

Friese Masters Records (50 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 7 april 2024)

* = tussentijd

* = tussentijd

HEREN

** = startzwemmer

DAMES

** = startzwemmer

| 50 meter rugslag | | | | | | 50 meter rugslag | | | | | |
|-------------------|------------------|------------------|------------|------------|--------------------|-------------------|-------------------------|------------------|------------|------------|--------------------|
| Groep 20+ | startlimiet | | | | 0.28,74 | Groep 20+ | Myrthe Offenga | De Vikings | 07-05-2022 | Eindhoven | 0.32,73 |
| Groep 25+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 18-08-2005 | Stockholm | 0.28,74 | Groep 25+ | Daniëlle de Boer | HZ&PC Heerenveen | 06-01-2019 | Amersfoort | 0.33,32 |
| Groep 30+ | Wilko Trompetter | DZ&PC | 08-06-2004 | Riccione | 0.30,50 | Groep 30+ | Jolanda Kuiper-Crossen | Neptunia'24 | 06-01-2019 | Amersfoort | 0.37,00 |
| Groep 35+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 04-09-2013 | Eindhoven | 0.29,35 | Groep 35+ | Jolanda Kuiper-Crossen | Neptunia'24 | 06-05-2023 | Amersfoort | 0.37,30** |
| Groep 40+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 06-01-2019 | Amersfoort | 0.30,08 | Groep 40+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 09-05-2015 | Eindhoven | 0.36,22 |
| Groep 45+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2023 | Amersfoort | 0.29,60 | Groep 45+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 06-01-2019 | Amersfoort | 0.33,92 |
| Groep 50+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 06-01-2019 | Amersfoort | 0.33,47 | Groep 50+ | Esther ten Kate | Avena | 07-04-2024 | Alkmaar | 0.38,30 |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 06-04-2014 | Amersfoort | 0.35,48 | Groep 55+ | Pia van der Molen | HZ&PC Heerenveen | 09-05-2015 | Eindhoven | 0.40,06 |
| Groep 60+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 06-01-2019 | Amersfoort | 0.37,48 | Groep 60+ | Pia van der Molen | Avena | 16-12-2023 | Amersfoort | 0.46,94 |
| Groep 65+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 07-04-2024 | Alkmaar | 0.40,04 | Groep 65+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2019 | Amersfoort | 0.52,99 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 1.00,00 | Groep 70+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2023 | Amersfoort | 1.00,60* |
| Groep 75+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 28-08-2003 | Millau | 0.42,85 | Groep 75+ | startlimiet | | | | 1.16,00 |
| Groep 80+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 24-01-2004 | Drachten | 0.43,34 NMR | Groep 80+ | startlimiet | | | | 1.26,00 |
| Groep 85+ | startlimiet | | | | 1.15,00 | Groep 85+ | startlimiet | | | | 1.36,00 |
| 100 meter rugslag | | | | | | 100 meter rugslag | | | | | |
| Groep 20+ | startlimiet | | | | 1.09,07 | Groep 20+ | Chantal Nap | HZ&PC Heerenveen | 22-03-2009 | Amersfoort | 1.08,95 |
| Groep 25+ | Dennis Bos | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2019 | Amersfoort | 1.05,21 | Groep 25+ | Daniëlle de Boer | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2019 | Amersfoort | 1.11,44 |
| Groep 30+ | Michiel Punter | Orca | 26-09-2015 | Kampen | 1.08,43 | Groep 30+ | Jolanda Kuiper-Crossen | Neptunia'24 | 04-05-2019 | Amersfoort | 1.20,81 |
| Groep 35+ | Gerard Eghuizen | HZ&PC Heerenveen | 06-09-2013 | Eindhoven | 1.11,16 | Groep 35+ | Jolanda Kuiper-Crossen | Neptunia'24 | 07-05-2023 | Amersfoort | 1.21,24 |
| Groep 40+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2011 | Eindhoven | 1.10,71 | Groep 40+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 24-09-2016 | Kampen | 1.15,75 |
| Groep 45+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2014 | Den Haag | 1.11,31 | Groep 45+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2019 | Amersfoort | 1.14,49 |
| Groep 50+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2019 | Amersfoort | 1.12,65 | Groep 50+ | Pia van der Molen | HZ&PC Heerenveen | 06-09-2013 | Eindhoven | 1.27,74 |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 26-09-2015 | Kampen | 1.19,26 | Groep 55+ | Pia van der Molen | HZ&PC Heerenveen | 09-05-2015 | Eindhoven | 1.33,31 |
| Groep 60+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2018 | Den Haag | 1.16,93 | Groep 60+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 15-06-2012 | Riccione | 1.42,86 |
| Groep 65+ | startlimiet | | | | 1.59,00 | Groep 65+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 19-08-2017 | Budapest | 1.54,71 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 2.09,00 | Groep 70+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2023 | Amersfoort | 2.04,38 |
| Groep 75+ | Jelle Hoekstra | DZ&PC | 23-01-2004 | Drachten | 1.55,70 | Groep 75+ | startlimiet | | | | 2.41,00 |
| Groep 80+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 09-06-2004 | Riccione | 1.41,02 | Groep 80+ | startlimiet | | | | 3.01,00 |
| Groep 85+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 19-09-2009 | Cadiz | 1.58,55 NMR | Groep 85+ | startlimiet | | | | 3.21,00 |
| 200 meter rugslag | | | | | | 200 meter rugslag | | | | | |
| Groep 20+ | startlimiet | | | | 2.35,00 | Groep 20+ | Myrthe Offenga | De Vikings | 08-05-2022 | Eindhoven | 2.44,82 |
| Groep 25+ | startlimiet | | | | 2.35,00 | Groep 25+ | Daniëlle de Boer | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2019 | Amersfoort | 2.35,24 |
| Groep 30+ | Wilko Trompetter | DZ&PC | 23-01-2004 | Drachten | 2.26,59 | Groep 30+ | startlimiet | | | | 3.11,00 |
| Groep 35+ | René Beetsma | DZ&PC | 07-04-2007 | Kampen | 2.32,44 | Groep 35+ | Jolanda Kuiper-Crossen | Neptunia'24 | 06-05-2023 | Amersfoort | 2.53,06 |
| Groep 40+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 01-08-2010 | Göteborg | 2.32,83 | Groep 40+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 28-05-2016 | London | 2.40,75 |
| Groep 45+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 10-05-2015 | Eindhoven | 2.33,65 | Groep 45+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2019 | Amersfoort | 2.39,08 NMR |
| Groep 50+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2019 | Amersfoort | 2.39,77 | Groep 50+ | Peggi Hurenkamp | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2019 | Amersfoort | 3.10,24 |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 06-04-2014 | Amersfoort | 2.49,29 | Groep 55+ | Pia van der Molen | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2016 | Eindhoven | 3.36,80 |
| Groep 60+ | startlimiet | | | | 3.48,00 | Groep 60+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 05-09-2013 | Eindhoven | 3.44,50 |
| Groep 65+ | startlimiet | | | | 4.08,00 | Groep 65+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 14-10-2017 | Luxembourg | 4.05,32 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 4.28,00 | Groep 70+ | startlimiet | | | | 4.51,00 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 4.53,00 | Groep 75+ | startlimiet | | | | 5.11,00 |
| Groep 80+ | startlimiet | | | | 5.13,00 | Groep 80+ | startlimiet | | | | 6.21,00 |
| Groep 85+ | startlimiet | | | | 5.23,00 | Groep 85+ | startlimiet | | | | 6.41,00 |

Friese Masters Records (50 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 7 april 2024)

* = tussentijd

* = tussentijd

HEREN

** = startzwemmer

DAMES

** = startzwemmer

| 50 meter schoolslag | | | | | | 50 meter schoolslag | | | | | |
|----------------------|--------------------|--------------------|------------|------------|--------------------|----------------------|-------------------------|------------------|------------|------------|----------|
| Groep 20+ | startlimiet | | | | 0.30,52 | Groep 20+ | Karin van Dijk | HZ&PC Heerenveen | 16-10-2010 | Luxembourg | 0.37,07 |
| Groep 25+ | Paul van Vegchelen | FZC'54 | 24-04-2004 | Kampen | 0.30,52 | Groep 25+ | Karin van Dijk | HZ&PC Heerenveen | 03-09-2013 | Eindhoven | 0.35,69 |
| Groep 30+ | Paul van Vegchelen | FZC'54 | 17-04-2010 | Kampen | 0.33,92 | Groep 30+ | Karin van Dijk | De Wellerobben | 03-04-2019 | Amersfoort | 0.38,74 |
| Groep 35+ | René Beetsma | DZ&PC | 06-06-2004 | Riccione | 0.34,49 | Groep 35+ | startlimiet | | | | 0.46,00 |
| Groep 40+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2011 | Eindhoven | 0.34,33 | Groep 40+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 20-03-2016 | Amersfoort | 0.42,81 |
| Groep 45+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2018 | Den Haag | 0.34,73 | Groep 45+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 14-04-2019 | Alkmaar | 0.39,88 |
| Groep 50+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 14-04-2019 | Alkmaar | 0.35,24 | Groep 50+ | Esther ten Kate | Avena | 07-04-2024 | Alkmaar | 0.42,87 |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 21-04-2013 | Kampen | 0.40,17 | Groep 55+ | Pia van der Molen | HZ&PC Heerenveen | 24-09-2016 | Kampen | 0.49,18 |
| Groep 60+ | Joop Draaisma | DZ&PC | 18-04-2009 | Kampen | 0.40,42 | Groep 60+ | Tine van der Meer | DZ&PC | 23-02-2004 | Drachten | 0.51,65 |
| Groep 65+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2023 | Amersfoort | 0.41,55 | Groep 65+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 10-11-2019 | Charleroi | 1.00,01 |
| Groep 70+ | Gerard Hekker | SG Bolsward-Workum | 26-03-2017 | Amersfoort | 0.55,59 | Groep 70+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 27-11-2022 | Amersfoort | 1.01,02 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 1.10,00 | Groep 75+ | startlimiet | | | | 1.21,00 |
| Groep 80+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 24-04-2004 | Kampen | 0.45,45 NMR | Groep 80+ | startlimiet | | | | 1.31,00 |
| Groep 85+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 17-09-2009 | Cadiz | 1.05,08 NMR | Groep 85+ | startlimiet | | | | 1.41,00 |
| 100 meter schoolslag | | | | | | 100 meter schoolslag | | | | | |
| Groep 20+ | Jorian Darwinkel | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2023 | Amersfoort | 1.12,90 | Groep 20+ | Karin van Dijk | HZ&PC Heerenveen | 10-05-2009 | Eindhoven | 1.21,82 |
| Groep 25+ | Herman van Dijk | De Wellerobben | 27-05-2016 | London | 1.15,15 | Groep 25+ | Karin van Dijk | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2012 | Eindhoven | 1.19,31 |
| Groep 30+ | René Beetsma | DZ&PC | 28-08-2003 | Millau | 1.17,33 | Groep 30+ | Karin van Dijk | De Wellerobben | 05-05-2019 | Amersfoort | 1.24,50 |
| Groep 35+ | René Beetsma | DZ&PC | 21-04-2007 | Eindhoven | 1.21,34 | Groep 35+ | startlimiet | | | | 1.43,00 |
| Groep 40+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 11-06-2012 | Riccione | 1.17,22 | Groep 40+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 24-09-2016 | Kampen | 1.31,82 |
| Groep 45+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2018 | Den Haag | 1.19,30 | Groep 45+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 26-03-2017 | Amersfoort | 1.32,06* |
| Groep 50+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2019 | Amersfoort | 1.19,37 | Groep 50+ | Peggi Hurenkamp | HZ&PC Heerenveen | 10-04-2022 | Alkmaar | 1.48,16* |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 08-05-2015 | Eindhoven | 1.26,54 | Groep 55+ | Peggi Hurenkamp | HZ&PC Heerenveen | 07-04-2024 | Alkmaar | 1.48,12* |
| Groep 60+ | Joop Draaisma | DZ&PC | 13-06-2009 | Apeldoorn | 1.33,94 | Groep 60+ | Tine van der Meer | DZ&PC | 07-06-2004 | Riccione | 1.54,12 |
| Groep 65+ | Joop Draaisma | HZ&PC Heerenveen | 15-10-2011 | Luxembourg | 1.36,86 | Groep 65+ | startlimiet | | | | 2.21,00 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 2.09,00 | Groep 70+ | startlimiet | | | | 2.31,00 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 1.58,00 | Groep 75+ | startlimiet | | | | 2.51,00 |
| Groep 80+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 07-06-2004 | Riccione | 1.47,25 NMR | Groep 80+ | startlimiet | | | | 3.11,00 |
| Groep 85+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 13-06-2009 | Apeldoorn | 2.12,92 NMR | Groep 85+ | startlimiet | | | | 3.31,00 |
| 200 meter schoolslag | | | | | | 200 meter schoolslag | | | | | |
| Groep 20+ | Herman van Dijk | HZ&PC Heerenveen | 09-05-2009 | Eindhoven | 2.41,74 | Groep 20+ | Karin van Dijk | HZ&PC Heerenveen | 08-05-2010 | Eindhoven | 2.52,37 |
| Groep 25+ | Herman van Dijk | De Wellerobben | 29-05-2016 | London | 2.44,38 | Groep 25+ | Karin van Dijk | HZ&PC Heerenveen | 15-05-2012 | Riccione | 2.51,46 |
| Groep 30+ | Gerard Eghuizen | HZ&PC Heerenveen | 12-06-2004 | Apeldoorn | 2.57,04 | Groep 30+ | Karin van Dijk | De Wellerobben | 04-05-2019 | Amersfoort | 3.04,79 |
| Groep 35+ | startlimiet | | | | 3.10,00 | Groep 35+ | startlimiet | | | | 3.31,00 |
| Groep 40+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2019 | Amersfoort | 2.44,91 | Groep 40+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 19-04-2015 | Alkmaar | 3.20,32 |
| Groep 45+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2014 | Den Haag | 2.50,79 | Groep 45+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 26-03-2017 | Amersfoort | 3.11,67 |
| Groep 50+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2019 | Amersfoort | 2.55,08 | Groep 50+ | Peggi Hurenkamp | HZ&PC Heerenveen | 10-04-2022 | Alkmaar | 3.45,04 |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 20-03-2016 | Amersfoort | 3.18,80 | Groep 55+ | Peggi Hurenkamp | HZ&PC Heerenveen | 07-04-2024 | Alkmaar | 3.45,96 |
| Groep 60+ | Joop Draaisma | DZ&PC | 09-05-2009 | Eindhoven | 3.28,42 | Groep 60+ | Tine van der Meer | DZ&PC | 23-01-2004 | Riccione | 4.01,75 |
| Groep 65+ | Joop Draaisma | HZ&PC Heerenveen | 16-10-2011 | Luxembourg | 3.38,15 | Groep 65+ | startlimiet | | | | 4.51,00 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 4.30,00 | Groep 70+ | startlimiet | | | | 5.11,00 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 4.45,00 | Groep 75+ | startlimiet | | | | 6.01,00 |
| Groep 80+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 24-04-2004 | Kampen | 3.58,49 NMR | Groep 80+ | startlimiet | | | | 6.46,00 |
| Groep 85+ | startlimiet | | | | 5.20,00 | Groep 85+ | startlimiet | | | | 7.00,00 |

Friese Masters Records (50 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 7 april 2024)

* = tussentijd

* = tussentijd

HEREN

** = startzwemmer

DAMES

** = startzwemmer

| 50 meter vlinderslag | | | | | |
|-----------------------|--------------------|------------------|------------|------------|--------------------|
| Groep 20+ | startlimiet | | | | 0.25,89 |
| Groep 25+ | Paul van Vegchelen | FZC'54 | 24-04-2004 | Kampen | 0.25,89 |
| Groep 30+ | Paul van Vegchelen | FZC'54 | 17-04-2010 | Kampen | 0.27,23 |
| Groep 35+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 05-09-2013 | Eindhoven | 0.26,59 |
| Groep 40+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 06-01-2019 | Amersfoort | 0.26,65 |
| Groep 45+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2023 | Amersfoort | 0.27,09 NMR |
| Groep 50+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2019 | Amersfoort | 0.30,81 |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 24-09-2016 | Kampen | 0.31,89 |
| Groep 60+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 08-04-2018 | Alkmaar | 0.31,31 |
| Groep 65+ | Joop Draaisma | HZ&PC Heerenveen | 16-10-2011 | Luxembourg | 0.40,71 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 0.58,00 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 1.03,00 |
| Groep 80+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 25-01-2004 | Drachten | 0.41,36 NMR |
| Groep 85+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 15-09-2009 | Cadiz | 1.01,29 NMR |
| 100 meter vlinderslag | | | | | |
| Groep 20+ | startlimiet | | | | 0.59,77 |
| Groep 25+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 17-08-2005 | Stockholm | 0.59,77 |
| Groep 30+ | Wilko Trompetter | DZ&PC | 06-06-2004 | Riccione | 1.02,69 |
| Groep 35+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 03-09-2013 | Eindhoven | 1.00,79 |
| Groep 40+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 03-08-2010 | Göteborg | 1.07,05 |
| Groep 45+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2023 | Amersfoort | 1.01,32 |
| Groep 50+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2019 | Amersfoort | 1.09,38 |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2013 | Eindhoven | 1.11,19 |
| Groep 60+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 25-03-2018 | Amersfoort | 1.13,23 |
| Groep 65+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 16-12-2023 | Amersfoort | 1.22,73 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 2.05,00 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 2.15,00 |
| Groep 80+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 06-06-2004 | Riccione | 1.49,38 NMR |
| Groep 85+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 16-09-2009 | Cadiz | 2.12,47 NMR |
| 200 meter vlinderslag | | | | | |
| Groep 20+ | startlimiet | | | | 2.43,00 |
| Groep 25+ | startlimiet | | | | 2.43,00 |
| Groep 30+ | René Beetsma | DZ&PC | 28-08-2003 | Millau | 2.23,43 |
| Groep 35+ | René Beetsma | DZ&PC | 09-06-2004 | Riccione | 2.22,25 |
| Groep 40+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 05-08-2010 | Göteborg | 2.31,33 |
| Groep 45+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2018 | Den Haag | 2.34,68 |
| Groep 50+ | startlimiet | | | | 3.24,00 |
| Groep 55+ | startlimiet | | | | 3.37,00 |
| Groep 60+ | startlimiet | | | | 3.50,00 |
| Groep 65+ | startlimiet | | | | 4.15,00 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 4.30,00 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 4.45,00 |
| Groep 80+ | startlimiet | | | | 5.20,00 |
| Groep 85+ | startlimiet | | | | 5.45,00 |

| 50 meter vlinderslag | | | | | |
|-----------------------|-------------------------|-------------------|------------|------------|----------|
| Groep 20+ | Chantal Nap | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2012 | Eindhoven | 0.29,82* |
| Groep 25+ | Marre Zandringa | Orca | 06-05-2023 | Amersfoort | 0.31,13 |
| Groep 30+ | Fraukje Puts | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2022 | Eindhoven | 0.31,86 |
| Groep 35+ | Marty Krans-de Weerd | ZCNF'34 | 24-03-2013 | Amersfoort | 0.34,38 |
| Groep 40+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 22-03-2015 | Amersfoort | 0.32,55 |
| Groep 45+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2019 | Amersfoort | 0.31,33 |
| Groep 50+ | Tina Renken | ZCNF'34 | 16-12-2023 | Amersfoort | 0.38,15 |
| Groep 55+ | Marian de Jong | SG Middelsé-Skelp | 06-05-2017 | Eindhoven | 0.39,55 |
| Groep 60+ | Gea Kuiper | ZCNF'34 | 16-12-2023 | Amersfoort | 0.57,98 |
| Groep 65+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2019 | Amersfoort | 1.02,31 |
| Groep 70+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 27-11-2022 | Amersfoort | 1.08,66* |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 1.14,00 |
| Groep 80+ | startlimiet | | | | 1.25,00 |
| Groep 85+ | startlimiet | | | | 1.36,00 |
| 100 meter vlinderslag | | | | | |
| Groep 20+ | Chantal Nap | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2013 | Eindhoven | 1.04,31 |
| Groep 25+ | Krista de Reus | DZ&PC | 27-08-2003 | Millau | 1.12,55 |
| Groep 30+ | Ann Wanter | Orca | 13-06-2012 | Riccione | 1.08,16 |
| Groep 35+ | startlimiet | | | | 1.31,00 |
| Groep 40+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 10-05-2015 | Eindhoven | 1.16,27 |
| Groep 45+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2017 | Eindhoven | 1.12,53 |
| Groep 50+ | Peggi Hurenkamp | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2019 | Amersfoort | 1.26,76 |
| Groep 55+ | Pia van der Molen | HZ&PC Heerenveen | 19-04-2015 | Alkmaar | 1.48,02 |
| Groep 60+ | startlimiet | | | | 2.11,00 |
| Groep 65+ | startlimiet | | | | 2.21,00 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 2.31,00 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 2.46,00 |
| Groep 80+ | startlimiet | | | | 3.16,00 |
| Groep 85+ | startlimiet | | | | 3.36,00 |
| 200 meter vlinderslag | | | | | |
| Groep 20+ | Chantal Nap | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2013 | Eindhoven | 2.36,36 |
| Groep 25+ | Karin van Dijk | HZ&PC Heerenveen | 18-03-2012 | Amersfoort | 3.01,05 |
| Groep 30+ | Ann Wanter | Orca | 15-06-2012 | Riccione | 2.30,12 |
| Groep 35+ | startlimiet | | | | 3.19,00 |
| Groep 40+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 09-05-2015 | Eindhoven | 2.54,40 |
| Groep 45+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2017 | Eindhoven | 2.47,75 |
| Groep 50+ | Peggi Hurenkamp | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2019 | Amersfoort | 3.17,72 |
| Groep 55+ | startlimiet | | | | 4.20,00 |
| Groep 60+ | startlimiet | | | | 4.40,00 |
| Groep 65+ | startlimiet | | | | 5.00,00 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 5.20,00 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 6.00,00 |
| Groep 80+ | startlimiet | | | | 7.00,00 |
| Groep 85+ | startlimiet | | | | 7.50,00 |

Friese Masters Records (50 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 7 april 2024)

* = tussentijd

** = startzwemmer

* = tussentijd

** = startzwemmer

HEREN

| 50 meter vrijeslag | | | | | |
|---------------------|------------------|------------------|------------|------------|----------------------|
| Groep 20+ | startlimiet | | | | 0.25,00 |
| Groep 25+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 15-06-2003 | Apeldoorn | 0.24,15 |
| Groep 30+ | Wilko Trompetter | DZ&PC | 30-08-2003 | Millau | 0.25,32 |
| Groep 35+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 06-09-2013 | Eindhoven | 0.25,04 |
| Groep 40+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2018 | Den Haag | 0.24,76** NMR |
| Groep 45+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2023 | Amersfoort | 0.25,23 |
| Groep 50+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2012 | Eindhoven | 0.28,47 |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2017 | Eindhoven | 0.27,76 |
| Groep 60+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2018 | Den Haag | 0.27,61 |
| Groep 65+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2023 | Amersfoort | 0.29,36 NMR |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 0.46,00 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 0.50,00 |
| Groep 80+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 24-01-2004 | Drachten | 0.34,23 NMR |
| Groep 85+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 18-09-2009 | Cadiz | 0.45,93 |
| 100 meter vrijeslag | | | | | |
| Groep 20+ | startlimiet | | | | 0.54,89 |
| Groep 25+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 19-08-2005 | Stockholm | 0.54,89 |
| Groep 30+ | Wilko Trompetter | DZ&PC | 06-06-2004 | Riccione | 0.56,10 |
| Groep 35+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 05-09-2013 | Eindhoven | 0.54,44 |
| Groep 40+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2019 | Amersfoort | 0.54,42 NMR |
| Groep 45+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2023 | Amersfoort | 0.55,69 NMR |
| Groep 50+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2012 | Eindhoven | 1.01,81 |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 05-09-2013 | Eindhoven | 0.59,65 |
| Groep 60+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2018 | Den Haag | 1.00,46 NMR |
| Groep 65+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2023 | Amersfoort | 1.03,60 NMR |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 1.46,50 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 1.52,00 |
| Groep 80+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 25-01-2004 | Drachten | 1.21,86 NMR |
| Groep 85+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 18-09-2009 | Cadiz | 1.40,66 |
| 200 meter vrijeslag | | | | | |
| Groep 20+ | startlimiet | | | | 2.22,00 |
| Groep 25+ | Harry Dijkma | Isis | 26-05-2016 | London | 2.21,72 |
| Groep 30+ | René Beetsma | DZ&PC | 27-08-2003 | Millau | 2.10,54 |
| Groep 35+ | René Beetsma | DZ&PC | 05-06-2004 | Riccione | 2.07,68 |
| Groep 40+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2019 | Amersfoort | 2.06,29 |
| Groep 45+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2023 | Amersfoort | 2.05,03 NMR |
| Groep 50+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2012 | Eindhoven | 2.15,75 |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 02-05-2014 | Den Haag | 2.10,32 NMR |
| Groep 60+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2018 | Den Haag | 2.13,47 NMR |
| Groep 65+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2023 | Amersfoort | 2.19,99 NMR |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 3.32,00 |
| Groep 75+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 27-08-2003 | Millau | 3.19,50 |
| Groep 80+ | startlimiet | | | | 3.50,00 |
| Groep 85+ | startlimiet | | | | 4.10,00 |

DAMES

| 50 meter vrijeslag | | | | | |
|---------------------|-------------------------|------------------|------------|------------|-------------|
| Groep 20+ | Leonie van Wier | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2023 | Amersfoort | 0.27,88 |
| Groep 25+ | Marre Zandringa | Orca | 05-05-2023 | Amersfoort | 0.28,21 |
| Groep 30+ | Ann Wanter | Orca | 06-05-2012 | Eindhoven | 0.29,11 |
| Groep 35+ | Marty Krans-de Weerd | ZCNF'34 | 27-09-2014 | Kampen | 0.29,82 |
| Groep 40+ | Marty Krans-de Weerd | ZCNF'34 | 25-03-2018 | Amersfoort | 0.29,04 |
| Groep 45+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 06-01-2019 | Amersfoort | 0.29,93 |
| Groep 50+ | Tina Renken | ZCNF'34 | 16-12-2023 | Amersfoort | 0.32,16 |
| Groep 55+ | Pia van der Molen | HZ&PC Heerenveen | 10-05-2015 | Eindhoven | 0.33,42 |
| Groep 60+ | Pia van der Molen | Avena | 16-12-2023 | Amersfoort | 0.41,48 |
| Groep 65+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 15-10-2017 | Luxembourg | 0.38,27 |
| Groep 70+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 27-11-2022 | Amersfoort | 0.45,17 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 1.06,00 |
| Groep 80+ | startlimiet | | | | 1.16,00 |
| Groep 85+ | startlimiet | | | | 1.26,00 |
| 100 meter vrijeslag | | | | | |
| Groep 20+ | startlimiet | | | | 1.01,17 |
| Groep 25+ | Krista de Reus | DZ&PC | 04-06-2004 | Riccione | 1.01,17 |
| Groep 30+ | Ann Wanter | Orca | 05-05-2012 | Eindhoven | 1.02,46 |
| Groep 35+ | Patricia Ladru-Bergsma | Orca | 05-05-2012 | Eindhoven | 1.06,89 |
| Groep 40+ | Krista de Reus | DZ&PC | 15-08-2017 | Budapest | 1.05,02 |
| Groep 45+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 06-01-2019 | Amersfoort | 1.10,70*/** |
| Groep 50+ | Esther ten Kate | Avena | 07-04-2024 | Alkmaar | 1.11,38 |
| Groep 55+ | Pia van der Molen | HZ&PC Heerenveen | 19-04-2015 | Alkmaar | 1.21,97 |
| Groep 60+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 11-06-2012 | Riccione | 1.30,04 |
| Groep 65+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 13-10-2018 | Luxembourg | 1.35,93 |
| Groep 70+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2023 | Amersfoort | 1.46,55 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 2.20,00 |
| Groep 80+ | startlimiet | | | | 2.40,00 |
| Groep 85+ | startlimiet | | | | 2.55,00 |
| 200 meter vrijeslag | | | | | |
| Groep 20+ | Wendan Poelstra | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2012 | Eindhoven | 2.17,77* |
| Groep 25+ | Fraukje Puts | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2017 | Eindhoven | 2.20,62 |
| Groep 30+ | Ann Wanter | Orca | 12-06-2012 | Riccione | 2.14,79 |
| Groep 35+ | Marijke van den Berg | HZ&PC Heerenveen | 21-04-2013 | Kampen | 2.30,75 |
| Groep 40+ | Krista de Reus | DZ&PC | 04-05-2019 | Amersfoort | 2.29,64 |
| Groep 45+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 06-01-2019 | Amersfoort | 2.26,23** |
| Groep 50+ | Tina Renken | ZCNF'34 | 16-12-2023 | Amersfoort | 2.45,00 |
| Groep 55+ | Peggi Hurenkamp | HZ&PC Heerenveen | 07-04-2024 | Alkmaar | 2.40,07* |
| Groep 60+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 12-06-2012 | Riccione | 3.18,02 |
| Groep 65+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2019 | Amersfoort | 3.36,50 |
| Groep 70+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2023 | Amersfoort | 3.57,34 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 5.00,00 |
| Groep 80+ | startlimiet | | | | 5.45,00 |
| Groep 85+ | startlimiet | | | | 6.20,00 |

Friese Masters Records (50 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 7 april 2024)

* = tussentijd

* = tussentijd

HEREN

** = startzwemmer

DAMES

** = startzwemmer

| 400 meter vrijeslag | | | | | 400 meter vrijeslag | | | | | | |
|----------------------|------------------|------------------|------------|------------|----------------------|-----------------|-------------------------|------------------|------------|---------------------|-----------|
| Groep 20+ | startlimiet | | | 5.03,00 | Groep 20+ | Wendan Poelstra | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2012 | Eindhoven | 4.40,09 | |
| Groep 25+ | startlimiet | | | 5.03,00 | Groep 25+ | Fraukje Puts | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2017 | Eindhoven | 5.07,45 | |
| Groep 30+ | Wilko Trompetter | DZ&PC | 23-01-2004 | Drachten | 4.39,75 | Groep 30+ | Ann Wanter | Orca | 16-06-2012 | Riccione | 4.45,05 |
| Groep 35+ | René Beetsma | DZ&PC | 24-04-2008 | Perth | 4.36,73 | Groep 35+ | Jannie Vennik | HZ&PC Heerenveen | 02-09-2013 | Eindhoven | 5.52,02 |
| Groep 40+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2019 | Amersfoort | 4.41,18 | Groep 40+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 27-05-2016 | London | 5.11,11 |
| Groep 45+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2014 | Den Haag | 4.52,23 | Groep 45+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 09-04-2017 | Alkmaar | 5.11,36 |
| Groep 50+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 01-04-2012 | Dordrecht | 4.40,35 NMR | Groep 50+ | Peggi Hurenkamp | HZ&PC Heerenveen | 10-04-2022 | Alkmaar | 6.19,46 |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 02-09-2013 | Eindhoven | 4.39,18 NMR | Groep 55+ | Peggi Hurenkamp | HZ&PC Heerenveen | 07-04-2024 | Alkmaar | 5.54,76 |
| Groep 60+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 08-04-2018 | Alkmaar | 4.46,99 NMR | Groep 60+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 02-09-2013 | Eindhoven | 6.57,84 |
| Groep 65+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2023 | Amersfoort | 4.54,43 EMR | Groep 65+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 20-08-2017 | Budapest | 7.37,18 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | 7.30,00 | Groep 70+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2023 | Amersfoort | 9.07,22* | |
| Groep 75+ | startlimiet | | | 8.00,00 | Groep 75+ | startlimiet | | | | 11.17,00 | |
| Groep 80+ | startlimiet | | | 9.00,00 | Groep 80+ | startlimiet | | | | 12.02,00 | |
| Groep 85+ | startlimiet | | | 9.50,00 | Groep 85+ | startlimiet | | | | 13.00,00 | |
| 800 meter vrijeslag | | | | | 800 meter vrijeslag | | | | | | |
| Groep 20+ | startlimiet | | | 11.00,00 | Groep 20+ | Nanda de Vries | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2013 | Eindhoven | 10.05,93 | |
| Groep 25+ | startlimiet | | | 11.00,00 | Groep 25+ | Fraukje Puts | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2017 | Eindhoven | 10.40,34 | |
| Groep 30+ | startlimiet | | | 11.30,00 | Groep 30+ | Ann Wanter | Orca | 10-06-2012 | Riccione | 9.43,10 | |
| Groep 35+ | René Beetsma | DZ&PC | 18-04-2008 | Perth | 9.30,20 | Groep 35+ | Jannie Vennik | HZ&PC Heerenveen | 01-09-2013 | Eindhoven | 11.56,10 |
| Groep 40+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 15-09-2009 | Cadiz | 9.48,30 | Groep 40+ | Jannie Vennik | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2016 | Eindhoven | 11.39,13 |
| Groep 45+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 02-05-2014 | Den Haag | 10.09,59 | Groep 45+ | Jannie Vennik | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2023 | Amersfoort | 11.48,78 |
| Groep 50+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2012 | Eindhoven | 9.52,32 | Groep 50+ | Pia van der Molen | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2010 | Eindhoven | 13.08,30* |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 02-05-2014 | Den Haag | 9.39,03 NMR | Groep 55+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2011 | Eindhoven | 13.49,83 |
| Groep 60+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2019 | Amersfoort | 10.03,69 NMR | Groep 60+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 01-09-2013 | Eindhoven | 14.16,43 |
| Groep 65+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2023 | Amersfoort | 10.32,07 NMR | Groep 65+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 15-10-2017 | Luxembourg | 15.57,98 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | 16.00,00 | Groep 70+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2023 | Amersfoort | 18.43,61 | |
| Groep 75+ | startlimiet | | | 17.00,00 | Groep 75+ | startlimiet | | | | 23.20,00 | |
| Groep 80+ | startlimiet | | | 19.00,00 | Groep 80+ | startlimiet | | | | 25.20,00 | |
| Groep 85+ | startlimiet | | | 21.00,00 | Groep 85+ | startlimiet | | | | 27.20,00 | |
| 1500 meter vrijeslag | | | | | 1500 meter vrijeslag | | | | | | |
| Groep 20+ | startlimiet | | | 20.15,00 | Groep 20+ | Karin van Dijk | HZ&PC Heerenveen | 08-05-2009 | Eindhoven | 20.54,56 | |
| Groep 25+ | startlimiet | | | 20.15,00 | Groep 25+ | Karin van Dijk | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2013 | Eindhoven | 22.11,61 | |
| Groep 30+ | startlimiet | | | 21.15,00 | Groep 30+ | Ann Wanter | Orca | 04-05-2012 | Eindhoven | 18.48,96 NMR | |
| Groep 35+ | startlimiet | | | 22.20,00 | Groep 35+ | Jannie Vennik | HZ&PC Heerenveen | 10-05-2015 | Eindhoven | 23.00,18 | |
| Groep 40+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 08-05-2009 | Eindhoven | 18.56,81 | Groep 40+ | Jannie Vennik | HZ&PC Heerenveen | 02-05-2019 | Amersfoort | 21.58,82 |
| Groep 45+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2017 | Eindhoven | 19.41,96 | Groep 45+ | Peggi Hurenkamp | HZ&PC Heerenveen | 10-05-2015 | Eindhoven | 25.02,04 |
| Groep 50+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2012 | Eindhoven | 18.54,97 | Groep 50+ | Pia van der Molen | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2010 | Eindhoven | 24.54,32 |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2014 | Den Haag | 18.41,25 NMR | Groep 55+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 08-05-2011 | Eindhoven | 27.19,32 |
| Groep 60+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 02-05-2019 | Amersfoort | 19.08,78 NMR | Groep 60+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2013 | Eindhoven | 27.02,08 |
| Groep 65+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 14-10-2023 | Luxembourg | 20.38,36 NMR | Groep 65+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 02-05-2019 | Amersfoort | 30.16,45 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | 36.30,00 | Groep 70+ | startlimiet | | | | 39.50,00 | |
| Groep 75+ | startlimiet | | | 38.40,00 | Groep 75+ | startlimiet | | | | 42.50,00 | |
| Groep 80+ | startlimiet | | | 40.40,00 | Groep 80+ | startlimiet | | | | 45.50,00 | |
| Groep 85+ | startlimiet | | | 42.40,00 | Groep 85+ | startlimiet | | | | 48.50,00 | |

Friese Masters Records (50 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 7 april 2024)

* = tussentijd

* = tussentijd

HEREN

** = startzwemmer **DAMES**

** = startzwemmer

| 200 meter wisselslag | | | | | |
|----------------------|-------------------|------------------|------------|------------|--------------------|
| Groep 20+ | Herman van Dijk | HZ&PC Heerenveen | 10-05-2009 | Eindhoven | 2.38,94 |
| Groep 25+ | Dirk van der Eems | Orca | 05-05-2023 | Amersfoort | 2.35,10 |
| Groep 30+ | Casper Hut | HZ&PC Heerenveen | 22-03-2009 | Amersfoort | 2.26,50 |
| Groep 35+ | René Beetsma | DZ&PC | 16-08-2005 | Stockholm | 2.28,34 |
| Groep 40+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 02-09-2013 | Eindhoven | 2.31,04 |
| Groep 45+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 02-05-2014 | Den Haag | 2.32,10 |
| Groep 50+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2019 | Amersfoort | 2.36,10 |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 18-10-2015 | Luxembourg | 2.49,57 |
| Groep 60+ | startlimiet | | | | 3.35,00 |
| Groep 65+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 16-12-2023 | Amersfoort | 3.03,28 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 4.00,00 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 4.20,00 |
| Groep 80+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 03-06-2004 | Riccione | 3.44,19 NMR |
| Groep 85+ | Max van Gelder | HZ&PC Heerenveen | 15-09-2009 | Cadiz | 4.29,94 NMR |
| 400 meter wisselslag | | | | | |
| Groep 20+ | startlimiet | | | | 5.37,00 |
| Groep 25+ | startlimiet | | | | 5.37,00 |
| Groep 30+ | startlimiet | | | | 5.47,00 |
| Groep 35+ | René Beetsma | DZ&PC | 23-04-2008 | Perth | 5.11,91 |
| Groep 40+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 08-05-2011 | Eindhoven | 5.17,41 |
| Groep 45+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2014 | Den Haag | 5.30,97 |
| Groep 50+ | René Beetsma | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2019 | Amersfoort | 5.41,06 |
| Groep 55+ | Marten de Groot | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2017 | Eindhoven | 5.53,61 |
| Groep 60+ | startlimiet | | | | 7.17,00 |
| Groep 65+ | startlimiet | | | | 7.47,00 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 8.07,00 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 8.47,00 |
| Groep 80+ | startlimiet | | | | 9.27,00 |
| Groep 85+ | startlimiet | | | | 9.47,00 |

| 200 meter wisselslag | | | | | |
|----------------------|-------------------------|------------------|------------|------------|--------------------|
| Groep 20+ | Wendan Poelstra | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2012 | Eindhoven | 2.26,46 NMR |
| Groep 25+ | Daniëlle de Boer | HZ&PC Heerenveen | 06-01-2019 | Amersfoort | 2.41,50 |
| Groep 30+ | Angeliqne Boersma | De Vikings | 07-05-2011 | Eindhoven | 2.41,70 |
| Groep 35+ | Jannie Vennik | HZ&PC Heerenveen | 19-04-2015 | Alkmaar | 3.19,65 |
| Groep 40+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 25-05-2016 | London | 2.42,18 |
| Groep 45+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2019 | Amersfoort | 2.40,90 NMR |
| Groep 50+ | Peggi Hurenkamp | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2019 | Amersfoort | 3.10,51 |
| Groep 55+ | Pia van der Molen | HZ&PC Heerenveen | 20-03-2016 | Amersfoort | 3.38,29 |
| Groep 60+ | Pia van der Molen | Avena | 16-12-2023 | Amersfoort | 3.56,92 |
| Groep 65+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2019 | Amersfoort | 4.17,95 |
| Groep 70+ | Ineke Meijer | HZ&PC Heerenveen | 27-11-2022 | Amersfoort | 4.34,68 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 7.00,00 |
| Groep 80+ | startlimiet | | | | 7.30,00 |
| Groep 85+ | startlimiet | | | | 8.00,00 |
| 400 meter wisselslag | | | | | |
| Groep 20+ | Karin van Dijk | HZ&PC Heerenveen | 08-05-2009 | Eindhoven | 5.50,72 |
| Groep 25+ | Karin van Dijk | HZ&PC Heerenveen | 14-10-2011 | Luxembourg | 5.59,14 |
| Groep 30+ | Jacqueline Oostenbrink | De Forel | 07-05-2016 | Eindhoven | 6.09,01 |
| Groep 35+ | startlimiet | | | | 6.57,00 |
| Groep 40+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2016 | Eindhoven | 5.57,36 |
| Groep 45+ | Evelien van Klaarbergen | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2019 | Amersfoort | 5.43,75 NMR |
| Groep 50+ | Peggi Hurenkamp | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2019 | Amersfoort | 6.55,06 |
| Groep 55+ | startlimiet | | | | 8.17,00 |
| Groep 60+ | startlimiet | | | | 8.47,00 |
| Groep 65+ | startlimiet | | | | 9.17,00 |
| Groep 70+ | startlimiet | | | | 9.47,00 |
| Groep 75+ | startlimiet | | | | 10.17,00 |
| Groep 80+ | startlimiet | | | | 10.57,00 |
| Groep 85+ | startlimiet | | | | 11.27,00 |

Friese Masters Records (50 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 7 april 2024)

HEREN ESTAFETTES

| 4 x 50 meter vrijeslag | | | | |
|------------------------|--------------------------|-------------------------|------------|--------------------|
| Groep 80+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 100+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 120+ | HZ&PC Heerenveen | 03-09-2013 | Eindhoven | 1.53,23 |
| | 1. René Beetsma (69) | 3. Gerard Eghuizen (74) | | |
| | 2. Pieter Ponne (76) | 4. Binne Veenstra (83) | | |
| Groep 160+ | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2018 | Den Haag | 1.43,25 NMR |
| | 1. Casper Hut (78) | 3. René Beetsma (69) | | |
| | 2. Dennis Bos (92) | 4. Marten de Groot (58) | | |
| Groep 200+ | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2023 | Amersfoort | 1.58,56 |
| | 1. Marten de Groot (58) | 3. René Beetsma (69) | | |
| | 2. Wiebren Dijkstra (58) | 4. Remco Dijkstra (01) | | |
| Groep 240+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |

DAMES ESTAFETTES

| 4 x 50 meter vrijeslag | | | | |
|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------|---------|
| Groep 80+ | Orca | 07-05-2023 | Amersfoort | 1.59,17 |
| | 1. Annemiek Meulenbeld (95) | 3. Froukje Osinga (00) | | |
| | 2. Rosalie Baarda (99) | 4. Marre Zandringa (97) | | |
| Groep 100+ | HZ&PC Heerenveen | 16-09-2009 | Cadiz | 2.15,79 |
| | 1. Tjitske Ponne (80) | 3. Miranda Mud (82) | | |
| | 2. Berdie Eghuizen (83) | 4. Mirjam Kalksma (77) | | |
| Groep 120+ | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2012 | Eindhoven | 2.09,34 |
| | 1. Karin van Dijk (86) | 3. Peggi Hurenkamp (69) | | |
| | 2. Jannie Vennik (76) | 4. Nanda de Vries (92) | | |
| Groep 160+ | HZ&PC Heerenveen | 10-05-2015 | Eindhoven | 2.09,95 |
| | 1. Evelien van Klaarbergen (72) | 3. Peggi Hurenkamp (69) | | |
| | 2. Pia van der Molen (60) | 4. Froukje Puts (92) | | |
| Groep 200+ | HZ&PC Heerenveen | 26-05-2016 | London | 2.31,91 |
| | 1. Jannie Vennik (76) | 3. Ineke Meijer (52) | | |
| | 2. Alie Visser (64) | 4. Evelien van Klaarbergen (72) | | |
| Groep 240+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |

HEREN ESTAFETTES

| 4 x 100 meter vrijeslag | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------|--------------------|
| Groep 80+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 100+ | HZ&PC Heerenveen | 09-05-2010 | Eindhoven | 4.15,88 |
| | 1. Binne Veenstra (83) | 3. Gerard Eghuizen (74) | | |
| | 2. Jelmer Waterlander (88) | 4. Anne Huininga (86) | | |
| Groep 120+ | De Forel | 21-04-2013 | Kampen | 4.53,34 |
| | 1. Laurens Koning (80) | 3. Dennis Boek (82) | | |
| | 2. René Bakker (65) | 4. Albert Dijkssma (87) | | |
| Groep 160+ | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2018 | Den Haag | 3.51,14 NMR |
| | 1. Marten de Groot (58) | 3. René Beetsma (69) | | |
| | 2. Dennis Bos (92) | 4. Casper Hut (78) | | |
| Groep 200+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 240+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |

DAMES ESTAFETTES

| 4 x 100 meter vrijeslag | | | | |
|-------------------------|---------------------------|--------------------------|------------|---------|
| Groep 80+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 100+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 120+ | HZ&PC Heerenveen | 21-04-2013 | Kampen | 5.02,29 |
| | 1. Berdie Eghuizen (83) | 3. Jannie Vennik (76) | | |
| | 2. Pia van der Molen (60) | 4. Rita Spithoff (88) | | |
| Groep 160+ | HZ&PC Heerenveen | 09-05-2015 | Eindhoven | 4.59,02 |
| | 1. Peggi Hurenkamp (69) | 3. Jannie Vennik (76) | | |
| | 2. Pia van der Molen (60) | 4. Hjordis Wagenaar (95) | | |
| Groep 200+ | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2023 | Amersfoort | 5.54,70 |
| | 1. Peggi Hurenkamp (69) | 3. Katinka Elders (60) | | |
| | 2. Ineke Meijer (52) | 4. Jannie Vennik (76) | | |
| Groep 240+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |

Friese Masters Records (50 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 7 april 2024)

HEREN ESTAFETTES

| 4 x 200 meter vrijeslag | | | | |
|-------------------------|-------------------------|----------------------|----------|--------------------|
| Groep 80+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 100+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 120+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 160+ | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2018 | Den Haag | 8.47,18 NMR |
| | 1. Marten de Groot (58) | 3. Casper Hut (78) | | |
| | 2. Dennis Bos (92) | 4. René Beetsma (69) | | |
| Groep 200+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 240+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |

DAMES ESTAFETTES

| 4 x 200 meter vrijeslag | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|-------------------------|-----------|----------|
| Groep 80+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 100+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 120+ | HZ&PC Heerenveen | 23-09-2012 | Alkmaar | 12.34,60 |
| | 1. Alie Visser (64) | 3. Jannie Vennik (76) | | |
| | 2. Peggi Hurenkamp (69) | 4. Berdie Eghuizen (83) | | |
| Groep 160+ | HZ&PC Heerenveen | 19-04-2015 | Alkmaar | 11.43,18 |
| | 1. Evelien van Klaarbergen (72) | 3. Peggi Hurenkamp (69) | | |
| | 2. Pia van der Molen (60) | 4. Jannie Vennik (76) | | |
| Groep 200+ | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2013 | Eindhoven | 12.45,50 |
| | 1. Pia van der Molen (60) | 3. Ineke Meijer (52) | | |
| | 2. Alie Visser (64) | 4. Jannie Vennik (76) | | |
| Groep 240+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |

HEREN ESTAFETTES

| 4 x 50 meter wisselslag | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------|--------------------|
| Groep 80+ | HZ&PC Heerenveen | 09-05-2010 | Eindhoven | 2.07,17 |
| | 1. Jelmer Waterlander (88) | 3. Anne Huininga (86) | | |
| | 2. Lambertus Sikkes (86) | 4. Binne Veenstra (83) | | |
| Groep 100+ | Isis | 29-05-2016 | London | 2.20,98 |
| | 1. Rudy de Jong (83) | 3. René Knijpstra (88) | | |
| | 2. Willem Maat (87) | 4. Harry Dijkma (91) | | |
| Groep 120+ | HZ&PC Heerenveen | 29-05-2016 | London | 2.05,16 |
| | 1. René Beetsma (69) | 3. Gerard Eghuizen (74) | | |
| | 2. Jan Ego Huininga (84) | 4. Dennis Mooij (89) | | |
| Groep 160+ | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2018 | Den Haag | 1.56,93 NMR |
| | 1. René Beetsma (69) | 3. Casper Hut (78) | | |
| | 2. Dennis Bos (92) | 4. Marten de Groot (58) | | |
| Groep 200+ | HZ&PC Heerenveen | 27-08-2003 | Millau | 2.56,59 |
| | 1. Arnold Jonker (70) | 3. Max van Gelder (24) | | |
| | 2. Dick Nijdam (45) | 4. Yme Waterlander (59) | | |
| Groep 240+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |

DAMES ESTAFETTES

| 4 x 50 meter wisselslag | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------|---------|
| Groep 80+ | Orca | 06-05-2023 | Amersfoort | 2.15,14 |
| | 1. Rosalie Baarda (99) | 3. Annemiek Meulenbeld (95) | | |
| | 2. Anneke van der Laan (02) | 4. Marre Zandringa (97) | | |
| Groep 100+ | Neptunia'24 | 06-05-2023 | Amersfoort | 2.18,65 |
| | 1. Jolanda Kuiper-Crossen (86) | 3. Femke-Romy Wiersma (01) | | |
| | 2. Mirna Gorter (95) | 4. Evelien de Jong (98) | | |
| Groep 120+ | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2012 | Eindhoven | 2.24,21 |
| | 1. Pia van der Molen (60) | 3. Nanda de Vries (92) | | |
| | 2. Karin van Dijk (86) | 4. Jannie Vennik (76) | | |
| Groep 160+ | HZ&PC Heerenveen | 06-09-2013 | Eindhoven | 2.36,14 |
| | 1. Pia van der Molen (60) | 3. Peggi Hurenkamp (69) | | |
| | 2. Fraukje Puts (92) | 4. Jannie Vennik (76) | | |
| Groep 200+ | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2013 | Eindhoven | 2.55,84 |
| | 1. Pia van der Molen (60) | 3. Alie Visser (64) | | |
| | 2. Jannie Vennik (76) | 4. Ineke Meijer (52) | | |
| Groep 240+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |

Friese Masters Records (50 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 7 april 2024)

HEREN ESTAFETTES

| 4 x 100 meter wisselslag | | | | |
|--------------------------|----------------------|-------------------------|----------|---------|
| Groep 80+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 100+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 120+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 160+ | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2018 | Den Haag | 4.22,03 |
| | 1. René Beetsma (69) | 3. Casper Hut (78) | | |
| | 2. Dennis Bos (92) | 4. Marten de Groot (58) | | |
| Groep 200+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 240+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |

DAMES ESTAFETTES

| 4 x 100 meter wisselslag | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|---------------------------|-----------|---------|
| Groep 80+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 100+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |
| Groep 120+ | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2012 | Eindhoven | 5.35,77 |
| | 1. Jannie Vennik (76) | 3. Nanda de Vries (92) | | |
| | 2. Karin van Dijk (86) | 4. Peggi Hurenkamp (69) | | |
| Groep 160+ | HZ&PC Heerenveen | 10-05-2015 | Eindhoven | 5.53,69 |
| | 1. Pia van der Molen (60) | 3. Peggi Hurenkamp (69) | | |
| | 2. Evelien van Klaarbergen (72) | 4. Jannie Vennik (76) | | |
| Groep 200+ | HZ&PC Heerenveen | 17-04-2016 | Alkmaar | 6.21,41 |
| | 1. Ineke Meijer (52) | 3. Peggi Hurenkamp (69) | | |
| | 2. Evelien van Klaarbergen (72) | 4. Pia van der Molen (60) | | |
| Groep 240+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |

MIXED ESTAFETTES

| 4 x 50 meter vrijeslag | | | | |
|------------------------|---------------------------|---------------------------------|------------|---------|
| Groep 80+ | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2023 | Amersfoort | 1.51,98 |
| | 1. Leonie van Wier (02) | 3. Rob van Wier (99) | | |
| | 2. Romy Jalving (00) | 4. Jorian Darwinkel (03) | | |
| Groep 100+ | HZ&PC Heerenveen | 18-09-2009 | Cadiz | 2.00,87 |
| | 1. Pieter Ponne (76) | 3. Berdie Eghuizen (83) | | |
| | 2. Miranda Mud (82) | 4. Binne Veenstra (83) | | |
| Groep 120+ | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2013 | Eindhoven | 1.58,11 |
| | 1. René Beetsma (69) | 3. Gerard Eghuizen (74) | | |
| | 2. Pia van der Molen (60) | 4. Nanda de Vries (92) | | |
| Groep 160+ | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2019 | Amersfoort | 1.51,21 |
| | 1. Dennis Bos (92) | 3. Evelien van Klaarbergen (72) | | |
| | 2. Daniëlle de Boer (94) | 4. Marten de Groot (58) | | |
| Groep 200+ | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2012 | Eindhoven | 2.11,63 |
| | 1. René Beetsma (69) | 3. Ineke Meijer (52) | | |
| | 2. Peggi Hurenkamp (69) | 4. Marten de Groot (58) | | |
| Groep 240+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |

MIXED ESTAFETTES

| 4 x 50 meter wisselslag | | | | |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------------|------------|---------|
| Groep 80+ | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2023 | Amersfoort | 2.10,53 |
| | 1. Lianne van Wier (02) | 3. Romy Jalving (00) | | |
| | 2. Remco Dijkstra (01) | 4. Rob van Wier (99) | | |
| Groep 100+ | HZ&PC Heerenveen | 20-01-2008 | Eindhoven | 2.20,19 |
| | 1. Pieter Ponne (76) | 3. Berdie Eghuizen (83) | | |
| | 2. Gerard Eghuizen (74) | 4. Miranda Mud (82) | | |
| Groep 120+ | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2012 | Eindhoven | 2.06,68 |
| | 1. Casper Hut (78) | 3. René Beetsma (69) | | |
| | 2. Karin van Dijk (86) | 4. Nanda de Vries (92) | | |
| Groep 160+ | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2019 | Amersfoort | 2.03,61 |
| | 1. Daniëlle de Boer (94) | 3. Evelien van Klaarbergen (72) | | |
| | 2. Dennis Bos (92) | 4. Marten de Groot (58) | | |
| Groep 200+ | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2023 | Amersfoort | 2.31,69 |
| | 1. René Beetsma (69) | 3. Peggi Hurenkamp (69) | | |
| | 2. Marten de Groot (58) | 4. Jannie Vennik (76) | | |
| Groep 240+ | | | | nng |
| | 1. | 3. | | |
| | 2. | 4. | | |

Friese Masters Records (50 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 7 april 2024)

MIXED ESTAFETTES

| 4 x 100 meter vrijeslag | | | | |
|-------------------------|--|--|------------|--------------------|
| Groep 80+ | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2023 | Amersfoort | 3.57,78 |
| | 1. Leonie van Wier (02) 2. Lianne van Wier (02) | 3. Remco Dijkstra (01) 4. Jorian Darwinkel (03) | | |
| Groep 100+ | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2012 | Eindhoven | 4.25,08 |
| | 1. Casper Hut (78) 2. Karin van Dijk (86) | 3. Pieter Ponne (76) 4. Nanda de Vries (92) | | |
| Groep 120+ | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2019 | Amersfoort | 4.06,63 NMR |
| | 1. Daniëlle de Boer (94) 2. Casper Hut (78) | 3. Marten de Groot (58) 4. Evelien van Klaarbergen (72) | | |
| Groep 160+ | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2017 | Eindhoven | 4.25,91 |
| | 1. Peggi Hurenkamp (69) 2. René Beetsma (69) | 3. Fraukje Puts (92) 4. Marten de Groot (58) | | |
| Groep 200+ | HZ&PC Heerenveen | 05-05-2012 | Eindhoven | 5.01,34 |
| | 1. René Beetsma (69) 2. Pia van der Molen (60) | 3. Ineke Meijer (52) 4. Marten de Groot (58) | | |
| Groep 240+ | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2016 | Eindhoven | 5.35,19 |
| | 1. Marten de Groot (58) 2. Jan van der Heide (51) | 3. Ineke Meijer (52) 4. Pia van der Molen (60) | | |

MIXED ESTAFETTES

| 4 x 100 meter wisselslag | | | | |
|--------------------------|---|---|------------|---------|
| Groep 80+ | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2023 | Amersfoort | 4.52,77 |
| | 1. Leonie van Wier (02) 2. Jorian Darwinkel (03) | 3. Romy Jalving (00) 4. Rob van Wier (99) | | |
| Groep 100+ | | | | nng |
| | 1. 2. | 3. 4. | | |
| Groep 120+ | HZ&PC Heerenveen | 04-05-2013 | Eindhoven | 5.04,71 |
| | 1. Gerard Eghuizen (74) 2. René Beetsma (69) | 3. Nanda de Vries (92) 4. Jannie Vennik (76) | | |
| Groep 160+ | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2017 | Eindhoven | 4.48,89 |
| | 1. Evelien van Klaarbergen (72) 2. René Beetsma (69) | 3. Marten de Groot (58) 4. Fraukje Puts (92) | | |
| Groep 200+ | HZ&PC Heerenveen | 07-05-2023 | Amersfoort | 5.41,33 |
| | 1. Peggi Hurenkamp (69) 2. Marten de Groot (58) | 3. René Beetsma (69) 4. Jannie Vennik (76) | | |
| Groep 240+ | | | | nng |
| | 1. 2. | 3. 4. | | |

MIXED ESTAFETTES

| 4 x 200 meter vrijeslag | | | | |
|-------------------------|---|--|------------|--------------------|
| Groep 80+ | | | | nng |
| | 1. 2. | 3. 4. | | |
| Groep 100+ | | | | nng |
| | 1. 2. | 3. 4. | | |
| Groep 120+ | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2019 | Amersfoort | 9.27,20 |
| | 1. Dennis Bos (92) 2. Peggi Hurenkamp (69) | 3. Daniëlle de Boer (94) 4. Casper Hut (78) | | |
| Groep 160+ | HZ&PC Heerenveen | 06-01-2019 | Amersfoort | 9.18,16 NMR |
| | 1. Evelien van Klaarbergen (72) 2. René Beetsma (69) | 3. Daniëlle de Boer (94) 4. Casper Hut (78) | | |
| Groep 200+ | HZ&PC Heerenveen | 03-05-2019 | Amersfoort | 9.46,40 NMR |
| | 1. René Beetsma (69) 2. Jannie Vennik (76) | 3. Evelien van Klaarbergen (72) 4. Marten de Groot (58) | | |
| Groep 240+ | HZ&PC Heerenveen | 06-05-2016 | Eindhoven | 12.20,35 |
| | 1. Marten de Groot (58) 2. Jan van der Heide (51) | 3. Ineke Meijer (52) 4. Pia van der Molen (60) | | |