

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	11.98	Karel Bruins Slot	77	11-12-2004	Buitenpost
50 vrije slag	25.76	Bouke van der Zaag	96	21-01-2017	Buitenpost (NED)
100 vrije slag	56.59	Bouke van der Zaag	96	24-06-2017	Bolsward (NED)
200 vrije slag	2:11.87	Bouke van der Zaag	96	12-01-2019	Oosterwolde (NED)
400 vrije slag	5:02.84	Bouke van der Zaag	96	21-04-2012	De Westereen (NED)
800 vrije slag	11:56.26	Axel Jorn Veenstra	05	02-12-2018	Burgum (NED)
1500 vrije slag	21:57.26	Bouke van der Zaag	96	23-04-2011	De Westereen (NED)
2000 vrije slag	30:12.42	Roan Altena	03	24-03-2019	Burgum (NED)
25 rugslag	15.15	Bouke van der Zaag	96	15-06-2013	De Westereen (NED)
50 rugslag	31.94	Bouke van der Zaag	96	21-01-2017	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:10.29	Bouke van der Zaag	96	23-11-2013	Drachten (NED)
200 rugslag	2:54.38	Roan Altena	03	18-03-2017	Dokkum (NED)
25 schoolslag	16.09	Herman Buist	98	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 schoolslag	34.24	Herman Buist	98	15-03-2019	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:19.95	Jeroen Tijsma	95	19-01-2013	De Westereen (NED)
200 schoolslag	2:54.05	Jeroen Tijsma	95	19-02-2011	Leeuwarden (NED)
25 vlinderslag	12.87	Karel Bruins Slot	77	11-12-2004	Buitenpost
50 vlinderslag	29.48	Herman Buist	98	09-02-2019	Bolsward (NED)
100 vlinderslag	1:08.13	Rutger Hoving	95	07-03-2015	Leeuwarden (NED)
200 vlinderslag	2:39.86	Rutger Hoving	95	01-12-2012	De Westereen (NED)
100 wisselslag	1:09.31	Bouke van der Zaag	96	18-06-2016	Buitenpost (NED)
200 wisselslag	2:35.25	Bouke van der Zaag	96	16-04-2016	Oosterwolde (NED)
400 wisselslag	6:09.86	Roan Altena	03	10-02-2019	Burgum (NED)
4 x 25 vrije slag	1:45.76	PWC Buitenpost Heren		15-12-2012	Joure (NED)
		<i>Sytze Bijlstra, Eelco Postma, Ruben Kommerie, Marrick Alkema</i>			
4 x 50 vrije slag	1:47.38	PWC Buitenpost Heren		07-02-2015	Leeuwarden (NED)
		<i>Rutger Hoving, Herman Buist, Sander de Boer, Bouke van der Zaag</i>			
4 x 100 vrije slag	4:03.34	PWC Buitenpost Heren		14-11-2015	Oosterwolde (NED)
		<i>Herman Buist, Sander de Boer, Rutger Hoving, Bouke van der Zaag</i>			
4 x 100 vrije slag	4:05.98	PWC Buitenpost Heren		13-01-2018	Buitenpost (NED)
		<i>Sander de Boer, Rutger Hoving, Herman Buist, Bouke van der Zaag</i>			
4 x 50 wisselslag	2:06.34	PWC Buitenpost Heren		11-03-2017	Sneek (NED)
		<i>Herman Buist, Jeroen Tijsma, Rutger Hoving, Bouke van der Zaag</i>			
4 x 100 wisselslag	4:45.40	PWC Buitenpost Heren		03-02-2018	Harlingen (NED)
		<i>Bouke van der Zaag, Jeroen Tijsma, Rutger Hoving, Herman Buist</i>			

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	14.23	Inge Hatzmann	89	07-01-2006	Buitenpost
50 vrije slag	30.44	Thea Baas	95	16-04-2016	Oosterwolde (NED)
100 vrije slag	1:07.59	Thea Baas	95	18-04-2010	De Westereen (NED)
200 vrije slag	2:33.91	Thea Baas	95	13-03-2010	Oosterwolde (NED)
400 vrije slag	5:33.76	Thea Baas	95	12-12-2009	Heerenveen (NED)
800 vrije slag	12:32.50	Ellen Jager	98	23-04-2011	De Westereen (NED)
1500 vrije slag	23:35.99	Ellen Jager	98	02-12-2018	Burgum (NED)
2000 vrije slag	35:53.61	Margreet Bosch	04	24-03-2019	Burgum (NED)
25 rugslag	17.03	Thea Baas	95	04-01-2014	Buitenpost (NED)
50 rugslag	34.15	Thea Baas	95	28-05-2011	Leeuwarden (NED)
100 rugslag	1:15.01	Thea Baas	95	23-04-2011	De Westereen (NED)
200 rugslag	2:44.05	Thea Baas	95	15-01-2012	Dokkum (NED)
25 schoolslag	17.64	Sieta Ludema	95	11-06-2011	De Westereen (NED)
50 schoolslag	39.17	Allysha van der Veer	01	14-11-2015	Oosterwolde (NED)
100 schoolslag	1:27.25	Allysha van der Veer	01	21-11-2015	Burgum (NED)
200 schoolslag	3:13.48	Allysha van der Veer	01	28-06-2014	Burgum (NED)
25 vlinderslag	14.87	Inge Hatzmann	89	07-01-2006	Buitenpost
50 vlinderslag	32.72	Inge Hatzmann	89	24-06-2006	Burgum
100 vlinderslag	1:18.00	Ellen Jager	98	12-01-2014	Heerenveen (NED)
200 vlinderslag	2:59.52	Ellen Jager	98	21-12-2013	Heerenveen (NED)
100 wisselslag	1:17.74	Thea Baas	95	02-04-2011	Stiens (NED)
200 wisselslag	2:52.26	Thea Baas	95	16-04-2016	Oosterwolde (NED)
400 wisselslag	6:11.41	Ellen Jager	98	11-04-2015	De Westereen (NED)
4 x 25 vrije slag	1:32.16	PWC Buitenpost Dames <i>Laura Marinus, Frauke Peterson, Grytsje Kazimier, Daisy Langenberg</i>		11-06-2011	De Westereen (NED)
4 x 50 vrije slag	2:07.49	PWC Buitenpost Dames <i>Thea Baas, Sieta Ludema, Ellen Jager, Maaïke Sikma</i>		10-04-2010	Leeuwarden (NED)
4 x 100 vrije slag	4:43.92	PWC Buitenpost Dames <i>Ellen Jager, Hester Ludema, Mirna Spoelstra, Thea Baas</i>		02-10-2010	Stiens (NED)
4 x 100 vrije slag	5:05.81	PWC Buitenpost Dames <i>Allysha van der Veer, Laura Marinus, Grytsje Kazimier, Ellen Jager</i>		16-01-2016	Stiens (NED)
4 x 50 wisselslag	2:20.74	PWC Buitenpost Dames <i>Thea Baas, Sieta Ludema, Ellen Jager, Maaïke Sikma</i>		29-05-2010	Leeuwarden (NED)
4 x 100 wisselslag	5:17.44	PWC Buitenpost Dames <i>Thea Baas, Sieta Ludema, Ellen Jager, Hester Ludema</i>		12-03-2011	Buitenpost (NED)