

Masters

Dames				Heren			
afstand	tijd naam	datum	locatie	tijd naam	datum	locatie	
100				11.26	Klaas Poepjes	07-01-13 Heerenveen	
300				26.41	Klaas Poepjes	26-12-12 Heerenveen	
500	48,90 Neeke Smit	04-12-00	Heerenveen	41.11	Klaas Poepjes	11-02-13 Heerenveen	
1000	1.36.37 Neeke Smit	10-01-05	Heerenveen	1.21.55	Klaas Poepjes	03-02-13 Heerenveen	
1500	2.22.61 Neeke Smit	10-03-03	Heerenveen	2.03.00	Ron Postma	23-02-07 Calgary	
3000	4.51.62 Neeke Smit	18-02-02	Heerenveen	4.18.61	Ron Postma	23-02-07 Calgary	
5000				7.26.43	Jacob Heslinga	23-02-07 Calgary	
10000				15.15.72	Klaas Poepjes	21-03-13 Heerenveen	

Senioren

Dames				Heren			
afstand	tijd naam	datum	locatie	tijd naam	datum	locatie	
100	12.74 Welmoed Schakel	26-12-05	Heerenveen	10.54	Guido Berends	26-12-12 Heerenveen	
300	31.17 Welmoed Schakel	26-12-05	Heerenveen	24.69	Guido Berends	26-12-12 Heerenveen	
500	38,90 Sanne van der Schaar	09-12-17	Salt Lake City	38.34	Guido Berends	02-12-12 Heerenveen	
1000	1.16,66 Sanne van der Schaar	02-12-17	Calgary	1.16.27	Guido Berends	24-11-12 Heerenveen	
1500	1,57,66 Sanne van der Schaar	09-12-17	Salt Lake City	1.56.86	Guido Berends	07-01-13 Heerenveen	
3000	4.16,91 Sanne van der Schaar	13-11-16	Heerenveen	4.04.88	Sierd Steigenga	28-12-98 Heerenveen	
5000	7.45,81 Aggie Walsma	09-10-17	Heerenveen	7.06.53	Sierd Steigenga	02-03-98 Heerenveen	

Neo-senioren

Dames				Heren			
afstand	tijd naam	datum	locatie	tijd naam	datum	locatie	
100	11.11 Frederika Buwalda	19-11-07	Heerenveen	9.94	Sietse Heslinga	16-12-06 Haarlem	
300	26.30 Frederika Buwalda	19-11-07	Heerenveen	23.34	Sietse Heslinga	9-11-09 Heerenveen	
500	40.00 Sanne v/d Schaar	11-10-15	Inzell	35.88	Sietse Heslinga	12-03-08 Calgary	
1000	1.19.21 Sanne v/d Schaar	16-01-16	Heerenveen	1.10.71	Sietse Heslinga	15-03-08 Calgary	
1500	2.01.76 Sanne v/d Schaar	28-12-14	Heerenveen	1.49.04	Sietse Heslinga	13-03-08 Calgary	
3000	4.15.80 Sanne v/d Schaar	23-01-16	Heerenveen	3.52.96	Sietse Heslinga	12-03-08 Calgary	
5000	7.38.31 Sanne v/d Schaar	10-01-16	Groningen				

Junioren A

Dames				Heren			
afstand	tijd naam	datum	locatie	tijd naam	datum	locatie	
100	11,40 Frederika Buwalda	26-12-03	Heerenveen	9.94	Sietse Heslinga	04-03-06 Assen	
300	27,24 Frederika Buwalda	26-12-03	Heerenveen	23.89	Sietse Heslinga	17-12-05 Heerenveen	
500	41,95 Frederika Buwalda	21-10-02	Heerenveen	37,34	Sietse Heslinga	12-03-06 Heerenveen	
1000	1.24.21 Frederika Buwalda	7-12-03	Heerenveen	1.15.88	Sietse Heslinga	12-03-06 Heerenveen	
1500	2.10.58 Frederika Buwalda	17-11-03	Heerenveen	1.57.18	Sietse Heslinga	01-10-05 Nijmegen	
3000	4.37.58 Sanne Halma	16-01-05	Heerenveen	4.06.00	Sietse Heslinga	28-11-05 Heerenveen	
5000				7.06.88	Sietse Heslinga	09-10-04 Erfurt	
10000				16.17.45	Peter Nauta	28-03-04 Heerenveen	

Junioren B

meisjes				jongens			
afstand	tijd naam	datum	locatie	tijd naam	datum	locatie	
100	11,50 Frederika Buwalda	10-02-02	Heerenveen	10,30	Sietse Heslinga	21-03-04 Heerenveen	
300	27.01 Frederika Buwalda	09-12-00	Alkmaar	24,70	Sietse Heslinga	21-03-04 Heerenveen	
500	42,41 Frederika Buwalda	31-03-02	Heerenveen	38,40	Sietse Heslinga	22-03-04 Heerenveen	
1000	1.25.70 Frederika Buwalda	05-02-02	Heerenveen	1.16.67	Sietse Heslinga	13-03-04 Heerenveen	
1500	2.11.87 Frederika Buwalda	31-03-02	Heerenveen	1.58.53	Sietse Heslinga	13-03-04 Heerenveen	
3000	4.44.92 Frederika Buwalda	24-03-02	Heerenveen	4.07.82	Sietse Heslinga	12-03-04 Heerenveen	
5000				7.14.84	Sietse Heslinga	28-03-04 Heerenveen	

Juniores C

meisjes				jongens			
<i>afstand</i>	<i>tijd naam</i>	<i>datum</i>	<i>locatie</i>	<i>tijd naam</i>	<i>datum</i>	<i>locatie</i>	
100	11,46 Frederika Buwalda	12-03-00	Heerenveen	10.62	Tjalling de Jong	20-03-05 Heerenveen	
300	27,18 Frederika Buwalda	12-03-00	Heerenveen	25,38	Tjalling de Jong	20-03-05 Heerenveen	
500	43,03 Frederika Buwalda	13-02-00	Heerenveen	39,76	Tjalling de Jong	06-03-05 Heerenveen	
1000	1.27.58 Frederika Buwalda	29-01-00	Heerenveen	1.21.32	Tjalling de Jong	02-01-05 Heerenveen	
1500	2.15.81 Evelien Kooistra	13-03-04	Heerenveen	2.05.19	Tjalling de Jong	05-03-05 Heerenveen	
3000	5.02.00 Maaïke Osinga	28-03-05	Heerenveen	4.33.02	Tjalling de Jong	14-02-05 Heerenveen	

Oudste pupillen

meisjes				jongens			
<i>afstand</i>	<i>tijd naam</i>	<i>datum</i>	<i>locatie</i>	<i>tijd naam</i>	<i>datum</i>	<i>locatie</i>	
100	12,40 Evelien Kooistra	16-02-02	Heerenveen	11,49	Tjalling de Jong	22-03-03 Heerenveen	
300	30,42 Evelien Kooistra	18-03-02	Heerenveen	28,47	Tjalling de Jong	29-03-03 Heerenveen	
500	47,07 Karin Bootsma	18-03-13	Heerenveen	45,25	Tjalling de Jong	29-03-03 Heerenveen	
700				1.11.19	Jobbe Krijnsen	30-10-12 Heerenveen	
1000	1.37.79 Karin Bootsma	16-03-13	Heerenveen	1.33.23	Ian Steen	11-03-02 Heerenveen	

Jongste pupillen

meisjes				jongens			
<i>afstand</i>	<i>tijd naam</i>	<i>datum</i>	<i>locatie</i>	<i>tijd naam</i>	<i>datum</i>	<i>locatie</i>	
100	13,46 Karin Bootsma	11-12-10	Heerenveen	13,22	Stefan Bij de Weg	17-03-13 Heerenveen	
300	34,61 Ilse Bijlsma	18-03-02	Heerenveen	32,78	Jan Gerbrandij	11-02-13 Heerenveen	
500	56,69 Ilse Bijlsma	09-03-02	Heerenveen	52,44	Jan Gerbrandij	03-02-13 Heerenveen	