	Kristel Bottinga		6.80	Zuidbroek	2001-01-21
mA	Kristel Bottinga	(mB)	6.80	Zuidbroek	2001-01-21
Vneo	Kristel Bottinga	(mB)	6.80	Zuidbroek	2001-01-21
V	Kristel Bottinga	(mB)	6.80	Zuidbroek	2001-01-21
V35	Marja de Wit	(V50)	7.7	Steenwijk	1996-03-02
V40	Marja de Wit	(V50)	7.7	Steenwijk	1996-03-02
V45	Marja de Wit	(V50)	7.7	Steenwijk	1996-03-02
V50	Marja de Wit		7.7	Steenwijk	1996-03-02
V55	Marja de Wit	(V60)	9.26	Heerenveen	2008-03-15
V60	Marja de Wit		9.26	Heerenveen	2008-03-15
jpA	Eldert Wijkstra		7.4	Utrecht	1994-02-26
jD	Auke Siûk Nutma		6.9	Franeker	1993-02-07
jC	Hugo Stegeman		6.74	Heerenveen	2019-03-16
	Lars van Hoeven		6.74	Utrecht	2013-12-20
	Auke Siûk Nutma		6.5	Steenwijk	1995-03-04
jB	Rody de Wolff		6.42	Heerenveen	2013-03-09
jA	Eldert Wijkstra		6.34	Zuidbroek	2001-01-21
Mneo	Eldert Wijkstra	(jA)	6.34	Zuidbroek	2001-01-21

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

60

mpA	Elisabeth de Haan		8.4	Heerenveen	2017-11-25
mD	Elisabeth de Haan		8.42	Apeldoorn	2019-01-19
mC	Kristel Bottinga		7.8	Dortmund (Dui)	1999-03-14
mB	Kristel Bottinga		7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19
mA	Kristel Bottinga	(mB)	7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19
Vneo	Kristel Bottinga	(mB)	7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19
V	Kristel Bottinga	(mB)	7.83	Dortmund (Dui)	1999-12-19
V35	Simone Falkena		9.00	Gent (Bel)	2016-01-16
V40	Linda vd Berg		9.53	Heerenveen	2019-03-16
V45	Jolanda Smedinga		9.54	Gent (Bel)	2011-03-18
V50	Marja de Wit		9.61	Steenwijk	1997-03-01
V55	Marja de Wit	(V60)	10.86	Heerenveen	2008-03-15
V60	Marja de Wit		10.86	Heerenveen	2008-03-15
jpA	Joram Smits		8.95	Steenwijk	2002-01-19
jD	Rody de Wolff		7.8	Enschede	2010-10-31
jC	Lars van Hoeven		7.57	Apeldoorn	2014-01-19
jB	Eldert Wijkstra		7.23	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
JA	Eldert Wijkstra	(jB)	7.23	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
Mneo	Eldert Wijkstra	(jB)	7.23	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
M	Jeroen Piek		7.01	Apeldoorn	2019-01-26
M35	Jan Jelle Koerts	(M40)	8.67	Heerenveen	2010-03-20
M40	Jan Jelle Koerts		8.67	Heerenveen	2010-03-20
M45	Wieger Klijnstra	(M50)	9.21	Zuidbroek	2001-01-21
M50	Wieger Klijnstra		9.21	Zuidbroek	2001-01-21
M55	Wieger Klijnstra	(M60)	9.95	Heerenveen	2010-03-20
M60	Wieger Klijnstra		9.95	Heerenveen	2010-03-20
M65	Wieger Klijnstra		10.29	Heerenveen	2014-03-15
M70	Wieger Klijnstra		10.89	Heerenveen	2019-03-16

200

mB	Vera van Aurich		25.82	Apeldoorn	2013-02-24
mA	Vera van Aurich		25.27	Apeldoorn	2016-02-21
Vneo	Vera van Aurich	(mA)	25.27	Apeldoorn	2016-02-21
V	Vera van Aurich	(mA)	25.27	Apeldoorn	2016-02-21
V35	Simone Falkena		28.87	Apeldoorn	2016-02-06
V40	Jolanda Smedinga	(V45)	32.36	Gent (Bel)	2011-03-16
V45	Jolanda Smedinga		32.36	Gent (Bel)	2011-03-16
jB	Lars van Hoeven		23.14	Apeldoorn	2015-03-01
JA	Lars van Hoeven		23.10	Apeldoorn	2017-12-03
Mneo	Lars van Hoeven	(jA)	23.10	Apeldoorn	2017-12-03
M	Kevin Damstra		22.52	Gent (Bel)	2016-12-18
M35	Wieger Klijnstra	(M50)	30.12	Zuidbroek	2001-01-21
M40	Wieger Klijnstra	(M50)	30.12	Zuidbroek	2001-01-21
M45	Wieger Klijnstra	(M50)	30.12	Zuidbroek	2001-01-21
M50	Wieger Klijnstra		30.12	Zuidbroek	2001-01-21
M55	Wieger Klijnstra		30.72	Zuidbroek	2004-01-25
M60	Wieger Klijnstra		33.12	Groningen	2010-01-17

300

M	Kevin Damstra		36.96	Gent (Bel)	2016-01-02
---	---------------	--	-------	------------	------------

400

mB	Linda Swart		1:01.53	Zuidbroek	2001-01-21
mA	Linda Swart		59.28	Zuidbroek	2004-02-01
Vneo	Marian Zandberg		58.41	Apeldoorn	2012-02-25
V	Marian Zandberg		57.77	Apeldoorn	2013-02-16
V35	Simone Falkena		1:04.33	Apeldoorn	2015-02-14
V40	Jolanda Smedinga	(V45)	1:19.06	Apeldoorn	2013-02-09
V45	Jolanda Smedinga		1:19.06	Apeldoorn	2013-02-09
jC	Lars van Hoeven		51.06	Apeldoorn	2014-02-09
jB	Lars van Hoeven		50.05	Apeldoorn	2015-03-01
jA	Lars van Hoeven		49.08	Apeldoorn	2018-01-27
Mneo	Lars van Hoeven	(jA)	49.08	Apeldoorn	2018-01-27
M	Lars van Hoeven	(jA)	49.08	Apeldoorn	2018-01-27

600

mpC	Meike Huistra		2:24.50	Apeldoorn	2016-03-06
mpB	Norah Pont		2:15.24	Apeldoorn	2018-03-11
mpA	Ellemeike Visser		2:00.30	Apeldoorn	2019-03-03
mD	Marrit Nederhoed		1:52.7	Den Haag	1998-03-08
mC	Jitske Schuurman		1:41.1	Den Haag	1988-02-13
jpC	Jelger Kan		2:17.9	Zuidbroek	2003-01-25
jpB	Thygo de Vries		2:10.09	Apeldoorn	2017-03-12
jpA	Ilya Nauta		1:55.9	Stadskanaal	2018-01-14
jD	Peter-Jan de Jong		1:51.03	Apeldoorn	2011-01-22

800

mB	Anniek de Jong		2:19.21	Apeldoorn	2010-02-28
mA	Ronny Hoekstra		2:14.9	Zwolle	1980-02-02
Vneo	Marga Wiegman		2:12.8	Dortmund (Dui)	1977-03-06
V	Marga Wiegman	(Vneo)	2:12.8	Dortmund (Dui)	1977-03-06
V35	Jolanda Smedinga	(V45)	2:51.15	Apeldoorn	2012-03-04
V40	Jolanda Smedinga	(V45)	2:51.15	Apeldoorn	2012-03-04
V45	Jolanda Smedinga		2:51.15	Apeldoorn	2012-03-04
jC	Folkert Hiddinga		2:15.2	Eelde	1990-01-07
jB	Lars van Hoeven		2:02.64	Gent (Bel)	2016-01-16
jA	Lars van Hoeven		1:51.90	Apeldoorn	2018-02-11
Mneo	Lars van Hoeven		1:51.46	Apeldoorn	2019-01-26
M	Lars van Hoeven	(Mneo)	1:51.46	Apeldoorn	2019-01-26

1000

mpC	Trienke Kramer		4:45.3	Eelde	1994-01-08
mpB	Anniek de Jong		3:54.71	Zuidbroek	2002-01-19
mpA	Suzanne Landman		3:44.2	Eelde	1989-01-07
mD	Aafke Soet		3:21.23	Apeldoorn	2009-02-15
mC	Simone Falkena		3:10.85	Den Haag	1994-02-20
mB	Simone Falkena	(mC)	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
mA	Simone Falkena	(mC)	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
Vneo	Simone Falkena	(mC)	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
V	Simone Falkena	(mC)	3:10.85	Den Haag	1994-02-20
jpC	Pascal Siemonsma		4:30.9	Leeuwarden	1991-12-14
jpB	Mart Sijtsema		3:45.90	Zuidbroek	2000-01-21
jpA	Mart Sijtsema		3:21.08	Zuidbroek	2002-01-19
jD	Mart Sijtsema		3:05.37	Zuidbroek	2004-01-24
jC	Rutger Berends		3:04.51	Apeldoorn	2018-01-07
jB	Hugo Kerkhof		2:55.42	Zwolle	1997-01-26
jA	Gerwin de Haan		2:52.19	Apeldoorn	2018-02-04
Mneo	Gerwin de Haan	(jA)	2:52.19	Apeldoorn	2018-02-04
M	Jaap Klaverboer		2:49.5	Zwolle	1982-01-31

1500

mB	Minke vd Meer	(mC)	4:58.03	Apeldoorn	2010-02-28
mA	Ronny Hoekstra		4:42.6	Zwolle	1980-02-03

Vneo	Marga Wiegman		4:28.5	Rotterdam	1979-02-10
V	Marga Wiegman	(Vneo)	4:28.5	Rotterdam	1979-02-10
jC	Erik Zwanenburg		5:09.7	Franeker	1987-01-03
jB	Mart Sijtsema		4:15.11	Gent (Bel)	2008-02-16
jA	Mart Sijtsema	(jB)	4:15.11	Gent (Bel)	2008-02-16
Mneo	Bram Kielman		3:57.93	Apeldoorn	2016-01-30
M	Bram Kielman	(Mneo)	3:57.93	Apeldoorn	2016-01-30
M35	Ronnie Jeeninga		4:42.18	Apeldoorn	2013-02-09
M40	Jaap Scholten		5:54.6	Heerenveen	1985-03-16

3000

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

40h

mpm	Fenna Bodewes		9.8	Heerenveen	2017-11-25
mpC	Fenna Bodewes	(mpm)	9.8	Heerenveen	2017-11-25
mpB	Lois Richardson		7.8	Heerenveen	2017-11-25
jpm	Yoah Kirindongo		8.3	Heerenveen	2017-11-25
jpC	Liam de Lang		7.8	Heerenveen	2017-11-25
jpB	Timotej Zoetendal		8.0	Heerenveen	2017-11-25

50h

mD	Sabrina Cruden		8.54	Utrecht	2015-12-18
mC	Terri Talan		8.25	Utrecht	2014-12-19
mB	Fiona van Es		7.7	Utrecht	1989-02-25
mA	Joke de Jong		8.0	Groningen	1978-01-21
Vneo	Joke de Jong	(mA)	8.0	Groningen	1978-01-21
V	Joke de Jong	(mA)	8.0	Groningen	1978-01-21
jD	Hugo Kerkhof		9.1	Utrecht	1993-01-02
jC	Gerwin de Haan		8.61	Utrecht	2013-12-20
jB	Gerwin de Haan		7.95	Utrecht	2015-12-18
Mneo	Dennis Veenker		7.70	Utrecht	2014-12-19
M	Jeroen Moser		7.1	Zwolle	1985-01-20

60h

mpA	Elisabeth de Haan		10.3	Heerenveen	2017-11-25
mD	Sabrina Cruden		9.90	Amsterdam	2015-11-21
mC	Rikst Slot		9.04	Apeldoorn	2017-01-22
mB	Kristel Bottinga		8.74	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
mA	Kristel Bottinga		9.14	Düsseldorf (Dui)	2001-02-03
Vneo	Kristel Bottinga	(mA)	9.14	Düsseldorf (Dui)	2001-02-03
V	Kristel Bottinga	(mA)	9.14	Düsseldorf (Dui)	2001-02-03
jpA	Ilya Nauta		10.2	Heerenveen	2017-11-25
jD	Reinier Bouma		10.23	Zuidbroek	2001-01-20
jC	Auke Siûk Nutma		8.53	Den Haag	1995-02-18
jB	Reinier Bouma		8.32	Gent (Bel)	2004-02-21
jA	Reinier Bouma		8.06	Groningen	2007-01-28
Mneo	Reinier Bouma		8.21	Gent (Bel)	2008-02-16
M	Reinier Bouma		8.02	Apeldoorn	2011-02-13

hoog

mpm	Fenna vd Meer		0.85	Heerenveen	2019-03-16
	Amarins de Jong			Heerenveen	2013-03-09
mpC	Meike Huistra		1.10	Apeldoorn	2016-03-06

mpB	Elisabeth de Haan		1.15	Heerenveen	2016-03-19
	Anke Binnema			Drachten	2012-02-04
mpA	Manon Vermeulen		1.40	Franeker	2000-12-17
mD	Patricia de Wilde		1.55	Zwolle	1995-01-21
mC	Joke de Jong		1.60	Arnhem	1975-01-26
mB	Nenna de Boer		1.65	Dortmund (Dui)	2000-12-10
	Joke de Jong			Groningen	1976-01-17
mA	Joke de Jong		1.76	Zwolle	1978-02-04
Vneo	Joke de Jong		1.78	Zwolle	1980-02-03
V	Joke de Jong	(Vneo)	1.78	Zwolle	1980-02-03
V35	Bontje Zwier		1.35	Heerenveen	1985-03-16
V40	Linda vd Berg		1.25	Heerenveen	2019-03-16
V45	Jolanda Smedinga		1.15	Heerenveen	2012-03-17
	Coby de Boer	(V50)		Steenwijk	1997-03-15
	Marja de Wit	(V50)		Steenwijk	1993-03-15
V50	Coby de Boer		1.15	Heerenveen	1997-03-15
	Marja de Wit			Heerenveen	1997-03-15
V55	Coby de Boer		1.05	Heerenveen	2004-03-20
	Marja de Wit			Heerenveen	2003-03-15
V60	Marja de Wit		0.95	Heerenveen	2008-03-15
	Marja de Wit			Heerenveen	2006-03-18
jpm	Tieme Bouma		0.80	Heerenveen	2018-03-17
	Yoah Kirindongo			Heerenveen	2018-03-17
	Liam de Lang			Dronten	2016-12-28
	Cas Jonker			Heerenveen	2016-03-19
jpC	Liam de Lang		1.05	Heerenveen	2018-03-17
jpB	Bas Bluemink		1.20	Heerenveen	2003-03-15
jpA	Ilya Nauta		1.35	Drachten	2018-02-03
	Joram Smits			Franeker	2001-12-16
	Joris de Wit			Heerenveen	1996-03-16
	Eldert Wijkstra			Heerenveen	1994-03-19
	René Agema			Heerenveen	1990-11-04
jD	Rody de Wolff		1.65	Enschede	2010-10-31
jC	Jan Haye Klijnstra		1.87	Den Haag	1995-02-18
jB	Rody de Wolff		2.02	Apeldoorn	2014-02-16
jA	Rody de Wolff	(jB)	2.02	Apeldoorn	2014-02-16
Mneo	Rody de Wolff	(jB)	2.02	Apeldoorn	2014-02-16
M	Rody de Wolff	(jB)	2.02	Apeldoorn	2014-02-16
M35	Jaap Scholten	(M40)	1.40	Heerenveen	1985-03-16
M40	Jaap Scholten		1.40	Heerenveen	1985-03-16
M45	Herman Oldenhof		1.30	Heerenveen	2004-03-20
M50	Klaas Peereboom		1.20	Heerenveen	2006-03-18
	Wieger Klijnstra			Heerenveen	2001-03-17
M55	Wieger Klijnstra		1.15	Heerenveen	2004-03-20
M60	Feico Jansma		1.10	Heerenveen	2005-03-19

hurkhoog

mpm	Fenna vd Meer		0.85	Drachten	2019-02-02
mpC	Lois Richardson		0.85	Drachten	2017-02-04
mpB	Ruth Zijlstra		1.00	Drachten	2014-02-01
jpm	Yoah Kirindongo		0.75	Heerenveen	2017-11-25
	Fedde Visser			Heerenveen	2017-11-25
jpC	Liam de Lang		0.85	Drachten	2018-02-03
	Sjoerd vd Meer			Drachten	2018-02-03
jpB	Liam de Lang		1.05	Drachten	2019-02-02

hss

mB	Linda Swart		10.31	Gent (Bel)	2001-02-17
mA	Brechje Kaastra		10.42	Gent (Bel)	2001-01-14
Vneo	Brechje Kaastra	(mA)	10.42	Gent (Bel)	2001-01-14
V	Brechje Kaastra	(mA)	10.42	Gent (Bel)	2001-01-14
jC	Gerwin de Haan		10.42	Utrecht	2012-12-20
jB	Rutger Hoekstra		12.09	Apeldoorn	2019-02-10

jA	Rienk Kan		13.53	Zoetermeer	2018-12-15
Mneo	Rienk Kan		14.00	Apeldoorn	2012-02-11
M	Rienk Kan	(Mneo)	14.00	Apeldoorn	2015-02-21

polshoog

mC	Rikst Slot		2.24	Utrecht	2015-12-18
mB	Rikst Slot	(mC)	2.24	Utrecht	2015-12-18
mA	Rikst Slot	(mC)	2.24	Utrecht	2015-12-18
Vneo	Rikst Slot	(mC)	2.24	Utrecht	2015-12-18
V	Rikst Slot	(mC)	2.24	Utrecht	2015-12-18
jB	Rody de Wolff		3.90	Apeldoorn	2014-02-15
jA	Gerwin de Haan		4.20	Apeldoorn	2018-01-27
Mneo	Dennis Veenker		4.30	Apeldoorn	2014-03-01
M	Dennis Veenker	(Mneo)	4.30	Apeldoorn	2014-03-01

ver

mpm	Merle Sterkenburgh		2.32	Steenwijk	2016-03-12
mpC	Meike Huistra		3.11	Apeldoorn	2016-03-06
mpB	Marrit Nederhoed		3.46	Eelde	1995-01-07
mpA	Rikst Slot		4.17	Amsterdam	2013-02-23
mD	Kristel Bottinga		4.67	Den Haag	1997-03-09
mC	Linda Swart		5.10	Amsterdam	2000-01-30
	Kristel Bottinga			Den Haag	1999-02-21
mB	Fiona van Es		5.51	Utrecht	1989-01-25
mA	Brechje Kaastra		5.54	Gent (Bel)	2000-02-12
Vneo	Brechje Kaastra	(mA)	5.54	Gent (Bel)	2000-02-12
V	Brechje Kaastra	(mA)	5.54	Gent (Bel)	2000-02-12
V35	Linda vd Berg	(V40)	3.66	Steenwijk	2019-03-09
V40	Linda vd Berg		3.66	Steenwijk	2019-03-09
V45	Marja de Wit	(V50)	3.47	Steenwijk	1998-03-07
V50	Marja de Wit		3.47	Steenwijk	1998-03-07
jpm	Liam de Lang		2.29	Steenwijk	2017-03-11
jpC	Joris de Wit		3.27	Eelde	1993-03-20
jpB	Joram Smits		3.77	Zuidbroek	2000-01-21
jpA	Eldert Wijkstra		4.85	Utrecht	1994-02-26
jD	Eldert Wijkstra		4.99	Den Haag	1996-03-10
jC	Auke Siûk Nutma		6.39	Eelde	1995-01-08
jB	Eldert Wijkstra		7.07	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
jA	Eldert Wijkstra	(jB)	7.07	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
Mneo	Eldert Wijkstra	(jB)	7.07	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
M	Eldert Wijkstra	(jB)	7.07	Chemnitz (Dui)	2000-03-04
M35	Wieger Klijnstra	(M50)	3.38	Steenwijk	2001-03-03
M40	Wieger Klijnstra	(M50)	3.38	Steenwijk	2001-03-03
M45	Wieger Klijnstra	(M50)	3.38	Steenwijk	2001-03-03
M50	Wieger Klijnstra		3.38	Steenwijk	2001-03-03
M55	Wieger Klijnstra	(M65)	2.27	Steenwijk	2016-03-12
M60	Wieger Klijnstra	(M65)	2.27	Steenwijk	2016-03-12
M65	Wieger Klijnstra		2.27	Steenwijk	2016-03-12

balstoten

mpm	Fenna vd Meer		4.18	Heerenveen	2019-03-16
mpC	Sophie Roman		5.25	Heerenveen	2016-03-19
mpB	Aafje Boorsma		5.30	Drachten	2018-02-04
jpm	Yoah Kirindongo		4.80	Drachten	2018-02-03
jpC	Liam de Lang		6.20	Heerenveen	2018-03-17
jpB	Liam de Lang		7.30	Drachten	2019-02-02

kogel

mpm	Jildou Binnema		3.86	Emmeloord	2011-10-29
mpC	Maaïke Kramer		6.15	Heerenveen	1999-03-20
	Rianne Hospes			Heerenveen	1994-03-19

mpB	Rianne Hospes		6.14	Heerenveen	1995-03-18
mpA	Marloes Woudstra		7.95	Heerenveen	1992-03-22
mD	Marieke Heinkens		11.92	Heerenveen	1989-03-19
mC	Anne-Karlijn Mos		11.40	Gent (Bel)	2016-01-16
mB	Anne-Karlijn Mos		13.38	Apeldoorn	2017-01-28
mA	Martine Metsemakers		12.21	Gent (Bel)	2000-02-12
Vneo	Martine Metsemakers	(mA)	12.21	Gent (Bel)	2000-02-12
V	Martine Metsemakers	(mA)	12.21	Gent (Bel)	2000-02-12
V35	Laura vd Akker	(V40)	8.87	Heerenveen	2019-03-16
V40	Laura vd Akker		8.87	Heerenveen	2019-03-16
V45	Akkie Marinus		8.22	Steenwijk	1993-03-20
V50	Coby de Boer		10.00	Heerenveen	1997-03-15
V55	Coby de Boer		7.96	Franeker	2001-12-16
V60	Coby de Boer		7.22	Heerenveen	2006-03-18
V65	Coby de Boer		6.80	Heerenveen	2011-03-19
jpm	Finn Oosterhagen		4.08	Heerenveen	2013-03-09
jpC	Selwyn Smits		7.87	Heerenveen	1996-03-16
jpB	Jasper vd Hoogen		7.23	Emmeloord	2007-01-20
	Joram Smits			Heerenveen	2000-03-18
jpA	Paul Aldershof		9.59	Heerenveen	1985-03-16
jD	Rody de Wolff		14.44	Enschede	2010-10-31
jC	Paul Aldershof		15.64	Heerenveen	1989-03-19
jB	Paul Aldershof		17.85	Enschede	1991-10-27
jA	Paul Aldershof		17.28	Heerenveen	1993-03-20
Mneo	Paul Aldershof		16.28	Den Haag	1994-02-20
M	Paul Aldershof	(Mneo)	16.28	Den Haag	1994-02-20
M35	Hans Lolkema	(M45)	14.72	Apeldoorn	2018-02-04
M40	Hans Lolkema	(M45)	14.72	Apeldoorn	2018-02-04
M45	Hans Lolkema		14.72	Apeldoorn	2018-02-04
M50	Siert Wolters		9.79	Heerenveen	2000-03-18
M55	Siert Wolters		9.33	Heerenveen	2004-03-20
M60	Feico Jansma		8.89	Heerenveen	2005-03-19

5-kamp

mB	Lidia de Jong		3096	Den Haag	1999-02-27
(9.44 – 5.14 – 9.59 – 1.51 – 2:42.60)					
Vneo	Joke de Jong		3646	Zwolle	1980-02-02
V	Joke de Jong	(Vneo)	3646	Zwolle	1980-02-02

7-kamp

jB	Rody de Wolff		5164	Apeldoorn	2014-02-16
(7.52 – 6.54 – 15.18 – 3.90 / 8.45 – 2.02 – 2:59.84)					
jA	Gerwin de Haan		4691	Apeldoorn	2018-02-04
(7.67 – 6.07 – 12.40 – 1.82 / 8.92 – 4.11 – 2:52.19)					