

# Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 15 februari 2025)

\* = tussentijd

\*\* = startzwemmer

\* = tussentijd

\*\* = startzwemmer

## HEREN

50 meter rugslag					
Groep 20+	startlimiet				0.27,50
Groep 25+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	16-11-2003	Zuidbroek	0.27,36**
Groep 30+	Richard Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	23-01-2011	Heerenveen	0.28,50**
Groep 35+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	24-01-2015	Heerenveen	0.28,05
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	05-01-2019	Heerenveen	0.27,98
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	23-01-2015	Heerenveen	0.31,17**
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	05-01-2019	Heerenveen	0.32,04
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	16-02-2013	Heerenveen	0.34,27
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	16-03-2019	Emmeloord	0.35,33
Groep 65+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	04-06-2023	Heerenveen	0.39,82*
Groep 70+	startlimiet				0.59,00
Groep 75+	startlimiet				1.03,50
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC Heerenveen	22-01-2005	Winterswijk	0.45,00
Groep 85+	startlimiet				1.10,00
100 meter rugslag					
Groep 20+	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	23-11-2024	Den Haag	1.01,88*
Groep 25+	Richard Kuipers	HZ&PC Heerenveen	18-02-2023	Heerenveen	1.00,74**
Groep 30+	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	18-02-2023	Heerenveen	1.01,44**
Groep 35+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	25-01-2014	Zwolle	1.03,24
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	08-02-2020	Heerenveen	1.02,46
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	19-01-2018	Terneuzen	1.07,59
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	24-01-2020	Rotterdam	1.09,35
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	17-11-2013	Almere	1.13,53
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	08-02-2020	Heerenveen	1.14,19
Groep 65+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	10-02-2024	Heerenveen	1.20,86
Groep 70+	startlimiet				2.07,00
Groep 75+	startlimiet				2.17,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC Heerenveen	20-01-2007	Heerenveen	1.53,18
Groep 85+	startlimiet				2.25,00
200 meter rugslag					
Groep 20+	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	23-11-2024	Den Haag	2.08,06
Groep 25+	Richard Kuipers	HZ&PC Heerenveen	23-11-2024	Den Haag	2.16,84
Groep 30+	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	19-02-2023	Heerenveen	2.12,68
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	21-01-2007	Heerenveen	2.23,06
Groep 40+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	21-01-2011	Heerenveen	2.26,49
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	25-01-2015	Heerenveen	2.28,14
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	25-01-2019	Zwolle	2.30,27
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	12-01-2013	Zwolle	2.40,02
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	26-01-2020	Rotterdam	2.36,01
Groep 65+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	17-03-2024	Almere	2.59,26
Groep 70+	startlimiet				4.24,00
Groep 75+	startlimiet				4.49,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC Heerenveen	21-01-2007	Heerenveen	4.10,66
Groep 85+	startlimiet				5.00,00

## DAMES

50 meter rugslag					
Groep 20+	Inge Dekker	HZ&PC Heerenveen	18-02-2023	Heerenveen	0.30,70
Groep 25+	Marre Zandringa	Orca	22-11-2024	Den Haag	0.31,15
Groep 30+	Jolanda Kuiper-Crossen	Neptunia'24	20-02-2016	Heerenveen	0.35,43
Groep 35+	Jolanda Kuiper-Crossen	Neptunia'24	19-02-2023	Heerenveen	0.35,60**
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	17-12-2016	Lelystad	0.34,39**
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	27-01-2019	Zwolle	0.33,70
Groep 50+	Catherine Hoogeveen	DZ&PC	15-02-2025	Heerenveen	0.38,21*
Groep 55+	Pia van der Molen	HZ&PC Heerenveen	24-01-2015	Heerenveen	0.38,69
Groep 60+	Pia van der Molen	Avena	28-10-2023	Emmeloord	0.46,43
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	26-10-2019	Emmeloord	0.51,10
Groep 70+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	19-02-2023	Heerenveen	0.52,47**
Groep 75+	startlimiet				1.14,00
Groep 80+	startlimiet				1.24,00
Groep 85+	startlimiet				1.32,00
100 meter rugslag					
Groep 20+	Inge Dekker	HZ&PC Heerenveen	17-02-2023	Heerenveen	1.07,37
Groep 25+	Daniëlle de Boer	HZ&PC Heerenveen	24-01-2020	Rotterdam	1.06,80
Groep 30+	Jolanda Kuiper-Crossen	Neptunia'24	26-01-2019	Zwolle	1.16,10
Groep 35+	Jolanda Kuiper-Crossen	Neptunia'24	17-02-2023	Heerenveen	1.17,29
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	20-11-2016	Almere	1.13,58
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	16-02-2019	Heerenveen	1.11,32
Groep 50+	Catherine Hoogeveen	DZ&PC	15-02-2025	Heerenveen	1.19,66
Groep 55+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	10-02-2024	Heerenveen	1.27,17
Groep 60+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	25-01-2013	Nijverdal	1.41,44
Groep 65+	Katinka Elders	HZ&PC Heerenveen	15-02-2025	Heerenveen	1.51,17
Groep 70+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	17-02-2023	Heerenveen	1.58,60
Groep 75+	startlimiet				2.37,00
Groep 80+	startlimiet				2.57,00
Groep 85+	startlimiet				3.10,00
200 meter rugslag					
Groep 20+	Daniëlle de Boer	HZ&PC Heerenveen	18-11-2018	Almere	2.27,94
Groep 25+	Daniëlle de Boer	HZ&PC Heerenveen	25-01-2019	Zwolle	2.26,18
Groep 30+	Jolanda Kuiper-Crossen	Neptunia'24	25-01-2019	Zwolle	2.42,42
Groep 35+	Jolanda Kuiper-Crossen	Neptunia'24	19-02-2023	Heerenveen	2.43,82
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	25-01-2015	Heerenveen	2.39,65
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	25-01-2019	Zwolle	<b>2.32,98 NMR</b>
Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	28-09-2019	Kampen	3.01,33
Groep 55+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	17-03-2024	Almere	3.10,58
Groep 60+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	12-01-2013	Zwolle	3.32,88
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	07-10-2017	Kampen	3.57,39
Groep 70+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	24-09-2022	Kampen	4.14,20
Groep 75+	startlimiet				5.04,00
Groep 80+	startlimiet				6.14,00
Groep 85+	startlimiet				6.35,00

# Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 15 februari 2025)

\* = tussentijd

\*\* = startzwemmer

\* = tussentijd

\*\* = startzwemmer

## HEREN

50 meter schoolslag					
Groep 20+	Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	23-11-2024	Den Haag	0.30,62
Groep 25+	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	21-12-2019	Lelystad	0.29,08*
Groep 30+	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	19-02-2023	Heerenveen	0.28,69
Groep 35+	Roland Boomsma	HZ&PC Heerenveen	16-11-2003	Zuidbroek	0.32,16
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	18-05-2019	Steenwijk	0.31,79
Groep 45+	Casper Tichelaar	HZ&PC Heerenveen	23-11-2024	Den Haag	0.32,37
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	18-05-2019	Steenwijk	0.34,24
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	19-12-2015	Lelystad	0.36,45
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	27-10-2018	Zwolle	0.37,54
Groep 65+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	19-02-2023	Heerenveen	0.38,32
Groep 70+	startlimiet				1.04,00
Groep 75+	startlimiet				1.09,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC Heerenveen	10-01-2004	Zwolle	<b>0.45,82 NMR</b>
Groep 85+	startlimiet				1.16,00
100 meter schoolslag					
Groep 20+	Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	22-11-2024	Den Haag	1.07,43
Groep 25+	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	17-11-2019	Almere	1.06,18
Groep 30+	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	18-02-2023	Heerenveen	<b>1.03,62 NMR</b>
Groep 35+	Roland Boomsma	HZ&PC Heerenveen	15-11-2003	Zuidbroek	1.10,77
Groep 40+	Roland Boomsma	HZ&PC Heerenveen	20-01-2007	Heerenveen	1.09,63
Groep 45+	Casper Tichelaar	HZ&PC Heerenveen	22-11-2024	Den Haag	1.10,13
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	16-02-2019	Heerenveen	1.16,17
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	22-11-2015	Almere	1.20,49
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	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-Workum	21-05-2017	Grootebroek	2.04,92
Groep 75+	startlimiet				2.18,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC Heerenveen	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 Heerenveen	14-12-2014	Heerenveen	2.29,70
Groep 25+	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	24-01-2020	Rotterdam	2.27,80
Groep 30+	Gavin van der Werf	HZ&PC Heerenveen	17-02-2023	Heerenveen	<b>2.20,07 NMR</b>
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	12-01-2008	Zwolle	2.42,27
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	08-12-2018	Lelystad	2.34,21
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	25-01-2014	Zwolle	2.41,93
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	26-01-2019	Zwolle	2.50,70
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	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 Heerenveen	22-01-2000	Zwolle	3.49,04
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC Heerenveen	10-01-2004	Zwolle	<b>3.50,86 NMR</b>
Groep 85+	startlimiet				5.00,00

## DAMES

50 meter schoolslag					
Groep 20+	Noël Iris Hettinga	Neptunia'24	23-11-2024	Den Haag	0.35,34
Groep 25+	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	24-01-2014	Zwolle	0.35,35
Groep 30+	Karin van Dijk	De Wellerobben	26-01-2020	Rotterdam	0.36,94
Groep 35+	Angelique Boersma	De Vikings	23-01-2015	Heerenveen	0.39,35*
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	17-12-2016	Lelystad	0.40,02
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	05-01-2019	Heerenveen	0.39,48
Groep 50+	Esther ten Kate	Avena	15-02-2025	Heerenveen	0.40,85
Groep 55+	Pia van der Molen	HZ&PC Heerenveen	09-01-2016	Zwolle	0.46,42
Groep 60+	Pia van der Molen	Avena	04-01-2020	Zwolle	0.48,21
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	18-05-2019	Steenwijk	0.57,23
Groep 70+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	24-09-2022	Kampen	1.00,48
Groep 75+	startlimiet				1.14,00
Groep 80+	startlimiet				1.24,00
Groep 85+	startlimiet				1.34,00
100 meter schoolslag					
Groep 20+	Noël Iris Hettinga	Neptunia'24	22-11-2024	Den Haag	1.16,48
Groep 25+	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	23-01-2011	Heerenveen	1.16,52
Groep 30+	Karin van Dijk	De Wellerobben	17-11-2019	Almere	1.19,85
Groep 35+	Angelique Boersma	De Vikings	23-01-2015	Heerenveen	1.22,68
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	30-11-2014	Almere	1.32,54
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	05-09-2020	Heerenveen	1.25,42
Groep 50+	Esther ten Kate	Avena	15-02-2025	Heerenveen	1.30,55
Groep 55+	Henny van der Zande	HZ&PC Heerenveen	22-01-2005	Winterswijk	1.46,00
Groep 60+	Hellen van Vliet	Orca	10-02-2024	Heerenveen	1.44,69
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	14-09-2019	Steenwijk	2.07,45
Groep 70+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	22-10-2022	Emmeloord	2.10,59
Groep 75+	startlimiet				2.48,00
Groep 80+	startlimiet				3.08,00
Groep 85+	startlimiet				3.25,00
200 meter schoolslag					
Groep 20+	Noël Iris Hettinga	Neptunia'24	24-11-2024	Den Haag	2.50,42
Groep 25+	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	21-01-2011	Heerenveen	2.47,38
Groep 30+	Karin van Dijk	De Wellerobben	24-01-2020	Rotterdam	2.55,64
Groep 35+	Lizette van der Vegt	HZ&PC Heerenveen	24-01-2015	Heerenveen	3.07,85
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	17-10-2015	Emmeloord	3.11,67
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	19-01-2018	Terneuzen	3.04,53
Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	21-12-2019	Lelystad	3.40,68
Groep 55+	Pia van der Molen	HZ&PC Heerenveen	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+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	20-05-2023	Lelystad	4.44,51
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 15 februari 2025)

\* = tussentijd

\* = tussentijd

## HEREN

\*\* = startzwemmer

## DAMES

\*\* = startzwemmer

50 meter vlinderslag						50 meter vlinderslag					
Groep 20+	Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	17-02-2023	Heerenveen	0.26,47	Groep 20+	Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	25-01-2013	Nijverdal	0.28,85
Groep 25+	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	21-12-2019	Lelystad	0.26,04	Groep 25+	Karin Rijkelijhuizen	DZ&PC	17-02-2023	Heerenveen	0.28,74
Groep 30+	Paul van Vegchelen	FZC'54	15-11-2009	Almere	0.27,02	Groep 30+	Angelique Boersma	De Vikings	22-01-2011	Heerenveen	0.32,27
Groep 35+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	25-01-2013	Nijverdal	0.26,79	Groep 35+	Marty Krans-de Weerd	ZCNF'34	30-11-2014	Almere	0.34,10
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	24-01-2020	Rotterdam	<b>0.25,81 NMR</b>	Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	02-01-2016	Heerenveen	0.33,73
Groep 45+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	17-02-2023	Heerenveen	<b>0.26,55 NMR</b>	Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	26-01-2019	Zwolle	0.31,38
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	05-01-2019	Heerenveen	0.30,35	Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	26-01-2019	Zwolle	0.37,65
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	25-01-2014	Zwolle	0.30,20	Groep 55+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	06-01-2024	Zwolle	0.39,19
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	27-10-2018	Zwolle	0.30,60	Groep 60+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	26-01-2019	Zwolle	0.40,87
Groep 65+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	07-01-2023	Zwolle	0.32,82	Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	18-05-2019	Steenwijk	0.58,86
Groep 70+	startlimiet				0.57,00	Groep 70+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	07-01-2023	Zwolle	1.04,38
Groep 75+	startlimiet				1.02,00	Groep 75+	startlimiet				1.14,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC Heerenveen	22-01-2006	Emmeloord	<b>0.46,28 NMR</b>	Groep 80+	startlimiet				1.24,00
Groep 85+	startlimiet				1.10,00	Groep 85+	startlimiet				1.34,00
100 meter vlinderslag						100 meter vlinderslag					
Groep 20+	Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	19-02-2023	Heerenveen	0.59,99	Groep 20+	Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	27-01-2013	Nijverdal	1.03,20
Groep 25+	Paul van Vegchelen	FZC'54	21-02-2004	Heerenveen	1.01,10	Groep 25+	Karin Rijkelijhuizen	DZ&PC	19-02-2023	Heerenveen	1.06,81
Groep 30+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	20-10-2012	Emmeloord	1.02,78	Groep 30+	Angelique Boersma	De Vikings	23-01-2011	Heerenveen	1.12,08
Groep 35+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	27-01-2013	Nijverdal	0.59,56	Groep 35+	Angelique Boersma	SG FZC54-De Vikings	17-02-2018	Heerenveen	1.14,11
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	25-01-2019	Zwolle	<b>0.58,33 NMR</b>	Groep 40+	Marty Krans-de Weerd	ZCNF'34	17-02-2018	Heerenveen	1.15,82
Groep 45+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	19-02-2023	Heerenveen	<b>0.59,03 NMR</b>	Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	16-03-2019	Emmeloord	1.12,06
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	25-01-2019	Zwolle	1.08,59	Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	25-01-2019	Zwolle	1.24,96
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	20-02-2016	Heerenveen	1.07,70	Groep 55+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	26-10-2024	Emmeloord	1.28,54
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	17-02-2018	Heerenveen	1.08,86	Groep 60+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	25-01-2019	Zwolle	1.38,85
Groep 65+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	26-10-2024	Emmeloord	1.23,44	Groep 65+	startlimiet				2.19,00
Groep 70+	startlimiet				2.03,00	Groep 70+	startlimiet				2.30,00
Groep 75+	Max van Gelder	HZ&PC Heerenveen	25-03-2000	Lelystad	<b>1.38,40 NMR</b>	Groep 75+	startlimiet				2.43,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC Heerenveen	21-02-2004	Heerenveen	<b>1.43,20 NMR</b>	Groep 80+	startlimiet				3.13,00
Groep 85+	startlimiet				2.23,00	Groep 85+	startlimiet				3.30,00
200 meter vlinderslag						200 meter vlinderslag					
Groep 20+	Sietse Wijbenga	ZPD	24-01-2015	Heerenveen	2.22,70	Groep 20+	Chantal Nap	HZ&PC Heerenveen	26-01-2013	Nijverdal	2.21,33
Groep 25+	startlimiet				2.39,00	Groep 25+	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	04-01-2020	Zwolle	2.39,89
Groep 30+	René Beetsma	DZ&PC	15-11-2003	Zuidbroek	2.18,60	Groep 30+	Angelique Boersma	De Vikings	21-01-2011	Heerenveen	2.43,15
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	21-01-2006	Emmeloord	2.18,91	Groep 35+	Marty Krans-de Weerd	ZCNF'34	07-01-2012	Zwolle	3.00,94
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	27-10-2018	Zwolle	2.21,26	Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	22-01-2016	Papendrecht	2.53,33
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	24-01-2015	Heerenveen	2.29,21	Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	07-01-2017	Zwolle	2.47,56
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	04-01-2020	Zwolle	2.37,71	Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	04-01-2020	Zwolle	3.11,68
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	12-01-2013	Zwolle	2.43,08	Groep 55+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	06-01-2024	Zwolle	3.21,37
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	06-01-2018	Zwolle	2.41,66	Groep 60+	startlimiet				4.36,00
Groep 65+	startlimiet				4.11,00	Groep 65+	startlimiet				4.56,00
Groep 70+	startlimiet				4.26,00	Groep 70+	startlimiet				5.16,00
Groep 75+	startlimiet				4.41,00	Groep 75+	startlimiet				5.56,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC Heerenveen	10-01-2004	Zwolle	3.50,86	Groep 80+	startlimiet				6.56,00
Groep 85+	startlimiet				4.55,00	Groep 85+	startlimiet				7.16,00

# Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 15 februari 2025)

\* = tussentijd

\* = tussentijd

## HEREN

\*\* = startzwemmer

## DAMES

\*\* = startzwemmer

50 meter vrijeslag						50 meter vrijeslag					
Groep 20+	startlimiet				0.24,50	Groep 20+	Myrthe Offenga	De Vikings	30-09-2023	Kampen	0.27,23
Groep 25+	Paul van Vegchelen	FZC'54	21-02-2004	Heerenveen	0.23,89	Groep 25+	Marre Zandringa	Orca	24-11-2024	Den Haag	0.27,28
Groep 30+	Michiel Punter	Orca	09-01-2016	Zwolle	0.24,46	Groep 30+	Angelique Boersma	De Vikings	23-01-2011	Heerenveen	0.28,72
Groep 35+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	25-01-2015	Heerenveen	0.24,07**	Groep 35+	Angelique Boersma	De Vikings	21-02-2015	Heerenveen	0.28,41
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	27-01-2019	Zwolle	<b>0.23,74 NMR</b>	Groep 40+	Marty Krans-de Weerd	ZCNF'34	18-11-2018	Almere	0.28,69
Groep 45+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	17-02-2023	Heerenveen	<b>0.24,22 NMR</b>	Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	18-05-2019	Steenwijk	0.29,51
Groep 50+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	29-01-2012	Terneuzen	0.26,47	Groep 50+	Esther ten Kate	Avena	06-01-2024	Zwolle	0.31,46
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	22-01-2017	Maastricht	0.26,48	Groep 55+	Pia van der Molen	HZ&PC Heerenveen	13-12-2015	Beilen	0.33,88
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	17-02-2018	Heerenveen	0.26,64	Groep 60+	Pia van der Molen	Avena	06-01-2024	Zwolle	0.38,05
Groep 65+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	17-02-2023	Heerenveen	<b>0.27,90 NMR</b>	Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	18-05-2019	Steenwijk	0.41,87
Groep 70+	startlimiet				0.44,00	Groep 70+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	20-05-2023	Lelystad	0.49,52*
Groep 75+	startlimiet				0.49,00	Groep 75+	startlimiet				1.04,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC Heerenveen	22-01-2005	Winterswijk	<b>0.36,01 NMR</b>	Groep 80+	startlimiet				1.14,00
Groep 85+	startlimiet				0.55,00	Groep 85+	startlimiet				1.24,00
100 meter vrijeslag						100 meter vrijeslag					
Groep 20+	Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	23-11-2024	Den Haag	0.53,85**	Groep 20+	Myrna van Duijven	DZ&PC	24-01-2020	Rotterdam	0.57,34
Groep 25+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	15-11-2003	Zuidbroek	0.52,42	Groep 25+	Karin Rijkelijhuizen	DZ&PC	19-02-2023	Heerenveen	0.59,33
Groep 30+	Richard Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	22-01-2011	Heerenveen	0.54,27	Groep 30+	Angelique Boersma	De Vikings	22-01-2011	Heerenveen	1.02,14
Groep 35+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	26-01-2013	Nijverdal	0.52,94	Groep 35+	Angelique Boersma	De Vikings	24-01-2015	Heerenveen	1.01,84
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	26-01-2020	Rotterdam	<b>0.51,68**NMR</b>	Groep 40+	Marty Krans-de Weerd	ZCNF'34	24-01-2015	Heerenveen	1.03,98
Groep 45+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	19-02-2023	Heerenveen	<b>0.52,71 NMR</b>	Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	16-02-2019	Heerenveen	1.04,65
Groep 50+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	20-10-2012	Emmeloord	0.59,70	Groep 50+	Esther ten Kate	Avena	25-05-2024	Lelystad	1.10,68
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	25-01-2014	Zwolle	0.58,20	Groep 55+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	11-12-2016	Beilen	1.17,81
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	19-01-2018	Terneuzen	<b>0.59,27 NMR</b>	Groep 60+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	25-01-2019	Zwolle	1.27,06*
Groep 65+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	19-02-2023	Heerenveen	1.02,26	Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	20-01-2017	Maastricht	1.36,17
Groep 70+	startlimiet				1.43,00	Groep 70+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	20-05-2023	Lelystad	1.42,31
Groep 75+	startlimiet				1.48,00	Groep 75+	startlimiet				2.18,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC Heerenveen	10-01-2004	Zwolle	<b>1.23,39 NMR</b>	Groep 80+	startlimiet				2.38,00
Groep 85+	startlimiet				1.55,00	Groep 85+	startlimiet				2.50,00
200 meter vrijeslag						200 meter vrijeslag					
Groep 20+	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	23-11-2024	Den Haag	1.53,19	Groep 20+	Amé Hulleman	DZ&PC	17-02-2023	Heerenveen	2.08,43**
Groep 25+	Erik Nijholt	DZ&PC	18-02-2023	Heerenveen	1.57,32	Groep 25+	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	21-01-2017	Maastricht	2.12,29
Groep 30+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	20-02-2010	Heerenveen	2.01,11	Groep 30+	Angelique Boersma	De Vikings	21-01-2011	Heerenveen	2.16,48
Groep 35+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	25-01-2013	Nijverdal	1.59,89	Groep 35+	Angelique Boersma	De Vikings	23-01-2015	Heerenveen	2.18,08
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	25-01-2019	Zwolle	1.59,41**	Groep 40+	Marty Krans-de Weerd	ZCNF'34	23-01-2015	Heerenveen	2.23,33
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	24-01-2014	Zwolle	2.09,56	Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	28-09-2019	Kampen	2.21,59
Groep 50+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	27-01-2012	Terneuzen	2.09,22	Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	26-01-2019	Zwolle	2.44,32
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	24-01-2014	Zwolle	<b>2.05,07 NMR</b>	Groep 55+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	21-09-2024	Kampen	2.52,30
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	20-01-2018	Terneuzen	<b>2.11,19 NMR</b>	Groep 60+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	25-01-2019	Zwolle	3.03,90*
Groep 65+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	18-02-2023	Heerenveen	<b>2.16,33 NMR</b>	Groep 65+	Katinka Elders	HZ&PC Heerenveen	04-01-2025	Zwolle	3.27,00
Groep 70+	startlimiet				3.24,00	Groep 70+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	24-09-2022	Kampen	3.49,00
Groep 75+	startlimiet				3.41,00	Groep 75+	startlimiet				4.56,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC Heerenveen	20-01-2007	Heerenveen	3.48,01	Groep 80+	startlimiet				5.41,00
Groep 85+	startlimiet				4.10,00	Groep 85+	startlimiet				6.00,00

# Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 15 februari 2025)

\* = tussentijd

\*\* = startzwemmer

\* = tussentijd

\*\* = startzwemmer

## HEREN

400 meter vrijeslag					
Groep 20+	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	22-11-2024	Den Haag	<b>4.03,15 NMR</b>
Groep 25+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	23-01-2005	Winterswijk	4.48,49*
Groep 30+	Louis Johannes	HZ&PC Heerenveen	21-02-2004	Heerenveen	4.56,91
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	19-02-2005	Heerenveen	4.27,43
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	16-03-2019	Emmeloord	4.30,27
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	20-01-2017	Maastricht	4.43,56
Groep 50+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	18-12-2011	Papendrecht	4.32,75
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	25-01-2014	Zwolle	<b>4.30,73 NMR</b>
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	25-01-2019	Zwolle	<b>4.40,45 NMR</b>
Groep 65+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	17-02-2023	Heerenveen	<b>4.50,72 NMR</b>
Groep 70+	startlimiet				7.22,00
Groep 75+	startlimiet				7.52,00
Groep 80+	startlimiet				8.52,00
Groep 85+	startlimiet				9.30,00
800 meter vrijeslag					
Groep 20+	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	23-11-2024	Den Haag	8.28,87
Groep 25+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	23-01-2005	Winterswijk	9.49,87*
Groep 30+	startlimiet				11.21,00
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	20-01-2007	Heerenveen	9.17,02
Groep 40+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	23-01-2011	Heerenveen	9.39,99*
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	23-01-2016	Papendrecht	9.50,08
Groep 50+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	29-01-2012	Terneuzen	9.43,48
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	26-01-2014	Zwolle	<b>9.23,27 NMR</b>
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	27-01-2019	Zwolle	<b>9.44,41 NMR</b>
Groep 65+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	19-02-2023	Heerenveen	<b>9.58,48 EMR</b>
Groep 70+	startlimiet				15.44,00
Groep 75+	startlimiet				16.44,00
Groep 80+	startlimiet				18.44,00
Groep 85+	startlimiet				20.00,00
1500 meter vrijeslag					
Groep 20+	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	21-11-2024	Den Haag	16.25,85
Groep 25+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	23-01-2005	Winterswijk	18.44,32
Groep 30+	startlimiet				21.00,00
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	19-02-2006	Vlissingen	17.57,11
Groep 40+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	23-01-2011	Heerenveen	18.18,36
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	25-01-2015	Heerenveen	18.47,81
Groep 50+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	27-01-2012	Terneuzen	18.53,18
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	24-01-2014	Zwolle	<b>18.12,52 NMR</b>
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	18-01-2018	Terneuzen	<b>18.47,47 NMR</b>
Groep 65+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	12-03-2023	Gouda	<b>19.29,25 NMR</b>
Groep 70+	startlimiet				36.00,00
Groep 75+	startlimiet				38.00,00
Groep 80+	startlimiet				40.00,00
Groep 85+	startlimiet				42.00,00

## DAMES

400 meter vrijeslag					
Groep 20+	Wendan Poelstra	HZ&PC Heerenveen	22-01-2011	Heerenveen	4.30,68
Groep 25+	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	19-01-2018	Terneuzen	4.45,98
Groep 30+	Froukje Poelman	HZ&PC Heerenveen	21-02-2004	Heerenveen	5.51,46
Groep 35+	Marijke van den Berg	HZ&PC Heerenveen	24-01-2015	Heerenveen	5.10,83
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	22-01-2016	Papendrecht	5.10,20
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	20-01-2017	Maastricht	5.00,30
Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	24-01-2020	Rotterdam	5.52,99
Groep 55+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	22-11-2024	Den Haag	6.02,51
Groep 60+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	26-01-2019	Zwolle	6.17,76*
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	19-01-2017	Maastricht	7.18,73*
Groep 70+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	22-10-2022	Emmeloord	8.26,58
Groep 75+	startlimiet				11.09,00
Groep 80+	startlimiet				11.54,00
Groep 85+	startlimiet				12.40,00
800 meter vrijeslag					
Groep 20+	Amé Hulleman	DZ&PC	18-02-2023	Heerenveen	9.21,15
Groep 25+	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	21-01-2018	Terneuzen	10.00,06
Groep 30+	startlimiet				12.20,00
Groep 35+	Lizette van der Vegt	HZ&PC Heerenveen	25-01-2015	Heerenveen	10.44,78
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	06-11-2016	Heerenveen	10.44,96*
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	19-03-2017	Heerenveen	10.42,70*
Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	02-03-2019	Steenwijk	12.12,99*
Groep 55+	Marian de Jong	HZ&PC Heerenveen	21-01-2018	Terneuzen	12.44,74
Groep 60+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	26-01-2019	Zwolle	12.43,98
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	19-01-2017	Maastricht	14.51,65*
Groep 70+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	16-02-2023	Heerenveen	17.57,66*
Groep 75+	startlimiet				22.50,00
Groep 80+	startlimiet				24.50,00
Groep 85+	startlimiet				26.00,00
1500 meter vrijeslag					
Groep 20+	Johanna de Boer	ZPD	26-01-2014	Zwolle	19.52,53
Groep 25+	startlimiet				24.00,00
Groep 30+	Froukje Poelman	HZ&PC Heerenveen	15-11-2003	Zuidbroek	24.40,35
Groep 35+	Marijke van den Berg	HZ&PC Heerenveen	14-12-2014	Heerenveen	20.29,35
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	06-11-2016	Heerenveen	20.20,88
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	19-03-2017	Heerenveen	20.15,66
Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	02-03-2019	Steenwijk	23.20,90*
Groep 55+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	24-03-2024	Groningen	24.42,62
Groep 60+	Marian de Jong	SG Middelsé-Skelp	24-01-2019	Zwolle	24.44,70
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	19-01-2017	Maastricht	28.00,41
Groep 70+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	16-02-2023	Heerenveen	34.54,66
Groep 75+	startlimiet				46.00,00
Groep 80+	startlimiet				50.00,00
Groep 85+	startlimiet				54.00,00

# Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 15 februari 2025)

\* = tussentijd

\*\* = startzwemmer

\* = tussentijd

\*\* = startzwemmer

## HEREN

100 meter wisselslag					
Groep 20+	Jorian Darwinkel	HZ&PC Heerenveen	18-02-2023	Heerenveen	1.01,79
Groep 25+	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	18-05-2019	Steenwijk	0.59,39
Groep 30+	Richard Koehoorn	HZ&PC Heerenveen	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 Heerenveen	25-01-2020	Rotterdam	<b>1.00,19 NMR</b>
Groep 45+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	07-01-2023	Zwolle	1.04,38
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	21-12-2019	Lelystad	1.08,92
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	20-02-2016	Heerenveen	1.09,70
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	17-02-2018	Heerenveen	1.12,21
Groep 65+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	06-01-2024	Zwolle	1.17,57
Groep 70+	startlimiet				1.50,00
Groep 75+	startlimiet				2.00,00
Groep 80+	Max van Gelder	HZ&PC Heerenveen	21-02-2004	Heerenveen	<b>1.35,60 NMR</b>
Groep 85+	startlimiet				2.15,00
200 meter wisselslag					
Groep 20+	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	22-11-2024	Den Haag	2.07,57
Groep 25+	Dennis Bos	HZ&PC Heerenveen	14-09-2019	Steenwijk	2.19,81
Groep 30+	Jelmer Meijer	HZ&PC Heerenveen	17-02-2023	Heerenveen	2.21,93
Groep 35+	René Beetsma	DZ&PC	14-01-2006	Zwolle	2.23,17
Groep 40+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	16-03-2019	Emmeloord	2.19,26
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	23-01-2015	Heerenveen	2.25,99
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	16-03-2019	Emmeloord	2.30,44
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	22-11-2015	Almere	2.35,59
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	16-03-2019	Emmeloord	2.49,52
Groep 65+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	26-10-2024	Emmeloord	2.59,26
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 Heerenveen	02-03-2019	Steenwijk	5.02,75
Groep 30+	Casper Hut	HZ&PC Heerenveen	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 Heerenveen	08-02-2020	Heerenveen	5.02,86
Groep 45+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	20-02-2016	Heerenveen	5.16,35
Groep 50+	René Beetsma	HZ&PC Heerenveen	26-01-2019	Zwolle	5.27,16
Groep 55+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	17-12-2016	Lelystad	5.35,40
Groep 60+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	18-11-2018	Almere	5.39,41
Groep 65+	Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	04-06-2023	Heerenveen	6.19,38
Groep 70+	startlimiet				7.46,00
Groep 75+	startlimiet				8.26,00
Groep 80+	startlimiet				9.00,00
Groep 85+	startlimiet				9.30,00

## DAMES

100 meter wisselslag					
Groep 20+	Marije Sweering	Neptunia'24	07-01-2023	Zwolle	1.09,18
Groep 25+	Karin Rijkelijkhuisen	DZ&PC	18-02-2023	Heerenveen	1.07,16
Groep 30+	Jolanda Kuiper-Crossen	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 Heerenveen	17-10-2015	Emmeloord	1.17,40
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	18-05-2019	Steenwijk	1.12,92
Groep 50+	Esther ten Kate	Avena	25-05-2024	Lelystad	1.20,28
Groep 55+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	25-05-2024	Lelystad	1.27,33
Groep 60+	Pia van der Molen	Avena	30-09-2023	Kampen	1.41,39
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	21-12-2019	Lelystad	1.52,60
Groep 70+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	07-01-2023	Zwolle	2.00,44
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 Heerenveen	22-01-2011	Heerenveen	2.22,66
Groep 25+	Daniëlle de Boer	HZ&PC Heerenveen	24-01-2020	Rotterdam	2.35,98
Groep 30+	Angélique 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 Heerenveen	20-11-2016	Almere	2.41,41
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	16-03-2019	Emmeloord	<b>2.35,22 NMR</b>
Groep 50+	Esther ten Kate	Avena	26-10-2024	Emmeloord	2.58,54
Groep 55+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	22-11-2024	Den Haag	3.09,54
Groep 60+	Pia van der Molen	Avena	28-10-2023	Emmeloord	3.48,64
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	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 Heerenveen	26-01-2013	Nijverdal	5.06,81
Groep 25+	Fraukje Puts	HZ&PC Heerenveen	20-01-2018	Terneuzen	5.27,15
Groep 30+	Karin van Dijk	De Wellerobben	17-11-2019	Almere	5.59,60
Groep 35+	startlimiet				6.38,00
Groep 40+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	17-12-2016	Lelystad	5.36,57
Groep 45+	Evelien van Klaarbergen	HZ&PC Heerenveen	16-02-2019	Heerenveen	5.33,47
Groep 50+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	16-02-2019	Heerenveen	6.33,35
Groep 55+	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	23-11-2024	Den Haag	6.41,06
Groep 60+	startlimiet				8.32,00
Groep 65+	Ineke Meijer	HZ&PC Heerenveen	08-02-2020	Heerenveen	8.54,86
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 15 februari 2025)

### HEREN ESTAFETTES

4 x 50 meter vrijeslag				
<b>Groep 80+</b>	HZ&PC Heerenveen	24-11-2024	Den Haag	1.37,80
	1. Jorian Darwinkel (03) 2. Remco Dijkstra (01)	3. Richard Kuipers (97) 4. Wouter Zijlstra (04)		
<b>Groep 100+</b>	HZ&PC Heerenveen	18-02-2023	Heerenveen	1.38,86
	1. Richard Kuipers (97) 2. Gavin van der Werf (93)	3. Jelmer Meijer (90) 4. Remco Dijkstra (01)		
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC Heerenveen	22-01-2011	Heerenveen	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	Zwolle	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	Almere	1.59,96
	1. Tiemen Stegenga (71) 2. Joop Draaisma (46)	3. Marten de Groot (58) 4. René Beetsma (69)		
<b>Groep 240+</b>	HZ&PC Heerenveen	18-02-2023	Heerenveen	2.21,11
	1. René Beetsma (69) 2. Jan van der Heide (51)	3. Bauke Posthumus (64) 4. Wiebren Dijkstra (58)		

### DAMES ESTAFETTES

4 x 50 meter vrijeslag				
<b>Groep 80+</b>	HZ&PC Heerenveen	18-02-2023	Heerenveen	1.51,35
	1. Lianne van Wier (02) 2. Inge Dekker (02)	3. Rixt Meijer (97) 4. Leonie van Wier (02)		
<b>Groep 100+</b>	HZ&PC Heerenveen	26-01-2013	Nijverdal	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	10-02-2024	Heerenveen	1.59,86
	1. Inge Dekker (02) 2. Peggi Hurenkamp (69)	3. Leonie van Wier (02) 4. Lianne van Wier (02)		
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC Heerenveen	24-01-2015	Heerenveen	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	Heerenveen	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.	3.		
	2.	4.		

### HEREN ESTAFETTES

4 x 100 meter vrijeslag				
<b>Groep 80+</b>	HZ&PC Heerenveen	23-11-2024	Den Haag	3.35,50 NMR
	1. Jorian Darwinkel (03) 2. Richard Kuipers (97)	3. Remco Dijkstra (01) 4. Wouter Zijlstra (04)		
<b>Groep 100+</b>	ZPC Isis	27-10-2018	Zwolle	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	Heerenveen	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	Terneuzen	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	07-01-2023	Zwolle	4.29,33
	1. Casper Hut (78) 2. Wiebren Dijkstra (58)	3. Marten de Groot (58) 4. Marten Ettema (90)		
<b>Groep 240+</b>	HZ&PC Heerenveen	19-02-2023	Heerenveen	4.59,93
	1. Marten de Groot (58) 2. Bert Jonker (66)	3. Bauke Posthumus (64) 4. Wiebren Dijkstra (58)		

### DAMES ESTAFETTES

4 x 100 meter vrijeslag				
<b>Groep 80+</b>	HZ&PC Heerenveen	19-02-2023	Heerenveen	4.04,98
	1. Lianne van Wier (02) 2. Inge Dekker (02)	3. Rixt Meijer (97) 4. Leonie van Wier (02)		
<b>Groep 100+</b>	Orca	23-11-2024	Den Haag	4.22,71
	1. Marre Zandringa (97) 2. Rosalie Baarda (99)	3. Anneke van der Laan (02) 4. Annemiek Meulenbeld (95)		
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC Heerenveen	20-01-2018	Terneuzen	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	Zwolle	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>	HZ&PC Heerenveen	19-02-2023	Heerenveen	5.45,90
	1. Peggi Hurenkamp (69) 2. Ineke Meijer (52)	3. Katinka Elders (60) 4. Jannie Vennik (76)		
<b>Groep 240+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		

## Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 15 februari 2025)

### 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>	HZ&PC Heerenveen	19-02-2023	Heerenveen	1.47,81 NMR
	1. Richard Kuipers (97)	3. Jorian Darwinkel (03)		
	2. Gavin van der Werf (93)	4. Remco Dijkstra (01)		
<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	26-01-2020	Rotterdam	1.55,27
	1. René Beetsma (69)	3. Casper Hut (78)		
	2. Dennis Bos (92)	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	19-02-2023	Heerenveen	2.05,15
	1. Inge Dekker (02)	3. Lianne van Wier (02)		
	2. Leonie van Wier (02)	4. Rixt Meijer (97)		
<b>Groep 100+</b>	HZ&PC Heerenveen	19-02-2023	Heerenveen	2.10,45
	1. Inge Dekker (02)	3. Simone Mus (96)		
	2. Lianne van Wier (02)	4. Fraukje Puts (92)		
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC Heerenveen	23-01-2015	Heerenveen	2.23,16
	1. Evelien van Klambergen (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 Klambergen (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 15 februari 2025)

### HEREN ESTAFETTES

4 x 100 meter wisselslag				
<b>Groep 80+</b>	HZ&PC Heerenveen	18-02-2023	Heerenveen	3.58,07 NMR
	1. Richard Kuipers (97) 2. Gavin van der Werf (93)		3. Jorian Darwinkel (03) 4. Remco Dijkstra (01)	
<b>Groep 100+</b>				nng
	1. 2.		3. 4.	
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC Heerenveen	21-01-2011	Heerenveen	4.11,51
	1. Richard Koehoorn (79) 2. Casper Tichelaar (79)		3. René Beetsma (69) 4. Casper Hut (78)	
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC Heerenveen	27-01-2019	Zwolle	4.17,78
	1. René Beetsma (69) 2. Dennis Bos (92)		3. Casper Hut (78) 4. Marten de Groot (58)	
<b>Groep 200+</b>	HZ&PC Heerenveen	18-02-2023	Heerenveen	4.57,23
	1. Jelmer Meijer (90) 2. Wiebren Dijkstra (58)		3. René Beetsma (69) 4. Marten de Groot (58)	
<b>Groep 240+</b>				nng
	1. 2.		3. 4.	

### DAMES ESTAFETTES

4 x 100 wisselslag				
<b>Groep 80+</b>	HZ&PC Heerenveen	18-02-2023	Heerenveen	4.37,67
	1. Inge Dekker (02) 2. Rixt Meijer (97)		3. Lianne van Wier (02) 4. Leonie van Wier (02)	
<b>Groep 100+</b>	Neptunia'24	24-11-2024	Den Haag	4.55,91
	1. Jolanda Kuiper-Crossen (86) 2. Noël Iris Hettinga (00)		3. Femke-Romy Wiersma (01) 4. Evelien de Jong (98)	
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC Heerenveen	26-01-2013	Nijverdal	5.00,04
	1. Nanda de Vries (92) 2. Karin van Dijk (86)		3. Chantal Nap (89) 4. Ineke Meijer (52)	
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC Heerenveen	18-02-2023	Heerenveen	5.42,99
	1. Lisette Dooper (02) 2. Michelle Frijlink (83)		3. Peggi Hurenkamp (69) 4. Janie Vennik (76)	
<b>Groep 200+</b>				nng
	1. 2.		3. 4.	
<b>Groep 240+</b>				nng
	1. 2.		3. 4.	

### MIXED ESTAFETTES

4 x 50 meter vrijeslag				
<b>Groep 80+</b>	DZ&PC	18-02-2023	Heerenveen	1.44,54
	1. Erik Nijholt (94) 2. Tiemen Jonkman (03)		3. Karin Rijkelijkhuisen (94) 4. Amé Hulleman (02)	
<b>Groep 100+</b>	HZ&PC Heerenveen	25-01-2020	Rotterdam	1.52,09
	1. Daniëlle de Boer (94) 2. Marten Ettema (90)		3. Fraukje Puts (92) 4. Dennis Bos (92)	
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC Heerenveen	27-01-2013	Nijverdal	1.44,78
	1. René Beetsma (69) 2. Nanda de Vries (92)		3. Chantal Nap (89) 4. Casper Hut (78)	
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC Heerenveen	26-01-2014	Zwolle	1.54,44
	1. René Beetsma (69) 2. Pia van der Molen (60)		3. Nanda de Vries (92) 4. Marten de Groot (58)	
<b>Groep 200+</b>	HZ&PC Heerenveen	18-02-2017	Heerenveen	1.59,12
	1. Marten de Groot (58) 2. Evelien van Klaarbergen (72)		3. Peggi Hurenkamp (69) 4. René Beetsma (69)	
<b>Groep 240+</b>	HZ&PC Heerenveen	08-02-2020	Heerenveen	2.20,79
	1. Wiebren Dijkstra (58) 2. Ineke Meijer (52)		3. Peggi Hurenkamp (69) 4. Marten de Groot (58)	

### MIXED ESTAFETTES

4 x 50 meter wisselslag				
<b>Groep 80+</b>	ZPD	24-01-2015	Heerenveen	2.10,24
	1. Jannie de Boer (92) 2. Hendrik Ben van der Boon (88)		3. Johanna de Boer (94) 4. Martin van Kammen (95)	
<b>Groep 100+</b>	HZ&PC Heerenveen	21-12-2019	Lelystad	2.03,19
	1. Daniëlle de Boer (94) 2. Dennis Bos (92)		3. Fraukje Puts (92) 4. Marten Ettema (90)	
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC Heerenveen	26-01-2019	Zwolle	1.57,76
	1. Daniëlle de Boer (94) 2. Dennis Bos (92)		3. Casper Hut (78) 4. Evelien van Klaarbergen (72)	
<b>Groep 160+</b>	HZ&PC Heerenveen	20-01-2018	Terneuzen	2.02,76
	1. Evelien van Klaarbergen (72) 2. René Beetsma (69)		3. Casper Hut (78) 4. Fraukje Puts (92)	
<b>Groep 200+</b>	HZ&PC Heerenveen	26-01-2019	Zwolle	2.23,53
	1. Jannie Vennik (76) 2. René Beetsma (69)		3. Peggi Hurenkamp (69) 4. Marten de Groot (58)	
<b>Groep 240+</b>	HZ&PC Heerenveen	19-02-2023	Heerenveen	2.50,99
	1. Ineke Meijer (52) 2. Jan van der Heide (51)		3. Peggi Hurenkamp (69) 4. René Beetsma (69)	

## Friese Masters Records (25 meterbaan) vanaf 1 september 2003 (bijgewerkt tot en met 15 februari 2025)

### MIXED ESTAFETTES

4 x 100 meter vrijeslag				
<b>Groep 80+</b>				nng
	1.	3.		
	2.	4.		
<b>Groep 100+</b>	HZ&PC Heerenveen	23-11-2024	Den Haag	4.09,49
	1. Romy Jalving (00)	3. Rob van Wier (99)		
	2. Lois Jalving (04)	4. Casper Tichelaar (79)		
<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	04-01-2020	Zwolle	4.37,41
	1. Peggi Hurenkamp (69)	3. Jannie Vennik (76)		
	2. Rene Beetsma (69)	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	25-01-2020	Rotterdam	<b>4.13,05 NMR</b>
	1. Daniëlle de Boer (94)	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>	HZ&PC Heerenveen	24-09-2022	Kampen	6.21,60
	1. Ineke Meijer (52)	3. Marten de Groot (58)		
	2. Wiebren Dijkstra (58)	4. Jannie Vennik (76)		

### MIXED ESTAFETTES

4 x 200 meter vrijeslag				
<b>Groep 80+</b>	HZ&PC Heerenveen	22-11-2024	Den Haag	8.34,70
	1. Jorian Darwinkel (03)	3. Leonie van Wier (02)		
	2. Inge Dekker (02)	4. Wouter Zijlstra (04)		
<b>Groep 100+</b>	DZ&PC	17-02-2023	Heerenveen	<b>8.16,24 NMR</b>
	1. Amé Hulleman (02)	3. Karin Rijkelijhuizen (94)		
	2. Erik Nijholt (94)	4. Jelle Betten (00)		
<b>Groep 120+</b>	HZ&PC Heerenveen	24-01-2020	Rotterdam	<b>8.38,57 NMR</b>
	1. Dennis Bos (92)	3. Fraukje Puts (92)		
	2. Daniëlle de Boer (94)	4. Casper Hut (78)		
<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>	HZ&PC Heerenveen	17-02-2023	Heerenveen	12.45,13
	1. Marten de Groot (58)	3. Peggi Hurenkamp (69)		
	2. Ineke Meijer (52)	4. Wiebren Dijkstra (58)		