

# Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 21 december 2019)

\* = tussentijd

\* = tussentijd

\*\* = startzwemmer

\*\* = startzwemmer

## HEREN

## DAMES

50 meter rugslag						50 meter rugslag					
Groep 20+	startlimiet				0.27,50	Groep 20+	Wendan Poelstra	HZ&PC-H'veen	23-01-2011	Heerenveen	0.31,53
Groep 25+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	16-11-2003	Zuidbroek	0.27,36**	Groep 25+	Daniëlle de Boer	HZ&PC-H'veen	05-01-2019	Heerenveen	0.31,75
Groep 30+	Richard Koehoorn	HZ&PC-H'veen	23-01-2011	Heerenveen	0.28,50**	Groep 30+	Jolanda Cnossen	Neptunia '24	20-02-2016	Heerenveen	0.35,43
Groep 35+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	24-01-2015	Heerenveen	0.28,05	Groep 35+	Amarins Doevendans	Neptunia '24	02-01-2016	Heerenveen	0.36,15
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	05-01-2019	Heerenveen	<b>0.27,98 NMR</b>	Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	17-12-2016	Lelystad	0.34,39**
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	23-01-2015	Heerenveen	0.31,17**	Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	27-01-2019	Zwolle	0.33,70
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	05-01-2019	Heerenveen	0.32,04	Groep 50+	Pia van der Molen	HZ&PC-H'veen	05-10-2013	Zwolle	0.39,13
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	16-02-2013	Heerenveen	0.34,27	Groep 55+	Pia van der Molen	HZ&PC-H'veen	24-01-2015	Heerenveen	0.38,69
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	16-03-2019	Emmeloord	0.35,33	Groep 60+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	25-01-2013	Nijverdal	0.50,25*
Groep 65+	Joop Draaisma	HZ&PC-H'veen	30-10-2011	Winterswijk	0.43,58	Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	26-10-2019	Emmeloord	0.51,10
Groep 70+	startlimiet				0.59,00	Groep 70+	startlimiet				1.09,00
Groep 75+	startlimiet				1.03,50	Groep 75+	startlimiet				1.14,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC-H'veen	22-01-2005	Winterswijk	<b>0.45,00 NMR</b>	Groep 80+	startlimiet				1.24,00
Groep 85+	startlimiet				1.10,00	Groep 85+	startlimiet				1.32,00
100 meter rugslag						100 meter rugslag					
Groep 20+	Dennis Bos	HZ&PC-H'veen	14-12-2014	Heerenveen	1.01,91	Groep 20+	startlimiet				1.08,00
Groep 25+	Dennis Bos	HZ&PC-H'veen	29-09-2018	Kampen	1.02,15	Groep 25+	Daniëlle de Boer	HZ&PC-H'veen	16-02-2019	Heerenveen	1.08,28
Groep 30+	Richard Koehoorn	HZ&PC-H'veen	21-11-2010	Almere	1.02,95	Groep 30+	Jolanda Cnossen	Neptunia '24	26-01-2019	Zwolle	1.16,10
Groep 35+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	25-01-2014	Zwolle	1.03,24	Groep 35+	Marty Krans-de Weerd	ZCNF'34	22-05-2011	Grootebroek	1.19,30
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	16-02-2019	Heerenveen	1.04,08	Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	20-11-2016	Almere-Poort	1.13,58
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	19-01-2018	Terneuzen	1.07,59	Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	16-02-2019	Heerenveen	1.11,32
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	26-01-2019	Zwolle	1.09,99	Groep 50+	Pia van der Molen	HZ&PC-H'veen	26-05-2013	Grootebroek	1.26,86
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	17-11-2013	Almere	1.13,53	Groep 55+	Pia van der Molen	HZ&PC-H'veen	24-04-2016	Grootebroek	1.33,08
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	27-05-2018	Grootebroek	1.14,42	Groep 60+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	25-01-2013	Nijverdal	1.41,44
Groep 65+	startlimiet				1.57,00	Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	07-10-2017	Kampen	1.53,20
Groep 70+	startlimiet				2.07,00	Groep 70+	startlimiet				2.27,00
Groep 75+	startlimiet				2.17,00	Groep 75+	startlimiet				2.37,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC-H'veen	20-01-2007	Heerenveen	1.53,18	Groep 80+	startlimiet				2.57,00
Groep 85+	startlimiet				2.25,00	Groep 85+	startlimiet				3.10,00
200 meter rugslag						200 meter rugslag					
Groep 20+	startlimiet				2.22,00	Groep 20+	Daniëlle de Boer	HZ&PC-H'veen	18-11-2018	Almere-Poort	2.27,94
Groep 25+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	20-03-2004	Lelystad	2.23,54	Groep 25+	Daniëlle de Boer	HZ&PC-H'veen	25-01-2019	Zwolle	2.26,18
Groep 30+	Gerard Eghuizen	HZ&PC-H'veen	19-03-2005	Lelystad	2.30,57	Groep 30+	Jolanda Cnossen	Neptunia '24	25-01-2019	Zwolle	2.42,42
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	21-01-2007	Heerenveen	2.23,06	Groep 35+	Froukje Poelman	HZ&PC-H'veen	21-01-2007	Heerenveen	3.10,93
Groep 40+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	21-01-2011	Heerenveen	2.26,49	Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	25-01-2015	Heerenveen	2.39,65
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	25-01-2015	Heerenveen	2.28,14	Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	25-01-2019	Zwolle	<b>2.32,98 NMR</b>
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	25-01-2019	Zwolle	2.30,27	Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC-H'veen	28-09-2019	Kampen	3.01,33
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	12-01-2013	Zwolle	2.40,02	Groep 55+	Pia van der Molen	HZ&PC-H'veen	25-01-2015	Heerenveen	3.28,90
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	18-11-2018	Almere-Poort	2.50,16	Groep 60+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	12-01-2013	Zwolle	3.32,88
Groep 65+	startlimiet				4.04,00	Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	07-10-2017	Kampen	3.57,39
Groep 70+	startlimiet				4.24,00	Groep 70+	startlimiet				4.44,00
Groep 75+	startlimiet				4.49,00	Groep 75+	startlimiet				5.04,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC-H'veen	21-01-2007	Heerenveen	<b>4.10,66 NMR</b>	Groep 80+	startlimiet				6.14,00
Groep 85+	startlimiet				5.00,00	Groep 85+	startlimiet				6.35,00

# Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 21 december 2019)

\* = tussentijd

\* = tussentijd

\*\* = startzwemmer

\*\* = startzwemmer

## HEREN

## DAMES

50 meter schoolslag					
Groep 20+	Herman van Dijk	HZ&PC-H'veen	23-01-2009	Vlissingen	0.32,05
Groep 25+	Dennis Bos	HZ&PC-H'veen	21-12-2019	Lelystad	0.29,08*
Groep 30+	Gerard Eghuizen	HZ&PC-H'veen	23-01-2005	Winterswijk	0.33,66
Groep 35+	Roland Boomsma	HZ&PC-H'veen	16-11-2003	Zuidbroek	0.32,16
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	18-05-2019	Steenwijk	0.31,79
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	06-01-2018	Zwolle	0.33,42
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	18-05-2019	Steenwijk	0.34,24
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	19-12-2015	Lelystad	0.36,45
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	27-10-2018	Zwolle	0.37,54
Groep 65+	Joop Draaisma	DZ&PC	22-01-2011	Heerenveen	0.40,27
Groep 70+	startlimiet				1.04,00
Groep 75+	startlimiet				1.09,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC-H'veen	10-01-2004	Zwolle	<b>0.45,82 NMR</b>
Groep 85+	startlimiet				1.16,00
100 meter schoolslag					
Groep 20+	Dennis Bos	HZ&PC-H'veen	14-12-2014	Heerenveen	1.10,88*
Groep 25+	Dennis Bos	HZ&PC-H'veen	17-11-2019	Almere-Poort	1.06,18
Groep 30+	Gerard Eghuizen	HZ&PC-H'veen	22-01-2005	Winterswijk	1.14,19
Groep 35+	Roland Boomsma	HZ&PC-H'veen	15-11-2003	Zuidbroek	1.10,77
Groep 40+	Roland Boomsma	HZ&PC-H'veen	20-01-2007	Heerenveen	1.09,63
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	20-01-2018	Terneuzen	1.14,21
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	16-02-2019	Heerenveen	1.16,17
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	22-11-2015	Almere	1.20,49
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	16-02-2019	Heerenveen	1.23,86
Groep 65+	Joop Draaisma	DZ&PC	23-01-2011	Heerenveen	1.32,26
Groep 70+	Gerard Hekker	SG Bolsward-Work	21-05-2017	Grootebroek	2.04,92
Groep 75+	startlimiet				2.18,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC-H'veen	22-01-2005	Winterswijk	<b>1.50,13 NMR</b>
Groep 85+	startlimiet				2.28,00
200 meter schoolslag					
Groep 20+	Dennis Bos	HZ&PC-H'veen	14-12-2014	Heerenveen	2.29,70
Groep 25+	Dennis Bos	HZ&PC-H'veen	21-12-2019	Lelystad	2.35,85
Groep 30+	Gerard Eghuizen	HZ&PC-H'veen	21-01-2005	Winterswijk	2.48,71
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	12-01-2008	Zwolle	2.42,27
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	08-12-2018	Lelystad	2.34,21
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	25-01-2014	Zwolle	2.41,93
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	26-01-2019	Zwolle	2.50,70
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	22-10-2016	Emmeloord	3.04,73
Groep 60+	Joop Draaisma	DZ&PC	13-12-2009	Vlijmen	3.24,19
Groep 65+	Joop Draaisma	DZ&PC	21-01-2011	Heerenveen	3.24,51
Groep 70+	startlimiet				4.26,00
Groep 75+	Max van Gelder	HZ&PC-H'veen	22-01-2000	Zwolle	3.49,04
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC-H'veen	10-01-2004	Zwolle	<b>3.50,86 NMR</b>
Groep 85+	startlimiet				5.00,00

50 meter schoolslag					
Groep 20+	Karin van Dijk	HZ&PC-H'veen	22-01-2010	Vlaardingen	0.36,69
Groep 25+	Karin van Dijk	HZ&PC-H'veen	24-01-2014	Zwolle	0.35,35
Groep 30+	Karin van Dijk	De Wellerobben	25-01-2019	Zwolle	0.37,19
Groep 35+	Angelique Boersma	De Vikings	23-01-2015	Heerenveen	0.39,35*
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	17-12-2016	Lelystad	0.40,02
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	05-01-2019	Heerenveen	0.39,48
Groep 50+	Pia van der Molen	HZ&PC-H'veen	31-10-2010	Winterswijk	0.45,26
Groep 55+	Pia van der Molen	HZ&PC-H'veen	09-01-2016	Zwolle	0.46,42
Groep 60+	Tine van der Meer	DZ&PC	15-11-2003	Zuidbroek	0.50,72
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	18-05-2019	Steenwijk	0.57,23
Groep 70+	startlimiet				1.09,00
Groep 75+	startlimiet				1.14,00
Groep 80+	startlimiet				1.24,00
Groep 85+	startlimiet				1.34,00
100 meter schoolslag					
Groep 20+	startlimiet				1.18,00
Groep 25+	Karin van Dijk	HZ&PC-H'veen	23-01-2011	Heerenveen	1.16,52
Groep 30+	Karin van Dijk	De Wellerobben	17-11-2019	Almere-Poort	1.19,85
Groep 35+	Angelique Boersma	De Vikings	23-01-2015	Heerenveen	1.22,68
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	30-11-2014	Almere	1.32,54
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	18-11-2018	Almere-Poort	1.27,33
Groep 50+	Pia van der Molen	HZ&PC-H'veen	21-11-2010	Almere	1.41,74
Groep 55+	Henny van der Zande	HZ&PC-H'veen	22-01-2005	Winterswijk	1.46,00
Groep 60+	Tine van der Meer	DZ&PC	23-11-2004	Almere	1.52,41
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	14-09-2019	Steenwijk	2.07,45
Groep 70+	startlimiet				2.28,00
Groep 75+	startlimiet				2.48,00
Groep 80+	startlimiet				3.08,00
Groep 85+	startlimiet				3.25,00
200 meter schoolslag					
Groep 20+	Karin van Dijk	HZ&PC-H'veen	24-01-2010	Vlaardingen	2.50,82
Groep 25+	Karin van Dijk	HZ&PC-H'veen	21-01-2011	Heerenveen	2.47,38
Groep 30+	Karin van Dijk	De Wellerobben	26-01-2019	Zwolle	2.56,72
Groep 35+	Lizette van der Vegt	HZ&PC-H'veen	24-01-2015	Heerenveen	3.07,85
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	17-10-2015	Emmeloord	3.11,67
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	19-01-2018	Terneuzen	3.04,53
Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC-H'veen	21-12-2019	Lelystad	3.40,68
Groep 55+	Pia van der Molen	HZ&PC-H'veen	17-10-2015	Emmeloord	3.46,83
Groep 60+	Tine van der Meer	DZ&PC	10-01-2004	Zwolle	3.59,66
Groep 65+	startlimiet				4.46,00
Groep 70+	startlimiet				5.06,00
Groep 75+	startlimiet				5.56,00
Groep 80+	startlimiet				6.41,00
Groep 85+	startlimiet				7.00,00

# Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 21 december 2019)

\* = tussentijd

\* = tussentijd

\*\* = startzwemmer

\*\* = startzwemmer

## HEREN

## DAMES

50 meter vlinderslag					
Groep 20+	startlimiet				0.27,00
Groep 25+	Paul van Vegchelen	FZC'54	13-11-2004	Almere	0.26,04
Groep 30+	Paul van Vegchelen	FZC'54	15-11-2009	Almere	0.27,02
Groep 35+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	25-01-2013	Nijverdal	0.26,79
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	05-01-2019	Heerenveen	<b>0.26,20 NMR</b>
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	19-11-2017	Almere-Poort	0.30,09
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	05-01-2019	Heerenveen	0.30,35
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	25-01-2014	Zwolle	0.30,20
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	27-10-2018	Zwolle	0.30,60
Groep 65+	Joop Draaisma	HZ&PC-H'veen	30-10-2011	Winterswijk	0.39,23
Groep 70+	startlimiet				0.57,00
Groep 75+	startlimiet				1.02,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC-H'veen	22-01-2006	Emmeloord	<b>0.46,28 NMR</b>
Groep 85+	startlimiet				1.10,00
100 meter vlinderslag					
Groep 20+	startlimiet				1.00,50
Groep 25+	Paul van Vegchelen	FZC'54	21-02-2004	Heerenveen	1.01,10
Groep 30+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	20-10-2012	Emmeloord	1.02,78
Groep 35+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	27-01-2013	Nijverdal	0.59,56
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	25-01-2019	Zwolle	<b>0.58,33 NMR</b>
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	25-01-2015	Heerenveen	1.07,10
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	25-01-2019	Zwolle	1.08,59
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	20-02-2016	Heerenveen	1.07,70
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	17-02-2018	Heerenveen	1.08,86
Groep 65+	startlimiet				1.53,00
Groep 70+	startlimiet				2.03,00
Groep 75+	Max van Gelder	HZ&PC-H'veen	25-03-2000	Lelystad	<b>1.38,40 NMR</b>
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC-H'veen	21-02-2004	Heerenveen	<b>1.43,20 NMR</b>
Groep 85+	startlimiet				2.23,00
200 meter vlinderslag					
Groep 20+	Sietse Wijbenga	ZPD	24-01-2015	Heerenveen	2.22,70
Groep 25+	startlimiet				2.39,00
Groep 30+	René Beetsma	DZ&PC	15-11-2003	Zuidbroek	2.18,60
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	21-01-2006	Emmeloord	2.18,91
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	27-10-2018	Zwolle	2.21,26
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	24-01-2015	Heerenveen	2.29,21
Groep 50+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	07-01-2012	Zwolle	2.40,29
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	12-01-2013	Zwolle	2.43,08
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	06-01-2018	Zwolle	2.41,66
Groep 65+	startlimiet				4.11,00
Groep 70+	startlimiet				4.26,00
Groep 75+	startlimiet				4.41,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC-H'veen	10-01-2004	Zwolle	3.50,86
Groep 85+	startlimiet				4.55,00

50 meter vlinderslag					
Groep 20+	Chantal Nap	HZ&PC-H'veen	25-01-2013	Nijverdal	0.28,85
Groep 25+	Fraukje Puts	HZ&PC-H'veen	05-01-2019	Heerenveen	0.31,84
Groep 30+	Angelique Boersma	De Vikings	22-01-2011	Heerenveen	0.32,27
Groep 35+	Marty Krans-de Weerd	ZCNF'34	30-11-2014	Almere	0.34,10
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	02-01-2016	Heerenveen	0.33,73
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	26-01-2019	Zwolle	0.31,38
Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC-H'veen	26-01-2019	Zwolle	0.37,65
Groep 55+	Marian de Jong	HZ&PC-H'veen	19-01-2018	Terneuzen	0.39,54
Groep 60+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	26-01-2019	Zwolle	0.40,87
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	18-05-2019	Steenwijk	0.58,86
Groep 70+	startlimiet				1.09,00
Groep 75+	startlimiet				1.14,00
Groep 80+	startlimiet				1.24,00
Groep 85+	startlimiet				1.34,00
100 meter vlinderslag					
Groep 20+	Chantal Nap	HZ&PC-H'veen	27-01-2013	Nijverdal	<b>1.03,20 NMR</b>
Groep 25+	Fraukje Puts	HZ&PC-H'veen	18-02-2017	Heerenveen	1.11,15
Groep 30+	Angelique Boersma	De Vikings	23-01-2011	Heerenveen	1.12,08
Groep 35+	Angelique Boersma	SG FZC54-De Viki	17-02-2018	Heerenveen	1.14,11
Groep 40+	Marty Krans-de Weerd	ZCNF'34	17-02-2018	Heerenveen	1.15,82
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	16-03-2019	Emmeloord	1.12,06
Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC-H'veen	25-01-2019	Zwolle	1.24,96
Groep 55+	Marian de Jong	HZ&PC-H'veen	21-01-2018	Terneuzen	1.32,57
Groep 60+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	25-01-2019	Zwolle	1.38,85
Groep 65+	startlimiet				2.19,00
Groep 70+	startlimiet				2.30,00
Groep 75+	startlimiet				2.43,00
Groep 80+	startlimiet				3.13,00
Groep 85+	startlimiet				3.30,00
200 meter vlinderslag					
Groep 20+	Chantal Nap	HZ&PC-H'veen	26-01-2013	Nijverdal	2.21,33
Groep 25+	Fraukje Puts	HZ&PC-H'veen	06-01-2018	Zwolle	2.41,44
Groep 30+	Angelique Boersma	De Vikings	21-01-2011	Heerenveen	2.43,15
Groep 35+	Marty Krans-de Weerd	ZCNF'34	07-01-2012	Zwolle	3.00,94
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	22-01-2016	Papendrecht	2.53,33
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	07-01-2017	Zwolle	2.47,56
Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC-H'veen	27-01-2019	Zwolle	3.12,61
Groep 55+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	08-12-2018	Lelystad	3.43,89
Groep 60+	startlimiet				4.36,00
Groep 65+	startlimiet				4.56,00
Groep 70+	startlimiet				5.16,00
Groep 75+	startlimiet				5.56,00
Groep 80+	startlimiet				6.56,00
Groep 85+	startlimiet				7.16,00

# Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 21 december 2019)

\* = tussentijd

\* = tussentijd

\*\* = startzwemmer

\*\* = startzwemmer

## HEREN

## DAMES

50 meter vrijeslag					
Groep 20+	startlimiet				0.24,50
Groep 25+	Paul van Vegchelen	FZC'54	21-02-2004	Heerenveen	0.23,89
Groep 30+	Michiel Punter	Orca	09-01-2016	Zwolle	0.24,46
Groep 35+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	25-01-2015	Heerenveen	0.24,07**
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	27-01-2019	Zwolle	<b>0.23,74 NMR</b>
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	26-01-2014	Zwolle	0.26,44**/*
Groep 50+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	29-01-2012	Terneuzen	0.26,47
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	22-01-2017	Maastricht	0.26,48
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	17-02-2018	Heerenveen	<b>0.26,64 NMR</b>
Groep 65+	Joop Draaisma	DZ&PC	23-01-2011	Heerenveen	0.34,39
Groep 70+	startlimiet				0.44,00
Groep 75+	startlimiet				0.49,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC-H'veen	22-01-2005	Winterswijk	<b>0.36,01 NMR</b>
Groep 85+	startlimiet				0.55,00
100 meter vrijeslag					
Groep 20+	startlimiet				0.55,50
Groep 25+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	15-11-2003	Zuidbroek	0.52,42
Groep 30+	Richard Koehoorn	HZ&PC-H'veen	22-01-2011	Heerenveen	0.54,27
Groep 35+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	26-01-2013	Nijverdal	0.52,94
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	25-01-2019	Zwolle	<b>0.52,22 NMR</b>
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	26-01-2014	Zwolle	0.59,01**/*
Groep 50+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	20-10-2012	Emmeloord	0.59,70
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	25-01-2014	Zwolle	0.58,20
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	19-01-2018	Terneuzen	<b>0.59,27 NMR</b>
Groep 65+	Joop Draaisma	HZ&PC-H'veen	22-10-2011	Emmeloord	1.17,11
Groep 70+	startlimiet				1.43,00
Groep 75+	startlimiet				1.48,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC-H'veen	10-01-2004	Zwolle	<b>1.23,39 NMR</b>
Groep 85+	startlimiet				1.55,00
200 meter vrijeslag					
Groep 20+	startlimiet				2.00,00
Groep 25+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	20-03-2004	Lelystad	2.01,65
Groep 30+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	20-02-2010	Heerenveen	2.01,11
Groep 35+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	25-01-2013	Nijverdal	1.59,89
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	25-01-2019	Zwolle	1.59,41**
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	24-01-2014	Zwolle	2.09,56
Groep 50+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	27-01-2012	Terneuzen	2.09,22
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	24-01-2014	Zwolle	<b>2.05,07 NMR</b>
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	20-01-2018	Terneuzen	<b>2.11,19 NMR</b>
Groep 65+	Joop Draaisma	DZ&PC	21-01-2011	Heerenveen	2.48,42
Groep 70+	startlimiet				3.24,00
Groep 75+	startlimiet				3.41,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC-H'veen	20-01-2007	Heerenveen	3.48,01
Groep 85+	startlimiet				4.10,00

50 meter vrijeslag					
Groep 20+	Nanda de Vries	HZ&PC-H'veen	26-01-2013	Nijverdal	0.27,98**
Groep 25+	Krista de Reus	DZ&PC	15-11-2003	Zuidbroek	0.28,33
Groep 30+	Angelique Boersma	De Vikings	23-01-2011	Heerenveen	0.28,72
Groep 35+	Angelique Boersma	De Vikings	21-02-2015	Heerenveen	0.28,41
Groep 40+	Marty Krans-de Weerd	ZCNF'34	18-11-2018	Almere-Poort	0.28,69
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	18-05-2019	Steenwijk	0.29,51
Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC-H'veen	18-05-2019	Steenwijk	0.33,71
Groep 55+	Pia van der Molen	HZ&PC-H'veen	13-12-2015	Beilen	0.33,88
Groep 60+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	18-02-2012	Heerenveen	0.40,85
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	18-05-2019	Steenwijk	0.41,87
Groep 70+	startlimiet				0.59,00
Groep 75+	startlimiet				1.04,00
Groep 80+	startlimiet				1.14,00
Groep 85+	startlimiet				1.24,00
100 meter vrijeslag					
Groep 20+	Wendana Poelstra	HZ&PC-H'veen	22-01-2011	Heerenveen	0.59,11
Groep 25+	Fraukje Puts	HZ&PC-H'veen	20-01-2017	Maastricht	1.01,62
Groep 30+	Angelique Boersma	De Vikings	22-01-2011	Heerenveen	1.02,14
Groep 35+	Angelique Boersma	De Vikings	24-01-2015	Heerenveen	1.01,84
Groep 40+	Marty Krans-de Weerd	ZCNF'34	24-01-2015	Heerenveen	1.03,98
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	16-02-2019	Heerenveen	1.04,65
Groep 50+	Pia van der Molen	HZ&PC-H'veen	05-10-2013	Zwolle	1.14,32
Groep 55+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	11-12-2016	Beilen	1.17,81
Groep 60+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	25-01-2019	Zwolle	1.27,06*
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	20-01-2017	Maastricht	1.36,17
Groep 70+	startlimiet				2.08,00
Groep 75+	startlimiet				2.18,00
Groep 80+	startlimiet				2.38,00
Groep 85+	startlimiet				2.50,00
200 meter vrijeslag					
Groep 20+	Chantal Nap	HZ&PC-H'veen	25-01-2013	Nijverdal	2.09,57
Groep 25+	Fraukje Puts	HZ&PC-H'veen	21-01-2017	Maastricht	2.12,29
Groep 30+	Angelique Boersma	De Vikings	21-01-2011	Heerenveen	2.16,48
Groep 35+	Angelique Boersma	De Vikings	23-01-2015	Heerenveen	2.18,08
Groep 40+	Marty Krans-de Weerd	ZCNF'34	23-01-2015	Heerenveen	2.23,33
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	28-09-2019	Kampen	2.21,59
Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC-H'veen	26-01-2019	Zwolle	2.44,32
Groep 55+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	25-03-2017	Arnhem	2.53,83
Groep 60+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	25-01-2019	Zwolle	3.03,90*
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	28-09-2019	Kampen	3.29,42
Groep 70+	startlimiet				4.26,00
Groep 75+	startlimiet				4.56,00
Groep 80+	startlimiet				5.41,00
Groep 85+	startlimiet				6.00,00

# Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 21 december 2019)

\* = tussentijd

\*\* = startzwemmer

\* = tussentijd

\*\* = startzwemmer

## HEREN

## DAMES

400 meter vrijeslag						400 meter vrijeslag					
Groep 20+	startlimiet				4.41,00	Groep 20+	Wendan Poelstra	HZ&PC-H'veen	22-01-2011	Heerenveen	4.30,68
Groep 25+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	23-01-2005	Winterswijk	4.48,49*	Groep 25+	Fraukje Puts	HZ&PC-H'veen	19-01-2018	Terneuzen	4.45,98
Groep 30+	Louis Johannes	HZ&PC-H'veen	21-02-2004	Heerenveen	4.56,91	Groep 30+	Froukje Poelman	HZ&PC-H'veen	21-02-2004	Heerenveen	5.51,46
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	19-02-2005	Heerenveen	4.27,43	Groep 35+	Marijke van den Berg	HZ&PC-H'veen	24-01-2015	Heerenveen	5.10,83
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	16-03-2019	Emmeloord	4.30,27	Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	22-01-2016	Papendrecht	5.10,20
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	20-01-2017	Maastricht	4.43,56	Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	20-01-2017	Maastricht	5.00,30
Groep 50+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	18-12-2011	Papendrecht	4.32,75	Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC-H'veen	02-03-2019	Steenwijk	6.00,42*
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	25-01-2014	Zwolle	<b>4.30,73 NMR</b>	Groep 55+	Marian de Jong	HZ&PC-H'veen	21-05-2017	Grootebroek	6.10,69
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	25-01-2019	Zwolle	<b>4.40,45 NMR</b>	Groep 60+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	26-01-2019	Zwolle	6.17,76*
Groep 65+	Joop Draaisma	DZ&PC	22-01-2011	Heerenveen	5.58,56	Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	19-01-2017	Maastricht	7.18,73*
Groep 70+	startlimiet				7.22,00	Groep 70+	startlimiet				9.54,00
Groep 75+	startlimiet				7.52,00	Groep 75+	startlimiet				11.09,00
Groep 80+	startlimiet				8.52,00	Groep 80+	startlimiet				11.54,00
Groep 85+	startlimiet				9.30,00	Groep 85+	startlimiet				12.40,00
800 meter vrijeslag						800 meter vrijeslag					
Groep 20+	startlimiet				9.41,00	Groep 20+	Nanda de Vries	HZ&PC-H'veen	25-01-2013	Nijverdal	9.52,76
Groep 25+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	23-01-2005	Winterswijk	9.49,87*	Groep 25+	Fraukje Puts	HZ&PC-H'veen	21-01-2018	Terneuzen	10.00,06
Groep 30+	startlimiet				11.21,00	Groep 30+	startlimiet				12.20,00
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	20-01-2007	Heerenveen	9.17,02	Groep 35+	Lizette van der Vegt	HZ&PC-H'veen	25-01-2015	Heerenveen	10.44,78
Groep 40+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	23-01-2011	Heerenveen	9.39,99*	Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	06-11-2016	Heerenveen	10.44,96*
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	23-01-2016	Papendrecht	9.50,08	Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	19-03-2017	Heerenveen	10.42,70*
Groep 50+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	29-01-2012	Terneuzen	9.43,48	Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC-H'veen	02-03-2019	Steenwijk	12.12,99*
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	26-01-2014	Zwolle	<b>9.23,27 NMR</b>	Groep 55+	Marian de Jong	HZ&PC-H'veen	21-01-2018	Terneuzen	12.44,74
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	27-01-2019	Zwolle	<b>9.44,41 NMR</b>	Groep 60+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	26-01-2019	Zwolle	12.43,98
Groep 65+	Joop Draaisma	DZ&PC	21-01-2011	Heerenveen	12.25,88	Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	19-01-2017	Maastricht	14.51,65*
Groep 70+	startlimiet				15.44,00	Groep 70+	startlimiet				21.20,00
Groep 75+	startlimiet				16.44,00	Groep 75+	startlimiet				22.50,00
Groep 80+	startlimiet				18.44,00	Groep 80+	startlimiet				24.50,00
Groep 85+	startlimiet				20.00,00	Groep 85+	startlimiet				26.00,00
1500 meter vrijeslag						1500 meter vrijeslag					
Groep 20+	startlimiet				18.28,00	Groep 20+	Johanna de Boer	ZPD	26-01-2014	Zwolle	19.52,53
Groep 25+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	23-01-2005	Winterswijk	18.44,32	Groep 25+	startlimiet				24.00,00
Groep 30+	startlimiet				21.00,00	Groep 30+	Froukje Poelman	HZ&PC-H'veen	15-11-2003	Zuidbroek	24.40,35
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	19-02-2006	Vlissingen	17.57,11	Groep 35+	Marijke van den Berg	HZ&PC-H'veen	14-12-2014	Heerenveen	20.29,35
Groep 40+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	23-01-2011	Heerenveen	18.18,36	Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	06-11-2016	Heerenveen	20.20,88
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	25-01-2015	Heerenveen	18.47,81	Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	19-03-2017	Heerenveen	20.15,66
Groep 50+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	27-01-2012	Terneuzen	18.53,18	Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC-H'veen	02-03-2019	Steenwijk	23.20,90*
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	24-01-2014	Zwolle	<b>18.12,52 NMR</b>	Groep 55+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	10-11-2018	Steenwijk	24.52,09
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	18-01-2018	Terneuzen	<b>18.47,47 NMR</b>	Groep 60+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	24-01-2019	Zwolle	24.44,70
Groep 65+	Joop Draaisma	DZ&PC	23-01-2011	Heerenveen	23.48,14	Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	19-01-2017	Maastricht	28.00,41
Groep 70+	startlimiet				36.00,00	Groep 70+	startlimiet				43.00,00
Groep 75+	startlimiet				38.00,00	Groep 75+	startlimiet				46.00,00
Groep 80+	startlimiet				40.00,00	Groep 80+	startlimiet				50.00,00
Groep 85+	startlimiet				42.00,00	Groep 85+	startlimiet				54.00,00

# Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 21 december 2019)

\* = tussentijd

\* = tussentijd

## HEREN

\*\* = startzwemmer

## DAMES

\*\* = startzwemmer

100 meter wisselslag					
Groep 20+	startlimiet				1.06,50
Groep 25+	Dennis Bos	HZ&PC-H'veen	18-05-2019	Steenwijk	0.59,39
Groep 30+	Richard Koehoorn	HZ&PC-H'veen	19-02-2011	Heerenveen	1.03,17
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	20-01-2006	Emmeloord	1.05,49
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	26-01-2019	Zwolle	<b>1.00,26 NMR</b>
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	26-01-2014	Zwolle	1.06,78
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	21-12-2019	Lelystad	1.08,92
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	20-02-2016	Heerenveen	1.09,70
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	17-02-2018	Heerenveen	1.12,21
Groep 65+	Joop Draaisma	HZ&PC-H'veen	22-10-2011	Emmeloord	1.26,73
Groep 70+	startlimiet				1.50,00
Groep 75+	startlimiet				2.00,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC-H'veen	21-02-2004	Heerenveen	<b>1.35,60 NMR</b>
Groep 85+	startlimiet				2.15,00
200 meter wisselslag					
Groep 20+	Sietse Wijbenga	ZPD	23-01-2015	Heerenveen	2.22,68
Groep 25+	Dennis Bos	HZ&PC-H'veen	14-09-2019	Steenwijk	2.19,81
Groep 30+	Gerard Eghuizen	HZ&PC-H'veen	23-01-2005	Winterswijk	2.28,62
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	14-01-2006	Zwolle	2.23,17
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	16-03-2019	Emmeloord	2.19,26
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	23-01-2015	Heerenveen	2.25,99
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	16-03-2019	Emmeloord	2.30,44
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	22-11-2015	Almere	2.35,59
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	16-03-2019	Emmeloord	2.49,52
Groep 65+	startlimiet				3.30,00
Groep 70+	startlimiet				3.50,00
Groep 75+	startlimiet				4.10,00
Groep 80+	startlimiet				4.30,00
Groep 85+	startlimiet				4.50,00
400 meter wisselslag					
Groep 20+	startlimiet				5.14,00
Groep 25+	Dennis Bos	HZ&PC-H'veen	02-03-2019	Steenwijk	5.02,75
Groep 30+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	21-02-2009	Heerenveen	4.54,40
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	22-01-2005	Winterswijk	5.08,91
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC-H'veen	16-02-2019	Heerenveen	5.03,22
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	20-02-2016	Heerenveen	5.16,35
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC-H'veen	26-01-2019	Zwolle	5.27,16
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	17-12-2016	Lelystad	5.35,40
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC-H'veen	18-11-2018	Almere-Poort	5.39,41
Groep 65+	startlimiet				7.26,00
Groep 70+	startlimiet				7.46,00
Groep 75+	startlimiet				8.26,00
Groep 80+	startlimiet				9.00,00
Groep 85+	startlimiet				9.30,00

100 meter wisselslag					
Groep 20+	Chantal Nap	HZ&PC-H'veen	27-01-2013	Nijverdal	1.09,24
Groep 25+	Fraukje Puts	HZ&PC-H'veen	18-02-2017	Heerenveen	1.12,56
Groep 30+	Jolanda Cnossen	Neptunia'24	20-02-2016	Heerenveen	1.18,39
Groep 35+	Marty Krans-de Weerd	ZCNF'34	25-05-2014	Grootebroek	1.17,57
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	17-10-2015	Emmeloord	1.17,40
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	18-05-2019	Steenwijk	1.12,92
Groep 50+	Pia van der Molen	HZ&PC-H'veen	26-05-2013	Grootebroek	1.26,20
Groep 55+	Pia van der Molen	HZ&PC-H'veen	13-12-2015	Beilen	1.30,08
Groep 60+	startlimiet				1.49,00
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	21-12-2019	Lelystad	1.52,60
Groep 70+	startlimiet				2.06,00
Groep 75+	startlimiet				2.19,00
Groep 80+	startlimiet				2.34,00
Groep 85+	startlimiet				2.50,00
200 meter wisselslag					
Groep 20+	Wendan Poelstra	HZ&PC-H'veen	22-01-2011	Heerenveen	2.22,66
Groep 25+	Daniëlle de Boer	HZ&PC-H'veen	26-10-2019	Emmeloord	2.38,66
Groep 30+	Angelique Boersma	De Vikings	28-01-2012	Terneuzen	2.44,81
Groep 35+	Marty Krans-de Weerd	ZCNF'34	30-11-2014	Almere	2.50,51
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	20-11-2016	Almere-Poort	2.41,41
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	16-03-2019	Emmeloord	<b>2.35,22 NMR</b>
Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC-H'veen	16-03-2019	Emmeloord	3.08,15
Groep 55+	Pia van der Molen	HZ&PC-H'veen	22-11-2015	Almere	3.22,16
Groep 60+	startlimiet				4.13,00
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC-H'veen	26-10-2019	Emmeloord	4.06,99
Groep 70+	startlimiet				4.40,00
Groep 75+	startlimiet				4.55,00
Groep 80+	startlimiet				5.15,00
Groep 85+	startlimiet				5.30,00
400 meter wisselslag					
Groep 20+	Chantal Nap	HZ&PC-H'veen	26-01-2013	Nijverdal	5.06,81
Groep 25+	Fraukje Puts	HZ&PC-H'veen	20-01-2018	Terneuzen	5.27,15
Groep 30+	Karin van Dijk	De Wellerobben	17-11-2019	Almere-Poort	5.59,60
Groep 35+	startlimiet				6.38,00
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	17-12-2016	Lelystad	5.36,57
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC-H'veen	16-02-2019	Heerenveen	<b>5.33,47 NMR</b>
Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC-H'veen	16-02-2019	Heerenveen	6.33,35
Groep 55+	Pia van der Molen	HZ&PC-H'veen	21-02-2015	Heerenveen	7.24,63
Groep 60+	startlimiet				8.32,00
Groep 65+	startlimiet				8.56,00
Groep 70+	startlimiet				9.26,00
Groep 75+	startlimiet				9.56,00
Groep 80+	startlimiet				10.36,00
Groep 85+	startlimiet				11.10,00

## Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 21 december 2019)

### HEREN ESTAFETTES

4 x 50 meter vrijeslag			
<b>Groep 80+</b>	ZPD	24-01-2015	1.47,26
	1. Wiebe Wijbenga (91) 2. Hendrik Ben van der Boon (88)	3. Sietse Wijbenga (93) 4. Martin van Kammen (95)	
<b>Groep 100+</b>	De Forel	16-02-2013	1.55,22
	1. Rudy de Jong (83) 2. Joost Molenaar (81)	3. Dennis Boek (82) 4. Albert Dijkma (87)	
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC-Heerenveen	22-01-2011	1.40,45
	1. René Beetsma (69) 2. Richard Koehoorn (79)	3. Casper Tichelaar (79) 4. Casper Hut (78)	
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC-Heerenveen	27-01-2019	1.42,87
	1. Casper Hut (78) 2. René Beetsma (69)	3. Marten de Groot (58) 4. Dennis Bos (92)	
<b>Groep 200+</b>	HZ&PC-Heerenveen	20-11-2011	1.59,96
	1. Tiemen Stegenga (71) 2. Joop Draaisma (46)	3. Marten de Groot (58) 4. René Beetsma (69)	
<b>Groep 240+</b>			nng
	1. 2.	3. 4.	

### DAMES ESTAFETTES

4 x 50 meter vrijeslag			
<b>Groep 80+</b>	ZPC Isis	17-02-2018	2.24,70
	1. Petra Zandstra (90) 2. Tessa van Dijk (94)	3. Alieke Mepschen (98) 4. Anouk van Duijven (98)	
<b>Groep 100+</b>	HZ&PC-Heerenveen	26-01-2013	1.57,46
	1. Nanda de Vries (92) 2. Karin van Dijk (86)	3. Chantal Nap (89) 4. Berdie Eghuizen (83)	
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC-Heerenveen	16-02-2019	2.01,48
	1. Evelien van Klaarbergen (72) 2. Esther Kwebeman (91)	3. Fraukje Puts (92) 4. Daniëlle de Boer (94)	
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC-Heerenveen	24-01-2015	2.05,35
	1. Fraukje Puts (92) 2. Peggi Hurenkamp (69)	3. Evelien van Klaarbergen (72) 4. Pia van der Molen (60)	
<b>Groep 200+</b>	HZ&PC-Heerenveen	18-02-2012	2.30,64
	1. Alie Visser (64) 2. Peggi Hurenkamp (69)	3. Ineke Meijer (52) 4. Pia van der Molen (60)	
<b>Groep 240+</b>			nng
	1. 2.	3. 4.	

### HEREN ESTAFETTES

4 x 100 meter vrijeslag			
<b>Groep 80+</b>			nng
	1. 2.	3. 4.	
<b>Groep 100+</b>	ZPC Isis	27-10-2018	5.37,02
	1. René Knijpstra (88) 2. Jouke van der Meer (94)	3. Rudy de Jong (83) 4. Harry Dijkma (91)	
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC-Heerenveen	22-01-2011	3.42,09
	1. René Beetsma (69) 2. Richard Koehoorn (79)	3. Casper Tichelaar (79) 4. Casper Hut (78)	
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC-Heerenveen	20-01-2018	3.48,58
	1. Dennis Bos (92) 2. René Beetsma (69)	3. Marten de Groot (58) 4. Casper Hut (78)	
<b>Groep 200+</b>	HZ&PC-Heerenveen	28-01-2012	4.38,30
	1. Marten de Groot (58) 2. Jan van der Heide (51)	3. Arnold Jonker (70) 4. René Beetsma (69)	
<b>Groep 240+</b>			nng
	1. 2.	3. 4.	

### DAMES ESTAFETTES

4 x 100 meter vrijeslag			
<b>Groep 80+</b>			nng
	1. 2.	3. 4.	
<b>Groep 100+</b>	De Wellerobben	26-01-2019	4.47,39
	1. Daphne de Jong (93) 2. Winnie de Vries (96)	3. Karin van Dijk (86) 4. Arianne Jonkman (98)	
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC-Heerenveen	20-01-2018	4.25,36
	1. Daniëlle de Boer (94) 2. Karin van Dijk (86)	3. Evelien van Klaarbergen (72) 4. Fraukje Puts (92)	
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC-Heerenveen	27-10-2018	4.42,99
	1. Peggi Hurenkamp (69) 2. Jannie Vennik (76)	3. Evelien van Klaarbergen (72) 4. Daniëlle de Boer (94)	
<b>Groep 200+</b>			nng
	1. 2.	3. 4.	
<b>Groep 240+</b>			nng
	1. 2.	3. 4.	

## Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 21 december 2019)

### HEREN ESTAFETTES

4 x 200 meter vrijeslag				
<b>Groep 80+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 100+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 120+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC-Heerenveen	25-01-2019	Zwolle	8.32,06
	1. Casper Hut (78)	3. Marten de Groot (58)		
	2. René Beetsma (69)	4. Dennis Bos (92)		
<b>Groep 200+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 240+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		

### DAMES ESTAFETTES

4 x 200 meter vrijeslag				
<b>Groep 80+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 100+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC-Heerenveen	23-01-2015	Heerenveen	10.35,32
	1. Peggi Hurenkamp (69)	3. Lizette van der Vegt (79)		
	2. Karin van Dijk (86)	4. Jannie Vennik (76)		
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC-Heerenveen	19-01-2018	Terneuzen	11.03,78
	1. Peggi Hurenkamp (69)	3. Karin van Dijk (86)		
	2. Marian de Jong (59)	4. Jannie Vennik (76)		
<b>Groep 200+</b>	HZ&PC-Heerenveen	24-01-2014	Heerenveen	12.41,01
	1. Pia van der Molen (60)	3. Ineke Meijer (52)		
	2. Alie Visser (64)	4. Janie Vennik (76)		
<b>Groep 240+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		

### HEREN ESTAFETTES

4 x 50 meter wisselslag				
<b>Groep 80+</b>	ZPD	23-01-2015		2.00,30
	1. Roelof de Jong (89)	3. Sietse Wijbenga (93)		
	2. Hendrik Ben van der Boon (88)	4. Martin van Kammen (95)		
<b>Groep 100+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC-Heerenveen	23-01-2011	Heerenveen	1.52,47
	1. Richard Koehoorn (79)	3. René Beetsma (69)		
	2. Casper Tichelaar (79)	4. Casper Hut (78)		
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC-Heerenveen	25-01-2013	Nijverdal	1.57,61
	1. Gerard Eghuizen (74)	3. Casper Hut (78)		
	2. René Beetsma (69)	4. Marten de Groot (58)		
<b>Groep 200+</b>	HZ&PC-Heerenveen	21-01-2007	Heerenveen	2.39,38
	1. Arnold Jonker (70)	3. Ralph Wijbenga (67)		
	2. Yme Waterlander (59)	4. Jan van der Heide (51)		
<b>Groep 240+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		

### DAMES ESTAFETTES

4 x 50 meter wisselslag				
<b>Groep 80+</b>	HZ&PC-Heerenveen	24-01-2009	Vlissingen	2.27,68
	1. Pia van der Molen (60)	3. Berdie Eghuizen (83)		
	2. Karin van Dijk (86)	4. Miranda Mud (82)		
<b>Groep 100+</b>	HZ&PC-Heerenveen	20-10-2012	Emmeloord	2.29,57
	1. Marijke de Jong (88)	3. Gosina van Stralen (86)		
	2. Miranda Mud (82)	4. Berdie Eghuizen (83)		
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC-Heerenveen	23-01-2015	Heerenveen	2.23,16
	1. Evelien van Klaarbergen (72)	3. Peggi Hurenkamp (69)		
	2. Karin van Dijk (86)	4. Jannie Vennik (76)		
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC-Heerenveen	09-12-2017	Lelystad	2.25,88
	1. Evelien van Klaarbergen (72)	3. Marian de Jong (59)		
	2. Fraukje Puts (92)	4. Jannie Vennik (76)		
<b>Groep 200+</b>	HZ&PC-Heerenveen	24-01-2014	Heerenveen	2.55,81
	1. Pia van der Molen (60)	3. Alie Visser (64)		
	2. Jannie Vennik (76)	4. Ineke Meijer (52)		
<b>Groep 240+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		



## Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 21 december 2019)

### HEREN ESTAFETTES

4 x 100 meter wisselslag				
<b>Groep 80+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 100+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC-Heerenveen	21-01-2011	Heerenveen	4.11,51
	1. Richard Koehoorn (79)	3. René Beetsma (69)		
	2. Casper Tichelaar (79)	4. Casper Hut (78)		
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC-Heerenveen	27-01-2019	Zwolle	4.17,78
	1. René Beetsma (69)	3. Casper Hut (78)		
	2. Dennis Bos (92)	4. Marten de Groot (58)		
<b>Groep 200+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 240+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		

### DAMES ESTAFETTES

4 x 100 meter wisselslag				
<b>Groep 80+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 100+</b>	De Wellerobben	27-01-2019	Zwolle	5.18,45
	1. Arianne Jonkman (98)	3. Karin van Dijk (86)		
	2. Daphne de Jong (93)	4. Winnie de Vries (96)		
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC-Heerenveen	26-01-2013	Nijverdal	5.00,04
	1. Nanda de Vries (92)	3. Chantal Nap (89)		
	2. Karin van Dijk (86)	4. Ineke Meijer (52)		
<b>Groep 160+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 200+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 240+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		

### MIXED ESTAFETTES

4 x 50 meter vrijeslag				
<b>Groep 80+</b>	ZPD	25-01-2015	Heerenveen	1.56,45
	1. Jannie de Boer (92)	3. Hendrik Ben van der Boon (88)		
	2. Johanna de Boer (94)	4. Martin van Kammen (95)		
<b>Groep 100+</b>	Orca	17-02-2018	Heerenveen	2.00,70
	1. Robert Hoiting (80)	3. Jorn Lubbinge (86)		
	2. Nadieh Kikstra (93)	4. Carolien Baarda (97)		
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC-Heerenveen	27-01-2013	Nijverdal	<b>1.44,78 NMR</b>
	1. René Beetsma (69)	3. Chantal Nap (89)		
	2. Nanda de Vries (92)	4. Casper Hut (78)		
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC-Heerenveen	26-01-2014	Zwolle	1.54,44
	1. René Beetsma (69)	3. Nanda de Vries (92)		
	2. Pia van der Molen (60)	4. Marten de Groot (58)		
<b>Groep 200+</b>	HZ&PC-Heerenveen	18-02-2017	Heerenveen	1.59,12
	1. Marten de Groot (58)	3. Peggi Hurenkamp (69)		
	2. Evelien van Klaarbergen (72)	4. René Beetsma (69)		
<b>Groep 240+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		

### MIXED ESTAFETTES

4 x 50 meter wisselslag				
<b>Groep 80+</b>	ZPD	24-01-2015	Heerenveen	2.10,24
	1. Jannie de Boer (92)	3. Johanna de Boer (94)		
	2. Hendrik Ben van der Boon (88)	4. Martin van Kammen (95)		
<b>Groep 100+</b>	HZ&PC-Heerenveen	21-12-2019	Lelystad	2.03,19
	1. Daniëlle de Boer (94)	3. Fraukje Puts (92)		
	2. Dennis Bos (92)	4. Marten Ettema (90)		
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC-Heerenveen	26-01-2019	Zwolle	1.57,76
	1. Daniëlle de Boer (94)	3. Casper Hut (78)		
	2. Dennis Bos (92)	4. Evelien van Klaarbergen (72)		
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC-Heerenveen	20-01-2018	Terneuzen	2.02,76
	1. Evelien van Klaarbergen (72)	3. Casper Hut (78)		
	2. René Beetsma (69)	4. Fraukje Puts (92)		
<b>Groep 200+</b>	HZ&PC-Heerenveen	26-01-2019	Zwolle	2.23,53
	1. Jannie Vennik (76)	3. Peggi Hurenkamp (69)		
	2. René Beetsma (69)	4. Marten de Groot (58)		
<b>Groep 240+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		

## Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 21 december 2019)

### MIXED ESTAFETTES

4 x 100 meter vrijeslag				
<b>Groep 80+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 100+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC-Heerenveen	27-01-2013	Nijverdal	3.53,09
	1. René Beetsma (69)	3. Chantal Nap (89)		
	2. Nanda de Vries (92)	4. Casper Hut (78)		
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC-Heerenveen	26-01-2019	Zwolle	<b>3.58,63 NMR</b>
	1. Casper Hut (78)	3. Evelien van Klaarbergen (72)		
	2. Daniëlle de Boer (94)	4. Marten de Groot (58)		
<b>Groep 200+</b>	HZ&PC-Heerenveen	26-01-2014	Zwolle	4.46,02
	1. René Beetsma (69)	3. Pia van der Molen (60)		
	2. Ineke Meijer (52)	4. Marten de Groot (58)		
<b>Groep 240+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		

### MIXED ESTAFETTES

4 x 100 meter wisselslag				
<b>Groep 80+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 100+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC-Heerenveen	21-01-2018	Terneuzen	4.22,61
	1. Evelien van Klaarbergen (72)	3. Casper Hut (78)		
	2. Dennis Bos (92)	4. Fraukje Puts (92)		
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC-Heerenveen	29-09-2018	Kampen	4.49,70
	1. Marten de Groot (58)	3. Casper Hut (78)		
	2. Fraukje Puts (92)	4. Evelien van Klaarbergen (72)		
<b>Groep 200+</b>	HZ&PC-Heerenveen	25-01-2014	Zwolle	5.28,55
	1. Ineke Meijer (52)	3. René Beetsma (69)		
	2. Gerard Eghuizen (74)	4. Pia van der Molen (60)		
<b>Groep 240+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		

### MIXED ESTAFETTES

4 x 200 meter vrijeslag				
<b>Groep 80+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 100+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC-Heerenveen	25-01-2013	Nijverdal	8.57,15
	1. Casper Hut (78)	3. Karin van Dijk (86)		
	2. Nanda de Vries (92)	4. René Beetsma (69)		
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC-Heerenveen	19-01-2018	Terneuzen	<b>8.53,25 NMR</b>
	1. Casper Hut (78)	3. Fraukje Puts (92)		
	2. Evelien van Klaarbergen (72)	4. Marten de Groot (58)		
<b>Groep 200+</b>	HZ&PC-Heerenveen	27-01-2012	Terneuzen	10.40,31
	1. René Beetsma (69)	3. Pia van der Molen (60)		
	2. Ineke Meijer (52)	4. Marten de Groot (58)		
<b>Groep 240+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		