

Een persoonlijk record (pr) wordt gegeven bij de evenaring of verbetering van een bestaande beste prestatie (voor zover bekend). Indoorprestaties blijven hiervoor buiten beschouwing. Meedoen aan een nieuw nummer is altijd een pr. Als nieuw nummer geldt ook: hogere horden en zwaarder werpmateriaal. Masters beginnen iedere vijf jaar bij de nieuwe categorie met een 'schone lijst'.

Voor de vergelijking van handtijden met elektronisch gemeten tijden zijn op de sprintnummers de gebruikelijke correcties toegepast (+0.24, 400 +0.14). Bijvoorbeeld: een elektronisch gemeten tijd van 12.24 is daarbij dus gelijkwaardig aan een handtijd van 12.0.

Lijst met de huidige PR's. Voor masters alleen in de huidige categorie, voor de rest met de materialen van de huidige categorie en op de gangbare afstanden.

Bijgewerkt t/m za 20 mei 2023

Hayat Askar

kogel 3	9.29	V U18	2022-05-15	Zwolle
---------	------	-------	------------	--------

Jula van Aurich

40	8.3	V U9	2022-10-01	Heerenveen
40	7.3	V U10	2023-04-06	Heerenveen
600	2:52.0	V U9	2022-10-01	Heerenveen
ver	2.35	V U9	2022-10-01	Heerenveen
vortex	12.50	V U10	2023-04-06	Heerenveen

Kick Bakker

40h	9.5	M U9	2022-04-07	Heerenveen
ver	2.35	M U9	2022-04-07	Heerenveen
vortex	7.50	M U9	2022-04-07	Heerenveen

Christiaan Balk

40	7.7	M U9	2023-04-06	Heerenveen
duur 4'	700	M U8	2022-06-25	Drachten
40h	9.4	M U8	2022-06-25	Drachten
hoog	0.70	M U8	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.70	M U8	2022-06-25	Drachten
ver	2.20	M U8	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	3.60	M U8	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	8.00	M U8	2022-06-25	Drachten
vortex	9.50	M U8	2022-09-10	Heerenveen

Luuk Beenen

40	8.0	M U10	2023-04-06	Heerenveen
600	2:46.0	M U9	2022-10-01	Heerenveen
hoog	0.75	M U9	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.50	M U10	2023-04-06	Heerenveen
balstoten	3.60	M U9	2022-09-10	Heerenveen
vortex	11.50	M U9	2022-09-10	Heerenveen

Linda vd Berg

100	14.43w	V45	2022-04-02	Steenwijk
150	21.09	V45	2022-06-24	Steenwijk
200	28.42	V45	2023-05-06	Heerenveen
300	47.32	V45	2023-04-02	Steenwijk
400	1:06.07	V45	2022-05-28	Harderwijk
800	2:39.11	V45	2022-05-01	Heerenveen
80h 76,2	13.55	V45	2023-05-06	Heerenveen
400h 76,2	1:14.81	V45	2022-05-21	Heerenveen
hoog	1.36	V45	2023-05-06	Heerenveen
ver	4.71	V45	2022-05-01	Heerenveen
kogel 4	9.93	V45	2023-04-02	Steenwijk
speer 600	28.09	V45	2023-05-07	Heerenveen
7-kamp	4946	V45	2023-05-07	Heerenveen

Romée de Best

200	27.38	V U20	2023-05-06	Heerenveen
800	2:46.03	V U20	2023-05-07	Heerenveen
100h 83,8	16.21	V U20	2023-05-06	Heerenveen

ver	5.10	V U20	2022-06-18	Amsterdam
kogel 4	10.12	V U20	2023-05-06	Heerenveen
speer 600	30.34	V U20	2023-05-07	Heerenveen
7-kamp	3981	V U20	2023-05-07	Heerenveen

Betty Bijker-Bangma

100	16.18	V60	2023-05-13	Harderwijk
200	32.88	V60	2023-04-21	Apeldoorn
400	1:11.86	V60	2023-05-13	Harderwijk
800	2:42.00	V60	2023-04-21	Apeldoorn
1500	5:36.26	V60	2023-04-30	Emmen

Anke Binnema

100	14.7	V U20	2022-10-01	Heerenveen
150	21.32	V U16	2017-07-08	Stadskanaal
200	29.33w	V U20	2021-10-02	Heerenveen
300	49.51	V U14	2016-04-09	Heerenveen
400	1:13.86	V U16	2018-04-02	Amersfoort
800	3:02.39	V U20	2021-10-10	Best
100h 83,8	18.22	V U20	2021-10-09	Best
400h 76,2	1:14.12	V U20	2021-05-01	Heerenveen
hoog	1.55	V U16	2017-06-10	Sneek
hss	9.05	V U20	2021-04-11	Heerenveen
polshoog	1.95	V U16	2018-05-12	Heerenveen
ver	4.85	V U18	2020-09-26	Heerenveen
discus 1	22.59	V U16	2018-10-14	Steenwijk
kogel 4	9.15	V U20	2022-05-21	Heerenveen
speer 600	28.19	V U20	2022-04-10	Drachten
sprint 2-kamp	849	V U20	2022-10-01	Heerenveen
7-kamp	3074	V U20	2021-10-10	Best

Jildou Binnema

150	22.2	V U16	2020-07-02	Heerenveen
hoog	1.45	V U16	2019-10-05	Heerenveen
hss	9.43	V U18	2021-04-11	Heerenveen
polshoog	1.95	V U14	2018-05-12	Heerenveen
ver	4.55	V U14	2018-07-07	Stadskanaal
discus 1	30.26	V U18	2022-06-24	Steenwijk
speer 600	31.16	V U20	2023-05-20	Heerenveen

Benthe de Boer

40h	10.8	V U8	2022-04-07	Heerenveen
hoog	0.80	V U8	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.25	V U8	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	3.00	V U8	2022-09-10	Heerenveen
vortex	8.00	V U8	2022-09-10	Heerenveen

Robert de Boer

kogel 7¼	8.17	M45	2022-06-19	Ede
----------	------	-----	------------	-----

Yara de Boer

100h 76,2	18.62	V U18	2022-04-30	Heerenveen
-----------	-------	-------	------------	------------

Sophia Boomsma

60	10.2	V U12	2023-04-06	Heerenveen
600	2:23.10	V U9	2021-05-22	Heerenveen
hoog	0.95	V U10	2022-09-10	Heerenveen
ver	3.36	V U9	2021-10-02	Heerenveen
balstoten	5.10	V U10	2022-09-10	Heerenveen
vortex	17.50	V U12	2023-04-06	Heerenveen

Wiebren Boonstra

150	24.29	M U16	2023-05-13	Hoogeveen
ver	2.97	M U16	2023-05-13	Hoogeveen

Aafje Boorsma

150	22.94	V U14	2021-10-02	Heerenveen
800	2:50.66	V U16	2023-04-22	Groningen
1500	6:09.23	V U16	2023-05-13	Hoogeveen
hoog	1.40	V U16	2023-05-13	Hoogeveen
ver	3.60	V U14	2021-04-17	Heerenveen

Hester Bos

100	13.67	V U20	2022-06-11	Assen
150	21.12	V U20	2022-06-24	Steenwijk
200	29.73	V U23	2023-05-06	Heerenveen
300	52.52	V U20	2022-06-24	Steenwijk
800	3:02.73	V U20	2022-05-01	Heerenveen
100h 83,8	18.23	V U20	2022-07-02	Best
400h 76,2	1:29.3	V U20	2021-04-11	Heerenveen
hoog	1.31	V U20	2022-07-02	Best
hss	8.37	V U20	2021-04-11	Heerenveen
ver	4.47	V U20	2021-05-01	Heerenveen
discus 1	11.22	V U16	2017-10-07	Heerenveen
kogel 4	6.95	V U23	2023-05-06	Heerenveen
speer 600	22.67	V U20	2022-07-03	Best
7-kamp	2570	V U23	2023-05-07	Heerenveen

Mae Bosma

80	12.07	V U16	2022-06-11	Heerenveen
kogel 3	6.85	V U16	2022-06-11	Heerenveen

Julia Bouma

60	10.4	V U12	2023-04-06	Heerenveen
duur 6'	1175	V U12	2022-04-23	Leeuwarden
60h	11.9	V U12	2022-05-21	Steenwijk
hoog	1.05	V U12	2022-04-23	Leeuwarden
polsver	2.95	V U12	2022-06-25	Drachten
ver	2.96	V U10	2021-10-02	Heerenveen
kogel 2	4.71	V U12	2022-10-01	Heerenveen
slingeren	12.00	V U12	2022-05-21	Steenwijk
vortex	16.50	V U12	2023-04-06	Heerenveen

Kyra Brouwer

800	2:40.39	V U18	2021-05-22	Heerenveen
1500	5:26.82	V U18	2021-05-22	Heerenveen
3000	11:28.33	V U18	2021-08-13	Heerhugowaard
5000	20:09.28	V U18	2020-09-04	Leeuwarden
400h 76,2	1:19.77	V U18	2020-07-25	Heerenveen
hoog	1.30	V U18	2021-04-11	Heerenveen

Marije Brouwer

kogel 4	9.32	V U20	2022-05-21	Heerenveen
speer 600	28.88	V U20	2022-06-17	Amsterdam

Jurre Buitendijk

40	7.5	M U10	2023-04-22	Leeuwarden
600	2:25.0	M U9	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	975	M U10	2023-04-22	Leeuwarden
40h	8.7	M U10	2023-04-22	Leeuwarden
hoog	0.85	M U9	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.80	M U10	2023-04-22	Leeuwarden
ver	2.75	M U10	2023-04-06	Heerenveen
balstoten	4.10	M U9	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	11.00	M U10	2023-04-22	Leeuwarden
vortex	15.00	M U10	2023-04-22	Leeuwarden

Liam Buitendijk

60	10.0	M U12	2022-09-10	Heerenveen
duur 6'	1425	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
60h	11.6	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
hoog	0.95	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
polsver	2.45	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
ver	3.10	M U10	2021-10-02	Heerenveen
kogel 2	5.50	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
slingeren	17.50	M U12	2022-05-21	Steenwijk
vortex	23.50	M U12	2023-04-06	Heerenveen

Sabrina Cruden

200	26.45	V U23	2023-05-06	Heerenveen
400	1:08.26	V U20	2022-05-15	Zwolle
800	2:34.82	V U23	2023-05-07	Heerenveen
100h 83,8	14.71	V U23	2023-05-06	Heerenveen

hoog	1.66	V U23	2023-05-06	Heerenveen
ver	5.61	V U20	2022-06-18	Amsterdam
kogel 4	11.48	V U23	2023-05-06	Heerenveen
speer 600	38.46	V U20	2022-06-05	Emmeloord
werp 3-kamp	1119	V U20	2021-08-27	Heerenveen
7-kamp	4974	V U23	2023-05-07	Heerenveen

Marianne Diallo

100	13.57	V U16	2022-06-10	Ede
150	20.43	V U16	2022-05-14	Emmen
200	29.01	V U16	2021-06-18	Utrecht
hoog	1.40	V U16	2022-04-30	Heerenveen
ver	4.82	V U16	2022-05-21	Heerenveen
discus 1	20.36	V U16	2022-05-14	Emmen
kogel 3	9.19	V U16	2022-06-10	Ede
speer 500	22.03	V U16	2021-05-23	Heerenveen
sprint 2-kamp	1107	V U16	2022-10-01	Heerenveen

Nora Diallo

600	2:40.0	V U10	2022-10-01	Heerenveen
hoog	0.90	V U10	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.40	V U10	2022-10-01	Heerenveen
balstoten	4.20	V U10	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	9.00	V U10	2022-06-25	Drachten
vortex	12.00	V U10	2022-10-01	Heerenveen

Jelte Dijkstra

ver	3.37	M U14	2022-05-21	Heerenveen
kogel 3	5.70	M U14	2022-10-01	Heerenveen
speer 400	14.75	M U14	2022-05-21	Heerenveen

Wybren Dijkstra

100	17.33	M U16	2021-05-01	Heerenveen
800	2:45.05	M U18	2022-05-21	Heerenveen
3000	13:58.23	M U18	2022-04-10	Drachten
hoog	1.15	M U16	2021-05-01	Heerenveen
ver	3.21	M U16	2021-05-01	Heerenveen
discus 1½	21.26	M U18	2022-06-12	Assen
kogel 5	8.98	M U18	2022-06-12	Assen
speer 700	28.43	M U18	2022-10-01	Heerenveen

Pieter Dogger

200	26.85	M35	2021-09-19	Hengelo
300	42.34	M35	2023-04-02	Steenwijk
400	1:01.91	M35	2022-04-24	Emmen
800	2:24.0	M35	2020-09-26	Heerenveen
5000	21:05.77	M35	2022-06-19	Ede

Jordi Dommerholt

1500	4:18.78	M	2022-09-16	Wageningen
------	---------	---	------------	------------

Tjalle-Durk vd Eems

100	11.75w	M U18	2021-10-02	Heerenveen
200	24.8	M U18	2021-04-11	Heerenveen
400	53.09	M U18	2021-10-09	Best
800	2:10.64	M U20	2022-04-10	Drachten
1500	4:30.66	M U20	2022-05-01	Heerenveen
110h 99,1	16.04	M U20	2022-05-01	Heerenveen
hoog	1.88	M U18	2021-09-04	Assendelft
polshoog	3.50	M U20	2022-05-01	Heerenveen
ver	6.50	M U20	2022-04-30	Heerenveen
discus 1¾	33.49	M U20	2022-05-01	Heerenveen
kogel 6	12.03	M U20	2022-04-30	Heerenveen
speer 800	55.86	M U20	2023-03-16	Houston (USA)
10-kamp	6233	M U20	2022-05-01	Heerenveen

Ruben Eerdmans

40	7.3	M U9	2023-04-22	Leeuwarden
duur 4'	725	M U9	2023-05-20	Sneek
40h	8.6	M U9	2023-04-22	Leeuwarden
hoog	0.75	M U9	2023-05-20	Sneek
hurkhoog	0.70	M U9	2023-04-22	Leeuwarden

ver	2.50	M U9	2023-05-20	Sneek
balstoten	4.90	M U9	2023-05-20	Sneek
slingeren	11.00	M U9	2023-04-22	Leeuwarden
vortex	13.50	M U9	2023-05-20	Sneek

Martien Ensing

100	14.61	M U16	2023-05-06	Heerenveen
1000	3:37.03	M U16	2023-05-07	Heerenveen
100h 83,8	20.42w	M U16	2023-05-07	Heerenveen
ver	3.87	M U16	2023-05-06	Heerenveen
discus 1	17.35	M U16	2023-05-07	Heerenveen
kogel 4	6.26	M U16	2023-05-06	Heerenveen
speer 600	18.86	M U16	2023-05-07	Heerenveen
8-kamp	2510	M U16	2023-05-07	Heerenveen

Andres Faber

800	2:36.29	M	2021-10-02	Heerenveen
mijl	5:58.99	M	2017-07-07	Steenwijk
3000	11:58.94	M	2015-05-16	Heerenveen
5000	19:08.99	M	2022-08-05	Utrecht
ver	3.79	M	2020-09-26	Heerenveen

Simone Falkena

discus 1	25.90	V40	2022-04-24	Emmen
kogel 4	8.17	V40	2022-04-24	Emmen
speer 600	23.15	V40	2022-06-19	Ede

Sybre van Gelder

100	13.21	M U18	2023-05-06	Heerenveen
400	1:03.27	M U18	2023-05-06	Heerenveen
1500	5:47.81	M U18	2023-05-07	Heerenveen
110h 91,4	18.49	M U18	2023-05-07	Heerenveen
polshoog	2.10	M U18	2023-05-07	Heerenveen
discus 1½	31.25	M U18	2023-05-07	Heerenveen
kogel 5	11.60	M U18	2023-05-20	Heerenveen
speer 700	31.78	M U18	2023-04-23	Drachten
10-kamp	3803	M U18	2023-05-06	Heerenveen

Quinten Geleynse

100	12.73	M U18	2023-05-06	Heerenveen
400	1:00.34	M U18	2023-05-06	Heerenveen
800	2:24.54	M U18	2023-04-23	Drachten
1500	5:07.11	M U18	2023-05-07	Heerenveen
110h 91,4	17.96	M U18	2023-05-07	Heerenveen
polshoog	3.00	M U18	2023-05-20	Heerenveen
ver	5.76w	M U18	2023-05-20	Heerenveen
discus 1½	32.65	M U18	2023-05-07	Heerenveen
kogel 5	10.76	M U18	2023-05-06	Heerenveen
speer 700	31.72	M U18	2023-05-20	Heerenveen
10-kamp	4577	M U18	2023-05-07	Heerenveen

Annamarijn van Ginneken

100	13.95	V U18	2022-06-12	Assen
400h 76,2	1:18.51	V U18	2021-05-01	Heerenveen
hoog	1.55	V U18	2022-06-12	Assen
ver	4.07	V U18	2021-10-02	Heerenveen

Thijmen Groenendal

80	11.85w	M U14	2023-04-16	Almere
150	24.0	M U14	2022-10-01	Heerenveen
600	1:44.14	M U14	2023-05-13	Hoogeveen
1000	3:12.83	M U14	2022-04-09	Emmeloord
hoog	1.10	M U12	2021-05-06	Heerenveen
ver	4.20	M U14	2023-05-13	Hoogeveen
kogel 3	6.30	M U14	2023-04-20	Hoogeveen
speer 400	15.71	M U14	2022-10-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	683	M U14	2022-10-01	Heerenveen

Doutzen Groenendijk

60	10.4	V U12	2021-06-05	Heerenveen
hoog	1.05	V U12	2021-06-26	Leeuwarden
ver	2.90	V U12	2022-04-07	Heerenveen

Famke Groenendijk

60	10.51	V U14	2022-05-21	Heerenveen
60h	12.3	V U12	2021-06-05	Heerenveen
hoog	1.10	V U12	2021-05-06	Heerenveen
ver	2.91	V U12	2021-10-02	Heerenveen
kogel 2	5.76	V U14	2022-10-01	Heerenveen
speer 400	13.40	V U14	2022-10-01	Heerenveen

Eline de Haan

100	15.16w	V	2022-04-02	Steenwijk
300	51.4	V	2022-04-02	Steenwijk
800	3:06.0	V U23	2020-09-26	Heerenveen

Gerwin de Haan

100	11.61w	M U23	2021-04-02	Bolivar (USA)
150	18.63	M U18	2015-07-10	Steenwijk
200	24.43	M U20	2018-05-12	Heerenveen
300	38.21	M U20	2018-04-07	Steenwijk
400	52.88	M U20	2017-07-08	Stadskanaal
800	2:22.4	M U18	2015-10-03	Heerenveen
1500	4:45.55	M U20	2018-07-13	Utrecht
110h 106,7	15.76	M	2023-03-30	Fresno (USA)
hoog	1.97	M	2023-05-04	San Marcos (USA)
hss	10.52	M U16	2013-09-15	Hoogeveen
polshoog	4.50	M	2023-05-05	San Marcos (USA)
ver	6.75w	M U23	2021-03-07	Hickory (USA)
discus 2	41.30	M U23	2021-04-17	Bourbonnais (USA)
kogel 7¼	11.70	M U23	2021-05-02	Bolivar (USA)
speer 800	56.48	M	2023-05-05	San Marcos (USA)
10-kamp	6761	M	2023-05-05	San Marcos (USA)

Sander de Haan

100	12.35	M U18	2023-05-06	Heerenveen
150	18.93	M U16	2022-05-14	Emmen
400	1:00.94	M U18	2023-05-06	Heerenveen
800	2:54.2	M U16	2021-03-20	Heerenveen
1500	5:47.76	M U18	2023-05-07	Heerenveen
110h 91,4	18.61	M U18	2023-05-07	Heerenveen
hoog	1.60	M U18	2023-04-23	Drachten
polshoog	3.20	M U18	2023-05-07	Heerenveen
ver	5.39	M U18	2023-04-16	Almere
discus 1½	24.62	M U18	2023-05-07	Heerenveen
kogel 5	9.25	M U18	2023-05-06	Heerenveen
speer 700	31.64	M U18	2023-05-07	Heerenveen
10-kamp	4099	M U18	2023-05-07	Heerenveen

Lars Haanstra

40	7.8	M U9	2022-06-25	Drachten
600	3:00.0	M U9	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	850	M U9	2022-06-25	Drachten
40h	9.1	M U9	2022-06-25	Drachten
hoog	0.80	M U9	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.75	M U9	2022-06-25	Drachten
ver	2.50	M U9	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	4.50	M U9	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	10.50	M U9	2022-06-25	Drachten
vortex	17.00	M U9	2022-05-21	Steenwijk

Aron Hagg

60	10.8	M U12	2023-04-06	Heerenveen
60h	13.7	M U12	2022-04-07	Heerenveen
ver	2.55	M U12	2022-04-07	Heerenveen
vortex	9.50	M U12	2023-04-06	Heerenveen

Leanne Haitsma

40	8.0	V U9	2022-06-25	Drachten
duur 4'	875	V U9	2022-05-21	Steenwijk
40h	9.7	V U9	2022-06-25	Drachten
hoog	0.85	V U10	2023-05-20	Sneek
hurkhoog	0.65	V U9	2022-06-25	Drachten
ver	2.85	V U10	2023-05-20	Sneek
balstoten	4.20	V U10	2023-05-20	Sneek
slingeren	9.50	V U9	2022-06-25	Drachten
vortex	12.50	V U10	2023-05-20	Sneek

Linde Hamer

hoog	1.05	V U12	2022-06-25	Drachten
ver	2.77	V U10	2020-09-26	Heerenveen
kogel 2	6.00	V U12	2022-06-25	Drachten

Sarah Hartsema

40	7.5	V U10	2023-04-06	Heerenveen
600	2:47.0	V U9	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	825	V U9	2022-05-21	Steenwijk
40h	9.4	V U9	2022-04-07	Heerenveen
hoog	0.85	V U10	2023-05-20	Sneek
hurkhoog	0.75	V U9	2022-06-25	Drachten
ver	3.00	V U10	2023-05-20	Sneek
balstoten	4.50	V U10	2023-05-20	Sneek
slingeren	9.50	V U9	2022-06-25	Drachten
vortex	15.00	V U10	2023-05-20	Sneek

Thijs Hartsema

60	10.7	M U12	2023-05-20	Sneek
600	2:52.0	M U12	2022-10-01	Heerenveen
duur 6'	1225	M U12	2022-05-21	Steenwijk
60h	13.1	M U12	2023-05-20	Sneek
hoog	1.00	M U12	2022-10-01	Heerenveen
polsver	3.30	M U12	2022-06-25	Drachten
ver	2.90	M U12	2023-05-20	Sneek
kogel 2	5.24	M U12	2022-10-01	Heerenveen
slingeren	16.50	M U12	2023-05-20	Sneek
vortex	20.50	M U12	2023-05-20	Sneek

Isa van Heeswijck

60	10.5	V U12	2023-05-20	Sneek
duur 6'	1200	V U12	2023-05-20	Sneek
60h	12.5	V U12	2023-04-22	Leeuwarden
hoog	0.95	V U12	2023-04-22	Leeuwarden
polsver	2.40	V U12	2023-04-22	Leeuwarden
ver	2.65	V U10	2022-05-21	Steenwijk
balstoten	4.80	V U10	2022-05-21	Steenwijk
kogel 2	5.50	V U12	2023-04-22	Leeuwarden
slingeren	12.50	V U10	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	16.00	V U12	2023-04-06	Heerenveen

Jan vd Heide

100	16.6	M70	2022-10-01	Heerenveen
200	35.14	M70	2022-06-19	Ede
kogel 4	6.74	M70	2022-10-01	Heerenveen
kogelsl.	16.77	M70	2022-06-19	Ede
speer 500	23.32	M70	2022-10-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	734	M70	2022-10-01	Heerenveen

Steijn Hendriksen

60	10.7	M U12	2023-04-06	Heerenveen
1000	3:55.45	M U10	2022-09-03	Groningen
duur 6'	1450	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
60h	12.2	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
hoog	1.05	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
polsver	2.45	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
ver	2.30	M U10	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	4.50	M U10	2022-09-10	Heerenveen
kogel 2	5.00	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
slingeren	8.00	M U10	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	15.00	M U12	2023-04-22	Leeuwarden

Lia Hoekstra

60	10.5	V U12	2022-10-01	Heerenveen
600	2:10.65	V U14	2023-05-07	Heerenveen
60h 76,2	12.96w	V U14	2023-05-06	Heerenveen
hoog	1.00	V U14	2023-05-06	Heerenveen
ver	3.24	V U14	2023-05-07	Heerenveen
kogel 2	6.88	V U14	2023-05-07	Heerenveen
speer 400	9.52	V U14	2023-05-06	Heerenveen
6-kamp	1559	V U14	2023-05-06	Heerenveen

Rutger Hoekstra

100	12.57	M U16	2018-09-22	Zoetermeer
200	26.32	M U16	2018-05-12	Heerenveen
300	41.07	M U18	2019-03-30	Steenwijk
400	1:01.96	M U16	2018-04-02	Amersfoort
800	2:27.07	M U16	2018-10-06	Heerenveen
hoog	1.90	M U20	2022-03-05	Clinton (USA)
hss	12.10	M U16	2018-08-25	Amsterdam
polshoog	3.41	M U18	2020-07-25	Heerenveen
ver	6.07	M U20	2021-05-01	Heerenveen
speer 800	50.96	M U20	2022-05-07	Clinton (USA)

Steijn Hoen

ver	2.20	M U10	2022-04-07	Heerenveen
vortex	14.00	M U10	2022-04-07	Heerenveen

Marrit Hofstra

100	14.78	V U20	2022-05-21	Heerenveen
200	31.59w	V U18	2021-10-02	Heerenveen
ver	4.36	V U20	2022-10-01	Heerenveen

Britt Huisman

80	10.91	V U16	2023-05-20	Heerenveen
100	13.74	V U16	2023-04-20	Hoogeveen
150	19.84	V U16	2023-04-16	Almere
300	42.66	V U16	2022-08-28	Amsterdam
600	1:45.02	V U16	2023-05-20	Heerenveen
80h 76,2	13.24	V U16	2022-09-17	Rotterdam
300h 76,2	49.41	V U16	2022-06-11	Heerenveen
hoog	1.55	V U16	2022-07-09	Hoorn
ver	4.78	V U16	2022-05-14	Heerenveen
kogel 3	8.51	V U16	2023-04-20	Hoogeveen

Ilse Huisman

60	9.6	V U12	2022-05-21	Steenwijk
600	2:09.21	V U14	2023-05-07	Heerenveen
60h 76,2	13.09w	V U14	2023-05-06	Heerenveen
hoog	1.25	V U14	2023-05-06	Heerenveen
ver	3.45	V U12	2022-09-10	Heerenveen
kogel 2	6.61	V U14	2023-05-07	Heerenveen
speer 400	10.55	V U14	2023-05-06	Heerenveen
6-kamp	1761	V U14	2023-05-07	Heerenveen

Julian Huisman

60	10.6	M U12	2023-05-20	Sneek
duur 6'	1300	M U12	2023-05-20	Sneek
60h	12.4	M U12	2022-06-25	Drachten
hoog	0.90	M U12	2022-06-25	Drachten
polsver	2.80	M U12	2022-06-25	Drachten
ver	3.15	M U12	2023-05-20	Sneek
kogel 2	5.00	M U12	2022-06-25	Drachten
slingeren	14.00	M U12	2023-05-20	Sneek
vortex	21.00	M U12	2023-05-20	Sneek

Melvin Huisman

60	10.6	M U12	2023-05-20	Sneek
duur 6'	1300	M U12	2023-05-20	Sneek
60h	13.9	M U12	2023-05-20	Sneek
ver	2.45	M U12	2023-05-20	Sneek
slingeren	14.00	M U12	2023-05-20	Sneek

vortex	18.00	M U12	2023-05-20	Sneek
Meike Huistra				
80	10.8	V U16	2022-10-01	Heerenveen
100	13.19	V U16	2023-05-20	Heerenveen
150	19.56	V U16	2023-05-06	Heerenveen
600	1:45.24	V U16	2023-05-07	Heerenveen
80h 76,2	11.79w	V U16	2022-05-26	Gorinchem
hoog	1.65	V U16	2023-04-16	Almere
ver	5.25	V U16	2022-09-17	Rotterdam
discus 1	25.59	V U16	2022-06-24	Steenwijk
kogel 3	11.96	V U16	2023-05-20	Heerenveen
speer 500	31.97	V U16	2023-05-06	Heerenveen
werp 3-kamp	1370	V U16	2022-10-08	Steenwijk
7-kamp	4423	V U16	2023-05-07	Heerenveen
Morris Hulsman				
100	13.5	M U18	2022-10-01	Heerenveen
150	23.4	M U16	2020-07-02	Heerenveen
200	35.91	M U14	2019-05-11	Heerenveen
hoog	1.50	M U16	2021-10-02	Heerenveen
ver	4.37	M U16	2020-09-26	Heerenveen
kogel 5	8.31	M U18	2022-10-01	Heerenveen
Anne Hulzebos				
60	10.98	V U14	2022-05-21	Heerenveen
600	2:46.0	V U12	2020-09-26	Heerenveen
hoog	1.05	V U14	2022-06-11	Heerenveen
ver	2.95	V U14	2022-05-21	Heerenveen
kogel 2	6.46	V U14	2022-10-01	Heerenveen
speer 400	11.90	V U14	2022-10-01	Heerenveen
Ronnie Jeeninga				
800	2:41.5	M45	2022-10-01	Heerenveen
Tim Jeeninga				
150	27.0	M U14	2020-07-02	Heerenveen
800	2:37.80	M U16	2023-04-22	Groningen
100h 83,8	22.03	M U16	2023-05-13	Hoogeveen
hoog	1.30	M U16	2023-04-22	Groningen
ver	2.97	M U12	2018-07-14	Heerenveen
speer 600	22.99	M U16	2022-10-01	Heerenveen
Jorrick de Jong				
hoog	1.10	M U12	2022-10-01	Heerenveen
ver	3.30	M U12	2022-04-07	Heerenveen
Mia de Jong				
40	7.6	V U10	2023-04-06	Heerenveen
600	2:53.0	V U9	2022-10-01	Heerenveen
ver	2.65	V U10	2023-04-06	Heerenveen
vortex	10.00	V U10	2023-04-06	Heerenveen
Cas Jonker				
600	1:52.68	M U14	2022-05-14	Emmen
1000	3:25.78	M U14	2022-06-11	Heerenveen
hoog	0.85	M U9	2017-05-20	Steenwijk
ver	4.10	M U14	2022-05-14	Emmen
kogel 4	8.22	M U16	2023-04-22	Groningen
Norah Keijzer				
100	14.06w	V U16	2022-06-10	Ede
150	21.72	V U16	2021-10-02	Heerenveen
200	29.75	V U16	2021-05-01	Heerenveen
300	45.28	V U16	2022-06-24	Steenwijk
600	1:46.27	V U16	2022-07-09	Hoorn
800	2:32.09	V U18	2023-05-20	Heerenveen
1500	5:33.80	V U16	2022-09-17	Rotterdam
80h 76,2	15.12	V U16	2022-04-30	Heerenveen
hoog	1.25	V U16	2021-10-02	Heerenveen

ver	4.13	V U16	2021-07-03	Assen
discus 1	21.63	V U16	2022-09-04	Groningen
kogel 3	9.85	V U16	2022-06-10	Ede
speer 500	26.60	V U16	2022-07-09	Hoorn
7-kamp	2986	V U16	2022-05-01	Heerenveen

Joost Kemme

duur 6'	1250	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
60h	12.5	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
hoog	0.85	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
polsver	2.40	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
ver	2.20	M U10	2022-05-21	Steenwijk
balstoten	4.60	M U10	2022-05-21	Steenwijk
kogel 2	4.40	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
slingeren	11.00	M U10	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	14.00	M U12	2023-04-22	Leeuwarden

Fylèn Kirindongo

40	7.3	V U9	2022-04-23	Leeuwarden
600	3:22.0	V U9	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	750	V U9	2022-05-21	Steenwijk
40h	9.0	V U9	2022-04-23	Leeuwarden
hoog	0.85	V U9	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.75	V U9	2022-04-23	Leeuwarden
ver	2.65	V U8	2021-09-11	Drachten
balstoten	4.50	V U9	2022-05-21	Steenwijk
slingeren	8.00	V U9	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	14.00	V U9	2022-10-01	Heerenveen

Wieger Klijnstra

100	16.75	M70	2019-04-07	Amersfoort
150	25.36w	M70	2019-07-05	Steenwijk
200	35.56	M70	2019-07-13	Rotterdam
300	1:05.55	M70	2019-07-05	Steenwijk
800	4:17.13	M70	2018-10-06	Heerenveen
hoog	1.00	M70	2018-10-06	Heerenveen
ver	1.94	M70	2018-10-06	Heerenveen
discus 1	18.19	M70	2019-10-05	Heerenveen
kogel 4	6.17	M70	2020-09-26	Heerenveen
speer 500	13.61	M70	2019-10-05	Heerenveen
werp 3-kamp	480	M70	2019-10-05	Heerenveen

Femke Knijn

3000	11:21.6	V U16	2021-04-11	Heerenveen
hoog	1.05	V U12	2018-04-21	Drachten
ver	3.05	V U14	2019-10-05	Heerenveen

Johan Knoester

100	19.1	M75	2020-09-26	Heerenveen
ver	2.76	M75	2020-09-26	Heerenveen
discus 1	18.91	M75	2020-09-26	Heerenveen
speer 500	16.37	M75	2020-09-26	Heerenveen

Jan Jelle Koerts

discus 1½	21.53	M50	2020-09-26	Heerenveen
kogel 6	8.09	M50	2020-09-26	Heerenveen
speer 700	23.80	M50	2020-09-26	Heerenveen
werp 3-kamp	787	M50	2021-08-27	Heerenveen

Quin Kok

40	8.0	M U8	2023-04-22	Leeuwarden
duur 4'	725	M U8	2023-05-20	Sneek
40h	9.7	M U8	2023-04-22	Leeuwarden
hoog	0.75	M U8	2023-05-20	Sneek
hurkhoog	0.65	M U8	2023-04-22	Leeuwarden
ver	2.70	M U8	2023-05-20	Sneek
balstoten	3.70	M U8	2023-05-20	Sneek
slingeren	8.00	M U8	2023-04-22	Leeuwarden
vortex	8.50	M U8	2023-05-20	Sneek

Mirthe Koot

60	12.9	V U12	2023-04-06	Heerenveen
ver	2.20	V U10	2022-04-07	Heerenveen
vortex	11.50	V U12	2023-04-06	Heerenveen

Myrthe Kootstra

60	10.1	V U12	2022-09-10	Heerenveen
hoog	1.15	V U12	2022-10-01	Heerenveen
ver	3.30	V U12	2022-09-10	Heerenveen
kogel 2	7.47	V U12	2022-10-01	Heerenveen

Maaïke Kramer

200	34.89	V U14	2017-05-20	Heerenveen
hoog	1.15	V U14	2016-10-01	Heerenveen
polshoog	2.50	V U20	2022-06-23	Hengelo
ver	3.82w	V U16	2019-05-11	Heerenveen
discus 1	19.47	V U16	2019-04-28	Epe

Folkert Krol

80	11.57	M U14	2023-05-06	Heerenveen
600	1:49.02	M U14	2023-05-13	Heerenveen
800	2:41.16	M U14	2023-05-20	Heerenveen
1000	3:25.82	M U14	2023-04-22	Groningen
80h 76,2	15.77	M U14	2023-05-13	Hoogeveen
hoog	1.30	M U14	2023-05-07	Heerenveen
ver	4.22	M U14	2023-05-06	Heerenveen
kogel 3	5.75	M U14	2023-05-07	Heerenveen
speer 400	20.63	M U14	2023-05-06	Heerenveen
7-kamp	2916	M U14	2023-05-07	Heerenveen

Max Kroon

100	12.27	M U18	2023-04-23	Drachten
150	19.97	M U16	2021-10-02	Heerenveen
200	25.25	M U18	2023-04-23	Drachten
ver	5.53w	M U18	2023-05-20	Heerenveen
sprint 2-kamp	933	M U16	2022-10-01	Heerenveen

Liam de Lang

80	11.75	M U14	2023-05-13	Hoogeveen
1000	4:07.90	M U14	2022-05-01	Heerenveen
80h 76,2	13.85	M U14	2023-05-13	Hoogeveen
hoog	1.55	M U14	2023-05-20	Heerenveen
ver	4.33	M U14	2023-04-16	Almere
discus 1	20.32	M U14	2022-04-02	Steenwijk
kogel 3	8.62	M U14	2023-04-20	Hoogeveen
speer 400	26.85	M U14	2022-10-01	Heerenveen
7-kamp	2827	M U14	2022-05-01	Heerenveen

Yara Lanza

60	9.6	V U12	2022-09-10	Heerenveen
60h 76,2	13.53	V U14	2023-04-22	Groningen
hoog	1.05	V U14	2023-04-22	Groningen
ver	3.38	V U14	2023-04-22	Groningen

Afke Ligthart

kogel 4	8.02	V U23	2022-10-01	Heerenveen
speer 600	19.19	V U23	2022-04-13	Dronten

Mathijs vd Lindt

40	9.4	M U9	2022-04-23	Leeuwarden
duur 4'	550	M U9	2022-05-21	Steenwijk
40h	12.2	M U9	2022-04-23	Leeuwarden
hoog	0.75	M U9	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.55	M U9	2022-04-23	Leeuwarden
ver	1.70	M U9	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	3.10	M U9	2022-05-21	Steenwijk
slingeren	9.50	M U9	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	8.00	M U9	2022-05-21	Steenwijk

Florian Marks

40	8.0	M U9	2022-04-23	Leeuwarden
duur 4'	750	M U10	2023-04-22	Leeuwarden
40h	9.0	M U9	2022-06-25	Drachten
hoog	0.85	M U10	2023-05-20	Sneek
hurkhoog	0.75	M U10	2023-04-22	Leeuwarden
ver	2.90	M U10	2023-05-20	Sneek
balstoten	5.30	M U10	2023-05-20	Sneek
slingeren	14.50	M U9	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	19.50	M U10	2023-05-20	Sneek

Fenna vd Meer

60	9.2	V U12	2022-09-10	Heerenveen
duur 6'	1375	V U12	2022-04-23	Leeuwarden
60h	11.4	V U12	2022-09-10	Heerenveen
hoog	1.20	V U12	2022-06-25	Drachten
polsver	4.20	V U12	2022-06-25	Drachten
ver	3.35	V U12	2023-04-06	Heerenveen
kogel 2	5.30	V U12	2022-04-23	Leeuwarden
slingeren	14.00	V U12	2022-09-10	Heerenveen
vortex	20.00	V U12	2023-04-06	Heerenveen

Siem vd Meer

600	2:21.2	M U9	2019-10-05	Heerenveen
hoog	0.95	M U12	2022-10-01	Heerenveen
ver	2.89	M U12	2021-10-02	Heerenveen

Aukje Anne Meeter

40	8.7	V U8	2023-04-22	Leeuwarden
duur 4'	725	V U8	2023-05-20	Sneek
40h	10.1	V U8	2023-04-22	Leeuwarden
hoog	0.75	V U8	2023-05-20	Sneek
hurkhoog	0.70	V U8	2023-04-22	Leeuwarden
ver	1.85	V U10	2023-05-20	Sneek
balstoten	3.50	V U8	2023-05-20	Sneek
slingeren	7.50	V U8	2023-04-22	Leeuwarden
vortex	10.00	V U8	2023-05-20	Sneek

Mila Meibos

60	10.11	V U14	2022-05-21	Heerenveen
600	2:15.85	V U12	2021-10-02	Heerenveen
hoog	1.20	V U14	2022-05-21	Heerenveen
ver	3.41	V U12	2021-10-02	Heerenveen
kogel 2	4.42	V U12	2021-10-02	Heerenveen

Lennert Naeff

100	12.15	M U23	2023-04-02	Niort (Fra)
200	32.02	M U14	2014-05-17	Heerenveen
300	50.23	M U14	2015-04-11	Heerenveen
400	1:00.29	M U18	2019-05-11	C��rizay (Fra)
800	3:00.05	M U14	2014-04-21	Dronten
1500	5:44.24	M U18	2019-06-02	Talence (Fra)
hoog	2.06	M U23	2022-06-19	Niort (Fra)
polshoog	4.15	M U18	2019-06-29	Alphen a/d Rijn
ver	6.16	M U18	2019-06-01	Talence (Fra)
kogel 7¼	11.15	M U23	2023-05-07	Angoul��me (Fra)
speer 800	43.99	M U20	2020-08-14	Cerizay (Fra)

Iris Nanninga

60	10.0	V U12	2021-09-11	Drachten
hoog	1.15	V U12	2022-06-25	Drachten
kogel 2	5.30	V U12	2022-06-25	Drachten

Sverre Nota

100	13.95	M U16	2022-06-11	Heerenveen
150	20.55	M U16	2023-05-13	Hoogeveen
hoog	1.60	M U16	2023-05-13	Hoogeveen
polshoog	2.62	M U16	2022-05-01	Heerenveen
ver	4.67	M U16	2022-05-21	Heerenveen
kogel 4	8.23	M U16	2022-04-09	Emmeloord

Siebert Nutma

800	2:04.65	M	2023-05-20	Heerenveen
3000	9:44.97	M	2023-04-02	Steenwijk

Marrit Oosterbaan

speer 600	34.63	V U23	2023-05-20	Heerenveen
-----------	-------	-------	------------	------------

Jilke Oswald

100	12.90	M U18	2022-04-10	Drachten
200	24.77	M U20	2023-05-20	Heerenveen
400	1:01.05	M U18	2022-06-12	Assen
400h 83,8	1:05.92	M U18	2022-06-17	Amsterdam
ver	5.83	M U20	2023-05-20	Heerenveen
kogel 5	9.98	M U18	2022-10-01	Heerenveen
speer 700	31.67	M U18	2022-10-01	Heerenveen

Jeroen Persson

100	11.16	M U18	2022-08-13	Möln dal (Zwe)
200	21.79	M U18	2022-09-04	Helsinki (Fin)
400	48.50	M U18	2022-08-27	Sollentuna (Zwe)

Norah Pont

80	11.29	V U16	2023-04-22	Groningen
150	20.64	V U14	2022-09-04	Amsterdam
80h 76,2	12.81	V U16	2023-05-13	Hoogeveen
hoog	1.35	V U14	2021-05-22	Heerenveen
ver	3.45	V U12	2019-05-25	Steenwijk
kogel 2	6.30	V U12	2019-04-20	Drachten

Anita Postma

100	14.82	V U18	2023-04-23	Drachten
150	23.0	V U16	2022-10-01	Heerenveen
200	30.23w	V U18	2023-04-23	Drachten
hoog	1.40	V U18	2023-05-20	Heerenveen
ver	4.06	V U18	2023-05-20	Heerenveen
sprint 2-kamp	826	V U16	2022-10-01	Heerenveen

Sanne Pultrum

100	13.23w	V U18	2023-04-23	Drachten
150	19.83	V U16	2022-06-24	Steenwijk
200	27.85	V U18	2023-05-20	Heerenveen
300	46.02	V U16	2022-06-24	Steenwijk
400	1:14.16	V U14	2019-05-05	Sneek
800	2:32.40	V U16	2021-06-19	Leeuwarden
1500	6:01.52	V U16	2021-07-03	Assen
300h 76,2	51.95	V U16	2022-06-11	Heerenveen
hoog	1.50	V U16	2022-06-11	Heerenveen
ver	4.50	V U16	2021-10-10	Best
kogel 3	8.66	V U16	2022-06-10	Ede
speer 500	19.31	V U16	2022-05-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	1068	V U16	2022-10-01	Heerenveen

Lois Richardson

300h 76,2	1:01.52	V U14	2022-05-21	Heerenveen
hoog	1.15	V U14	2022-10-01	Heerenveen
ver	3.93	V U14	2021-04-17	Heerenveen

Nynke Rijpma

150	20.22	V U18	2022-08-05	Utrecht
200	27.5	V U18	2022-10-01	Heerenveen
300	44.46	V U18	2023-05-13	Lisse
400	1:05.40	V U18	2022-06-18	Amsterdam
400h 76,2	1:11.42	V U18	2023-05-20	Heerenveen
hoog	1.45	V U16	2020-09-26	Heerenveen
hss	10.41w	V U18	2023-04-23	Drachten
ver	5.17	V U16	2021-05-23	Heerenveen
kogel 3	9.68	V U16	2021-09-11	Zoetermeer
speer 500	23.82	V U16	2021-05-23	Heerenveen

Sem van Rooijen

60	7.37w	M U18	2020-08-23	Alkmaar
100	11.26	M U20	2022-06-12	Assen
150	17.16w	M U20	2021-07-09	Steenwijk
200	22.78	M U20	2022-06-19	Amsterdam
400	55.10	M U20	2021-05-01	Heerenveen
800	2:10.5	M U20	2021-03-20	Heerenveen
ver	5.56	M U20	2021-03-20	Heerenveen

Milou Sieperda

150	21.82	V U16	2021-07-10	Delft
200	29.23	V U18	2023-05-06	Heerenveen
100h 76,2	18.86	V U18	2023-05-06	Heerenveen
hoog	1.61	V U16	2021-10-09	Best
ver	5.06w	V U16	2022-05-21	Heerenveen
discus 1	29.04	V U16	2022-06-18	Stadskanaal
kogel 3	10.89	V U16	2022-04-23	Almere
speer 500	32.57	V U16	2022-04-23	Almere
werp 3-kamp	1414	V U16	2022-10-08	Steenwijk
7-kamp	3015	V U18	2023-05-07	Heerenveen

Noortje Sieperda

400h 76,2	1:21.7	V U18	2021-04-11	Heerenveen
ver	4.35	V U18	2021-05-22	Heerenveen
discus 1	22.12	V U18	2021-07-09	Steenwijk
kogel 3	9.33	V U18	2022-05-15	Zwolle

Jolanda Smedinga

100	16.41	V55	2022-04-22	Utrecht
150	24.70	V55	2022-06-24	Steenwijk
200	33.88	V55	2022-05-21	Heerenveen
300	55.19	V55	2022-06-24	Steenwijk
400	1:17.66	V55	2023-05-13	Harderwijk
800	3:01.0	V55	2020-09-16	Dronten
speer 500	14.90	V55	2022-10-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	1032	V55	2022-10-01	Heerenveen

Vesper Spijkman

40	8.6	V U9	2023-04-06	Heerenveen
ver	2.30	V U9	2023-04-06	Heerenveen
vortex	9.00	V U9	2023-04-06	Heerenveen

Melvin vd Staaij

60	11.0	M U12	2022-09-10	Heerenveen
duur 6'	1200	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
60h	12.4	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
hoog	1.00	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
polsver	3.50	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
ver	2.85	M U12	2023-05-20	Sneek
kogel 2	5.40	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
slingeren	11.50	M U12	2023-05-20	Sneek
vortex	15.00	M U12	2023-05-20	Sneek

Daan Stegeman

hoog	1.20	M U14	2022-10-01	Heerenveen
ver	3.29	M U14	2021-10-02	Heerenveen

Hessel Teijema

150	27.55	M U14	2021-05-01	Heerenveen
600	2:23.0	M U14	2022-10-01	Heerenveen
1500	7:02.60	M U16	2023-05-13	Hoogeveen
hoog	1.00	M U12	2020-09-12	Heerenveen
ver	3.10	M U14	2021-10-02	Heerenveen
speer 600	15.30	M U16	2023-05-13	Hoogeveen

Alicia vd Tempel

150	24.50w	V U14	2017-07-07	Steenwijk
200	34.13	V U14	2017-05-20	Heerenveen
300	55.77	V U14	2017-07-07	Steenwijk
hoog	1.30	V U16	2019-04-28	Epe
polshoog	2.82	V U18	2022-09-04	Groningen

ver	3.44	V U14	2017-05-20	Heerenveen
Indy Terzic				
60	9.97	V U14	2022-05-21	Heerenveen
600	2:29.50	V U12	2021-10-02	Heerenveen
hoog	1.00	V U14	2022-05-21	Heerenveen
ver	3.57	V U14	2022-05-21	Heerenveen
Roy Veenstra				
100	12.67	M U20	2023-04-02	Steenwijk
200	24.96	M U20	2023-04-16	Almere
800	2:21.07	M U20	2023-04-02	Steenwijk
3000	10:02.01	M U20	2023-04-23	Drachten
400h 91,4	1:02.85	M U20	2023-04-29	Emmeloord
hoog	1.60	M U20	2023-04-16	Almere
ver	5.81w	M U20	2023-05-20	Heerenveen
Jayden vd Velde				
800	2:50.94	M U14	2022-05-21	Heerenveen
Ziggy Veldman				
100	11.39	M U20	2023-04-16	Almere
150	18.6	M U16	2020-07-04	Heerenveen
200	23.39	M U20	2023-04-23	Drachten
800	3:03.0	M U16	2019-10-05	Heerenveen
110h 99,1	16.04	M U20	2023-04-29	Emmeloord
hoog	1.70	M U18	2022-10-01	Heerenveen
hss	13.30	M U18	2022-06-19	Amsterdam
ver	6.42	M U18	2022-06-12	Assen
Bert Velkers				
800	2:51.7	M50	2022-10-01	Heerenveen
discus 1½	19.51	M50	2021-10-02	Heerenveen
kogel 6	6.95	M50	2021-10-02	Heerenveen
speer 700	19.07	M50	2021-10-02	Heerenveen
Tom Velkers				
100	13.95w	M U16	2021-10-02	Heerenveen
150	23.4	M U16	2020-07-02	Heerenveen
hoog	1.35	M U16	2021-10-02	Heerenveen
ver	4.70	M U18	2022-10-01	Heerenveen
Marit Versfeld				
80	11.01	V U16	2022-04-09	Emmeloord
100	13.76	V U16	2023-04-20	Hoogeveen
150	20.34	V U16	2023-05-06	Heerenveen
300	43.49	V U16	2023-04-02	Steenwijk
600	1:44.61	V U16	2023-05-07	Heerenveen
800	2:33.55	V U16	2023-04-22	Groningen
1500	5:25.91	V U16	2022-05-15	Zwolle
80h 76,2	13.09	V U16	2023-05-06	Heerenveen
300h 76,2	49.68	V U16	2022-08-27	Amsterdam
400h 76,2	1:10.44	V U16	2023-04-23	Drachten
hoog	1.50	V U16	2023-05-06	Heerenveen
discus 1	24.79	V U16	2023-04-22	Groningen
kogel 3	11.81	V U16	2022-08-27	Amsterdam
speer 500	30.73	V U16	2023-05-20	Heerenveen
werp 3-kamp	1327	V U16	2022-10-08	Steenwijk
7-kamp	4011	V U16	2023-05-07	Heerenveen
Jodie Vianen				
60	9.61	V U14	2023-04-22	Groningen
600	1:58.50	V U14	2023-05-07	Heerenveen
60h 76,2	12.25	V U14	2023-05-13	Hoogeveen
hoog	1.35	V U14	2023-05-13	Hoogeveen
ver	3.68	V U14	2023-04-22	Groningen
kogel 2	6.52	V U14	2023-05-07	Heerenveen
speer 400	16.06	V U14	2023-05-06	Heerenveen
6-kamp	2134	V U14	2023-05-07	Heerenveen

Jacob Visser				
100	17.9	M75	2020-09-26	Heerenveen
800	3:07.0	M75	2020-09-26	Heerenveen
5000	24:11.0	M75	2020-09-26	Heerenveen
25000	2:41:12	M75	2021-07-10	Heerenveen
Ruben Visser				
100	15.9	M U16	2022-10-01	Heerenveen
200	32.7	M U16	2022-10-01	Heerenveen
800	2:50.27	M U16	2022-06-11	Heerenveen
hoog	1.15	M U16	2022-06-11	Heerenveen
ver	3.30	M U12	2019-10-05	Heerenveen
sprint 2-kamp	50	M U16	2022-10-01	Heerenveen
Lara de Vries				
40	8.5	V U10	2023-04-06	Heerenveen
600	3:00.0	V U9	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	750	V U9	2022-05-21	Steenwijk
40h	10.4	V U9	2022-06-25	Drachten
hoog	0.75	V U9	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.70	V U9	2022-04-23	Leeuwarden
ver	2.15	V U9	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	4.00	V U9	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	9.50	V U9	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	8.50	V U8	2021-05-06	Heerenveen
Saar de Vries				
600	2:13.28	V U14	2023-05-20	Heerenveen
Bob vd Weg				
5000	19:23.0	M50	2020-09-26	Heerenveen
25000	1:51:48	M50	2021-07-10	Heerenveen
50000	4:04:36	M50	2023-02-18	Heerenveen
6-uurloop	56400	M50	2023-03-25	Nijverdal
Jouke vd Werff				
80	11.48	M U14	2023-05-20	Heerenveen
600	2:17.0	M U12	2022-10-01	Heerenveen
800	3:00.51	M U14	2023-05-20	Heerenveen
hoog	1.00	M U12	2022-10-01	Heerenveen
ver	3.70	M U14	2023-05-13	Hoogeveen
speer 400	14.00	M U14	2023-05-20	Heerenveen
Marja vd Werf-Zoer				
800	3:37.1	V55	2019-10-05	Heerenveen
3000	14:32.0	V55	2019-10-05	Heerenveen
5000	26:12.0	V55	2020-09-26	Heerenveen
Tom Westendorp				
40	7.7	M U9	2022-06-25	Drachten
duur 4'	875	M U9	2022-06-25	Drachten
40h	8.0	M U10	2023-04-22	Leeuwarden
hoog	0.85	M U9	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.75	M U10	2023-04-22	Leeuwarden
ver	2.80	M U10	2023-05-20	Sneek
balstoten	5.30	M U10	2023-05-20	Sneek
slingeren	13.00	M U9	2022-06-25	Drachten
vortex	20.00	M U10	2023-04-22	Leeuwarden
Romke Wielstra				
800	2:15.41	M U20	2023-05-20	Heerenveen
Jimte Wierda				
600	2:25.0	M U10	2022-10-01	Heerenveen
hoog	0.95	M U10	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	6.60	M U10	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	16.50	M U10	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	19.50	M U10	2022-09-10	Heerenveen

Ties Wierda

40	7.7	M U8	2022-06-25	Drachten
600	2:37.0	M U8	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	850	M U8	2022-06-25	Drachten
40h	8.0	M U8	2022-06-25	Drachten
hoog	0.80	M U8	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.65	M U8	2022-06-25	Drachten
ver	2.60	M U8	2022-10-01	Heerenveen
balstoten	4.50	M U8	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	12.00	M U8	2022-06-25	Drachten
vortex	16.50	M U8	2022-10-01	Heerenveen

Fenne Wijngaarden

40	7.5	V U8	2023-04-06	Heerenveen
600	2:43.0	V U8	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	950	V U8	2023-05-20	Sneek
hoog	0.85	V U8	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.90	V U8	2023-05-20	Sneek
balstoten	4.30	V U8	2023-05-20	Sneek
vortex	11.00	V U8	2023-05-20	Sneek

Bjarne Wolters

40	7.8	M U9	2022-06-25	Drachten
duur 4'	775	M U9	2022-06-25	Drachten
40h	8.8	M U9	2022-06-25	Drachten
hoog	0.80	M U9	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.80	M U10	2023-04-22	Leeuwarden
ver	2.65	M U9	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	5.30	M U9	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	13.00	M U9	2022-06-25	Drachten
vortex	14.50	M U10	2023-04-22	Leeuwarden

Jente Wolters

800	2:30.36	V U16	2022-08-27	Amsterdam
1500	5:24.64	V U16	2022-05-14	Emmen
3000	12:14.80	V U16	2022-04-10	Drachten
ver	3.73	V U16	2022-05-21	Heerenveen

Sverre Wolters

80	13.1	M U14	2022-10-01	Heerenveen
150	25.1	M U14	2022-10-01	Heerenveen
600	2:14.63	M U12	2021-10-02	Heerenveen
80h 76,2	17.75w	M U14	2022-05-14	Emmen
hoog	1.20	M U14	2022-05-14	Emmen
ver	3.35	M U12	2021-06-05	Heerenveen
discus 1	16.27	M U14	2023-05-13	Hoogeveen
kogel 3	7.53	M U14	2023-04-22	Groningen
speer 400	23.71	M U14	2023-04-22	Groningen
sprint 2-kamp	536	M U14	2022-10-01	Heerenveen

Pelle vd Woude

hoog	1.50	M U16	2022-10-01	Heerenveen
polshoog	2.80	M U18	2023-05-20	Heerenveen
ver	5.15	M U18	2023-05-20	Heerenveen

David Yousef

600	2:25.06	M U9	2021-10-02	Heerenveen
hoog	0.85	M U10	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.95	M U10	2022-04-07	Heerenveen
balstoten	5.20	M U10	2022-05-21	Steenwijk
vortex	21.00	M U10	2022-09-10	Heerenveen

Harm Zijlstra

100	17.44w	M60	2021-10-02	Heerenveen
150	25.66	M60	2022-06-24	Steenwijk
200	35.08w	M60	2021-10-02	Heerenveen
300	54.59	M60	2022-06-24	Steenwijk
400	1:17.66	M60	2022-04-24	Emmen
800	2:54.2	M60	2022-10-01	Heerenveen
1500	6:00.64	M60	2022-04-24	Emmen
5000	21:46.59	M60	2022-06-19	Ede
sprint 2-kamp	319	M60	2022-10-01	Heerenveen

Timotej Zoetendal

150	25.35	M U14	2021-05-01	Heerenveen
hoog	1.15	M U12	2020-06-30	Heerenveen
ver	3.50	M U14	2021-04-17	Heerenveen
sprint 2-kamp	32	M U14	2022-10-01	Heerenveen

Josli Zwikker

100	11.84	M U16	2022-08-28	Amsterdam
150	17.58w	M U16	2022-08-27	Amsterdam
200	24.5	M U16	2022-10-01	Heerenveen
ver	5.20	M U16	2022-06-11	Heerenveen
sprint 2-kamp	1111	M U16	2022-10-01	Heerenveen