

## Clubrecords THOR meisjes 25 meter bad

Clubrecords zijn vanaf 2007 bijgehouden via [swimrankings.com](http://swimrankings.com) . Tijden van voor 2007 komen uit oude clubbladen, vanaf 1990. Zie je een fout, geef het dan door aan [mail@zwemverenigingthor.nl](mailto:mail@zwemverenigingthor.nl)

Voor het laatst bijgewerkt op 29-06-2022

	<b>25m bad</b>			
<b>25m rugcrawl</b>	Naam	Tijd	Datum	Plaats
Leeftijd				
6	Ilse Jongepier	30.25	09-04-2016	Delfzijl
7	Ilse Jongepier	25.20	30-09-2017	Winschoten
8	Ilse Jongepier	22.37	01-12-2018	Haren
9	Lana Keizer	21.98	10-04-2022	Beilen
10	Marjolie Spelde	20.32	22-06-2019	Winschoten
11	Ilse Jongepier	19.09	09-10-2021	Stadskanaal
12	Marjolie Spelde	17.03	18-12-2021	Stadskanaal
13	Marjolie Spelde	16.54	02-04-2022	Veendam
14	Yke Spelde	17.06	13-11-2021	Stadskanaal
15	Yke Spelde	17.85	02-04-2022	Veendam
16	Reina Poelman	18.06	20-06-2015	Delfzijl
17	Reina Poelman	17.85	18-06-2016	Winschoten
18 t/m 24	Mariska Wessels	16.96	14-04-2018	Winschoten
25 t/m 29				
30 t/m 34	Ramona Hulshof	17.23	26-10-2019	Emmeloord
35 t/m 39	Heleen Spelde-Fransens	17.30	14-02-2015	Winschoten
40 t/m 44	Liset Meijer	26.50	17-11-1995	Zuidbroek
45 t/m 49	Ina de Heer	27.30	20-01-1996	Stadskanaal
50 t/m 54	Lies Hoffman	30.23	06-03-2004	Hattem
<b>50 rugcrawl</b>				
6				
7	Ilse Jongepier	55.45	25-11-2017	Groningen
8	Katja Wierda	48.65	18-10-2015	Veendam
9	Tessa Joosten	47.07	01-10-2016	Delfzijl
10	Ilse Jongepier	44.37	03-10-2020	Hoogezand
11	Marjolie Spelde	39.40 t.t.	21-11-2020	Veendam
12	Marjolie Spelde	34.72	02-10-2021	Coevorden
13	Marjolie Spelde	34.82	12-02-2022	Delfzijl
14	Yke Spelde	35.98	13-11-2021	Stadskanaal
15	Janine Luppés	36.38	30-03-2002	Winschoten
16	Heleen Fransens	35.10	1995	
17	Chantal Lambeck	34.79	09-05-2004	Delfzijl
18 t/m 24	Heleen Fransens	34.26	01-11-2003	Veendam
25 t/m 29	Heleen Fransens	35.02	09-05-2004	Delfzijl
30 t/m 34	Ramona Hulshof	36.46	26-10-2009	Emmeloord
35 t/m 39	Heleen Spelde-Fransens	37.08	15-02-2014	Winschoten
40 t/m 44	Karin van Dijk	38.21	05-10-2019	Delfzijl
45 t/m 49	Karin van Dijk	38.82	21-08-2021	Annen
<b>100 rugcrawl</b>				

6				
7				
8	Ilse Jongepier	1.45.95	22-09-2018	Winschoten
9	Ilse Jongepier	1.41.43	14-12-2019	Hoogeveen
10	Marjolie Spelde	1.33.80	05-10-2019	Delfzijl
11	Marjolie Spelde	1.23.45	21-11-2020	Veendam
12	Marjolie Spelde	1.13.82	12-12-2021	Eindhoven
13	Marjolie Spelde	1.15.13	19-02-2022	Stadskanaal
14	Yke Spelde	1.18.29	30-10-2021	Heerenveen
15	Heleen Fransens	1.17.60	05-11-1994	Winschoten
16	Heleen Fransens	1.16.30	28-05-1995	Stadskanaal
17	Heleen Fransens	1.16.80	11-02-1996	Zuidbroek
18 t/m 24	Heleen Fransens	1.13.84	09-03-2002	Veendam
25 t/m 29	Heleen Fransens	1.16.21	10-01-2004	Groningen
30 t/m 34				
35 t/m 39	Karin van Dijk	1.21.24	08-11-2014	Delfzijl
40 t/m 44	Heleen Spelde-Fransens	1.21.55	26-01-2019	Zwolle
45 t/m 49	Karin van Dijk	1.24.88	13-03-2022	Coevorden
<b>200 rugcrawl</b>				
6				
7				
8				
9				
10				
11	Marjolie Spelde	3.15.16	10-10-2020	Veendam
12	Marjolie Spelde	2.43.47	11-12-2021	Eindhoven
13	Marjolie Spelde	2.50.64	02-04-2022	Veendam
14	Yke Spelde	2.47.31	25-09-2021	Veendam
15	Patricia Scheppers	2.51.91	03-04-2004	Zuidbroek
16	Chantal Lambeck	2.50.30	08-11-2003	Zuidbroek
17	Chantal Lambeck	2.52.40	17-01-2004	Haren
18 t/m 24	Heleen Fransens	2.41.72	27-11-1999	Zuidbroek
25 t/m 29	Lydia Stevens	3.31.66	08-11-2003	Zuidbroek
30 t/m 34				
35 t/m 39	Karin van Dijk	2.54.58	25-01-2015	Heerenveen
40 t/m 44	Karin van Dijk	2.57.05	25-01-2019	Zwolle
45 t/m 49	Karin van Dijk	3.02.80	30-10-2021	Heerenveen

	25m bad			
<b>25m schoolslag</b>	Naam	Tijd	Datum	Plaats
Leeftijd				
6	Ilse Jongepier	35.78	08-10-2016	Groningen
7	Yke Spelde	27.67	01-11-2014	Delfzijl
8	Lana Keizer	25.21	13-11-2021	Stadskanaal
9	Lana Keizer	23.59	10-04-2022	Beilen
10	Chayenne Battjes	23.14	24-03-2012	Stadskanaal
11	Yke Spelde	22.00	15-09-2018	Winschoten

12	Marjolie Spelde	18.36	18-12-2021	Stadskanaal
13	Marjolie Spelde	19.85	26-02-2022	Veendam
14	Yke Spelde	17.93	13-11-2021	Stadskanaal
15	Yke Spelde	18.68	26-02-2022	Veendam
16	Michelle Fekken	19.90	12-09-2015	Winschoten
17	Michelle Fekken	20.50	17-12-2016	Delfzijl
18 t/m 24	Michelle Fekken	19.25	22-06-2019	Winschoten
25 t/m 29				
30 t/m 34	Ramona Hulshof	20.76	21-12-2019	Lelystad
35 t/m 39	Tina Bijl	21.20	17-11-1995	Zuidbroek
40 t/m 44	Ingrid Knip	22.70	20-01-1996	Stadskanaal
45 t/m 49	Ina de Heer	23.80	20-01-1996	Stadskanaal
50 t/m 54	Lies Hoffman	27.62	06-03-2004	Hatterum
<b>50 schoolslag</b>				
6				
7	Tessa Joosten	1.00.92	29-11-2014	Winschoten
8	Ilse Jongepier	57.32	07-04-2018	Delfzijl
9	Patricia Scheppers	46.62	07-11-1998	Delfzijl
10	Yke Spelde	49.34	30-09-2017	Winschoten
11	Marjolie Spelde	46.30	21-11-2020	Veendam
12	Marjolie Spelde	41.67 tt	11-12-2021	Eindhoven
13	Marjolie Spelde	41.35	25-05-2022	Stadskanaal
14	Yke Spelde	40.73	21-08-2021	Annen
15	Yke Spelde	41.67	26-02-2022	Veendam
16	Chantal Lambeck	39.85	14-06-2003	Stadskanaal
17	Heleen Fransens	38.40	13-10-1996	Veendam
18 t/m 24	Heleen Fransens	37.70	24-05-1997	Winschoten
25 t/m 29	Heleen Fransens	39.82	06-03-2004	Stadskanaal
30 t/m 34				
35 t/m 39	Heleen Spelde-Fransens	41.02	14-02-2015	Winschoten
40 t/m 44	Karin van Dijk	41.13	02-11-2013	Roden
45 t/m 49	Karin van Dijk	42.52	21-08-2021	Annen
50 t/m 54	Ina de Heer	52.81	31-01-2004	Raalte
<b>100 schoolslag</b>				
6				
7	Ilse Jongepier	2.11.69	09-12-2017	Veendam
8	Ilse Jongepier	2.02.10	08-12-2018	Assen
9	Josien Hoffman	1.51.60	21-12-1996	Winschoten
10	Tessa Joosten	1.47.41	30-09-2017	Winschoten
11	Karin Snijders	1.38.40		
12	Marjolie Spelde	1.28.98	21-11-2021	Veendam
13	Marjolie Spelde	1.29.30	12-02-2022	Delfzijl
14	Heleen Fransens	1.29.00	24-10-1993	
15	Heleen Fransens	1.25.60	29-05-1994	Winschoten
16	Karin Snijders	1.26.30	21-05-1995	Stadskanaal
17	Heleen Fransens	1.25.00	11-05-1996	Delfzijl
18 t/m 24	Heleen Fransens	1.24.93	06-05-2000	Hoogezand
25 t/m 29	Renate Hemmes	1.22.78	21-11-2021	Veendam

30 t/m 34				
35 t/m 39	Heleen Spelde-Fransens	1.33.83	07-05-2016	Haren
40 t/m 44	Karin van Dijk	1.30.76	09-02-2019	Coevorden
<b>200 schoolslag</b>				
6				
7				
8				
9				
10				
11	Ilse Jongepier	3.40.46	25-09-2021	Veendam
12	Marjolie Spelde	3.15.29	12-12-2021	Eindhoven
13	Marjolie Spelde	3.24.80	26-02-2022	Veendam
14	Yke Spelde	3.14.90	25-09-2021	Veendam
15	Heleen Fransens	3.11.10	05-06-1994	Winschoten
16	Sharina Hofman	3.21.70	15-03-20003	
17	Esther Elevelt	3.04.20	1995	
18 t/m 24	Esther Elevelt	3.07.81	12-05-2001	Winschoten
25 t/m 29	Heleen Fransens	3.12.92	17-01-2004	Haren
30 t/m 34				
35 t/m 39	Heleen Spelde-Fransens	3.29.11	11-02-2017	Haren
40 t/m 44				

	25m bad			
<b>25m vlinderslag</b>	Naam	Tijd	Datum	Plaats
Leeftijd				
6				
7	Ilse Jongepier	27.85	02-12-2017	Winschoten
8	Katja Wierda	22.36	20-06-2015	Delfzijl
9	Ilse Jongepier	20.16	22-06-2019	Winschoten
10	Marjolie Spelde	19.95	30-11-2019	Haren
11	Rianne Wessels	17.30	12-06-2004	Winschoten
12	Ilse Jongepier	16.19	26-03-2022	Stadskanaal
13	Marjolie Spelde	15.87	30-04-2022	Veendam
14	Yke Spelde	16.75	03-07-2021	Veendam
15	Janine Luppens	16.33	2002	
16	Reina Poelman	17.34	20-06-2015	Delfzijl
17	Reina Poelman	16.07	18-06-2016	Winschoten
18 t/m 24	Heleen Fransens	15.27 tt	17-04-1999	Groningen
25 t/m 29	Marloes Wiekens	16.57	30-04-2022	Veendam
30 t/m 34	Ramona Hulshof	15.55	28-09-2019	Kampen
35 t/m 39	Heleen Spelde-Fransens	15.41	07-04-2018	Delfzijl
40 t/m 44				
45 t/m 49				
50 t/m 54	Ina de Heer	27.25	31-01-2004	Raalte
<b>50 vlinderslag</b>				
6				
7	Ilse Jongepier	1.04.26	09-12-2017	Veendam

8	Ilse Jongepier	51.45	08-12-2018	Assen
9	Chayenne Battjes	42.24	26-11-2011	Stadskanaal
10	Marjolie Spelde	47.64	01-06-2019	Heerenveen
11	Ilse Jongepier	38.47	21-11-2021	Veendam
12	Marjolie Spelde	34.12 tt	28-11-2021	Bergum
13	Marjolie Spelde	33.51	28-05-22022	Stadskanaal
14	Petra Snijders	34.60	30-11-1996	Zuidbroek
15	Yvonne Scheppers	34.09	12-10-2002	Veendam
16	Chantal Lambeck	33.96	01-11-2003	Veendam
17	Chantal Lambeck	32.40	09-05-2004	Delfzijl
18 t/m 24	Heleen Fransens	32.60	17-05-1998	Stadskanaal
25 t/m 29	Heleen Fransens	34.49	03-01-2004	Delfzijl
30 t/m 34	Heleen Spelde-Fransens	34.67	26-11-2011	Stadskanaal
35 t/m 39	Ramona Hulshof	34.65	04-01-2020	Zwolle
40 t/m 44	Heleen Spelde-Fransens	35.90	09-02-2019	Coevorden
45 t/m 49	Karin van Dijk	38.78	13-03-2022	Coevorden
<b>100 vlinderslag</b>				
6				
7				
8				
9				
10	Ilse Jongepier	1.46.48	21-11-2020	Veendam
11	Ilse Jongepier	1.33.25	02-10-2021	Coevorden
12	Marjolie Spelde	1.23.59	02-10-2021	Coevorden
13	Marjolie Spelde	1.19.19	16-04-2022	Beilen
14	Patricia Scheppers	1.22.56	25-10-2003	Delfzijl
15	Yvonne Scheppers	1.18.72	05-10-2002	Leek
16	Karin Snijders	1.18.00	-1995	
17	Karin Snijders	1.14.70	12-10-1996	Veendam
18 t/m 24	Heleen Fransens	1.18.70	25-04-1998	Appingedam
25 t/m 29	Heleen Fransens	1.17.72	06-03-2004	Stadskanaal
30 t/m 34				
35 t/m 39	Ramona Hulshof	1.20.02	21-09-2021	Hoogeveen
40 t/m 44	Heleen Spelde-Fransens	1.28.40	25-01-2019	Zwolle
<b>200 vlinderslag</b>				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12	Sanne Meijer	4.05.95	29-11-2003	Groningen
13	Marjolie Spelde	3.16.08	30-04-2022	Veendam
14	Patricia Scheppers	3.07.75	29-11-2003	Groningen
15	Patricia Scheppers	2.59.96	15-05-2004	Delfzijl
16	Chantal Lambeck	3.12.59	29-11-2003	Groningen
17	Karin Snijders	3.03.90	16-03-1996	Haren
18 t/m 24	Esther Elevelt	3.05.10	1996	

25 t/m 29	Marloes Wiekens	3.09.86	30-04-2022	Veendam
30 t/m 34				
35 t/m 39	Heleen Spelde-Fransens	3.18.88	09-05-2015	Winschoten
40 t/m 44				

	25m bad			
<b>25m vrijeslag</b>	Naam	Tijd	Datum	Plaats
Leeftijd				
6	Ilse Jongepier	23.40	17-12-2019	Delfzijl
7	Katja Wierda	20.90	01-11-2014	Delfzijl
8	Lana Keizer	18.68	13-11-2021	Stadskanaal
9	Ilse Jongepier	17.73	22-06-2019	Winschoten
10	Marjolie Spelde	16.73	22-09-2019	Winschoten
11	Ilse Jongepier	15.49	09-10-2021	Stadskanaal
12	Marjolie Spelde	14.25	13-11-2021	Stadskanaal
13	Marjolie Spelde	14.22	18-06-2022	Winschoten
14	Yke Spelde	14.19	13-11-2021	Stadskanaal
15	Yke Spelde	14.61	18-06-2022	Winschoten
16	Heleen Fransens	13.80	23-12-1995	Veendam
17				
18 t/m 24				
25 t/m 29	Melanie Feiken	14.45	03-03-2018	Veendam
30 t/m 34	Ramona Hulshof	14.36	17-11-2019	Almere-Poort
35 t/m 39	Heleen Spelde-Fransens	13.98	03-03-2018	Veendam
40 t/m 44	Heleen Spelde-Fransens	14.06	16-02-2019	Heerenveen
45 t/m 49	Ina de Heer	22.40	20-01-1996	Stadskanaal
50 t/m 54	Ina de Heer	22.96	06-03-2004	Hatterm
55 t/m 59	Ginie Bijl	48.40	20-01-1996	Stadskanaal
<b>50 vrijeslag</b>				
6	Ilse Jongepier	1.01.14	17-12-2016	Delfzijl
7	Ilse Jongepier	47.26	02-12-2017	Winschoten
8	Katja Wierda	40.91	31-10-2015	Winschoten
9	Marjolie Spelde	38.13	01-12-2018	Haren
10	Marjolie Spelde	36.58	23-02-2019	Winschoten
11	Marjolie Spelde	33.80	21-11-2020	Veendam
12	Marjolie Spelde	31.41	21-11-2021	Veendam
13	Marjolie Spelde	30.91	10-04-2022	Beilen
14	Janine Luppès	30.41	08-12-2001	Zuidbroek
15	Janine Luppès	30.39	23-02-2002	Veendam
16	Chantal Lambeck	30.05	11-10-2003	Veendam
17	Heleen Fransens	29.30	17-02-1996	Beilen
18 t/m 24	Heleen Fransens	28.87	23-02-2002	Winschoten
25 t/m 29	Heleen Fransens	29.08	03-04-2004	Zuidbroek
30 t/m 34	Ramona Hulshof	31.98	17-11-2019	Almere-Poort
35 t/m 39	Heleen Spelde-Fransens	30.17	21-04-2018	Winschoten
40 t/m 44	Heleen Spelde-Fransens	30.51	27-01-2019	Zwolle
45 t/m 49	Karin van Dijk	33.39	02-04-2022	Steenwijk
50 t/m 54	Ina de Heer	49.15	31-01-2004	Raalte

55 t/m 59				
<b>100 vrijeslag</b>				
6				
7	Ilse Jongepier	1.55.25	07-10-2017	Hoogeveen
8	Katja Wierda	1.34.49	24-10-2015	Beilen
9	Ilse Jongepier	1.25.35	14-12-2019	Assen
10	Ilse Jongepier	1.20.05	28-11-2020	Veendam
11	Marjolie Spelde	1.14.49	03-10-2020	Hoogezand
12	Marjolie Spelde	1.07.91	12-12-2021	Eindhoven
13	Marjolie Spelde	1.06.78	16-04-2022	Beilen
14	Janine Luppès	1.07.75	13-05-2001	Winschoten
15	Janine Luppès	1.06.87	02-06-2002	Zuidbroek
16	Heleen Fransens	1.07.30	1995	
17	Chantal Lambeck	1.05.34	09-05-2004	Delfzijl
18 t/m 24	Heleen Fransens	1.03.14	21-05-2000	Hoogezand
25 t/m 29	Heleen Fransens	1.04.16	09-05-2004	Delfzijl
30 t/m 34	Ramona Hulshof	1.11.44	26-10-2019	Emmeloord
35 t/m 39	Heleen Spelde-Fransens	1.07.71	19-05-2015	Veendam
40 t/m 44	Heleen Spelde-Fransens	1.07.73	25-01-2019	Zwolle
45 t/m 49	Karin van Dijk	1.18.36 tt	30-10-2021	Heerenveen
<b>200 vrijeslag</b>				
6				
7				
8				
9	Lana Keizer	3.45.23	26-02-2022	Veendam
10	Ilse Jongepier	3.00.78	28-11-2020	Veendam
11	Marjolie Spelde	2.41.07	26-09-2020	Groningen
12	Marjolie Spelde	2.29.47	11-12-2021	Eindhoven
13	Angela van Dijken	2.45.20	1995	
14	Yke Spelde	2.35.97	02-10-2021	Coevorden
15	Patricia Scheppers	2.30.83	18-04-2004	Tilburg
16	Chantal Lambeck	2.39.88	20-09-2003	Stadskanaal
17	Heleen Fransens	2.33.40	11-02-1996	Zuidbroek
18 t/m 24	Heleen Fransens	2.20.69	18-05-2003	Groningen
25 t/m 29	Heleen Fransens	2.19.08	16-05-2004	Delfzijl
30 t/m 34				
35 t/m 39	Heleen Spelde-Fransens	2.30.49	23-01-2015	Heerenveen
40 t/m 44	Karin van Dijk	2.33.67	02-04-2016	Winschoten
45 t/m 49	Karin van Dijk	2.44.11	30-10-2021	Heerenveen
<b>400 vrijeslag</b>				
6				
7				
8				
9				
10	Ilse Jongepier	6.18.76	04-10-2020	Leeuwarden
11	Marjolie Spelde	5.38.84	28-11-2020	Veendam
12	Marjolie Spelde	5.18.74	10-12-2021	Eindhoven

13	Marjolie Spelde	5.51.34 tt	26-02-2022	Veendam
14	Janine Luppés	5.47.85	01-12-2001	Veendam
15	Patricia Scheppers	5.30.39	18-04-2004	Tilburg
16	Heleen Fransens	5.47.20	04-02-1995	Hoogezand
17	Esther Elevelt	5.24.50	1995	
18 t/m 24	Heleen Fransens	5.06.15	24-05-2002	Zuidbroek
25 t/m 29	Heleen Fransens	5.04.67	07-05-2004	Delfzijl
30 t/m 34	Heleen Spelde-Fransens	5.36.10	20-04-2013	Zuidbroek
35 t/m 39	Karin van Dijk	5.20.04	13-04-2013	Winschoten
40 t/m 44	Karin van Dijk	5.25.79	06-10-2018	Delfzijl
<b>800 vrijeslag</b>				
6				
7				
8				
9				
10				
11	Marjolie Spelde	12.19.96	04-10-2020	Leeuwarden
12	Marjolie Spelde	11.18.60	28-11-2021	Bergum
13	Marjolie Spelde	11.55.59 tt	26-02-2022	Veendam
14	Angela van Dijken	11.50.20	23-03-1996	Groningen
15	Yke Spelde	12.25.39 tt	26-02-2022	Veendam
16	Chantal Lambeck	12.09.57 tt	27-12-2003	Stadskanaal
17	Karin Snijders	11.53.30	23-03-1996	Groningen
18 t/m 24	Heleen Fransens	11.18.44 tt	27-12-2003	Stadskanaal
25 t/m 29				
30 t/m 34	Heleen Spelde-Fransens	11.47.42	07-04-2013	Groningen
35 t/m 39	Karin van Dijk	11.05.38	25-01-2015	Heerenveen
40 t/m 44	Karin van Dijk	11.14.33	14-10-2018	Leeuwarden
<b>1500 vrijeslag</b>				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12	Marjolie Spelde	22.51.08	16-10-2021	Hoogeveen Groninger record
13	Marjolie Spelde	22.13.77	26-02-2022	Veendam
14	Yke Spelde	23.06.08	28-11-2021	Bergum
15	Yke Spelde	23.15.34	26-02-2022	Veendam
16	Chantal Lambeck	23.25.38	27-12-2003	Stadskanaal
17	Jody Bast	25.20.46	27-12-2003	Stadskanaal
18 t/m 24	Heleen Fransens	21.24.22	27-12-2003	Stadskanaal
25 t/m 29				
30 t/m 34				
35 t/m 39	Karin van Dijk	21.35.24	07-02-2015	Wilhelmshaven (Dld)
40 t/m 44	Heleen Spelde-Fransens	23.34.66 tt	19-01-2020	Leeuwarden
<b>2000 vrijeslag</b>				



6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18 t/m 24				
25 t/m 29				
30 t/m 34				
35 t/m 39				
40 t/m 44	Heleen Spelde-Fransens	31.21.26	19-01-2020	Leeuwarden
	25m bad			
<b>100 wisselslag</b>	<b>Naam</b>	<b>Tijd</b>	<b>Datum</b>	<b>Plaats</b>
Leeftijd				
6				
7	Ilse Jongepier	2.10.94	07-10-2017	Hoogeveen
8	Ilse Jongepier	1.49.00	13-10-2018	Hoogeveen
9	Ilse Jongepier	1.42.54	08-10-2019	Delfzijl
10	Ilse Jongepier	1.36.22	08-02-2020	Hoogeveen
11	Marjolie Spelde	1.22.05	28-11-2020	Veendam
12	Marjolie Spelde	1.20.99	02-10-2021	Coevorden
13	Marjolie Spelde	1.19.07	13-03-2022	Coevorden
14	Heleen Fransens	1.16.70	23-10-1993	Veendam
15	Heleen Fransens	1.16.38	07-05-1994	Stadskanaal
16	Heleen Fransens	1.15.20	10-06-1995	Winschoten
17	Heleen Fransens	1.13.80	12-10-1996	Veendam
18 t/m 24	Heleen Fransens	1.12.20	11-04-1998	Winschoten
25 t/m 29	Heleen Fransens	1.15.35	05-2004	Delfzijl
30 t/m 34	Heleen Spelde-Fransens	1.20.70	02-11-2013	Winschoten
35 t/m 39	Heleen Spelde-Fransens	1.18.88	21-04-2018	Winschoten
40 t/m 44	Heleen Spelde-Fransens	1.19.12	26-01-2019	Zwolle
<b>200 wisselslag</b>				
6				
7				
8				
9	Marjolie Spelde	3.36.32	08-12-2018	Assen
10	Ilse Jongepier	3.27.97	04-10-202	Leeuwarden
11	Marjolie Spelde	3.04.77	10-10-2020	Veendam
12	Marjolie Spelde	2.45.51	28-22-2021	Bergum
13	Yke Spelde	3.06.28	10-10-2020	Veendam
14	Sharina Hofman	2.54.32	13-05-2001	Winschoten
15	Patricia Scheppers	2.53.22	06-05-2004	Delfzijl
16	Karin Snijders	2.50.40	04-02-1995	Hoogezand

17	Esther Elevelt	2.51.20	1995	
18 t/m 24	Heleen Fransens	2.44.79	17-04-1999	Groningen
25 t/m 29	Renate Hemmes	2.42.42	21-11-2021	Veendam
30 t/m 34				
35 t/m 39	Heleen Spelde-Fransens	2.55.03	20-02-2016	Groningen
40 t/m 44	Karin van Dijk	2.57.34	21-04-2018	Winschoten
<b>400 wisselslag</b>				
6				
7				
8				
9				
10				
11	Marjolie Spelde	6.41.16	28-11-2020	Veendam
12	Marjolie Spelde	6.29.23	03-07-2021	Veendam
13	Patricia Scheppers	6.43.83	23-11-2002	Stadskanaal
14	Yke Spelde	6.20.99	16-10-2021	Hoogeveen
15	Patricia Scheppers	6.04.89	16-05-2004	Delfzijl
16	Yvonne Scheppers	6.25.72	22-02-2003	Veendam
17	Jody Bast	7.11.96	22-02-2003	Veendam
18 t/m 24	Heleen Fransens	5.54.37	22-02-2003	Veendam
25 t/m 29				
30 t/m 34				
35 t/m 39				
40 t/m 44				