
Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	33.34	Wilco Driessen	09	14-02-2015	Buitenpost (NED)
25 rugslag	34.09	Wilco Driessen	09	14-02-2015	Buitenpost (NED)
25 schoolslag	34.15	Wilco Driessen	09	14-02-2015	Buitenpost (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	20.86	Wilco Driessen	09	25-06-2016	Haulerwijk (NED)
50 vrije slag	52.28	Wilco Driessen	09	26-03-2016	De Westereen (NED)
25 rugslag	26.28	Wilco Driessen	09	21-05-2016	Sneek (NED)
50 rugslag	1:00.13	Wilco Driessen	09	26-03-2016	De Westereen (NED)
25 schoolslag	26.60	Wilco Driessen	09	18-06-2016	Buitenpost (NED)
50 schoolslag	1:02.88	Wilco Driessen	09	26-03-2016	De Westereen (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	29.92	Lisanne Broersma	05	09-06-2012	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	1:20.20	Sieta Ludema	95	22-09-2001	Zwaagwesteinde
25 rugslag	30.44	Naenke Brecht Veenstra	08	06-06-2015	De Westereen (NED)
25 schoolslag	34.77	Sieta Ludema	95	29-09-2001	Dokkum
50 schoolslag	1:29.00	Hester Ludema	93	13-11-1999	Buitenpost

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	19.39	Wilco Driessen	09	25-03-2017	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	58.59	Hidde Bruins Slot	08	05-03-2016	Buitenpost (NED)
100 vrije slag	1:35.52	Wilco Driessen	09	18-03-2017	Dokkum (NED)
25 rugslag	22.87	Wilco Driessen	09	24-06-2017	Burgum (NED)
50 rugslag	52.50	Wilco Driessen	09	06-05-2017	Burgum (NED)
100 rugslag	1:50.06	Wilco Driessen	09	11-06-2017	Heerenveen (NED)
25 schoolslag	25.38	Wilco Driessen	09	17-06-2017	Buitenpost (NED)
50 schoolslag	57.04	Wilco Driessen	09	18-03-2017	Dokkum (NED)
100 schoolslag	2:03.75	Wilco Driessen	09	10-06-2017	Heerenveen (NED)
100 wisselslag	1:53.80	Wilco Driessen	09	06-05-2017	Burgum (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	23.20	Lisanne Broersma	05	01-06-2013	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	57.86	Sieta Ludema	95	05-10-2002	Stiens
25 rugslag	24.75	Lisanne Broersma	05	23-03-2013	Workum (NED)
50 rugslag	1:09.90	Naenke Brecht Veenstra	08	26-03-2016	De Westereen (NED)
25 schoolslag	24.27	Femke Bijlstra	06	04-01-2014	Buitenpost (NED)
50 schoolslag	53.98	Sieta Ludema	95	16-11-2002	Oosterwolde
25 vlinderslag	27.18	Sieta Ludema	95	14-12-2002	Stiens

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	17.77	Wilco Driessen	09	23-06-2018	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	40.44	Wilco Driessen	09	27-01-2018	Dokkum (NED)
100 vrije slag	1:29.14	Wilco Driessen	09	09-06-2018	Heerenveen (NED)
200 vrije slag	3:25.55	Wilco Driessen	09	05-11-2017	Burgum (NED)
400 vrije slag	6:58.86	Wilco Driessen	09	11-02-2018	Burgum (NED)
25 rugslag	21.79	Wilco Driessen	09	07-04-2018	Sneek (NED)
50 rugslag	56.43	Hidde Bruins Slot	08	06-05-2017	Burgum (NED)
100 rugslag	1:47.49	Wilco Driessen	09	27-01-2018	Dokkum (NED)
25 schoolslag	23.82	Hessel Korpershoek	92	20-05-2000	Heerenveen
50 schoolslag	51.07	Hessel Korpershoek	92	30-09-2000	Leeuwarden
100 schoolslag	1:58.88	Wilco Driessen	09	09-12-2017	Burgum (NED)
25 vlinderslag	23.49	Bert Rinsma	04	15-06-2013	De Westereen (NED)
50 vlinderslag	55.40	Wilco Driessen	09	10-03-2018	Burgum (NED)
100 wisselslag	1:45.25	Wilco Driessen	09	10-02-2018	Burgum (NED)
200 wisselslag	3:37.12	Wilco Driessen	09	25-03-2018	Burgum (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	17.79	Ellen Jager	98	10-03-2007	Burgum (NED)
50 vrije slag	40.95	Ellen Jager	98	17-03-2007	Bolsward (NED)
100 vrije slag	1:27.73	Ellen Jager	98	09-06-2007	Dokkum (NED)
25 rugslag	22.05	Ellen Jager	98	30-12-2006	Buitenpost
50 rugslag	46.81	Ellen Jager	98	13-01-2007	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:36.63	Ellen Jager	98	10-06-2007	Dokkum (NED)
25 schoolslag	23.49	Thea Baas	95	13-03-2004	Buitenpost
50 schoolslag	54.41	Thea Baas	95	08-11-2003	St. Annaparochie
100 schoolslag	2:00.83	Thea Baas	95	13-12-2003	Stiens
25 vlinderslag	18.97	Ellen Jager	98	19-05-2007	Dokkum (NED)
50 vlinderslag	45.15	Ellen Jager	98	09-06-2007	Dokkum (NED)
100 wisselslag	1:37.86	Ellen Jager	98	09-06-2007	Dokkum (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	17.92	Haye Heidema	92	03-11-2001	Buitenpost
50 vrije slag	36.45	Wilco Driessen	09	26-01-2019	Dokkum (NED)
100 vrije slag	1:20.91	Wilco Driessen	09	01-06-2019	Heerenveen (NED)
200 vrije slag	3:03.40	Wilco Driessen	09	04-11-2018	Burgum (NED)
400 vrije slag	6:22.27	Wilco Driessen	09	10-02-2019	Burgum (NED)
25 rugslag	21.52	Axel Jorn Veenstra	05	14-02-2015	Buitenpost (NED)
50 rugslag	43.74	Wilco Driessen	09	02-02-2019	Workum (NED)
100 rugslag	1:32.18	Wilco Driessen	09	02-06-2019	Heerenveen (NED)
25 schoolslag	21.25	Hessel Korpershoek	92	23-06-2001	Sneek
50 schoolslag	46.89	Hessel Korpershoek	92	03-11-2001	Buitenpost
100 schoolslag	1:43.12	Hessel Korpershoek	92	15-12-2001	Stiens
25 vlinderslag	20.02	Wilco Driessen	09	22-06-2019	Haulerwijk (NED)
50 vlinderslag	47.63	Wilco Driessen	09	08-12-2018	Burgum (NED)
100 wisselslag	1:31.02	Wilco Driessen	09	02-06-2019	Heerenveen (NED)
200 wisselslag	3:28.38	Wilco Driessen	09	24-03-2019	Burgum (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	16.51	Ellen Jager	98	29-12-2007	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	35.69	Ellen Jager	98	02-02-2008	Sneek (NED)
100 vrije slag	1:16.29	Ellen Jager	98	07-06-2008	Harlingen (NED)
200 vrije slag	4:26.25	Britt Rijnders	09	04-11-2018	Burgum (NED)
25 rugslag	19.79	Ellen Jager	98	29-12-2007	Buitenpost (NED)
50 rugslag	44.11	Ellen Jager	98	22-09-2007	Joure (NED)
100 rugslag	1:27.84	Ellen Jager	98	07-06-2008	Harlingen (NED)
25 schoolslag	21.58	Nancy de Vos	96	05-11-2005	Workum
50 schoolslag	50.36	Thea Baas	95	13-11-2004	Joure
100 schoolslag	1:47.53	Thea Baas	95	18-12-2004	Leeuwarden
25 vlinderslag	18.69	Ellen Jager	98	29-12-2007	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	38.42	Ellen Jager	98	24-05-2008	Dokkum (NED)
100 wisselslag	1:35.20	Ellen Jager	98	24-11-2007	Heerenveen (NED)
200 wisselslag	3:09.31	Ellen Jager	98	08-06-2008	Harlingen (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	16.00	Haye Heidema	92	18-05-2002	Buitenpost
50 vrije slag	34.50	Wilco Driessen	09	14-09-2019	Buitenpost (NED)
100 vrije slag	1:20.28	Wilco Driessen	09	14-12-2019	Burgum (NED)
200 vrije slag	2:58.89	Wilco Driessen	09	03-11-2019	Burgum (NED)
400 vrije slag	6:06.18	Wilco Driessen	09	03-11-2019	Burgum (NED)
25 rugslag	20.57	Wilco Driessen	09	15-03-2019	Buitenpost (NED)
50 rugslag	41.74	Wilco Driessen	09	11-01-2020	Stiens (NED)
100 rugslag	1:29.54	Bouke van der Zaag	96	10-06-2007	Dokkum (NED)
25 schoolslag	20.12	Hessel Korpershoek	92	18-05-2002	Buitenpost
50 schoolslag	47.18	Hessel Korpershoek	92	05-10-2002	Stiens
100 schoolslag	1:42.28	Hessel Korpershoek	92	16-06-2002	Heerenveen
25 vlinderslag	21.85	Wilco Driessen	09	15-03-2019	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	45.05	Wilco Driessen	09	03-11-2019	Burgum (NED)
100 vlinderslag	1:50.23	Wilco Driessen	09	18-01-2020	Burgum (NED)
100 wisselslag	1:29.50	Wilco Driessen	09	28-09-2019	Burgum (NED)
200 wisselslag	3:10.75	Wilco Driessen	09	03-11-2019	Burgum (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	15.29	Ellen Jager	98	03-01-2009	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	33.10	Ellen Jager	98	18-04-2009	De Westereen (NED)
100 vrije slag	1:10.40	Ellen Jager	98	13-06-2009	Dokkum (NED)
200 vrije slag	2:56.92	Ellen Jager	98	14-12-2008	Heerenveen (NED)
400 vrije slag	5:43.34	Ellen Jager	98	14-06-2009	Dokkum (NED)
25 rugslag	18.92	Ellen Jager	98	03-01-2009	Buitenpost (NED)
50 rugslag	39.67	Ellen Jager	98	29-11-2008	Zwaagwesteinde (NED)
100 rugslag	1:36.01	Thea Baas	95	08-10-2005	Drachten
25 schoolslag	21.23	Allysha van der Veer	01	18-02-2012	Buitenpost (NED)
50 schoolslag	45.05	Allysha van der Veer	01	09-06-2012	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:41.72	Thea Baas	95	17-12-2005	Stiens
25 vlinderslag	17.08	Ellen Jager	98	03-01-2009	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	37.16	Ellen Jager	98	18-04-2009	De Westereen (NED)
100 vlinderslag	1:27.92	Ellen Jager	98	13-06-2009	Dokkum (NED)
100 wisselslag	1:27.36	Ellen Jager	98	14-12-2008	Heerenveen (NED)
200 wisselslag	2:58.79	Ellen Jager	98	13-06-2009	Dokkum (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	16.32	Hessel Korpershoek	92	04-01-2003	Buitenpost
50 vrije slag	34.76	Hessel Korpershoek	92	03-04-2004	St.annaparochie
100 vrije slag	1:15.30	Haye Heidema	92	13-03-2004	Buitenpost
200 vrije slag	3:02.83	Axel Jorn Veenstra	05	06-05-2017	Burgum (NED)
400 vrije slag	6:18.57	Bouke van der Zaag	96	07-06-2008	Harlingen (NED)
25 rugslag	18.79	Wilco Driessen	09	15-02-2020	Buitenpost (NED)
50 rugslag	39.04	Haye Heidema	92	03-04-2004	St.annaparochie
100 rugslag	1:29.20	Bouke van der Zaag	96	07-06-2008	Harlingen (NED)
25 schoolslag	19.89	Roan Altena	03	06-06-2015	De Westereen (NED)
50 schoolslag	44.34	Roan Altena	03	14-02-2015	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:36.59	Roan Altena	03	09-05-2015	Joure (NED)
200 schoolslag	4:20.85	Axel Jorn Veenstra	05	17-09-2016	Leeuwarden (NED)
25 vlinderslag	18.56	Wilco Driessen	09	15-02-2020	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	44.15	Hessel Korpershoek	92	12-04-2003	Heerenveen
100 vlinderslag	1:45.50	Bouke van der Zaag	96	08-06-2008	Harlingen (NED)
100 wisselslag	1:29.28	Roan Altena	03	15-11-2014	Heerenveen (NED)
200 wisselslag	3:18.54	Hessel Korpershoek	92	13-09-2003	Heerenveen

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	14.83	Ellen Jager	98	02-01-2010	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	31.92	Ellen Jager	98	10-04-2010	Leeuwarden (NED)
100 vrije slag	1:10.73	Ellen Jager	98	16-01-2010	Buitenpost (NED)
200 vrije slag	2:43.41	Ellen Jager	98	10-10-2009	Heerenveen (NED)
400 vrije slag	5:38.34	Ellen Jager	98	18-04-2010	De Westereen (NED)
800 vrije slag	16:37.48	Stella Lusan Hooisma	08	03-11-2019	Burgum (NED)
25 rugslag	19.50	Lisanne Broersma	05	24-06-2017	Burgum (NED)
50 rugslag	37.14	Ellen Jager	98	06-02-2010	Burgum (NED)
100 rugslag	1:21.67	Ellen Jager	98	14-11-2009	Burgum (NED)
200 rugslag	2:54.21	Ellen Jager	98	12-12-2009	Heerenveen (NED)
25 schoolslag	19.59	Allysha van der Veer	01	15-06-2013	De Westereen (NED)
50 schoolslag	41.90	Allysha van der Veer	01	20-04-2013	De Westereen (NED)
100 schoolslag	1:33.29	Allysha van der Veer	01	20-04-2013	De Westereen (NED)
200 schoolslag	3:22.79	Allysha van der Veer	01	20-04-2013	De Westereen (NED)
25 vlinderslag	16.06	Ellen Jager	98	02-01-2010	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	35.28	Ellen Jager	98	10-04-2010	Leeuwarden (NED)
100 vlinderslag	1:21.80	Ellen Jager	98	20-03-2010	Burgum (NED)
200 vlinderslag	3:07.16	Ellen Jager	98	20-03-2010	Burgum (NED)
100 wisselslag	1:23.17	Ellen Jager	98	26-09-2009	Heerenveen (NED)
200 wisselslag	2:56.37	Ellen Jager	98	13-02-2010	Leeuwarden (NED)
400 wisselslag	6:25.20	Ellen Jager	98	18-04-2010	De Westereen (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	14.88	Haye Heidema	92	03-01-2004	Buitenpost
50 vrije slag	32.41	Hielke Heidema	94	12-05-2007	Heerenveen (NED)
100 vrije slag	1:14.28	Roan Altena	03	28-11-2015	Harlingen (NED)
200 vrije slag	2:57.22	Ruben Kommerie	04	06-05-2017	Burgum (NED)
400 vrije slag	6:07.64	Axel Jorn Veenstra	05	14-07-2018	Dokkum (NED)
800 vrije slag	13:07.82	Axel Jorn Veenstra	05	03-12-2017	Burgum (NED)
1500 vrije slag	25:43.46	Axel Jorn Veenstra	05	11-02-2018	Burgum (NED)
25 rugslag	17.99	Haye Heidema	92	03-01-2004	Buitenpost
50 rugslag	38.24	Haye Heidema	92	29-05-2004	Heerenveen
100 rugslag	1:23.40	Haye Heidema	92	06-06-2004	Drachten
200 rugslag	3:08.68	Axel Jorn Veenstra	05	14-07-2018	Dokkum (NED)
25 schoolslag	19.39	Herman Buist	98	11-06-2011	De Westereen (NED)
50 schoolslag	40.10	Roan Altena	03	18-06-2016	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:31.99	Roan Altena	03	21-11-2015	Burgum (NED)
200 schoolslag	3:25.81	Roan Altena	03	19-03-2016	De Westereen (NED)
25 vlinderslag	17.74	Haye Heidema	92	11-12-2004	Buitenpost
50 vlinderslag	40.07	Roan Altena	03	16-01-2016	Stiens (NED)
100 vlinderslag	1:42.61	Roan Altena	03	23-04-2016	Leeuwarden (NED)
200 vlinderslag	3:55.43	Ruben Kommerie	04	26-11-2016	Sneek (NED)
100 wisselslag	1:23.80	Roan Altena	03	03-10-2015	Oosterwolde (NED)
200 wisselslag	3:03.85	Roan Altena	03	19-03-2016	De Westereen (NED)
400 wisselslag	7:07.41	Axel Jorn Veenstra	05	25-03-2018	Burgum (NED)
4 x 50 wisselslag	2:49.85	PWC Buitenpost Heren		24-11-2006	Dokkum
		<i>Hielke Heidema, Hessel Jan Sentner, Jouke Minze Benedictus, Leo Wijnstra</i>			

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	15.07	Ellen Jager	98	11-06-2011	De Westereen (NED)
50 vrije slag	31.83	Ellen Jager	98	02-04-2011	Stiens (NED)
100 vrije slag	1:10.46	Ellen Jager	98	02-04-2011	Stiens (NED)
200 vrije slag	2:45.48	Ellen Jager	98	18-12-2010	Leeuwarden (NED)
800 vrije slag	12:32.50	Ellen Jager	98	23-04-2011	De Westereen (NED)
25 rugslag	17.52	Ellen Jager	98	11-06-2011	De Westereen (NED)
50 rugslag	36.84	Ellen Jager	98	12-03-2011	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:20.85	Ellen Jager	98	13-11-2010	Heerenveen (NED)
200 rugslag	2:55.07	Ellen Jager	98	26-02-2011	Wolvega (NED)
25 schoolslag	18.95	Allysha van der Veer	01	04-01-2014	Buitenpost (NED)
50 schoolslag	41.31	Allysha van der Veer	01	29-03-2014	Stiens (NED)
100 schoolslag	1:27.53	Allysha van der Veer	01	29-06-2014	Burgum (NED)
200 schoolslag	3:13.48	Allysha van der Veer	01	28-06-2014	Burgum (NED)
25 vlinderslag	15.64	Ellen Jager	98	22-01-2011	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	35.42	Ellen Jager	98	15-01-2011	De Westereen (NED)
100 vlinderslag	1:22.43	Ellen Jager	98	19-02-2011	Leeuwarden (NED)
200 vlinderslag	3:04.75	Ellen Jager	98	23-04-2011	De Westereen (NED)
100 wisselslag	1:22.18	Ellen Jager	98	12-03-2011	Buitenpost (NED)
200 wisselslag	3:00.15	Ellen Jager	98	11-12-2010	De Westereen (NED)
400 wisselslag	6:31.55	Ellen Jager	98	11-12-2010	De Westereen (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	14.92	Hidde Zondervan	01	06-06-2015	De Westereen (NED)
50 vrije slag	29.64	Herman Buist	98	31-03-2012	Heerenveen (NED)
100 vrije slag	1:06.52	Bouke van der Zaag	96	10-04-2010	Leeuwarden (NED)
200 vrije slag	2:34.09	Axel Jorn Veenstra	05	23-03-2019	Buitenpost (NED)
400 vrije slag	6:02.22	Roan Altena	03	17-09-2016	Leeuwarden (NED)
800 vrije slag	11:56.26	Axel Jorn Veenstra	05	02-12-2018	Burgum (NED)
2000 vrije slag	31:57.28	Roan Altena	03	29-04-2017	Heerenveen (NED)
25 rugslag	17.09	Hidde Zondervan	01	06-06-2015	De Westereen (NED)
50 rugslag	36.10	Haye Heidema	92	03-12-2005	Zwaagwesteinde
100 rugslag	1:18.06	Haye Heidema	92	10-12-2005	Stiens
200 rugslag	2:54.38	Roan Altena	03	18-03-2017	Dokkum (NED)
25 schoolslag	18.45	Cédric van der Veen	03	24-06-2017	Burgum (NED)
50 schoolslag	38.52	Roan Altena	03	11-03-2017	Sneek (NED)
100 schoolslag	1:25.82	Roan Altena	03	08-01-2017	Heerenveen (NED)
200 schoolslag	3:06.16	Roan Altena	03	29-04-2017	Heerenveen (NED)
25 vlinderslag	15.87	Jouke Minze Benedictus	94	29-12-2007	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	34.89	Herman Buist	98	21-01-2012	Drachten (NED)
100 vlinderslag	1:24.42	Jouke Minze Benedictus	94	08-12-2007	Leeuwarden (NED)
100 wisselslag	1:18.27	Roan Altena	03	13-05-2017	Sneek (NED)
200 wisselslag	2:52.36	Jouke Minze Benedictus	94	12-04-2008	Sneek (NED)
400 wisselslag	6:10.39	Roan Altena	03	18-03-2017	Dokkum (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	15.37	Ellen Jager	98	18-02-2012	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	31.81	Ellen Jager	98	21-01-2012	Drachten (NED)
100 vrije slag	1:09.34	Maaïke Sikma	94	05-04-2008	Oosterwolde (NED)
200 vrije slag	2:37.20	Ellen Jager	98	21-04-2012	De Westereen (NED)
800 vrije slag	13:22.33	Kyra Kootstra	05	04-11-2018	Burgum (NED)
1500 vrije slag	24:13.29	Kyra Kootstra	05	10-02-2019	Burgum (NED)
25 rugslag	18.74	Laura Marinus	01	06-06-2015	De Westereen (NED)
50 rugslag	37.19	Thea Baas	95	14-03-2009	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:20.12	Ellen Jager	98	17-12-2011	De Westereen (NED)
200 rugslag	2:53.97	Thea Baas	95	21-03-2009	Burgum (NED)
25 schoolslag	17.89	Allysha van der Veer	01	06-06-2015	De Westereen (NED)
50 schoolslag	39.88	Allysha van der Veer	01	07-02-2015	Leeuwarden (NED)
100 schoolslag	1:28.45	Sieta Ludema	95	21-03-2009	Burgum (NED)
200 schoolslag	3:13.88	Allysha van der Veer	01	11-04-2015	De Westereen (NED)
25 vlinderslag	15.76	Sieta Ludema	95	03-01-2009	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	34.61	Ellen Jager	98	19-05-2012	Leeuwarden (NED)
100 vlinderslag	1:21.49	Ellen Jager	98	15-01-2012	Dokkum (NED)
200 vlinderslag	3:01.99	Ellen Jager	98	21-04-2012	De Westereen (NED)
100 wisselslag	1:21.54	Ellen Jager	98	03-12-2011	De Westereen (NED)
200 wisselslag	2:58.90	Thea Baas	95	18-04-2009	De Westereen (NED)
400 wisselslag	6:47.46	Kyra Kootstra	05	24-03-2019	Burgum (NED)
4 x 50 wisselslag	2:48.56	PWC Buitenpost Dames		18-03-2006	Stiens
		<i>Folyanne Antuma, Hester Ludema, Mirna Spoelstra, Andrea Hayema</i>			

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	13.15	Bouke van der Zaag	96	11-06-2011	De Westereen (NED)
50 vrije slag	27.91	Bouke van der Zaag	96	15-01-2011	De Westereen (NED)
100 vrije slag	1:02.69	Bouke van der Zaag	96	23-04-2011	De Westereen (NED)
200 vrije slag	2:26.32	Bouke van der Zaag	96	12-03-2011	Buitenpost (NED)
400 vrije slag	5:18.45	Jouke Minze Benedictus	94	18-04-2009	De Westereen (NED)
800 vrije slag	11:30.41	Axel Jorn Veenstra	05	13-10-2019	Burgum (NED)
1500 vrije slag	21:57.26	Bouke van der Zaag	96	23-04-2011	De Westereen (NED)
2000 vrije slag	32:09.94	Roan Altena	03	25-03-2018	Burgum (NED)
25 rugslag	15.86	Bouke van der Zaag	96	11-06-2011	De Westereen (NED)
50 rugslag	34.34	Bouke van der Zaag	96	28-05-2011	Leeuwarden (NED)
100 rugslag	1:14.60	Bouke van der Zaag	96	15-01-2011	De Westereen (NED)
200 rugslag	3:21.13	Nathan de Vries	90	13-11-2004	Joure
25 schoolslag	17.46	Herman Buist	98	15-06-2013	De Westereen (NED)
50 schoolslag	37.67	Hessel Bierma	96	28-05-2011	Leeuwarden (NED)
100 schoolslag	1:23.77	Jeroen Tijsma	95	09-01-2010	Burgum (NED)
200 schoolslag	2:58.81	Jeroen Tijsma	95	18-04-2010	De Westereen (NED)
25 vlinderslag	14.94	Jouke Minze Benedictus	94	03-01-2009	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	33.86	Jouke Minze Benedictus	94	06-12-2008	Zwaagwesteinde (NED)
100 vlinderslag	1:19.85	Roan Altena	03	14-07-2018	Dokkum (NED)
100 wisselslag	1:14.23	Herman Buist	98	06-04-2013	Heerenveen (NED)
200 wisselslag	2:47.24	Jouke Minze Benedictus	94	28-02-2009	Leeuwarden (NED)
400 wisselslag	6:16.71	Roan Altena	03	11-02-2018	Burgum (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	14.59	Ellen Jager	98	15-06-2013	De Westereen (NED)
50 vrije slag	30.48	Thea Baas	95	29-05-2010	Leeuwarden (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	12:26.79	Kyra Kootstra	05	13-10-2019	Burgum (NED)
1500 vrije slag	24:14.11	Kyra Kootstra	05	03-11-2019	Burgum (NED)
2000 vrije slag	35:53.61	Margreet Bosch	04	24-03-2019	Burgum (NED)
25 rugslag	17.14	Thea Baas	95	02-01-2010	Buitenpost (NED)
50 rugslag	34.26	Thea Baas	95	29-05-2010	Leeuwarden (NED)
100 rugslag	1:18.01	Thea Baas	95	10-04-2010	Leeuwarden (NED)
200 rugslag	2:46.63	Thea Baas	95	13-02-2010	Leeuwarden (NED)
25 schoolslag	19.12	Sieta Ludema	95	02-01-2010	Buitenpost (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	3:15.96	Allysha van der Veer	01	12-12-2015	De Westereen (NED)
25 vlinderslag	15.04	Ellen Jager	98	15-06-2013	De Westereen (NED)
50 vlinderslag	34.33	Ellen Jager	98	10-11-2012	Buitenpost (NED)
100 vlinderslag	1:20.59	Ellen Jager	98	13-01-2013	Heerenveen (NED)
200 vlinderslag	3:03.21	Ellen Jager	98	20-04-2013	De Westereen (NED)
100 wisselslag	1:18.37	Thea Baas	95	29-05-2010	Leeuwarden (NED)
200 wisselslag	2:55.58	Ellen Jager	98	01-12-2012	De Westereen (NED)
400 wisselslag	7:43.54	Margreet Bosch	04	10-02-2019	Burgum (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	12.59	Bouke van der Zaag	96	18-02-2012	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	26.32	Bouke van der Zaag	96	19-05-2012	Leeuwarden (NED)
100 vrije slag	59.00	Bouke van der Zaag	96	17-12-2011	De Westereen (NED)
200 vrije slag	2:19.31	Bouke van der Zaag	96	10-03-2012	Buitenpost (NED)
400 vrije slag	5:02.84	Bouke van der Zaag	96	21-04-2012	De Westereen (NED)
800 vrije slag	12:01.21	Roan Altena	03	24-03-2019	Burgum (NED)
1500 vrije slag	22:50.07	Roan Altena	03	02-12-2018	Burgum (NED)
2000 vrije slag	30:12.42	Roan Altena	03	24-03-2019	Burgum (NED)
25 rugslag	15.93	Hidde Zondervan	01	24-06-2017	Burgum (NED)
50 rugslag	32.93	Bouke van der Zaag	96	19-05-2012	Leeuwarden (NED)
100 rugslag	1:13.25	Bouke van der Zaag	96	03-12-2011	De Westereen (NED)
25 schoolslag	16.87	Jeroen Tijsma	95	22-01-2011	Buitenpost (NED)
50 schoolslag	36.61	Herman Buist	98	08-03-2014	Heerenveen (NED)
100 schoolslag	1:20.28	Jeroen Tijsma	95	19-02-2011	Leeuwarden (NED)
200 schoolslag	2:54.05	Jeroen Tijsma	95	19-02-2011	Leeuwarden (NED)
25 vlinderslag	14.40	Herman Buist	98	04-01-2014	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	30.95	Herman Buist	98	10-05-2014	Schoonebeek (NED)
100 vlinderslag	1:16.58	Rutger Hoving	95	23-04-2011	De Westereen (NED)
100 wisselslag	1:14.01	Bouke van der Zaag	96	19-05-2012	Leeuwarden (NED)
200 wisselslag	2:45.91	Maarten Heidema	88	01-11-2003	Sneek
400 wisselslag	6:09.86	Roan Altena	03	10-02-2019	Burgum (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	14.69	Thea Baas	95	22-01-2011	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	30.71	Thea Baas	95	02-10-2010	Stiens (NED)
100 vrije slag	1:09.09	Ellen Jager	98	07-12-2013	De Westereen (NED)
200 vrije slag	2:34.22	Thea Baas	95	12-03-2011	Buitenpost (NED)
400 vrije slag	5:46.94	Thea Baas	95	11-12-2010	De Westereen (NED)
800 vrije slag	13:02.05	Margreet Bosch	04	13-10-2019	Burgum (NED)
1500 vrije slag	25:30.75	Margreet Bosch	04	03-11-2019	Burgum (NED)
25 rugslag	17.58	Sieta Ludema	95	11-06-2011	De Westereen (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	2:45.92	Thea Baas	95	09-01-2011	Heerenveen (NED)
25 schoolslag	17.64	Sieta Ludema	95	11-06-2011	De Westereen (NED)
50 schoolslag	39.38	Sieta Ludema	95	22-01-2011	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:28.19	Sieta Ludema	95	02-10-2010	Stiens (NED)
200 schoolslag	3:18.00	Hester Ludema	93	28-02-2009	Leeuwarden (NED)
25 vlinderslag	15.06	Sieta Ludema	95	11-06-2011	De Westereen (NED)
50 vlinderslag	34.74	Ellen Jager	98	05-10-2013	Leeuwarden (NED)
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	2:52.96	Thea Baas	95	19-02-2011	Leeuwarden (NED)
400 wisselslag	6:24.23	Ellen Jager	98	23-11-2013	Drachten (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	12.17	Bouke van der Zaag	96	15-06-2013	De Westereen (NED)
50 vrije slag	26.31	Bouke van der Zaag	96	01-12-2012	De Westereen (NED)
100 vrije slag	58.22	Bouke van der Zaag	96	01-12-2012	De Westereen (NED)
200 vrije slag	2:16.83	Bouke van der Zaag	96	12-01-2013	Heerenveen (NED)
400 vrije slag	5:23.30	Jouke Minze Benedictus	94	19-02-2011	Leeuwarden (NED)
800 vrije slag	12:10.74	Roan Altena	03	03-11-2019	Burgum (NED)
1500 vrije slag	23:00.20	Roan Altena	03	03-11-2019	Burgum (NED)
25 rugslag	15.15	Bouke van der Zaag	96	15-06-2013	De Westereen (NED)
50 rugslag	32.64	Bouke van der Zaag	96	09-02-2013	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:13.09	Bouke van der Zaag	96	10-11-2012	Buitenpost (NED)
200 rugslag	3:14.51	Jori Heidstra	88	13-11-2004	Joure
25 schoolslag	16.75	Hessel Bierma	96	15-06-2013	De Westereen (NED)
50 schoolslag	36.18	Hessel Bierma	96	09-02-2013	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:20.78	Jeroen Tijsma	95	14-01-2012	Dokkum (NED)
200 schoolslag	2:55.70	Jeroen Tijsma	95	21-04-2012	De Westereen (NED)
25 vlinderslag	13.80	Bouke van der Zaag	96	09-02-2013	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	30.98	Herman Buist	98	07-02-2015	Leeuwarden (NED)
100 vlinderslag	1:13.16	Bouke van der Zaag	96	09-03-2013	Oosterwolde (NED)
200 vlinderslag	2:46.95	Rutger Hoving	95	21-04-2012	De Westereen (NED)
100 wisselslag	1:12.17	Herman Buist	98	07-02-2015	Leeuwarden (NED)
200 wisselslag	2:42.42	Herman Buist	98	15-11-2014	Heerenveen (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	14.59	Ellen Jager	98	06-06-2015	De Westereen (NED)
50 vrije slag	30.72	Thea Baas	95	21-01-2012	Drachten (NED)
100 vrije slag	1:09.23	Mirna Spoelstra	93	10-04-2010	Leeuwarden (NED)
200 vrije slag	2:36.58	Hester Ludema	93	26-09-2009	Heerenveen (NED)
400 vrije slag	5:37.27	Hester Ludema	93	12-12-2009	Heerenveen (NED)
25 rugslag	17.69	Ellen Jager	98	06-06-2015	De Westereen (NED)
50 rugslag	35.67	Thea Baas	95	21-04-2012	De Westereen (NED)
100 rugslag	1:15.97	Thea Baas	95	22-10-2011	Leeuwarden (NED)
200 rugslag	2:44.05	Thea Baas	95	15-01-2012	Dokkum (NED)
25 schoolslag	17.95	Sieta Ludema	95	18-02-2012	Buitenpost (NED)
50 schoolslag	39.31	Sieta Ludema	95	18-02-2012	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:29.25	Hester Ludema	93	13-03-2010	Oosterwolde (NED)
200 schoolslag	3:16.07	Hester Ludema	93	10-10-2009	Heerenveen (NED)
25 vlinderslag	15.43	Sieta Ludema	95	18-02-2012	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	34.02	Inge Hatzmann	89	21-05-2005	Heerenveen
100 vlinderslag	1:18.98	Ellen Jager	98	11-01-2015	Heerenveen (NED)
200 vlinderslag	3:02.78	Ellen Jager	98	06-12-2014	De Westereen (NED)
100 wisselslag	1:20.46	Inge Hatzmann	89	23-04-2005	Sneek
200 wisselslag	2:57.58	Ellen Jager	98	15-11-2014	Heerenveen (NED)
400 wisselslag	6:11.41	Ellen Jager	98	11-04-2015	De Westereen (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	12.33	Bouke van der Zaag	96	04-01-2014	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	25.94	Bouke van der Zaag	96	18-01-2014	Buitenpost (NED)
100 vrije slag	58.07	Bouke van der Zaag	96	28-06-2014	Burgum (NED)
200 vrije slag	2:13.20	Bouke van der Zaag	96	11-01-2014	Heerenveen (NED)
400 vrije slag	5:26.84	Jouke Minze Benedictus	94	21-04-2012	De Westereen (NED)
25 rugslag	16.46	Rutger Hoving	95	15-06-2013	De Westereen (NED)
50 rugslag	32.27	Bouke van der Zaag	96	18-01-2014	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:10.29	Bouke van der Zaag	96	23-11-2013	Drachten (NED)
25 schoolslag	17.46	Rutger Hoving	95	15-06-2013	De Westereen (NED)
50 schoolslag	35.75	Roan Altena	03	15-02-2020	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:19.95	Jeroen Tijsma	95	19-01-2013	De Westereen (NED)
200 schoolslag	2:54.31	Jeroen Tijsma	95	13-01-2013	Heerenveen (NED)
25 vlinderslag	13.76	Herman Buist	98	22-01-2016	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	30.57	Herman Buist	98	26-03-2016	De Westereen (NED)
100 vlinderslag	1:09.98	Rutger Hoving	95	09-03-2013	Oosterwolde (NED)
200 vlinderslag	2:39.86	Rutger Hoving	95	01-12-2012	De Westereen (NED)
100 wisselslag	1:09.57	Herman Buist	98	18-06-2016	Buitenpost (NED)
200 wisselslag	2:36.90	Herman Buist	98	12-12-2015	De Westereen (NED)
400 wisselslag	6:10.50	Jeroen Tijsma	95	01-12-2012	De Westereen (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	14.23	Inge Hatzmann	89	07-01-2006	Buitenpost
50 vrije slag	30.60	Inge Hatzmann	89	24-06-2006	Burgum
100 vrije slag	1:09.12	Inge Hatzmann	89	08-04-2006	Burgum
200 vrije slag	2:39.22	Hester Ludema	93	02-10-2010	Stiens (NED)
400 vrije slag	5:47.64	Ellen Jager	98	24-10-2015	Heerenveen (NED)
800 vrije slag	12:57.97	Laura Marinus	01	04-11-2018	Burgum (NED)
25 rugslag	17.93	Hester Ludema	93	22-01-2011	Buitenpost (NED)
50 rugslag	35.98	Thea Baas	95	10-11-2012	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:16.94	Thea Baas	95	19-01-2013	De Westereen (NED)
200 rugslag	3:09.62	Inge Hatzmann	89	14-01-2006	Burgum
25 schoolslag	18.93	Inge Hatzmann	89	07-01-2006	Buitenpost
50 schoolslag	41.10	Hester Ludema	93	02-10-2010	Stiens (NED)
100 schoolslag	1:30.42	Inge Hatzmann	89	08-01-2006	Sneek
200 schoolslag	3:22.50	Inge Hatzmann	89	18-03-2006	Oosterwolde
25 vlinderslag	14.87	Inge Hatzmann	89	07-01-2006	Buitenpost
50 vlinderslag	32.72	Inge Hatzmann	89	24-06-2006	Burgum
100 vlinderslag	1:23.45	Ellen Jager	98	03-10-2015	Oosterwolde (NED)
200 vlinderslag	3:06.66	Ellen Jager	98	24-10-2015	Heerenveen (NED)
100 wisselslag	1:20.83	Inge Hatzmann	89	23-12-2006	Zwaagwesteinde
200 wisselslag	2:57.91	Inge Hatzmann	89	08-04-2006	Burgum
400 wisselslag	6:54.28	Alie Poortinga	85	16-02-2002	Zuidbroek

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	12.01	Bouke van der Zaag	96	14-02-2015	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	25.85	Bouke van der Zaag	96	28-03-2015	Oosterwolde (NED)
100 vrije slag	58.36	Bouke van der Zaag	96	11-04-2015	De Westereen (NED)
200 vrije slag	2:17.39	Herman Buist	98	12-11-2016	Leeuwarden (NED)
25 rugslag	15.52	Bouke van der Zaag	96	06-06-2015	De Westereen (NED)
50 rugslag	32.50	Bouke van der Zaag	96	14-02-2015	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:13.39	Bouke van der Zaag	96	15-11-2014	Heerenveen (NED)
25 schoolslag	18.36	Bouke van der Zaag	96	06-06-2015	De Westereen (NED)
50 schoolslag	36.33	Herman Buist	98	01-10-2016	Stiens (NED)
100 schoolslag	1:26.07	Hessel Bierma	96	17-01-2015	Oosterwolde (NED)
200 schoolslag	3:25.65	Bob v.d. Steen	86	25-09-2004	Zwaagwesteinde
25 vlinderslag	13.87	Bouke van der Zaag	96	14-02-2015	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	30.52	Bouke van der Zaag	96	07-02-2015	Leeuwarden (NED)
100 vlinderslag	1:09.69	Rutger Hoving	95	08-03-2014	Heerenveen (NED)
100 wisselslag	1:10.15	Herman Buist	98	24-06-2017	Bolsward (NED)
200 wisselslag	2:40.03	Bouke van der Zaag	96	28-03-2015	Oosterwolde (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	16.72	Lisanne Postma	99	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 vrije slag	31.63	Thea Baas	95	29-03-2014	Stiens (NED)
100 vrije slag	1:13.65	Alice Brouwer	96	17-01-2015	Oosterwolde (NED)
200 vrije slag	2:42.37	Ellen Jager	98	12-11-2016	Leeuwarden (NED)
25 rugslag	17.03	Thea Baas	95	04-01-2014	Buitenpost (NED)
50 rugslag	36.14	Thea Baas	95	04-01-2014	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:17.87	Thea Baas	95	11-01-2014	Heerenveen (NED)
200 rugslag	3:20.71	Hinke vd Veen	86	13-11-2004	Joure
25 schoolslag	21.38	Lisanne Postma	99	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 schoolslag	41.83	Sjiewke Lies Sentner	91	02-01-2010	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:31.50	Sjiewke Lies Sentner	91	16-01-2010	Buitenpost (NED)
200 schoolslag	3:23.96	Janneke Bierma	01	12-10-2019	Burgum (NED)
25 vlinderslag	16.93	Alice Brouwer	96	14-02-2015	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	36.12	Ellen Jager	98	21-01-2017	Buitenpost (NED)
100 vlinderslag	1:22.35	Ellen Jager	98	11-03-2017	Sneek (NED)
100 wisselslag	1:22.71	Thea Baas	95	29-03-2014	Stiens (NED)
200 wisselslag	3:11.32	Janneke Antuma	90	04-04-2009	Burgum (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	12.70	Herman Buist	98	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 vrije slag	25.97	Bouke van der Zaag	96	26-03-2016	De Westereen (NED)
100 vrije slag	57.62	Bouke van der Zaag	96	24-10-2015	Heerenveen (NED)
200 vrije slag	2:13.35	Bouke van der Zaag	96	14-11-2015	Oosterwolde (NED)
25 rugslag	15.40	Herman Buist	98	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 rugslag	32.61	Bouke van der Zaag	96	05-03-2016	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:11.89	Bouke van der Zaag	96	14-11-2015	Oosterwolde (NED)
25 schoolslag	16.09	Herman Buist	98	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 schoolslag	35.56	Herman Buist	98	30-09-2017	Sneek (NED)
100 schoolslag	1:20.45	Herman Buist	98	03-02-2018	Harlingen (NED)
200 schoolslag	3:23.40	Bob v.d. Steen	86	15-01-2005	Burgum
25 vlinderslag	13.06	Herman Buist	98	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 vlinderslag	30.52	Herman Buist	98	10-11-2017	Buitenpost (NED)
100 vlinderslag	1:08.13	Rutger Hoving	95	07-03-2015	Leeuwarden (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)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	15.34	Ellen Jager	98	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 vrije slag	32.30	Janneke Antuma	90	10-04-2010	Leeuwarden (NED)
100 vrije slag	1:11.62	Thea Baas	95	17-01-2015	Oosterwolde (NED)
200 vrije slag	2:40.91	Ellen Jager	98	13-01-2018	Buitenpost (NED)
25 rugslag	18.94	Ellen Jager	98	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 rugslag	38.28	Ellen Jager	98	17-03-2018	Heereveen (NED)
100 rugslag	1:21.94	Ellen Jager	98	13-01-2018	Buitenpost (NED)
200 rugslag	3:15.57	Alie Poortinga	85	13-11-2004	Joure
25 schoolslag	20.51	Maike de Groot	91	11-06-2011	De Westereen (NED)
50 schoolslag	42.15	Janneke Bierma	01	15-02-2020	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:34.87	Janneke Antuma	90	16-01-2010	Buitenpost (NED)
25 vlinderslag	15.86	Ellen Jager	98	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 vlinderslag	39.58	Frauke Peterson	00	15-03-2019	Buitenpost (NED)
100 vlinderslag	1:22.68	Ellen Jager	98	17-03-2018	Heereveen (NED)
100 wisselslag	1:25.01	Janneke Antuma	90	19-12-2009	De Westereen (NED)
200 wisselslag	3:00.47	Ellen Jager	98	21-04-2018	Burgum (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	12.90	Nathan de Vries	90	22-01-2011	Buitenpost (NED)
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	2:13.84	Bouke van der Zaag	96	12-11-2016	Leeuwarden (NED)
25 rugslag	18.02	Hessel Korpershoek	92	01-07-2013	Burgum (NED)
50 rugslag	31.94	Bouke van der Zaag	96	21-01-2017	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:10.34	Bouke van der Zaag	96	11-03-2017	Sneek (NED)
25 schoolslag	17.25	Hessel Korpershoek	92	01-07-2013	Burgum (NED)
50 schoolslag	35.38	Herman Buist	98	22-06-2019	Haulerwijk (NED)
100 schoolslag	1:20.69	Herman Buist	98	09-02-2019	Bolsward (NED)
25 vlinderslag	13.78	Jouke Minze Benedictus	94	14-02-2015	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	29.48	Herman Buist	98	09-02-2019	Bolsward (NED)
100 vlinderslag	1:08.17	Bouke van der Zaag	96	11-03-2017	Sneek (NED)
100 wisselslag	1:09.97	Herman Buist	98	06-10-2018	Burgum (NED)
200 wisselslag	2:40.62	Rutger Hoving	95	16-04-2016	Oosterwolde (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	14.89	Janneke Antuma	90	22-01-2011	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	30.44	Thea Baas	95	16-04-2016	Oosterwolde (NED)
100 vrije slag	1:08.35	Thea Baas	95	21-11-2015	Burgum (NED)
200 vrije slag	2:39.78	Ellen Jager	98	12-01-2019	Oosterwolde (NED)
1500 vrije slag	23:35.99	Ellen Jager	98	02-12-2018	Burgum (NED)
25 rugslag	20.52	Joke Weening	90	11-06-2011	De Westereen (NED)
50 rugslag	37.92	Janneke Antuma	90	12-03-2011	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:22.04	Ellen Jager	98	23-03-2019	Buitenpost (NED)
25 schoolslag	20.23	Joke Weening	90	11-06-2011	De Westereen (NED)
50 schoolslag	43.75	Joke Weening	90	22-01-2011	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:35.36	Thea Baas	95	21-11-2015	Burgum (NED)
25 vlinderslag	16.66	Folyanne Antuma	93	04-01-2014	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	35.45	Ellen Jager	98	09-02-2019	Bolsward (NED)
100 vlinderslag	1:38.50	Janneke Antuma	90	12-03-2011	Buitenpost (NED)
100 wisselslag	1:22.21	Thea Baas	95	03-10-2015	Oosterwolde (NED)
200 wisselslag	2:52.26	Thea Baas	95	16-04-2016	Oosterwolde (NED)
400 wisselslag	6:33.44	Ellen Jager	98	10-02-2019	Burgum (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	12.18	Bouke van der Zaag	96	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 vrije slag	25.90	Bouke van der Zaag	96	21-04-2018	Burgum (NED)
100 vrije slag	58.25	Bouke van der Zaag	96	03-02-2018	Harlingen (NED)
200 vrije slag	2:16.92	Rutger Hoving	95	12-11-2016	Leeuwarden (NED)
25 rugslag	15.53	Bouke van der Zaag	96	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 rugslag	32.43	Bouke van der Zaag	96	17-03-2018	Heereveen (NED)
100 rugslag	1:12.00	Bouke van der Zaag	96	13-01-2018	Buitenpost (NED)
25 schoolslag	16.36	Hessel Bierma	96	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 schoolslag	34.24	Herman Buist	98	15-03-2019	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:20.55	Herman Buist	98	11-01-2020	Stiens (NED)
25 vlinderslag	13.65	Bouke van der Zaag	96	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 vlinderslag	29.28	Herman Buist	98	11-01-2020	Stiens (NED)
100 vlinderslag	1:08.40	Rutger Hoving	95	11-03-2017	Sneek (NED)
200 vlinderslag	2:46.80	Rutger Hoving	95	26-11-2016	Leeuwarden (NED)
100 wisselslag	1:10.03	Herman Buist	98	05-10-2019	Franeke (NED)
200 wisselslag	2:37.73	Bouke van der Zaag	96	21-04-2018	Burgum (NED)

Dames

Korte baan (25m)

50 vrije slag	32.43	Ellen Jager	98	15-03-2019	Buitenpost (NED)
100 vrije slag	1:13.50	Hester Ludema	93	17-01-2015	Oosterwolde (NED)
200 vrije slag	2:40.00	Ellen Jager	98	02-11-2019	Buitenpost (NED)
50 rugslag	37.42	Janneke Antuma	90	10-03-2012	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:22.30	Hester Ludema	93	07-03-2015	Leeuwarden (NED)
50 schoolslag	41.91	Thea Baas	95	01-10-2016	Stiens (NED)
100 schoolslag	1:34.99	Janneke Antuma	90	21-01-2012	Drachten (NED)
25 vlinderslag	18.75	Joke Weening	90	18-02-2012	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	34.72	Ellen Jager	98	11-01-2020	Stiens (NED)
100 vlinderslag	1:26.70	Hester Ludema	93	07-03-2015	Leeuwarden (NED)
200 vlinderslag	3:12.25	Ellen Jager	98	12-10-2019	Burgum (NED)
100 wisselslag	1:19.69	Thea Baas	95	01-10-2016	Stiens (NED)
200 wisselslag	2:59.72	Hester Ludema	93	28-03-2015	Oosterwolde (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	12.69	Sander de Boer	89	18-02-2012	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	27.20	Sander de Boer	89	18-02-2012	Buitenpost (NED)
100 vrije slag	58.00	Bouke van der Zaag	96	23-03-2019	Buitenpost (NED)
200 vrije slag	2:11.87	Bouke van der Zaag	96	12-01-2019	Oosterwolde (NED)
25 rugslag	16.12	Rutger Hoving	95	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 rugslag	33.08	Bouke van der Zaag	96	06-10-2018	Burgum (NED)
100 rugslag	1:10.84	Bouke van der Zaag	96	23-03-2019	Buitenpost (NED)
25 schoolslag	16.58	Rutger Hoving	95	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 schoolslag	35.76	Herman Buist	98	15-02-2020	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:21.90	Rutger Hoving	95	07-07-2018	Haulerwijk (NED)
25 vlinderslag	13.40	Rutger Hoving	95	23-06-2018	Dokkum (NED)
50 vlinderslag	29.62	Herman Buist	98	15-02-2020	Buitenpost (NED)
100 vlinderslag	1:08.67	Rutger Hoving	95	07-07-2018	Haulerwijk (NED)
100 wisselslag	1:10.89	Bouke van der Zaag	96	06-10-2018	Burgum (NED)
200 wisselslag	2:46.10	Jeroen Tijsma	95	21-04-2018	Burgum (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	14.55	Janneke Antuma	90	01-07-2013	Burgum (NED)
50 vrije slag	31.18	Hester Ludema	93	16-04-2016	Oosterwolde (NED)
100 vrije slag	1:10.37	Hester Ludema	93	03-10-2015	Oosterwolde (NED)
200 vrije slag	2:35.10	Hester Ludema	93	14-11-2015	Oosterwolde (NED)
25 rugslag	17.50	Janneke Antuma	90	15-06-2013	De Westereen (NED)
50 rugslag	37.44	Hester Ludema	93	05-03-2016	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:19.39	Hester Ludema	93	14-11-2015	Oosterwolde (NED)
25 schoolslag	20.06	Janneke Antuma	90	01-07-2013	Burgum (NED)
50 schoolslag	41.50	Hester Ludema	93	03-10-2015	Oosterwolde (NED)
100 schoolslag	1:30.85	Hester Ludema	93	16-01-2016	Stiens (NED)
25 vlinderslag	16.99	Janneke Antuma	90	01-07-2013	Burgum (NED)
100 vlinderslag	1:24.52	Hester Ludema	93	05-03-2016	Buitenpost (NED)
100 wisselslag	1:20.20	Hester Ludema	93	03-10-2015	Oosterwolde (NED)
200 wisselslag	2:52.83	Hester Ludema	93	16-04-2016	Oosterwolde (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	12.77	Sander de Boer	89	09-02-2013	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	25.99	Bouke van der Zaag	96	12-10-2019	Burgum (NED)
100 vrije slag	1:03.02	Rutger Hoving	95	23-03-2019	Buitenpost (NED)
200 vrije slag	2:12.59	Bouke van der Zaag	96	02-11-2019	Buitenpost (NED)
50 rugslag	31.63	Bouke van der Zaag	96	12-10-2019	Burgum (NED)
100 rugslag	1:16.73	Rutger Hoving	95	23-03-2019	Buitenpost (NED)
50 schoolslag	36.53	Wesley Smit	91	14-02-2015	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:22.75	Bouke van der Zaag	96	11-01-2020	Stiens (NED)
25 vlinderslag	14.57	Wesley Smit	91	14-02-2015	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	29.25	Bouke van der Zaag	96	11-01-2020	Stiens (NED)
100 wisselslag	1:09.37	Bouke van der Zaag	96	05-10-2019	Franeke (NED)
200 wisselslag	2:56.26	Wesley Smit	91	28-03-2015	Oosterwolde (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	14.83	Janneke Antuma	90	04-01-2014	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	31.25	Janneke Antuma	90	10-05-2014	Schoonebeek (NED)
100 vrije slag	1:11.50	Hester Ludema	93	11-02-2017	Buitenpost (NED)
25 rugslag	24.49	Margriet Antuma	87	22-01-2011	Buitenpost (NED)
50 rugslag	37.29	Hester Ludema	93	11-02-2017	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:25.83	Janneke Antuma	90	09-11-2013	Bolsward (NED)
25 schoolslag	24.48	Margriet Antuma	87	22-01-2011	Buitenpost (NED)
50 schoolslag	42.25	Hester Ludema	93	01-10-2016	Stiens (NED)
100 schoolslag	1:32.59	Hester Ludema	93	11-02-2017	Buitenpost (NED)
25 vlinderslag	17.22	Janneke Antuma	90	04-01-2014	Buitenpost (NED)
100 vlinderslag	1:45.27	Joke Weening	90	08-03-2014	Heerenveen (NED)
100 wisselslag	1:21.67	Hester Ludema	93	01-10-2016	Stiens (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	13.10	Sander de Boer	89	04-01-2014	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	25.85	Bouke van der Zaag	96	15-02-2020	Buitenpost (NED)
100 vrije slag	1:02.97	Sander de Boer	89	09-11-2013	Bolsward (NED)
200 vrije slag	2:20.96	Rutger Hoving	95	02-11-2019	Buitenpost (NED)
400 vrije slag	5:40.72	Jeroen Tijsma	95	27-10-2019	Heerenveen (NED)
50 rugslag	32.61	Bouke van der Zaag	96	15-02-2020	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:31.96	Sander de Boer	89	09-11-2013	Bolsward (NED)
50 schoolslag	36.08	Hessel Bierma	96	15-02-2020	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:21.68	Rutger Hoving	95	11-01-2020	Stiens (NED)
200 schoolslag	3:06.48	Jeroen Tijsma	95	27-10-2019	Heerenveen (NED)
25 vlinderslag	14.27	Bob v.d. Steen	86	22-01-2011	Buitenpost (NED)
50 vlinderslag	29.40	Rutger Hoving	95	11-01-2020	Stiens (NED)
100 vlinderslag	1:16.25	Sander de Boer	89	08-03-2014	Heerenveen (NED)
100 wisselslag	1:11.47	Rutger Hoving	95	05-10-2019	Franeker (NED)
200 wisselslag	2:49.36	Bob v.d. Steen	86	02-04-2011	Stiens (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	14.40	Janneke Antuma	90	14-02-2015	Buitenpost (NED)
50 vrije slag	31.52	Janneke Antuma	90	14-02-2015	Buitenpost (NED)
100 vrije slag	1:15.29	Janneke Antuma	90	17-01-2015	Oosterwolde (NED)
200 vrije slag	2:43.10	Hester Ludema	93	13-01-2018	Buitenpost (NED)
25 rugslag	20.88	Antje de Vries	82	24-05-2007	Burgum (NED)
50 rugslag	38.83	Janneke Antuma	90	14-02-2015	Buitenpost (NED)
100 rugslag	1:21.31	Hester Ludema	93	13-01-2018	Buitenpost (NED)
25 schoolslag	20.45	Joke Weening	90	14-02-2015	Buitenpost (NED)
50 schoolslag	42.96	Janneke Antuma	90	14-02-2015	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:33.38	Janneke Antuma	90	17-01-2015	Oosterwolde (NED)
25 vlinderslag	16.87	Janneke Antuma	90	14-02-2015	Buitenpost (NED)
100 wisselslag	1:22.44	Hester Ludema	93	30-09-2017	Sneek (NED)
200 wisselslag	2:57.69	Hester Ludema	93	21-04-2018	Burgum (NED)

Heren

Korte baan (25m)

25 vrije slag	11.98	Karel Bruins Slot	77	11-12-2004	Buitenpost
50 vrije slag	26.61	Karel Bruins Slot	77	03-01-2004	Buitenpost
100 vrije slag	1:01.94	Sander de Boer	89	16-01-2016	Stiens (NED)
200 vrije slag	2:27.60	Sander de Boer	89	15-11-2014	Heerenveen (NED)
800 vrije slag	11:52.05	Sander de Boer	89	13-10-2019	Burgum (NED)
25 rugslag	15.58	Karel Bruins Slot	77	11-12-2004	Buitenpost
50 rugslag	33.55	Karel Bruins Slot	77	03-01-2004	Buitenpost
100 rugslag	1:19.19	Wesley Smit	91	13-01-2018	Buitenpost (NED)
25 schoolslag	16.25	Karel Bruins Slot	77	11-12-2004	Buitenpost
50 schoolslag	35.75	Rutger Hoving	95	15-02-2020	Buitenpost (NED)
100 schoolslag	1:26.05	Sander de Boer	89	21-11-2015	Burgum (NED)
25 vlinderslag	12.87	Karel Bruins Slot	77	11-12-2004	Buitenpost
50 vlinderslag	29.68	Rutger Hoving	95	15-02-2020	Buitenpost (NED)
100 vlinderslag	1:19.84	Sander de Boer	89	07-03-2015	Leeuwarden (NED)
100 wisselslag	1:14.42	Wesley Smit	91	01-10-2016	Stiens (NED)
200 wisselslag	2:50.49	Sander de Boer	89	21-04-2018	Burgum (NED)

Dames

Korte baan (25m)

25 vrije slag	15.23	Rianne van Houten	87	01-07-2013	Burgum (NED)
50 vrije slag	31.08	Janneke Antuma	90	26-03-2016	De Westereen (NED)
100 vrije slag	1:13.19	Janneke Antuma	90	16-01-2016	Stiens (NED)
200 vrije slag	2:55.38	Joke Weening	90	13-01-2018	Buitenpost (NED)
800 vrije slag	14:30.56	Maaïke de Groot	91	04-11-2018	Burgum (NED)
25 rugslag	18.82	Rianne van Houten	87	01-07-2013	Burgum (NED)
50 rugslag	38.39	Janneke Antuma	90	26-03-2016	De Westereen (NED)
100 rugslag	1:34.80	Joke Weening	90	23-03-2019	Buitenpost (NED)
25 schoolslag	18.89	Grietje Schouwstra	82	08-07-2011	Buitenpost (NED)
50 schoolslag	41.86	Janneke Antuma	90	03-10-2015	Oosterwolde (NED)
100 schoolslag	1:33.11	Janneke Antuma	90	16-01-2016	Stiens (NED)
25 vlinderslag	17.06	Janny Koopmans	65	30-12-2006	Buitenpost
50 vlinderslag	39.51	Janneke Antuma	90	26-03-2016	De Westereen (NED)
100 vlinderslag	1:40.05	Joke Weening	90	11-03-2017	Sneek (NED)
100 wisselslag	1:30.86	Joke Weening	90	30-09-2017	Sneek (NED)
200 wisselslag	3:23.94	Joke Weening	90	16-04-2016	Oosterwolde (NED)
4 x 50 vrije slag	2:37.34	PWC Buitenpost Dames		17-02-2007	Buitenpost (NED)