

Jaaroverzicht baan outdoor

2022



De clubkampioenschappen op 1 oktober. Op de foto – gemaakt door Jildou Binnema - van links naar rechts Mia de Jong, Sarah Hartsema, Fylèn Kirindongo en Jula van Aurich.

Inleiding

Heerenveen, 16 december 2022

Na twee seizoenen met Covid-restricties, eindelijk weer eens een min of meer normaal seizoen. Dit overzicht is door omstandigheden wat later verschenen dan gepland (eind oktober – begin november). Ook ontbreken nog twee vaste rubrieken. Ik hoop die later nog te kunnen aanvullen. NB: NL ranglijsten toegevoegd op 28 januari.

Het outdoor seizoen loopt van 1 november (2021) t/m 31 oktober en dit overzicht omvat de beste jaarprestaties en pr's neergezet in outdoor baanwedstrijden. Verbeteringen en aanvullingen kunnen gemeld worden via email: <mailto:HarmZijlstra@Outlook.com>. Hierbij wordt iedereen weer bedankt die dit al in de loop van het seizoen heeft gedaan, met name de prestaties in het buitenland.

Er wordt in dit overzicht geen onderscheid gemaakt tussen handtijden en elektronische tijden op de sprintnummers (t/m 400 meter). Dus geen dubbele boekhouding, maar de 'beste' tijd wordt gerekend. Daarbij krijgen handtijden de gebruikelijke correctie van +0.24 (t/m 300 meter) of +0.14. Een tijd van 12.0 seconden over 100 meter is dus gelijkwaardig aan een elektronisch gemeten tijd van 12.24 seconden. Bij enkele prestaties was er een gering verschil tussen hand- en elektronische tijd. In die gevallen is ter illustratie ook de handtijd opgenomen bij de prestaties van de atleet.

Helaas wordt er bij de korte sprint- en hordenummers (t/m 200 meter) nog lang niet altijd de windsnelheid gemeten. Daar is in dit overzicht dus ook geen rekening mee gehouden, zodat diverse beste jaarprestaties of pr's "illegaal" kunnen zijn zonder dat we dat (zeker) weten. Wanneer wel een windmeting is gedaan, is een 'w' toegevoegd als er meer dan 2,0 m/s werd gemeten.

Voor actuele overzichten en ranglijsten kijk op de website: www.avHeerenveen.nl (via menu → Baanatletiek → prestaties baanatletiek → Klik [hier](#) voor de prestaties baan, of rechtstreeks via <https://www.klimaatarchief.nl/baanatletiek-outdoor-av-heerenveen>)
Daar zijn ook andere overzichten te bekijken of te downloaden, zoals de clubrecords.

Inhoud:

Aantallen prestaties per wedstrijd	3
Aantallen prestaties per locatie	3
Aantallen prestaties per categorie	5
Aantallen prestaties per nummer	5
Kampioenschappen	6
Verbeterde en nieuwe clubrecords	8
Oudste actieve clubrecords	11
Aantallen nieuwe clubrecords per atleet	11
Aantal actieve clubrecords per atleet	11
Resultaten competitie	13
Aller tijden lijsten, nieuwe klasseringen	13
PR-klassementen	16
Hoogste scores op de Hongaarse tabellen	17
Idem, hoogste scores "aller tijden"	17
Jaarprestaties en pr's	18
Ranglijsten	30
Klasseringen op de NL-ranglijsten	38

Versiebeheer:

1.0	2022-12-16	Eerste versie
1.1	2023-01-28	NL ranglijsten toegevoegd en 8 fouten weggewerkt
1.2	2023-02-04	Scores Hongaarse tabellen (pag. 17) toegevoegd
1.3	2023-02-06	Nog enkele fouten hersteld
1.4	2023-04-17	Aller-tijden prestaties Steenwijk 24-06 stonden op verkeerde datum

Prestaties per wedstrijd

Wanneer en waar werden de jaarprestaties geleverd (aantallen per wedstrijd)

2022-03-05	Clinton (USA)	1
2022-03-05	Long Beach (USA)	2
2022-04-02	Steenwijk	12
2022-04-07	Heerenveen	37
2022-04-09	Emmeloord	13
2022-04-09	Harderwijk	1
2022-04-10	Drachten	10
2022-04-13	Dronten	2
2022-04-22	Utrecht	1
2022-04-23	Leeuwarden	42
2022-04-23	Almere	2
2022-04-24	Emmen	14
2022-04-30	Heerenveen	19
2022-05-01	Heerenveen	23
2022-05-07	Clinton (USA)	1
2022-05-08	Limoges (Fra)	1
2022-05-14	Emmen	14
2022-05-14	Heerenveen	1
2022-05-15	Zwolle	8
2022-05-20	Zwolle	1
2022-05-21	Heerenveen	44
2022-05-21	Steenwijk	44
2022-05-26	Gorinchem	1
2022-05-28	Harderwijk	3
2022-06-04	Emmeloord	5
2022-06-05	Emmeloord	8
2022-06-06	Amstelveen	1
2022-06-10	Ede	16
2022-06-11	Heerenveen	27
2022-06-11	Leiden	1
2022-06-11	Assen	1
2022-06-11	Groningen	1
2022-06-12	Assen	11
2022-06-12	Groningen	1
2022-06-17	Amsterdam	3
2022-06-18	Amsterdam	5
2022-06-18	Stadskanaal	4
2022-06-19	Ede	10
2022-06-19	Amsterdam	4
2022-06-19	Niort (Fra)	1
2022-06-23	Hengelo	2
2022-06-24	Steenwijk	15
2022-06-25	Drachten	80
2022-07-01	Best	5
2022-07-02	Best	9
2022-07-02	Delft	2
2022-07-03	Best	6
2022-07-03	Delft	2
2022-07-08	Hoorn	2
2022-07-09	Hoorn	7
2022-07-09	Lisse	1
2022-07-23	Eindhoven	1
2022-08-05	Utrecht	2
2022-08-13	Möln dal (Zwe)	1
2022-08-19	Wageningen	1
2022-08-26	Grootebroek	2
2022-08-27	Amsterdam	5
2022-08-27	Sollentuna (Zwe)	1

2022-08-28	Amsterdam	3
2022-09-03	Groningen	3
2022-09-04	Groningen	7
2022-09-04	Amsterdam	1
2022-09-04	Helsinki (Fin)	1
2022-09-10	Heerenveen	94
2022-09-10	Zoetermeer	1
2022-09-11	Zoetermeer	2
2022-09-16	Wageningen	1
2022-09-17	Rotterdam	7
2022-09-18	Vught	2
2022-10-01	Heerenveen	152
2022-10-08	Steenwijk	5

Prestaties per locatie

Waar werden de jaarprestaties geleverd

Heerenveen	397
Drachten	90
Steenwijk	76
Leeuwarden	42
Emmen	28
Emmeloord	26
Ede	26
Amsterdam	21
Best	20
Groningen	12
Assen	11
Zwolle	9
Hoorn	9
Rotterdam	7
Utrecht	4
Stadskanaal	4
Delft	4
Harderwijk	4
Zoetermeer	3
Vught	2
Almere	2
Hengelo	2
Wageningen	2
Dronten	2
Grootebroek	2
Clinton (USA)	2
Long Beach (USA)	2
Möln dal (Zwe)	1
Helsinki (Fin)	1
Sollentuna (Zwe)	1
Leiden	1
Lisse	1
Amstelveen	1
Eindhoven	1
Niort (Fra)	1
Limoges (Fra)	1
Gorinchem	1

Hoogste van de tien voorgaande jaren:

2012	Heerenveen	279
2013	Heerenveen	301
2014	Heerenveen	368
2015	Heerenveen	507
2016	Heerenveen	500
2017	Heerenveen	385
2018	Heerenveen	496
2019	Heerenveen	369
2020	Heerenveen	705
2021	Heerenveen	615

Idem, hoogste buiten Heerenveen:

2012	Leeuwarden	60
2013	Drachten	81
2014	Drachten	75
2015	Steenwijk	79
2016	Drachten	162
2017	Drachten	162
2018	Steenwijk	184
2019	Leeuwarden	144
2020	Grootebroek	18
2021	Best	39

Prestaties per categorie

In welke categorie werden de jaarprestaties geleverd (aantallen / aantal atleten)

mpm	11	2
mpC	50	7
mpB	28	4
mpA	85	10
mD	33	9
mC	105	12
mB	29	7
mA	43	7
Vneo	7	2
V	2	1
V40	19	3
V45	13	1
V55	16	2
rpm	19	2
rpC	64	8
rpB	41	5
rpA	66	10
rD	49	9
rC	40	8
rB	38	8
rA	18	3
Mneo	5	3
M	8	5
M35	5	1
M45	2	2
M50	4	2
M60	9	1
M65	1	1
M70	9	2
Totaal	818	137

Totalen van de tien voorgaande jaren:

2012	603	132
2013*	741	138
2014	856	156
2015	902	146
2016*	1059	157
2017	1073	153
2018	1047	164
2019	992	160
2020	773	172
2021	835	161

Categorie met het grootste aantal prestaties:

2012	mpA	87	17
2013*	mpA	107	17
2014	mD	116	17
2015	jpA	115	19
2016*	jpA	166	19
2017	jpA	123	15
2018	mpA	171	18
2019	mpA	168	18
2020	jpA	114	15
2021	mpA	134	19

* in 2013 werden de eerste nummers van de Athletic Champs toegevoegd aan deze overzichten, in 2016 ook de rest (polsver, slingeren en de duuraftanden 4' / 6').

Prestaties per nummer

Op welke nummers werden de meeste jaarprestaties geleverd (hoogste 10)

ver	87
hoog	74
kogel	58
vortex	52
speer	42
600	36
100	33
slingeren	31
40h	23
60	23

Hoogste van de tien voorgaande jaren:

2012	ver	74
2013	ver	90
2014	ver	102
2015	ver	121
2016	ver	117
2017	ver	117
2018	ver	111
2019	ver	105
2020	ver	95
2021	ver	103

Kampioenschappen

Clubkampioenschappen baan

1 Fenne Wijngaarden	mpm	meerkamp	Heerenveen	2022-10-01
1 Fylèn Kirindongo	mpC	meerkamp	Heerenveen	2022-10-01
1 Sophia Boomsma	mpB	meerkamp	Heerenveen	2022-10-01
1 Julia Bouma	mpA 1	meerkamp	Heerenveen	2022-10-01
1 Jodie Vianen	mpA 2	meerkamp	Heerenveen	2022-10-01
1 Ties Wierda	jpm	meerkamp	Heerenveen	2022-10-01
1 Jurre Buitendijk	jpC	meerkamp	Heerenveen	2022-10-01
1 Jimte Wierda	jpB	meerkamp	Heerenveen	2022-10-01
1 Thijs Hartsema	jpA 1	meerkamp	Heerenveen	2022-10-01
1 Folkert Oege Krol	jpA 2	meerkamp	Heerenveen	2022-10-01

C-spelen

kwal. 17 Sanne Pultrum	mC	80	10.96	Amsterdam	2022-08-27
kwal. 23 Marianne Diallo	mC	80	11.14	Amsterdam	2022-08-27
½ fin. 14 Sanne Pultrum	mC	80	10.86	Amsterdam	2022-08-27
½ fin. 19 Marianne Diallo	mC	80	11.10	Amsterdam	2022-08-27
kwal. 4 Josli Zwikker	jC	150	17.82	Amsterdam	2022-08-27
fin. 3 Josli Zwikker	jC	150	17.58	Amsterdam	2022-08-27
12 Jente Wolters	mC	800	2:30.36	Amsterdam	2022-08-27
24 Norah Keijzer	mC	800	2:36.50	Amsterdam	2022-08-27
19 Marit Versfeld	mC	300h	49.68	Amsterdam	2022-08-27
kwal. 4 Meike Huistra	mC	hoog	1.57	Amsterdam	2022-08-27
kwal. 5 Milou Sieperda	mC	hoog	1.57	Amsterdam	2022-08-27
kwal. 7 Britt Huisman	mC	hoog	1.51	Amsterdam	2022-08-27
23 Sanne Pultrum	mC	hoog	1.33	Amsterdam	2022-08-27
18 Britt Huisman	mC	ver	4.61	Amsterdam	2022-08-27
20 Marianne Diallo	mC	ver	4.58	Amsterdam	2022-08-27
15 Milou Sieperda	mC	discus	25.26	Amsterdam	2022-08-27
kwal. 7 Meike Huistra	mC	kogel	11.13	Amsterdam	2022-08-27
kwal. 10 Marit Versfeld	mC	kogel	10.97	Amsterdam	2022-08-27
31 Norah Keijzer	mC	kogel	8.77	Amsterdam	2022-08-27
fin. 5 Marit Versfeld	mC	kogel	11.81	Amsterdam	2022-08-27
fin. 7 Meike Huistra	mC	kogel	10.99	Amsterdam	2022-08-27
kwal. 4 Josli Zwikker	jC	100	11.84	Amsterdam	2022-08-28
½ fin. 8 Josli Zwikker	jC	100	11.84	Amsterdam	2022-08-28
fin. 6 Josli Zwikker	jC	100	11.96	Amsterdam	2022-08-28
kwal. 3 Britt Huisman	mC	300	42.66	Amsterdam	2022-08-28
16 Marit Versfeld	mC	300	45.47	Amsterdam	2022-08-28
19 Norah Keijzer	mC	300	46.23	Amsterdam	2022-08-28
fin. 5 Britt Huisman	mC	300	42.78	Amsterdam	2022-08-28
kwal. 4 Meike Huistra	mC	80h	12.28	Amsterdam	2022-08-28
½ fin. 4 Meike Huistra	mC	80h	12.28	Amsterdam	2022-08-28
fin. 4 Meike Huistra	mC	80h	12.22	Amsterdam	2022-08-28
fin. 5 Meike Huistra	mC	hoog	1.60	Amsterdam	2022-08-28
fin. 8 Milou Sieperda	mC	hoog	1.51	Amsterdam	2022-08-28
fin. 12 Britt Huisman	mC	hoog	1.45	Amsterdam	2022-08-28
4 Sander de Haan	jC	polshoog	3.01	Amsterdam	2022-08-28
10 Pelle vd Woude	jC	polshoog	2.61	Amsterdam	2022-08-28
20 Josli Zwikker	jC	ver	5.13	Amsterdam	2022-08-28
kwal. 12 Milou Sieperda	mC	speer	29.64	Amsterdam	2022-08-28
14 Marit Versfeld	mC	speer	28.04	Amsterdam	2022-08-28
fin. 10 Milou Sieperda	mC	speer	30.46	Amsterdam	2022-08-28

D-spelen

kwal. 8 Norah Pont	mD 2	150	21.03	Amsterdam	2022-09-04
fin. 5 Norah Pont	mD 2	150	20.64	Amsterdam	2022-09-04

11	Thijmen Groenendal	jD	1	1000	3:16.85	Amsterdam	2022-09-04
kwal. 9	Norah Pont	mD	2	60h	10.61	Amsterdam	2022-09-04
½ fin. 9	Norah Pont	mD	2	60h	10.45	Amsterdam	2022-09-04
fin. 7	Norah Pont	mD	2	60h	10.36	Amsterdam	2022-09-04
kwal. 4	Liam de Lang	jD	1	discus	18.47	Amsterdam	2022-09-04
fin. 1	Liam de Lang	jD	1	hoog	1.50	Amsterdam	2022-09-04
fin. 5	Liam de Lang	jD	1	discus	18.71	Amsterdam	2022-09-04

Nederlandse Kampioenschappen baan

5	Jolanda Smedinga	V55		100	16.64	Harderwijk	2022-05-28
1	Linda vd Berg	V45		400	1:06.07	Harderwijk	2022-05-28
1	Betty Bijker-Bangma	V55		400	1:12.44	Harderwijk	2022-05-28
2	Jolanda Smedinga	V55		400	1:19.63	Harderwijk	2022-05-28
3	Melina Congiu	V40		80h	13.55	Harderwijk	2022-05-28
1	Linda vd Berg	V45		80h	15.99	Harderwijk	2022-05-28
1	Melina Congiu	V40		hoog	1.47	Harderwijk	2022-05-28
kwal. 2	Linda vd Berg	V45		200	29.10	Harderwijk	2022-05-29
fin. 2	Linda vd Berg	V45		200	29.04	Harderwijk	2022-05-29
3	Betty Bijker-Bangma	V55		200	32.39	Harderwijk	2022-05-29
5	Jolanda Smedinga	V55		200	35.25	Harderwijk	2022-05-29
1	Betty Bijker-Bangma	V55		800	2:39.65	Harderwijk	2022-05-29
2	Jolanda Smedinga	V55		800	3:06.47	Harderwijk	2022-05-29
1	Linda vd Berg	V45		ver	4.62	Harderwijk	2022-05-29
series	Sem van Rooijen	jA		100	11.42	Amsterdam	2022-06-17
½ fin. 8	Sem van Rooijen	jA		100	11.28	Amsterdam	2022-06-17
fin. 8	Sem van Rooijen	jA		100	11.32	Amsterdam	2022-06-17
18	Nynke Rijpma	mB		400h	1:13.63	Amsterdam	2022-06-17
17	Jilke Oswald	jB		400h	1:05.92	Amsterdam	2022-06-17
5	Ziggy Veldman	jB		ver	6.35	Amsterdam	2022-06-17
10	Marije Brouwer	mA		speer	28.88	Amsterdam	2022-06-17
	Rutger Hoekstra	jA		speer	NM	Amsterdam	2022-06-17
29	Nynke Rijpma	mB		400	1:05.40	Amsterdam	2022-06-18
series 6	Sabrina Cruden	mA		100h	15.22	Amsterdam	2022-06-18
10	Romée de Best	mA		100h	17.22	Amsterdam	2022-06-18
fin. 6	Sabrina Cruden	mA		100h	15.33	Amsterdam	2022-06-18
9	Nynke Rijpma	mB		hss	10.34	Amsterdam	2022-06-18
6	Sabrina Cruden	mA		ver	5.61	Amsterdam	2022-06-18
12	Romée de Best	mA		ver	5.10	Amsterdam	2022-06-18
series 19	Ziggy Veldman	jB		200	24.35	Amsterdam	2022-06-19
½ fin. 16	Ziggy Veldman	jB		200	24.04	Amsterdam	2022-06-19
series 13	Sem van Rooijen	jA		200	23.01	Amsterdam	2022-06-19
½ fin. 12	Sem van Rooijen	jA		200	22.78	Amsterdam	2022-06-19
5	Sabrina Cruden	mA		hoog	1.61	Amsterdam	2022-06-19
10	Marije Brouwer	mA		hoog	1.48	Amsterdam	2022-06-19
2	Ziggy Veldman	jB		hss	13.30	Amsterdam	2022-06-19
13	Alicia vd Tempel	mB		polshoog	2.66	Amsterdam	2022-06-19
13	Marije Brouwer	mA		kogel	8.47	Amsterdam	2022-06-19
15	Jildou Binnema	mB		speer	31.07	Amsterdam	2022-06-19
1	Linda vd Berg	V	V45	meerkamp	4648	Best	2022-07-02
2	Melina Congiu	V	V40	meerkamp	4323	Best	2022-07-02

Noordelijke Kampioenschappen baan

2	Steijn Hendriksen	jpB		1000	3:55.45	Groningen	2022-09-03
2	Folkert Oege Krol	jpA	2	meerkamp	1552	Groningen	2022-09-03

Clubrecords

Verbeterde en nieuwe records

V45	Linda vd Berg		100	14.43	Steenwijk	2022-04-02
	<i>Marja de Wit</i>	14.6	1994-07-03			
V45	Linda vd Berg		300	47.9	Steenwijk	2022-04-02
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	50.03	2018-07-13			
V45	Linda vd Berg		ver	4.45	Steenwijk	2022-04-02
	<i>Marja de Wit</i>	3.98	1994-07-03			
V45	Linda vd Berg		kogel	9.05	Steenwijk	2022-04-02
	<i>Akkie Marinus</i>	8.19	1995-06-11			
V45	Betty Bijker-Bangma	(V55)	400	1:10.58	Harderwijk	2022-04-09
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:11.38	2018-04-29			
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	400	1:10.58	Harderwijk	2022-04-09
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:11.38	2018-04-29			
V55	Betty Bijker-Bangma		400	1:10.58	Harderwijk	2022-04-09
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:11.38	2018-04-29			
mB	Jildou Binnema		speer	37.53	Drachten	2022-04-10
	<i>Veerle de Vries</i>	37.29	2008-06-29			
V45	Linda vd Berg		200	28.84	Emmen	2022-04-24
	<i>Jolanda Smedinga</i>	32.26	2010-09-18			
V45	Betty Bijker-Bangma	(V55)	400	1:10.50	Emmen	2022-04-24
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:10.58	2022-04-09			
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	400	1:10.50	Emmen	2022-04-24
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:10.58	2022-04-09			
V55	Betty Bijker-Bangma		400	1:10.50	Emmen	2022-04-24
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:10.58	2022-04-09			
M60	Harm Zijlstra		400	1:17.66	Emmen	2022-04-24
	<i>Jacob Visser</i>	1:21.68	2017-04-08			
M60	Harm Zijlstra		1500	6:00.64	Emmen	2022-04-24
	<i>Joop Hamstra</i>	6:22.2	2000-10-07			
V35	Melina Congiu	(V40)	hoog	1.40	Emmen	2022-04-24
	<i>Bontje Zwier</i>	1.40	1985-09-21			
V40	Melina Congiu		hoog	1.40	Emmen	2022-04-24
	<i>Linda vd Berg</i>	1.36	2021-10-08			
V35	Linda vd Berg	(V45)	ver	4.71	Emmen	2022-04-24
	<i>Linda vd Berg</i>	4.69	2021-09-19			
V40	Linda vd Berg	(V45)	ver	4.71	Emmen	2022-04-24
	<i>Linda vd Berg</i>	4.69	2021-09-19			
V45	Linda vd Berg		ver	4.71	Emmen	2022-04-24
	<i>Linda vd Berg</i>	4.45	2022-04-02			
V35	AV Heerenveen	(V40)	4x100	56.90	Emmen	2022-04-24
	<i>AV Heerenveen</i>	58.66	1997-05-25			
V40	AV Heerenveen		4x100	56.90	Emmen	2022-04-24
	<i>AV Heerenveen</i>	58.66	1997-05-25			
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	200	32.39	Apeldoorn	2022-04-29
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	32.59	2018-05-12			
V55	Betty Bijker-Bangma		200	32.39	Apeldoorn	2022-04-29
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	32.59	2018-05-12			
V40	Linda vd Berg	(V45)	80h	14.74	Heerenveen	2022-04-30
	<i>Linda vd Berg</i>	15.49	2019-07-06			
V45	Linda vd Berg		80h	14.74	Heerenveen	2022-04-30
	<i>Nieuw record</i>					
V45	Linda vd Berg		hoog	1.35	Heerenveen	2022-04-30
	<i>Siska Folkertsma</i>	1.20	2018-10-06			
V45	Linda vd Berg		kogel	9.32	Heerenveen	2022-04-30
	<i>Linda vd Berg</i>	9.05	2022-04-02			
mB	Alicia vd Tempel		polshoog	2.62	Heerenveen	2022-05-01
	<i>Ineke Visser</i>	2.50	2011-06-15			
V35	Linda vd Berg	(V45)	ver	4.71	Heerenveen	2022-05-01
	<i>Linda vd Berg</i>	4.71	2022-04-24			

V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V45) 4.71	ver 2022-04-24	4.71 Heerenveen	2022-05-01
V45	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	4.71	ver 2022-04-24	4.71 Heerenveen	2022-05-01
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V45) 3886	7-kamp 2021-10-09	4079 Heerenveen	2022-05-01
V45	Linda vd Berg <i>Nieuw record</i>		7-kamp	4720 Heerenveen	2022-05-01
jB	Ziggy Veldman <i>Marvens Bruinsma</i>	12.12	hss 2017-06-18	12.65 Zwolle	2022-05-15
jC	Sander de Haan <i>Rody de Wolff</i>	2.83	polshoog 2011-06-24	2.90 Zwolle	2022-05-15
jA	AV Heerenveen <i>AV Heerenveen</i>	2:18.88	Zwd. est. 2006-09-09	2:15.17 Zwolle	2022-05-15
V50	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	(V55) 32.39	200 2022-04-29	31.24 Heerenveen	2022-05-21
V55	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	32.39	200 2022-04-29	31.24 Heerenveen	2022-05-21
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V45) 1:17.29	400h 2021-09-08	1:14.81 Heerenveen	2022-05-21
V45	Linda vd Berg <i>Nieuw record</i>		400h	1:14.81 Heerenveen	2022-05-21
jC	Sander de Haan <i>Sander de Haan</i>	2.90	polshoog 2022-05-15	2.90 Heerenveen	2022-05-21
mB	Jildou Binnema <i>Jildou Binnema</i>	37.53	speer 2022-04-10	38.08 Heerenveen	2022-05-21
V45	Linda vd Berg <i>Bontje Zwier</i>	24.88	speer 1995-10-07	25.72 Heerenveen	2022-05-21
jB	Jeroen Persson <i>Lars van Hoeven</i>	49.85	400 2014-07-06	49.63 Eslöv (Zwe)	2022-05-21
V45	Linda vd Berg <i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:10.50	400 2022-04-24	1:06.07 Harderwijk	2022-05-28
V40	Melina Congiu <i>Linda vd Berg</i>	14.74	80h 2022-04-30	13.55 Harderwijk	2022-05-28
V35	Melina Congiu <i>Melina Congiu</i>	(V40) 1.40	hoog 2022-04-24	1.47 Harderwijk	2022-05-28
V40	Melina Congiu <i>Melina Congiu</i>	1.40	hoog 2022-04-24	1.47 Harderwijk	2022-05-28
jC	Sander de Haan <i>Sander Bergsma</i>	2.90	polshoog 2022-05-21	3.01 Hilversum	2022-06-02
jB	Jeroen Persson <i>Jeroen Persson</i>	49.63	400 2022-05-21	48.77 Sollentuna (Zwe)	2022-06-10
Mneo	Lennert Naeff <i>Jan Haye Klijnstra</i>	2.00	hoog 1999-06-30	2.05 Leiden	2022-06-11
M	Lennert Naeff <i>Jan Haye Klijnstra</i>	(Mneo) 2.00	hoog 1999-06-30	2.05 Leiden	2022-06-11
V35	Melina Congiu <i>Simone Falkena</i>	(V40) 20.2	100h 2016-10-01	17.84 Groningen	2022-06-11
V35	Melina Congiu <i>Nieuw record</i>	(V40)	7-kamp	3503 Groningen	2022-06-12
jB	Ziggy Veldman <i>Ziggy Veldman</i>	12.65	hss 2022-05-15	13.30 Amsterdam	2022-06-19
mB	Alicia vd Tempel <i>Alicia vd Tempel</i>	2.62	polshoog 2022-05-01	2.66 Amsterdam	2022-06-19
V45	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	28.84	200 2022-04-24	28.65 Ede	2022-06-19
M70	Jan vd Heide <i>Wieger Klijnstra</i>	35.56	200 2019-07-13	35.14 Ede	2022-06-19
V50	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	(V55) 13:08.51	3000 2018-10-06	12:46.50 Ede	2022-06-19
V55	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	13:08.51	3000 2018-10-06	12:46.50 Ede	2022-06-19
M70	Jan vd Heide		kogelsl.	16.77 Ede	2022-06-19

V35	<i>Nieuw record</i> AV Heerenveen	(V40)	Zwd. est.	2:40.59 Ede	2022-06-19
	AV Heerenveen	2:57.14	2019-05-12		
V40	AV Heerenveen		Zwd. est.	2:40.59 Ede	2022-06-19
	<i>Nieuw record</i>				
Mneo	Lennert Naeff		hoog	2.06 Niort (Fra)	2022-06-19
	Lennert Naeff	2.05	2022-06-11		
M	Lennert Naeff	(Mneo)	hoog	2.06 Niort (Fra)	2022-06-19
	Lennert Naeff	2.05	2022-06-11		
V35	Linda vd Berg	(V45)	150	21.09 Steenwijk	2022-06-24
	Simone Falkena	21.19	2016-07-08		
V40	Linda vd Berg	(V40)	150	21.09 Steenwijk	2022-06-24
	Linda vd Berg	21.34	2021-07-09		
V45	Linda vd Berg		150	21.09 Steenwijk	2022-06-24
	Betty Bijker-Bangma	23.18	2018-07-13		
M60	Harm Zijlstra		300	54.59 Steenwijk	2022-06-24
	Wieger Klijnstra	1:02.13	2018-07-13		
jpm	Ties Wierda		40h	8.0 Drachten	2022-06-25
	Yoah Kirindongo	8.3	2017-11-25		
V45	Linda vd Berg		200	28.47 Best	2022-07-01
	Linda vd Berg	28.65	2022-06-19		
V40	Melina Congiu		80h	13.22 Best	2022-07-01
	Melina Congiu	13.55	2022-05-28		
V45	Linda vd Berg		80h	14.45 Best	2022-07-01
	Linda vd Berg	14.74	2022-04-30		
V45	Linda vd Berg		speer	26.89 Best	2022-07-02
	Linda vd Berg	25.72	2022-05-21		
V40	Melina Congiu		7-kamp	4323 Best	2022-07-02
	Linda vd Berg	4079	2022-05-01		
jB	Jeroen Persson		100	11.16 Mölndal (Zwe)	2022-08-13
	Bas Winkels	11.33	2008-04-25		
jA	Jeroen Persson		100	11.16 Mölndal (Zwe)	2022-08-13
	André Jager	11.0	1989-05-21		
jB	Jeroen Persson		400	48.50 Sollentuna (Zwe)	2022-08-27
	Jeroen Persson	48.77	2022-06-10		
jC	Sander de Haan		polshoog	3.01 Amsterdam	2022-08-28
	Sander de Haan	3.01	2022-08-02		
mB	Alicia vd Tempel		polshoog	2.82 Groenlo	2022-09-04
	Alicia vd Tempel	2.66	2022-06-19		
jC	Sander de Haan		polshoog	3.12 Groenlo	2022-09-04
	Sander de Haan	3.01	2022-08-28		
jB	Jeroen Persson		200	21.79 Helsinki (Fin)	2022-09-04
	Lars van Hoeven	22.99	2016-07-09		
jA	Jeroen Persson	(jB)	200	21.79 Helsinki (Fin)	2022-09-04
	Lars van Hoeven	22.66	2017-05-28		
Mneo	Jeroen Persson	(jB)	200	21.79 Helsinki (Fin)	2022-09-04
	Lars van Hoeven	22.66	2017-05-28		
M	Jeroen Persson	(jB)	200	21.79 Helsinki (Fin)	2022-09-04
	Paul Dijkstra	21.95	1986-06-08		
jpA	Folkert Oege Krol		60h	9.3 Heerenveen	2022-09-10
	Rutger Berends	9.5	2015-04-11		
mC	Meike Huistra		7-kamp	4198 Zoetermeer	2022-09-11
	Rikst Slot	4149	2017-09-24		
mC	Meike Huistra		hoog	1.65 Rotterdam	2022-09-17
	Joke de Jong	1.65	1975		
V35	Melina Congiu	(V40)	100	13.75 Vught	2022-09-18
	Simone Falkena	13.81	2016-04-09		
V40	Melina Congiu		100	13.75 Vught	2022-09-18
	Linda vd Berg	14.08	2021-07-09		
V45	Linda vd Berg		hoog	1.35 Heerenveen	2022-10-01
	Linda vd Berg	1.35	2022-04-30		
V45	Linda vd Berg		speer	27.18 Heerenveen	2022-10-01

	<i>Linda vd Berg</i>	26.89	2022-07-02		
M70	Jan vd Heide		speer	23.32 Heerenveen	2022-10-01
	<i>Johan Knoester</i>	18.81	2018-10-06		

In totaal 93 verbeterde en nieuwe clubrecords

Aantal nieuwe CR's in de tien voorgaande jaren:

2012	43
2013	55
2014	67
2015	42
2016	56
2017	77
2018	127
2019	83
2020	38
2021	73

De tien oudste actieve clubrecords (zonder estafettes)

1957	kogel	V	11.83	Drachten	Zwaantje de Jong
1962-10-07	200h	M	24.9	Groningen	Henk Evers
1963-07-27	ver	M	7.28	Innsbruck (Oos)	Henk Evers
1963-07-27	hss	M	15.64	Innsbruck (Oos)	Henk Evers
1964-08-12	2000	M	5:52.3	Apeldoorn	Tjeerd vd Iest
1965	200	V	25.0	Enschede	Geke Dijkstra
1965-08-07	100	V	12.0	Amsterdam	Geke Dijkstra
1972	3000	M40	9:07.5	Groningen	Wiebe Kruithof
1973-09-02	600	mC	1:38.8	Amsterdam	Anke Scholten
1974-08-03	5000	M	14:12.4	Papendal	Piet Deelstra

Aantal verbeterde clubrecords per atleet (zonder estafettes)

Linda vd Berg	30
Betty Bijker-Bangma	12
Melina Congiu	11
Jeroen Persson	9
Sander de Haan	5
Lennert Naeff	4
Alicia vd Tempel	3
Jan vd Heide	3
Harm Zijlstra	3
Meike Huistra	2
Ziggy Veldman	2
Jildou Binnema	2
Ties Wierda	1
Folkert Oege Krol	1

Hoogste van de tien voorgaande jaren:

2012	Ineke Visser	10
2013	Dagmar Oenema	11
2014	Lars van Hoeven	24
2015	Simone Falkena	6
2016	Lars van Hoeven	8
2017	Jacob Visser	17
2018	Betty Bijker-Bangma	21
2019	Linda vd Berg	12
2020	Linda vd Berg	13
2021	Linda vd Berg	22

Totaal aantal actieve clubrecords per atleet (zonder estafettes)

Lars van Hoeven	30
Betty Bijker-Bangma	26
Linda vd Berg	23
Jacob Visser	23
Eddy Elsinga	20
Feico Jansma	17
Rody de Wolff	17
Meike Huistra	16
Harm Zijlstra	13
Andrea Deelstra	13
Hennie Zantinga	12
Cobi de Boer	12

Minke vd Meer	12
Kristel Bottinga	12
Wieger Klijnstra	11
Hans Lolkema	11
Paul Aldershof	10
Siert Wolters	10
Henk Evers	10
Liam de Lang	10
Marga Wiegman	9
Bob vd Weg	9
Marja de Wit	8
Elisabeth de Haan	8
Laura vd Akker	8
Fiona van Es	8
Melina Congiu	8
Marrit van Gelderen	8
Fenna vd Meer	8
Bram Kielman	7
Siska Folkertsma	7
Joram Smits	7
Jan vd Heide	7
Jeroen Persson	7
Tessa de Boer	6
Rikst Slot	6
Gerwin de Haan	6
Althea Browne	6
Reinier Bouma	5
Eldert Wijkstra	5
Henk Meyer	5
Joke de Jong	5
Herman Oldenhof	5
Sybout Wijma	5
Jildou Binnema	5
Arie vd Steen	5
Rudy Hartog	5
Mart Sijtsema	5
Bas Winkels	4
Marieke vd Zee	4
Saher Yousef	4
Wim de Wolff	4
Dennis Veenker	4
Vera van Aurich	4
Marian Zandberg	4
Auke Siûk Nutma	4
Brechje Kaastra	4
Charlotte Klijnstra	4
Jacques van Helden	4
Anne-Karlijn Mos	3
Ineke Visser	3

Veerle de Vries	3	Jurre Buitendijk	1
Claudette Ritsema	3	Nynke Rijpma	1
Roelof Kedde	3	Willem Faber	1
Dagmar Oenema	3	Stijn Wiersum	1
Johnnie Theunissen	3	Wiebe Kruithof	1
Auke Postma	3	Akkie Marinus	1
Cas Jonker	3	Lisa Bodewes	1
Rudi vd Lelie	3	Sjoerd vd Meer	1
Lennert Naeff	3	Pieter Vos	1
Hans Hes	3	Finn Oosterhagen	1
Marrit Nederhoed	3	Tjeerd vd Iest	1
Bettina van Leuveren	3	Jens Linnebank	1
Fedde Mast	3	Britt Huisman	1
Krijn Kolhoff	3	Sverre Nota	1
Rienk Kan	2	Henriette Klijnstra	1
Anniek de Jong	2	Kyla Koops	1
Klaas Peereboom	2	Terri Talan	1
Anke Scholten	2	Tjitte Jongsma	1
Paul Dijkstra	2	Anno Venema	1
Selwyn Smits	2	David Jeroen Tempel	1
Jaap Klaverboer	2	Silke Breeuwer	1
Marc van Lonkhuyzen	2	Chris Wever	1
Jeroen Piek	2	Kevin Damstra	1
Jan Haye Klijnstra	2	Rianne Hospes	1
Roel de Jong	2	Elmar Ruiter	1
Simone Falkena	2	Ilona Landman	1
Manon Vermeulen	2	André Jager	1
Geke Dijkstra	2	Hendrik Jan Hof	1
Piet Deelstra	2	Nadine de Vries	1
Jonne Pieter Hijlkema	2	Sandra Stoelwinder	1
Johan Knoester	2	Linda Schaap	1
Féra Fieke de Vries	2	Maaïke Kramer	1
Henri Veldman	2	Marijke Portema	1
Mart Bijker	2	Bontje Zwier	1
Jan Jelle Koerts	2	Johan de Vries	1
Femke Slagman	2	Zwaantje de Jong	1
Yoah Kirindongo	2	Kahlan Veen	1
Ellemeike Visser	2	Esther Swart	1
Folkert Oege Krol	2	René Schultinga	1
Lammert Ekkers	2	Natan Bikker	1
Thijmen Groenendal	2	Nynke Bockhooven	1
Ronny Hoekstra	2	Erik Zwanenburg	1
Martine Metsemakers	2	Ria Soet	1
Isis vd Velden	2	Chris Semplonius	1
Norah Pont	1	Jordi Stam	1
Ziggy Veldman	1	Hilde Oenema	1
Morris Hulsman	1	Aafke Soet	1
Fons Siemonsma	1	Arjen van Gelderen	1
Annika Tolsma	1	Jasper de Wit	1
Thijs Wiersma	1	David van Winsum	1
Appie de Vries	1	Harry de Groot	1
Jeroen van Dijk	1	Anke Binnema	1
Alicia vd Tempel	1		
Pelle vd Woude	1		
Rutger Hoekstra	1		
Fleur Brouwer	1		
Kyra Brouwer	1		
Ties Wierda	1		
Sander de Haan	1		

Er zijn nu 703 actuele individuele outdoor clubrecords op naam van 171 personen, plus 52 estafettes.

Competitie

Resultaten in de clubcompetitie van de Atletiekunie

mD

poule 66	19	2195	2022-05-14	Emmen
poule 66	9	2310	2022-06-11	Heerenveen
landelijk	191	4505		

mC

poule 66	2	6190	2022-04-09	Emmeloord
poule 66	2	6880	2022-05-14	Emmen
poule 66	2	6435	2022-06-11	Heerenveen
landelijk	4	19505		
landelijke finale	5	6592	2022-09-17	Rotterdam

mA

poule 37	2	5825	2022-04-10	Drachten
poule 37	5	6707	2022-05-15	Zwolle
poule 37	9	4232	2022-06-12	Assen
landelijk	43	16764		

jD

poule 66	3	4099	2022-04-09	Emmeloord
poule 66	6	3846	2022-05-14	Emmen
poule 66	5	4363	2022-06-11	Heerenveen
landelijk	69	12308		

jC

poule 66	2	5251	2022-04-09	Emmeloord
poule 66	3	4871	2022-05-14	Emmen
poule 66	2	5913	2022-06-11	Heerenveen
landelijk	57	16035		

jA

poule 37	3	5718	2022-04-10	Drachten
poule 37	4	5544	2022-05-15	Zwolle
poule 37	7	3256	2022-06-12	Assen
landelijk	48	14518		

M masters

poule 23	13	2346	2022-04-24	Emmen
poule 23	15	2034	2022-06-19	Ede
landelijk	46	4380		

V masters

poule 23	1	5906	2022-04-24	Emmen
poule 23	5	5401	2022-06-19	Ede
landelijk	6	11307		
landelijke finale	3	5783	2022-09-18	Vught

Aller tijden lijsten

Verbeterde en nieuwe klasseringen

2	Gerwin de Haan	(Mneo)	M	polshoog	4.38	Long Beach (USA)	2022-03-05
7	Rutger Hoekstra	(jA)	M	hoog	1.90	Clinton (USA)	2022-03-05
7	Gerwin de Haan	(Mneo)	M	discus	37.36	Bolivar (USA)	2022-04-03
13	Rutger Hoekstra	(jA)	M	speer	44.65	Searcy (USA)	2022-04-09
5	Marit Versfeld	(mC)	V	400h	1:12.33	Drachten	2022-04-10
3	Alicia vd Tempel	(mB)	V	polshoog	2.40	Drachten	2022-04-10
12	Rutger Hoekstra	(jA)	M	speer	45.76		2022-04-22
9	Rutger Hoekstra	(jA)	M	speer	48.23	Memphis (USA)	2022-04-29
6	Sabrina Cruden	(mA)	V	100h	15.84	Heerenveen	2022-04-30
14	Romée de Best	(M35)	V	100h	18.18	Heerenveen	2022-04-30
3	Sabrina Cruden	(mA)	V	hoog	1.62	Heerenveen	2022-04-30
11	Tjalle-Durk van der Eems	(jA)	M	ver	6.50	Heerenveen	2022-04-30
14	Romée de Best	(mA)	V	kogel	10.07	Heerenveen	2022-04-30
2	Alicia vd Tempel	(mB)	V	polshoog	2.62	Heerenveen	2022-05-01
8	Tjalle-Durk van der Eems	(jA)	M	polshoog	3.50	Heerenveen	2022-05-01
9	Sabrina Cruden	(M35)	V	speer	34.38	Heerenveen	2022-05-01
2	Sabrina Cruden	(mA)	V	7-kamp	4397	Heerenveen	2022-05-01
8	Rutger Hoekstra	(jA)	M	speer	50.96	Clinton (USA)	2022-05-07
19	Jente Wolters	(mC)	V	1500	5:24.64	Emmen	2022-05-14
17	Sem van Rooijen	(jA)	M	200	23.35	Zwolle	2022-05-15
21	Marit Versfeld	(mC)	V	1500	5:25.91	Zwolle	2022-05-15
6	Sabrina Cruden	(mA)	V	100h	15.68	Zwolle	2022-05-15
9	Ziggy Veldman	(jB)	M	hss	12.65	Zwolle	2022-05-15
9	Linda vd Berg	(V45)	V	400h	1:14.81	Heerenveen	2022-05-21
21	Meike Huistra	(mC)	V	ver	5.17	Heerenveen	2022-05-21
12	Sabrina Cruden	(mA)	V	kogel	10.34	Heerenveen	2022-05-21
18	Sander de Haan	(jC)	M	polshoog	3.01	Hilversum	2022-06-02
4	Sabrina Cruden	(mA)	V	100h	15.50	Emmeloord	2022-06-04
9	Romée de Best	(mA)	V	100h	16.55	Emmeloord	2022-06-04
3	Sabrina Cruden	(mA)	V	hoog	1.62	Emmeloord	2022-06-04
9	Sabrina Cruden	(mA)	V	ver	5.37	Emmeloord	2022-06-05
4	Sabrina Cruden	(mA)	V	speer	38.46	Emmeloord	2022-06-05
1	Sabrina Cruden	(mA)	V	7-kamp	4581	Emmeloord	2022-06-05
6	Romée de Best	(mA)	V	7-kamp	3718	Emmeloord	2022-06-05
2	Lennert Naeff	(Mneo)	M	hoog	1.97	Tilburg	2022-06-06
17	Sasha Tarlavina	(mC)	V	800	2:24.90	Heerenveen	2022-06-11
1	Lennert Naeff	(Mneo)	M	hoog	2.05	Leiden	2022-06-11
14	Melina Congiu	(V40)	V	100h	17.84	Groningen	2022-06-11
12	Sem van Rooijen	(jA)	M	100	11.26	Assen	2022-06-12
16	Ziggy Veldman	(jB)	M	ver	6.42	Assen	2022-06-12
8	Sabrina Cruden	(mA)	V	kogel	10.66	Assen	2022-06-12
7	Nynke Rijpma	(mB)	V	400h	1:13.63	Amsterdam	2022-06-17
3	Sabrina Cruden	(M35)	V	100h	15.22	Amsterdam	2022-06-18
4	Sabrina Cruden	(mA)	V	ver	5.61	Amsterdam	2022-06-18
8	Sem van Rooijen	(jA)	M	200	22.78	Amsterdam	2022-06-19
12	Sem van Rooijen	(jA)	M	200	23.01	Amsterdam	2022-06-19
5	Ziggy Veldman	(jB)	M	hss	13.30	Amsterdam	2022-06-19
2	Alicia vd Tempel	(mB)	V	polshoog	2.66	Amsterdam	2022-06-19
1	Lennert Naeff	(Mneo)	M	hoog	2.06	Niort (Fra)	2022-06-19
3	Maaïke Kramer	(mA)	V	polshoog	2.50	Hengelo	2022-06-23
6	Britt Huisman	(mC)	V	300	43.06	Steenwijk	2022-06-24
8	Sanne Pultrum	(mC)	V	150	19.83	Steenwijk	2022-06-24
18	Hester Bos	(mA)	V	100h	18.23	Best	2022-07-02
3	Jeroen Persson	(jB)	M	400	49.07	Jeruzalem (Isr)	2022-07-04
3	Jeroen Persson	(jB)	M	400	48.81	Jeruzalem (Isr)	2022-07-06
4	Sabrina Cruden	(mA)	V	hoog	1.62	Lisse	2022-07-09
6	Jeroen Persson	(jB)	M	100	11.16	Möln dal (Zwe)	2022-08-13
3	Jeroen Persson	(jB)	M	400	48.50	Sollentuna (Zwe)	2022-08-27

11	Josli Zwikker	(jC)	M	150	17.58	Amsterdam	2022-08-27
13	Josli Zwikker	(jC)	M	150	17.82	Amsterdam	2022-08-27
5	Britt Huisman	(mC)	V	300	42.66	Amsterdam	2022-08-28
18	Sander de Haan	(jC)	M	polshoog	3.01	Amsterdam	2022-08-28
1	Jeroen Persson	(jB)	M	200	21.79	Helsinki (Fin)	2022-09-04
2	Alicia vd Tempel	(mB)	V	polshoog	2.82	Groningen	2022-09-04
18	Sander de Haan	(jC)	M	polshoog	3.12	Groningen	2022-09-04
15	Marrit Oosterbaan	(Vneo	V	speer	31.48	Groningen	2022-09-04
2	Meike Huistra	(mC)	V	hoog	1.65	Rotterdam	2022-09-17
15	Meike Huistra	(mC)	V	ver	5.25	Rotterdam	2022-09-17

In totaal 68 verbeterde en nieuwe klasseringen

Aantallen in de tien voorgaande jaren:

2012	70
2013	93
2014	67
2015	49
2016	59
2017	50
2018	40
2019	18
2020*	16
2021	62

* vanaf 2020 zijn deze ranglijsten 'bevroren' v.w.b. de minst goede prestatie. Dus als er voor een bepaald nummer een nieuwe prestatie in aanmerking komt, wordt de huidige "nummer laatst" (veelal plaats 20 of lager) niet verwijderd maar zakt een plaats. De betreffende AT-lijst wordt dan dus één positie langer en de vereiste minimum prestatie om de lijst te halen blijft steeds hetzelfde.

PR klassement

Aantal pr's of cr's (5 of meer, zonder estafettes)

Meike Huistra	24
Quinten Geleynse	23
Linda vd Berg	23
Marit Versfeld	23
Sabrina Cruden	22
Sanne Pultrum	21
Lars Haanstra	20
Tom Westendorp	20
Bjarne Wolters	18
Jimte Wierda	18
Julian Huisman	18
Isa van Heeswijck	17
Melina Congiu	17
Norah Keijzer	16
Ties Wierda	16
Fenna vd Meer	15
Liam de Lang	15
Myrthe Kootstra	15
Sarah Hartsema	15
Lara de Vries	15
Julia Bouma	15
Steijn Hendriksen	15
Ziggy Veldman	14
Ilse Huisman	14
Leanne Haitsma	14
Fylèn Kirindongo	14
Thijs Hartsema	14
Nora Diallo	14
Florian Marks	13
Josli Zwikker	13
David Yousef	13
Mathijs vd Lindt	13
Hester Bos	13
Marianne Diallo	12
Folkert Oege Krol	12
Sander de Haan	12
Jodie Vianen	12
Joost Kemme	11
Jurre Buitendijk	11
Britt Huisman	11
Yara Lanza	11
Christiaan Balk	10
Jouke vd Werff	10
Romée de Best	10
Jorrick de Jong	9
Thijmen Groenendal	9
Jente Wolters	9
Jilke Oswald	9
Wybren Dijkstra	9
Tjalle-Durk van der Eems	9
Liam Buitendijk	8
Milou Sieperda	8
Cas Jonker	8
Harm Zijlstra	8
Nynke Rijpma	8
Sverre Nota	8
Linde Hamer	8
Jan vd Heide	8

Ruben Visser	7
Sverre Wolters	7
Lia Hoekstra	7
Max Kroon	7
Jolanda Smedinga	7
Iris Nanninga	7
Loïs Richardson	7
Luuk Beenen	7
Betty Bijker-Bangma	6
Anne Hulzebos	6
Fenne Wijngaarden	6
Jildou Binnema	6
Jeroen Persson	5
Pelle vd Woude	5
Anke Binnema	5
Melvin vd Staaij	5
Anita Postma	5
Sem van Rooijen	5
Benthe de Boer	5
Marije Brouwer	5

Hoogste van de voorgaande jaren:

2012	Gerwin de Haan	36
2013	Gerwin de Haan	46
2014	Gerwin de Haan	47
2015	Gerwin de Haan	32
2016	Anke Binnema	31
2017	Rutger Hoekstra	36
2018	Rutger Hoekstra	42
2019	Nanou Hofmann	30
2020	Meike Huistra	16
2021	Tjalle-Durk van der Eems	33

Totaal aantal pr's per jaar:

2013*	1032
2014	1224
2015	1301
2016*	1598
2017	1404
2018	1443
2019	1224
2020	732
2021	1108
2022	1016

* vanaf 2013 worden de eerste nummers van de Athletic Champs erkend als pr of cr, in 2016 ook de rest (polsver, slingeren en de duuraftanden 4'/6').

Grootste totaal aantal pr's vanaf 2011

Gerwin de Haan	260
Jildou Binnema	192
Anke Binnema	175
Lennert Naeff	175
Meike Huistra	141
Rikst Slot	137
Sanne Pultrum	136
Terri Talan	136
Liam de Lang	127
Sabrina Cruden	121

Beste prestaties

De hoogste scores op de "Hongaarse tabellen"

De prestaties van de jeugd en masters zijn eerst omgerekend naar seniorenprestaties met age graded tables (tabellen WMA, World Masters Athletics) en vervolgens gewaardeerd met de Hongaarse tabellen. De prestaties van de dames worden opgenomen in deze ranglijst met 800 punten of meer, die van de mannen met 750 punten of meer. NB: alleen met senioren materiaal (werp / horden).

1001	Betty Bijker-Bangma	V55	800	2:39.65	Harderwijk	2022-05-29
970	Britt Huisman	mC	300	42.66	Amsterdam	2022-08-28
945	Meike Huistra	mC	hoog	1.65	Rotterdam	2022-09-17
929	Linda vd Berg	V45	200	28.47	Best	2022-07-01
897	Sabrina Cruden	mA	ver	5.61	Amsterdam	2022-06-18
885	Sanne Pultrum	mC	100	13.39	Ede	2022-06-10
860	Marianne Diallo	mC	100	13.57	Ede	2022-06-10
860	Melina Congiu	V40	200	28.54	Best	2022-07-01
859	Marit Versfeld	mC	300	45.47	Amsterdam	2022-08-28
854	Sasha Tarlavina	mC	800	2:24.90	Heerenveen	2022-06-11
853	Nynke Rijpma	mB	200	27.5	Heerenveen	2022-10-01
848	Milou Sieperda	mC	hoog	1.60	Emmen	2022-05-14
839	Norah Keijzer	mC	300	45.28	Steenwijk	2022-06-24
1028	Jeroen Persson	jB	200	21.79	Helsinki (Fin)	2022-09-04
923	Lennert Naeff	Mneo	hoog	2.06	Niort (Fra)	2022-06-19
838	Ziggy Veldman	jB	ver	6.42	Assen	2022-06-12
838	Sem van Rooijen	jA	200	22.78	Amsterdam	2022-06-19
834	Tjalle-Durk van der Eems	jA	ver	6.50	Heerenveen	2022-04-30
804	Josli Zwikker	jC	100	11.84	Amsterdam	2022-08-28
789	Gerwin de Haan	Mneo	polshoog	4.38	Long Beach (USA)	2022-03-05
777	Jeroen Piek	M	150	17.14	Steenwijk	2022-06-24

De besten aller tijden

1088	Andrea Deelstra	Vneo	3000st	9:54.25	Amsterdam	2006-07-09
1065	Hennie Zantinga	V40	5000	16:55.20	Amsterdam	1994-06-25
1056	Kristel Bottinga	mC	100	12.49	Zevenaar	1999-06-12
1044	Marga Wiegman	Vneo	1500	4:20.8	Roosendaal	1979-09-08
1001	Betty Bijker-Bangma	V55	800	2:39.65	Harderwijk	2022-05-29
987	Geke Dijkstra	V	100	12.0	Amsterdam	1965-08-07
987	Fiona van Es	mB	200	25.5	Zwolle	1989-04-23
985	Vera van Aurich	mC	200	26.13	Breda	2012-06-03
979	Gretha vd Akker	V	800	2:10.2	Papendal	1971-07-07
979	Minke vd Meer	mC	600	1:40.2	Sneek	2009-09-12
977	Joke de Jong	Vneo	hoog	1.80	Groningen	1980-04-27
1046	Lars van Hoeven	Mneo	800	1:49.39	Heusden (Bel)	2021-07-03
1028	Jeroen Persson	jB	200	21.79	Helsinki (Fin)	2022-09-04
1024	Hans Lolkema	M45	kogel	15.59	Heerenveen	2017-05-20
1013	Reinier Bouma	M	110h	14.31	Leiden	2011-06-11
1008	Henk Evers	M	hss	15.64	Innsbruck (Oos)	1963-07-27
979	Piet Deelstra	M	5000	14:12.4	Papendal	1974-08-03
973	Eldert Wijkstra	jA	ver	7.16	Tilburg	2001-07-07
969	Chris Semplonius	M	3000st	8:55.0	Sittard	1977-07-19
969	Arjen Achterkamp	M	400	48.48	Papendal	1984-06
964	Rudi vd Lelie	M	10000	30:02.06	Heerenveen	1997-05-28
947	Paul Dijkstra	M	200	21.95	Breda	1986-06-08

Jaarprestaties en PR's

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 in iedere vijfjaarlijkse categorie met een 'schone lijst'.

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

categorie mpm

Benthe de Boer

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

Fenne Wijngaarden

40	8.6	pr	Heerenveen	2022-10-01
600	2:43.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
hoog	0.85	pr	Heerenveen	2022-09-10
ver	2.40	pr	Heerenveen	2022-09-10
balstoten	3.70	pr	Heerenveen	2022-09-10
vortex	9.50	pr	Heerenveen	2022-09-10

categorie mpC

Jula van Aurich

40	8.3	pr	Heerenveen	2022-10-01
600	2:52.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
ver	2.35	pr	Heerenveen	2022-10-01
vortex	10.00	pr	Heerenveen	2022-10-01

Leanne Haitzma

40	8.0	pr	Drachten	2022-06-25
duur 4'	875	pr	Steenwijk	2022-05-21
40h	10.5	pr	Heerenveen	2022-04-07
40h	9.7	pr	Drachten	2022-06-25
hoog	0.75	pr	Steenwijk	2022-05-21
hurkhoog	0.65	pr	Drachten	2022-06-25
ver	2.15	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.30	pr	Steenwijk	2022-05-21
balstoten	3.10	pr	Steenwijk	2022-05-21
balstoten	3.50	pr	Heerenveen	2022-09-10
slingeren	9.50	pr	Drachten	2022-06-25
vortex	8.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	8.50	pr	Drachten	2022-06-25
vortex	8.50	pr	Heerenveen	2022-09-10

Sarah Hartsema

40	7.8	pr	Drachten	2022-06-25
600	2:47.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
duur 4'	825	pr	Steenwijk	2022-05-21
40h	9.4	pr	Heerenveen	2022-04-07
hoog	0.80	pr	Steenwijk	2022-05-21
hoog	0.80	pr	Heerenveen	2022-09-10
hurkhoog	0.75	pr	Drachten	2022-06-25

ver	3.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
balstoten	3.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
balstoten	4.00	pr	Heerenveen	2022-09-10
slingeren	9.50	pr	Drachten	2022-06-25
vortex	8.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	9.00	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	10.00	pr	Drachten	2022-06-25
vortex	11.00	pr	Heerenveen	2022-09-10

Mia de Jong

40	8.4	pr	Heerenveen	2022-10-01
600	2:53.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
ver	2.35	pr	Heerenveen	2022-10-01
vortex	7.50	pr	Heerenveen	2022-10-01

Fylèn Kirindongo

40	7.3	pr	Leeuwarden	2022-04-23
600	3:22.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
duur 4'	675	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	750	pr	Steenwijk	2022-05-21
40h	9.3	pr	Heerenveen	2022-04-07
40h	9.0	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	0.85	pr	Steenwijk	2022-05-21
hoog	0.85	pr	Heerenveen	2022-09-10
hurkhoog	0.75	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	2.45		Heerenveen	2022-10-01
balstoten	4.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
slingeren	8.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	11.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	12.00	pr	Heerenveen	2022-09-10
vortex	14.00	pr	Heerenveen	2022-10-01

Nina Poltavets

40h	9.3	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	1.70	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	8.00	pr	Heerenveen	2022-04-07

Lara de Vries

40	8.5	pr	Leeuwarden	2022-04-23
600	3:00.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
duur 4'	700	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	750	pr	Steenwijk	2022-05-21
40h	12.3	pr	Heerenveen	2022-04-07
40h	11.4	pr	Leeuwarden	2022-04-23
40h	10.4	pr	Drachten	2022-06-25
hoog	0.75	pr	Steenwijk	2022-05-21
hoog	0.75	pr	Heerenveen	2022-09-10
hurkhoog	0.70	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	1.95	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.15	pr	Heerenveen	2022-09-10
balstoten	3.10	pr	Steenwijk	2022-05-21
balstoten	4.00	pr	Heerenveen	2022-09-10
slingeren	9.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	8.00		Heerenveen	2022-09-10

categorie mpB

Sophia Boomsma

40	7.7		Heerenveen	2022-10-01
600	2:40.0		Heerenveen	2022-10-01
hoog	0.95	pr	Heerenveen	2022-09-10
ver	3.20		Heerenveen	2022-10-01
balstoten	5.10	pr	Heerenveen	2022-09-10
vortex	15.00		Heerenveen	2022-09-10

Nora Diallo

40	7.3	pr	Drachten	2022-06-25
600	2:40.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
duur 4'	800	pr	Drachten	2022-06-25
40h	8.5	pr	Heerenveen	2022-04-07
40h	8.4	pr	Drachten	2022-06-25
hoog	0.90	pr	Heerenveen	2022-09-10
hurkhoog	0.80	pr	Drachten	2022-06-25
ver	2.20	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.40	pr	Heerenveen	2022-10-01
balstoten	4.20	pr	Heerenveen	2022-09-10
slingeren	9.00	pr	Drachten	2022-06-25
vortex	6.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	11.50	pr	Drachten	2022-06-25
vortex	12.00	pr	Heerenveen	2022-10-01

Isa van Heeswijck

40	7.6	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	800	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	800	pr	Drachten	2022-06-25
40h	9.1	pr	Heerenveen	2022-04-07
40h	8.9	pr	Leeuwarden	2022-04-23
40h	8.6	pr	Drachten	2022-06-25
hoog	0.95	pr	Steenwijk	2022-05-21
hoog	0.95	pr	Heerenveen	2022-09-10
hurkhoog	0.80	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hurkhoog	0.90	pr	Drachten	2022-06-25
ver	2.45	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.65	pr	Steenwijk	2022-05-21
balstoten	4.80	pr	Steenwijk	2022-05-21
slingeren	12.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	10.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	10.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	10.50	pr	Steenwijk	2022-05-21

Mirthe Koot

40h	9.8	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.20	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	7.50	pr	Heerenveen	2022-04-07

categorie mpA**Julia Bouma**

60	10.4	pr	Steenwijk	2022-05-21
600	2:43.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
duur 6'	1175	pr	Leeuwarden	2022-04-23
60h	12.0	pr	Heerenveen	2022-04-07
60h	11.9	pr	Steenwijk	2022-05-21
hoog	1.05	pr	Leeuwarden	2022-04-23
polsver	2.30	pr	Leeuwarden	2022-04-23
polsver	2.95	pr	Drachten	2022-06-25
ver	2.95	pr	Heerenveen	2022-09-10
kogel 2	4.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
kogel 2	4.50	pr	Drachten	2022-06-25
kogel 2	4.71	pr	Heerenveen	2022-10-01
slingeren	12.00	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	12.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	12.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	12.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	13.50	pr	Drachten	2022-06-25

Doutzen Groenendijk

60h	11.2	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.90	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	10.50	pr	Heerenveen	2022-04-07

Linde Hamer

60	12.9	pr	Heerenveen	2022-09-10
duur 6'	875	pr	Drachten	2022-06-25
60h	15.4	pr	Heerenveen	2022-04-07
60h	14.5	pr	Drachten	2022-06-25
hoog	1.05	pr	Drachten	2022-06-25
polsver	2.80	pr	Drachten	2022-06-25
ver	2.45	pr	Heerenveen	2022-09-10
kogel 2	6.00	pr	Drachten	2022-06-25
slingeren	13.50	pr	Heerenveen	2022-09-10
vortex	17.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	17.00	pr	Drachten	2022-06-25

Lia Hoekstra

60	10.5	pr	Heerenveen	2022-10-01
600	2:30.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
60h	12.7	pr	Heerenveen	2022-04-07
hoog	0.90	pr	Heerenveen	2022-10-01
ver	2.30	pr	Heerenveen	2022-04-07
kogel 2	5.67	pr	Heerenveen	2022-10-01
vortex	10.50	pr	Heerenveen	2022-04-07

Ilse Huisman

60	9.6	pr	Steenwijk	2022-05-21
600	2:24.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
duur 6'	1225	pr	Steenwijk	2022-05-21
duur 6'	1300	pr	Drachten	2022-06-25
60h	11.9	pr	Heerenveen	2022-04-07
60h	11.8	pr	Steenwijk	2022-05-21
60h	11.3	pr	Heerenveen	2022-09-10
hoog	1.25	pr	Drachten	2022-06-25
polsver	3.70	pr	Drachten	2022-06-25
ver	3.45	pr	Heerenveen	2022-09-10
kogel 2	5.40	pr	Drachten	2022-06-25
kogel 2	6.19	pr	Heerenveen	2022-10-01
slingeren	13.00	pr	Steenwijk	2022-05-21
slingeren	14.00	pr	Heerenveen	2022-09-10
vortex	14.00	pr	Drachten	2022-06-25

Myrthe Kootstra

60	10.1	pr	Steenwijk	2022-05-21
60	10.1	pr	Heerenveen	2022-09-10
600	2:27.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
duur 6'	1225	pr	Leeuwarden	2022-04-23
60h	12.2	pr	Leeuwarden	2022-04-23
60h	11.2	pr	Heerenveen	2022-09-10
hoog	1.10	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	1.15	pr	Heerenveen	2022-10-01
polsver	2.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	2.70	pr	Steenwijk	2022-05-21
ver	3.30	pr	Heerenveen	2022-09-10
kogel 2	6.10	pr	Leeuwarden	2022-04-23
kogel 2	7.47	pr	Heerenveen	2022-10-01
slingeren	14.00	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	18.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	18.00	pr	Heerenveen	2022-09-10

Yara Lanza

60	9.6	pr	Heerenveen	2022-09-10
600	2:23.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
duur 6'	1225	pr	Steenwijk	2022-05-21
60h	11.6	pr	Heerenveen	2022-04-07
60h	10.8	pr	Heerenveen	2022-09-10
hoog	1.05	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	1.05	pr	Heerenveen	2022-10-01
polsver	2.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	3.35	pr	Steenwijk	2022-05-21
kogel 2	4.60	pr	Leeuwarden	2022-04-23
slingeren	12.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	12.00	pr	Heerenveen	2022-04-07

vortex	13.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
Fenna vd Meer				
60	10.3	pr	Steenwijk	2022-05-21
60	9.2	pr	Heerenveen	2022-09-10
duur 6'	1375	pr	Leeuwarden	2022-04-23
60h	11.4	pr	Heerenveen	2022-04-07
60h	11.4	pr	Heerenveen	2022-09-10
hoog	1.10	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	1.20	pr	Drachten	2022-06-25
polsver	2.55	pr	Leeuwarden	2022-04-23
polsver	4.20	pr	Drachten	2022-06-25
ver	3.15	pr	Heerenveen	2022-05-21
ver	3.35	pr	Heerenveen	2022-09-10
kogel 2	5.30	pr	Leeuwarden	2022-04-23
slingeren	14.00	pr	Heerenveen	2022-09-10
vortex	17.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	18.00	pr	Drachten	2022-06-25

Iris Nanninga

duur 6'	1275	pr	Drachten	2022-06-25
60h	12.0	pr	Drachten	2022-06-25
hoog	1.15	pr	Drachten	2022-06-25
polsver	3.40	pr	Drachten	2022-06-25
ver	2.90		Heerenveen	2022-04-07
kogel 2	5.30	pr	Drachten	2022-06-25
vortex	11.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	13.00	pr	Drachten	2022-06-25

Jodie Vianen

60	9.6	pr	Steenwijk	2022-05-21
60	9.6	pr	Heerenveen	2022-10-01
600	2:11.0		Heerenveen	2022-10-01
duur 6'	1475	pr	Leeuwarden	2022-04-23
60h	11.8	pr	Heerenveen	2022-04-07
60h	11.4	pr	Steenwijk	2022-05-21
60h	10.6	pr	Heerenveen	2022-09-10
hoog	1.20	pr	Leeuwarden	2022-04-23
polsver	2.95	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	3.45	pr	Steenwijk	2022-05-21
kogel 2	5.40	pr	Leeuwarden	2022-04-23
slingeren	15.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	16.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23

categorie mD

AV Heerenveen

4x60	36.70		Heerenveen	2022-06-11
------	-------	--	------------	------------

Aafje Boorsma

60	9.44		Emmen	2022-05-14
hoog	1.35	pr	Emmen	2022-05-14
hoog	1.35	pr	Heerenveen	2022-06-11

Eline Buitendijk

600	2:11.39		Heerenveen	2022-05-21
-----	---------	--	------------	------------

Famke Groenendijk

60	10.51	pr	Heerenveen	2022-05-21
hoog	1.00		Heerenveen	2022-05-21
kogel 2	5.76	pr	Heerenveen	2022-10-01
speer 400	11.53	pr	Heerenveen	2022-05-21
speer 400	13.40	pr	Heerenveen	2022-10-01

Anne Hulzebos

60	10.98	pr	Heerenveen	2022-05-21
hoog	1.05	pr	Heerenveen	2022-06-11
ver	2.95	pr	Heerenveen	2022-05-21
kogel 2	6.18	pr	Heerenveen	2022-06-11
kogel 2	6.46	pr	Heerenveen	2022-10-01
speer 400	11.90	pr	Heerenveen	2022-10-01

Ilse Ludwig

60	10.27		Heerenveen	2022-05-21
hoog	1.05	pr	Heerenveen	2022-05-21
ver	3.38	pr	Heerenveen	2022-05-21

Mila Meibos

60	10.11	pr	Heerenveen	2022-05-21
600	2:19.70		Heerenveen	2022-05-21
hoog	1.20	pr	Heerenveen	2022-05-21
ver	3.34w		Heerenveen	2022-05-21

Norah Pont

60	8.61		Hoorn	2022-07-09
150	20.64	pr	Amsterdam	2022-09-04
60h 76,2	10.06w	pr	Emmen	2022-05-14
60h 76,2	9.89	pr	Hoorn	2022-07-09

Lois Richardson

60h 76,2	13.03		Heerenveen	2022-06-11
300h 76,2	1:01.52	pr	Heerenveen	2022-05-21
hoog	1.15	pr	Heerenveen	2022-10-01
ver	3.76		Steenwijk	2022-04-02
discus ¾	16.92	pr	Steenwijk	2022-04-02
kogel 2	7.35	pr	Heerenveen	2022-10-01
speer 400	14.46	pr	Steenwijk	2022-04-02
speer 400	14.66	pr	Heerenveen	2022-05-21
speer 400	20.76	pr	Heerenveen	2022-10-01

Indy Terzic

60	9.97	pr	Heerenveen	2022-05-21
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2022-05-21
ver	3.57	pr	Heerenveen	2022-05-21

categorie mC

AV Heerenveen

4x80	41.68		Rotterdam	2022-09-17
4x100	52.72		Ede	2022-06-10

Lisa Bodewes

polshoog	2.02		Heerenveen	2022-05-01
----------	------	--	------------	------------

Mae Bosma

80	12.07	pr	Heerenveen	2022-06-11
kogel 3	6.85	pr	Heerenveen	2022-06-11

Marianne Diallo

80	11.02	pr	Heerenveen	2022-05-21
80	10.9		Heerenveen	2022-10-01
100	13.57	pr	Ede	2022-06-10
150	20.69	pr	Heerenveen	2022-04-30
150	20.43	pr	Emmen	2022-05-14
80h 76,2	13.72	pr	Heerenveen	2022-04-30
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2022-04-30
ver	4.71	pr	Heerenveen	2022-05-01
ver	4.82	pr	Heerenveen	2022-05-21

discus 1	20.36	pr	Emmen	2022-05-14
kogel 3	8.95	pr	Heerenveen	2022-04-30
kogel 3	9.19	pr	Ede	2022-06-10
speer 500	21.21		Heerenveen	2022-05-01
vortex	28.44		Ede	2022-06-10
sprint 2-kamp	1107	pr	Heerenveen	2022-10-01
7-kamp	2993		Heerenveen	2022-05-01

Britt Huisman

80	11.87	pr	Steenwijk	2022-04-02
80	11.53	pr	Heerenveen	2022-05-21
80	11.17	pr	Stadskanaal	2022-06-18
300	43.06	pr	Steenwijk	2022-06-24
300	42.66	pr	Amsterdam	2022-08-28
80h 76,2	14.03	pr	Emmeloord	2022-04-09
80h 76,2	13.54w	pr	Emmen	2022-05-14
80h 76,2	13.24	pr	Rotterdam	2022-09-17
300h 76,2	49.41	pr	Heerenveen	2022-06-11
hoog	1.55	pr	Hoorn	2022-07-09
ver	4.78	pr	Heerenveen	2022-05-14

Meike Huistra

80	10.8	pr	Heerenveen	2022-10-01
100	13.56	pr	Ede	2022-06-10
150	20.52	pr	Delft	2022-07-02
150	20.10	pr	Zoetermeer	2022-09-10
600	1:50.59		Zoetermeer	2022-09-11
80h 76,2	12.77	pr	Emmeloord	2022-04-09
80h 76,2	12.41	pr	Heerenveen	2022-04-30
80h 76,2	12.25w	pr	Emmen	2022-05-14
80h 76,2	12.20w	pr	Gorinchem	2022-05-26
80h 76,2	11.79w	pr	Gorinchem	2022-05-26
hoog	1.65	pr	Rotterdam	2022-09-17
ver	5.04	pr	Heerenveen	2022-05-01
ver	5.17	pr	Heerenveen	2022-05-21
ver	5.25	pr	Rotterdam	2022-09-17
discus 1	23.07	pr	Steenwijk	2022-04-02
discus 1	25.59	pr	Steenwijk	2022-06-24
kogel 3	10.51	pr	Steenwijk	2022-04-02
kogel 3	10.54	pr	Heerenveen	2022-04-30
kogel 3	11.54	pr	Emmen	2022-05-14
speer 500	30.82	pr	Almere	2022-04-23
speer 500	31.86	pr	Hoorn	2022-07-09
vortex	41.13		Ede	2022-06-10
werp 3-kamp	1370	pr	Steenwijk	2022-10-08
7-kamp	4007	pr	Heerenveen	2022-05-01
7-kamp	4072	pr	Delft	2022-07-03
7-kamp	4198	cr	Zoetermeer	2022-09-11

Norah Keijzer

100	14.06w	pr	Ede	2022-06-10
150	21.75		Heerenveen	2022-04-30
300	45.28	pr	Steenwijk	2022-06-24
600	1:46.50	pr	Heerenveen	2022-05-01
600	1:46.27	pr	Hoorn	2022-07-09
800	2:34.86	pr	Emmeloord	2022-04-09
1500	5:47.65	pr	Emmen	2022-05-14
1500	5:33.80	pr	Rotterdam	2022-09-17
80h 76,2	15.12	pr	Heerenveen	2022-04-30
hoog	1.10		Heerenveen	2022-04-30
ver	4.11		Ede	2022-06-10
discus 1	21.14	pr	Steenwijk	2022-04-02
discus 1	21.16	pr	Emmeloord	2022-04-09
discus 1	21.63	pr	Groningen	2022-09-04
kogel 3	9.07	pr	Emmeloord	2022-04-09
kogel 3	9.20	pr	Heerenveen	2022-04-30
kogel 3	9.85	pr	Ede	2022-06-10
speer 500	26.60	pr	Hoorn	2022-07-09
vortex	31.08		Ede	2022-06-10
7-kamp	2986	pr	Heerenveen	2022-05-01

Anita Postma

80	11.8	pr	Heerenveen	2022-10-01
150	23.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
hoog	1.35	pr	Heerenveen	2022-10-01
ver	3.62	pr	Heerenveen	2022-10-01
sprint 2-kamp	826	pr	Heerenveen	2022-10-01

Sanne Pultrum

80	11.37	pr	Steenwijk	2022-04-02
80	11.22	pr	Heerenveen	2022-05-21
80	11.16	pr	Hoorn	2022-07-09
80	10.93	pr	Hoorn	2022-07-09
80	10.86w	pr	Amsterdam	2022-08-27
80	10.81w	pr	Rotterdam	2022-09-17
100	13.39	pr	Ede	2022-06-10
150	20.17	pr	Emmen	2022-05-14
150	19.83	pr	Steenwijk	2022-06-24
300	46.02	pr	Steenwijk	2022-06-24
600	1:48.20		Heerenveen	2022-05-21
800	2:37.99		Drachten	2022-04-10
80h 76,2	13.97	pr	Heerenveen	2022-04-30
300h 76,2	51.95	pr	Heerenveen	2022-06-11
hoog	1.45	pr	Steenwijk	2022-04-02
hoog	1.50	pr	Heerenveen	2022-04-30
hoog	1.50	pr	Heerenveen	2022-06-11
ver	4.22		Ede	2022-06-10
kogel 3	8.10	pr	Steenwijk	2022-04-02
kogel 3	8.24	pr	Heerenveen	2022-04-30
kogel 3	8.66	pr	Ede	2022-06-10
speer 500	19.31	pr	Heerenveen	2022-05-01
vortex	28.76		Ede	2022-06-10
sprint 2-kamp	1068	pr	Heerenveen	2022-10-01
7-kamp	3461	pr	Heerenveen	2022-05-01

Milou Sieperda

80	11.39w	pr	Rotterdam	2022-09-17
150	22.21		Delft	2022-07-02
600	2:01.17		Delft	2022-07-03
80h 76,2	14.34		Delft	2022-07-02
hoog	1.60		Emmen	2022-05-14
ver	5.06w	pr	Heerenveen	2022-05-21
ver	4.87		Heerenveen	2022-05-21
discus 1	25.66	pr	Steenwijk	2022-04-02
discus 1	28.75	pr	Emmen	2022-05-14
discus 1	29.04	pr	Stadskanaal	2022-06-18
kogel 3	10.89	pr	Almere	2022-04-23
speer 500	32.57	pr	Almere	2022-04-23
werp 3-kamp	1414	pr	Steenwijk	2022-10-08
7-kamp	3529		Delft	2022-07-03

Sasha Tarlavina

800	2:24.90		Heerenveen	2022-06-11
-----	---------	--	------------	------------

Marit Versfeld

80	11.01	pr	Emmeloord	2022-04-09
100	13.86	pr	Ede	2022-06-10
150	20.81		Emmen	2022-05-14
300	45.76	pr	Steenwijk	2022-06-24
300	45.47	pr	Amsterdam	2022-08-28
600	1:47.64		Emmeloord	2022-06-05
1500	5:25.91	pr	Zwolle	2022-05-15
80h 76,2	14.14	pr	Heerenveen	2022-04-30
80h 76,2	13.78w	pr	Emmen	2022-05-14
80h 76,2	13.66	pr	Emmeloord	2022-06-04
300h 76,2	51.53	pr	Almere	2022-04-23
300h 76,2	49.89	pr	Heerenveen	2022-06-11
300h 76,2	49.68	pr	Amsterdam	2022-08-27
400h 76,2	1:12.33	pr	Drachten	2022-04-10
hoog	1.45	pr	Heerenveen	2022-04-30
hoog	1.50	pr	Emmeloord	2022-06-04
hoog	1.50	pr	Hoorn	2022-07-09

ver	4.78w		Emmeloord	2022-06-05
discus 1	23.87	pr	Steenwijk	2022-06-24
kogel 3	10.99	pr	Almere	2022-04-23
kogel 3	11.47	pr	Ede	2022-06-10
kogel 3	11.81	pr	Amsterdam	2022-08-27
speer 500	29.80	pr	Heerenveen	2022-05-21
vortex	42.39		Ede	2022-06-10
werp 3-kamp	1327	pr	Steenwijk	2022-10-08
7-kamp	3728	pr	Heerenveen	2022-05-01
7-kamp	3864	pr	Emmeloord	2022-06-05

Jente Wolters

80	11.71	pr	Emmeloord	2022-04-09
600	1:47.46	pr	Heerenveen	2022-05-21
600	1:44.72	pr	Stadskanaal	2022-06-18
800	2:34.74	pr	Emmeloord	2022-04-09
800	2:31.27	pr	Heerenveen	2022-06-11
800	2:30.36	pr	Amsterdam	2022-08-27
1500	5:24.64	pr	Emmen	2022-05-14
3000	12:14.80	pr	Drachten	2022-04-10
ver	3.73	pr	Heerenveen	2022-05-21

categorie mB

Hayat Askar

kogel 3	9.29	pr	Zwolle	2022-05-15
---------	------	----	--------	------------

Jildou Binnema

discus 1	30.26	pr	Steenwijk	2022-06-24
kogel 3	10.34		Steenwijk	2022-04-02
kogelsl. 3	27.19	pr	Assen	2022-06-12
kogelsl. 3	30.07	pr	Groningen	2022-09-04
speer 500	37.53	cr	Drachten	2022-04-10
speer 500	38.08	cr	Heerenveen	2022-05-21
werp 3-kamp	1705	pr	Steenwijk	2022-10-08

Yara de Boer

200	32.99		Heerenveen	2022-04-30
800	3:08.61		Heerenveen	2022-05-01
100h 76,2	18.62	pr	Heerenveen	2022-04-30
hoog	1.45		Drachten	2022-04-10
ver	4.11		Heerenveen	2022-05-01
kogel 3	8.95		Heerenveen	2022-04-30
speer 500	22.06		Heerenveen	2022-05-01
7-kamp	2674		Heerenveen	2022-05-01

Annamarijn van Ginneken

100	14.62		Heerenveen	2022-05-21
100	13.95	pr	Assen	2022-06-12
hoog	1.55	pr	Zwolle	2022-05-15
hoog	1.55	pr	Assen	2022-06-12
ver	3.94		Heerenveen	2022-05-21
speer 500	21.39	pr	Heerenveen	2022-05-21

Nynke Rijpma

150	20.22	pr	Utrecht	2022-08-05
200	27.84	pr	Utrecht	2022-07-08
200	27.5	pr	Heerenveen	2022-10-01
300	47.9	pr	Steenwijk	2022-04-02
400	1:09.58	pr	Zwolle	2022-05-15
400	1:07.68	pr	Assen	2022-06-12
400	1:05.40	pr	Amsterdam	2022-06-18
400h 76,2	1:13.63	pr	Amsterdam	2022-06-17
hss	10.34		Amsterdam	2022-06-18
ver	4.87		Heerenveen	2022-05-21
kogel 3	9.67		Heerenveen	2022-10-01

Noortje Sieperda

100h 76,2	19.15		Zwolle	2022-05-15
kogel 3	9.33	pr	Zwolle	2022-05-15

Alicia vd Tempel

polshoog	2.40	pr	Drachten	2022-04-10
polshoog	2.62	cr	Heerenveen	2022-05-01
polshoog	2.66	cr	Amsterdam	2022-06-19
polshoog	2.82	cr	Groningen	2022-09-04

categorie mA

AV Heerenveen

Zwd. est.	2:45.95		Zwolle	2022-05-15
-----------	---------	--	--------	------------

Romée de Best

100	14.18		Heerenveen	2022-05-21
200	28.01	pr	Emmeloord	2022-06-04
800	2:56.50	pr	Heerenveen	2022-05-01
800	2:50.18	pr	Emmeloord	2022-06-05
100h 83,8	18.18	pr	Heerenveen	2022-04-30
100h 83,8	16.55	pr	Emmeloord	2022-06-04
hoog	1.47		Emmeloord	2022-06-04
ver	5.10	pr	Amsterdam	2022-06-18
kogel 4	10.07	pr	Heerenveen	2022-04-30
speer 600	27.63	pr	Heerenveen	2022-05-01
7-kamp	3334	pr	Heerenveen	2022-05-01
7-kamp	3718	pr	Emmeloord	2022-06-05

Anke Binnema

100	14.7	pr	Heerenveen	2022-10-01
200	29.8		Heerenveen	2022-10-01
ver	4.48		Steenwijk	2022-04-02
discus 1	22.52		Zwolle	2022-05-15
kogel 4	9.01	pr	Steenwijk	2022-04-02
kogel 4	9.15	pr	Heerenveen	2022-05-21
speer 600	28.19	pr	Drachten	2022-04-10
sprint 2-kamp	849	pr	Heerenveen	2022-10-01

Hester Bos

100	13.83	pr	Zwolle	2022-05-15
100	13.67	pr	Assen	2022-06-11
150	21.12	pr	Steenwijk	2022-06-24
200	30.86	pr	Heerenveen	2022-04-30
300	52.52	pr	Steenwijk	2022-06-24
800	3:02.73	pr	Heerenveen	2022-05-01
100h 83,8	18.23	pr	Best	2022-07-02
hoog	1.31	pr	Best	2022-07-02
ver	4.30w		Best	2022-07-03
kogel 4	6.92	pr	Heerenveen	2022-04-30
speer 600	21.83	pr	Heerenveen	2022-05-01
speer 600	22.67	pr	Best	2022-07-03
7-kamp	2458	pr	Heerenveen	2022-05-01
7-kamp	2514	pr	Best	2022-07-03

Marije Brouwer

hoog	1.48		Amsterdam	2022-06-19
kogel 4	8.96	pr	Drachten	2022-04-10
kogel 4	9.32	pr	Heerenveen	2022-05-21
speer 600	27.65	pr	Zwolle	2022-05-15
speer 600	28.31	pr	Heerenveen	2022-05-21
speer 600	28.88	pr	Amsterdam	2022-06-17

Sabrina Cruden

200	27.97	pr	Drachten	2022-04-10
200	27.63	pr	Emmeloord	2022-06-04
400	1:08.26	pr	Zwolle	2022-05-15
800	2:41.84	pr	Heerenveen	2022-05-01
800	2:39.65	pr	Emmeloord	2022-06-05
100h 83,8	15.84	pr	Heerenveen	2022-04-30
100h 83,8	15.68	pr	Zwolle	2022-05-15
100h 83,8	15.50	pr	Emmeloord	2022-06-04
100h 83,8	15.22	pr	Amsterdam	2022-06-18
hoog	1.62	pr	Heerenveen	2022-04-30
hoog	1.62	pr	Emmeloord	2022-06-04
hoog	1.62	pr	Lisse	2022-07-09
ver	5.37	pr	Heerenveen	2022-05-01
ver	5.37	pr	Emmeloord	2022-06-05
ver	5.61	pr	Amsterdam	2022-06-18
kogel 4	9.91	pr	Heerenveen	2022-04-30
kogel 4	10.34	pr	Heerenveen	2022-05-21
kogel 4	10.66	pr	Assen	2022-06-12
speer 600	34.38	pr	Heerenveen	2022-05-01
speer 600	38.46	pr	Emmeloord	2022-06-05
7-kamp	4397	pr	Heerenveen	2022-05-01
7-kamp	4581	cr	Emmeloord	2022-06-05

Marrit Hofstra

100	14.78	pr	Heerenveen	2022-05-21
ver	4.32	pr	Heerenveen	2022-05-21
ver	4.36	pr	Heerenveen	2022-10-01

Maaïke Kramer

polshoog	2.50	pr	Hengelo	2022-06-23
----------	------	----	---------	------------

categorie Vneo**Afke Ligthart**

hoog	1.25		Dronten	2022-04-13
ver	3.51		Heerenveen	2022-05-21
kogel 4	8.02	pr	Heerenveen	2022-10-01
speer 600	19.19	pr	Dronten	2022-04-13

Marrit Oosterbaan

hoog	1.40		Hoorn	2022-07-08
kogel 4	8.90		Heerenveen	2022-10-01
speer 600	31.82		Heerenveen	2022-10-01

categorie V**Eline de Haan**

100	15.16w	pr	Steenwijk	2022-04-02
300	51.4	pr	Steenwijk	2022-04-02

categorie V40**AV Heerenveen**

4x100	56.90	cr	Emmen	2022-04-24
Zwd. est.	2:40.59	cr	Ede	2022-06-19

Eva Brandsma-Vlak

100	16.4	pr	Heerenveen	2022-10-01
200	36.1	pr	Heerenveen	2022-10-01
sprint 2-kamp	516	pr	Heerenveen	2022-10-01

Melina Congiu

100	14.33	pr	Emmen	2022-04-24
100	14.33	pr	Ede	2022-06-19
100	13.75w	cr	Vught	2022-09-18
200	29.45	pr	Groningen	2022-06-11
200	28.54	pr	Best	2022-07-01
800	2:46.39	pr	Groningen	2022-06-12
800	2:43.31	pr	Best	2022-07-02
80h 76,2	13.55	cr	Harderwijk	2022-05-28
80h 76,2	13.22	cr	Best	2022-07-01
100h 83,8	17.84	cr	Groningen	2022-06-11
hoog	1.40	cr	Emmen	2022-04-24
hoog	1.47	cr	Harderwijk	2022-05-28
ver	4.64	pr	Groningen	2022-06-12
kogel 4	8.12	pr	Best	2022-07-01
speer 600	22.52		Best	2022-07-02
sprint 2-kamp	1299	pr	Heerenveen	2022-10-01
7-kamp	3503	cr	Groningen	2022-06-12
7-kamp	4323	cr	Best	2022-07-02

Simone Falkena

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

categorie V45**Linda vd Berg**

100	14.43w	cr	Steenwijk	2022-04-02
150	21.09	cr	Steenwijk	2022-06-24
200	28.84	cr	Emmen	2022-04-24
200	28.65	cr	Ede	2022-06-19
200	28.47	cr	Best	2022-07-01
300	47.9	cr	Steenwijk	2022-04-02
400	1:06.07	cr	Harderwijk	2022-05-28
800	2:39.11	pr	Heerenveen	2022-05-01
80h 76,2	14.74	cr	Heerenveen	2022-04-30
80h 76,2	14.45	cr	Best	2022-07-01
400h 76,2	1:14.81	cr	Heerenveen	2022-05-21
hoog	1.35	cr	Heerenveen	2022-04-30
hoog	1.35	cr	Heerenveen	2022-10-01
ver	4.45	cr	Steenwijk	2022-04-02
ver	4.71w	cr	Emmen	2022-04-24
ver	4.71	cr	Heerenveen	2022-05-01
kogel 4	9.05	cr	Steenwijk	2022-04-02
kogel 4	9.32	cr	Heerenveen	2022-04-30
speer 600	24.37	pr	Heerenveen	2022-05-01
speer 600	25.72	cr	Heerenveen	2022-05-21
speer 600	26.89	cr	Best	2022-07-02
speer 600	27.18	cr	Heerenveen	2022-10-01
7-kamp	4720	cr	Heerenveen	2022-05-01

categorie V55**Betty Bijker-Bangma**

100	15.79w	pr	Harderwijk	2022-04-09
150	23.85		Grootebroek	2022-08-26
200	32.39	cr	Apeldoorn	2022-04-29
200	31.24	cr	Heerenveen	2022-05-21
300	50.76		Grootebroek	2022-08-26
400	1:10.58	cr	Harderwijk	2022-04-09
400	1:10.50	cr	Emmen	2022-04-24
800	2:39.65		Harderwijk	2022-05-29
1500	5:37.70		Vught	2022-09-18
3000	12:46.50	pr	Ede	2022-06-19

Jolanda Smedinga

					hoog	0.85	pr	Heerenveen	2022-09-10
					ver	2.55	pr	Steenwijk	2022-05-21
100	16.41	pr	Utrecht	2022-04-22					
150	24.70	pr	Steenwijk	2022-06-24	balstoten	4.10	pr	Steenwijk	2022-05-21
200	33.88	pr	Heerenveen	2022-05-21	balstoten	4.10	pr	Heerenveen	2022-09-10
300	55.19	pr	Steenwijk	2022-06-24	vortex	13.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
400	1:19.63		Harderwijk	2022-05-28	vortex	14.00	pr	Steenwijk	2022-05-21
800	3:03.44		Hoorn	2022-07-08					
speer 500	12.71	pr	Hoorn	2022-07-08					
speer 500	14.90	pr	Heerenveen	2022-10-01					
sprint 2-kamp	1032	pr	Heerenveen	2022-10-01					

categorie **jpm****Christiaan Balk**

40	7.9	pr	Drachten	2022-06-25					
duur 4'	700	pr	Drachten	2022-06-25					
40h	9.4	pr	Drachten	2022-06-25					
hoog	0.70	pr	Heerenveen	2022-09-10					
hurkhoog	0.70	pr	Drachten	2022-06-25					
ver	2.20	pr	Heerenveen	2022-09-10					
balstoten	3.60	pr	Heerenveen	2022-09-10					
slingeren	8.00	pr	Drachten	2022-06-25					
vortex	9.50	pr	Drachten	2022-06-25					
vortex	9.50	pr	Heerenveen	2022-09-10					

Ties Wierda

40	7.7	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
40	7.7	pr	Drachten	2022-06-25					
600	2:37.0	pr	Heerenveen	2022-10-01					
duur 4'	825	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
duur 4'	850	pr	Drachten	2022-06-25					
40h	9.1	pr	Heerenveen	2022-04-07					
40h	8.0	cr	Drachten	2022-06-25					
hoog	0.80	pr	Heerenveen	2022-09-10					
hurkhoog	0.65	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
hurkhoog	0.65	pr	Drachten	2022-06-25					
ver	2.60	pr	Heerenveen	2022-10-01					
balstoten	4.50	pr	Heerenveen	2022-09-10					
slingeren	12.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
slingeren	12.00	pr	Drachten	2022-06-25					
vortex	15.50	pr	Heerenveen	2022-09-10					
vortex	16.50	pr	Heerenveen	2022-10-01					

categorie **jpC****Kick Bakker**

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

Luuk Beenen

40	8.8	pr	Heerenveen	2022-10-01					
600	2:46.0	pr	Heerenveen	2022-10-01					
hoog	0.75	pr	Heerenveen	2022-09-10					
ver	2.10	pr	Heerenveen	2022-09-10					
ver	2.45	pr	Heerenveen	2022-10-01					
balstoten	3.60	pr	Heerenveen	2022-09-10					
vortex	11.50	pr	Heerenveen	2022-09-10					

Jurre Buitendijk

40	8.0	pr	Heerenveen	2022-10-01					
600	2:25.0	pr	Heerenveen	2022-10-01					
duur 4'	975	pr	Steenwijk	2022-05-21					
40h	9.5	pr	Heerenveen	2022-04-07					
hoog	0.75	pr	Steenwijk	2022-05-21					

Lars Haanstra

40	8.1	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
40	7.8	pr	Drachten	2022-06-25					
600	3:00.0	pr	Heerenveen	2022-10-01					
duur 4'	825	pr	Steenwijk	2022-05-21					
duur 4'	850	pr	Drachten	2022-06-25					
40h	10.1	pr	Heerenveen	2022-04-07					
40h	9.1	pr	Drachten	2022-06-25					
hoog	0.80	pr	Steenwijk	2022-05-21					
hoog	0.80	pr	Heerenveen	2022-09-10					
hurkhoog	0.75	pr	Drachten	2022-06-25					
ver	2.25	pr	Heerenveen	2022-04-07					
ver	2.35	pr	Steenwijk	2022-05-21					
ver	2.50	pr	Heerenveen	2022-09-10					
balstoten	3.85	pr	Steenwijk	2022-05-21					
balstoten	4.50	pr	Heerenveen	2022-09-10					
slingeren	8.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
slingeren	10.50	pr	Drachten	2022-06-25					
vortex	9.00	pr	Heerenveen	2022-04-07					
vortex	11.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
vortex	17.00	pr	Steenwijk	2022-05-21					

Mathijs vd Lindt

40	9.4	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
duur 4'	550	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
duur 4'	550	pr	Steenwijk	2022-05-21					
40h	12.2	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
hoog	0.60	pr	Steenwijk	2022-05-21					
hoog	0.75	pr	Heerenveen	2022-09-10					
hurkhoog	0.55	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
ver	1.70	pr	Steenwijk	2022-05-21					
ver	1.70	pr	Heerenveen	2022-09-10					
balstoten	3.10	pr	Steenwijk	2022-05-21					
slingeren	9.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
vortex	5.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
vortex	8.00	pr	Steenwijk	2022-05-21					

Florian Marks

40	8.0	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
duur 4'	725	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
40h	9.5	pr	Heerenveen	2022-04-07					
40h	9.0	pr	Drachten	2022-06-25					
hoog	0.85	pr	Steenwijk	2022-05-21					
hurkhoog	0.70	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
hurkhoog	0.75	pr	Drachten	2022-06-25					
ver	2.40	pr	Steenwijk	2022-05-21					
ver	2.50	pr	Heerenveen	2022-09-10					
balstoten	4.10	pr	Steenwijk	2022-05-21					
balstoten	4.90	pr	Heerenveen	2022-09-10					
slingeren	14.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
vortex	15.00	pr	Heerenveen	2022-04-07					
vortex	17.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23					

Tom Westendorp

40	8.1	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
40	7.7	pr	Drachten	2022-06-25					
duur 4'	825	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
duur 4'	875	pr	Drachten	2022-06-25					
40h	10.1	pr	Heerenveen	2022-04-07					
40h	9.2	pr	Leeuwarden	2022-04-23					
40h	8.5	pr	Drachten	2022-06-25					
hoog	0.75	pr	Steenwijk	2022-05-21					
hoog	0.85	pr	Heerenveen	2022-09-10					
hurkhoog	0.70	pr	Leeuwarden	2022-04-23					

hurkhoog	0.70	pr	Drachten	2022-06-25
ver	2.40	pr	Heerenveen	2022-04-07
balstoten	4.90	pr	Steenwijk	2022-05-21
balstoten	5.10	pr	Heerenveen	2022-09-10
slingeren	12.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
slingeren	13.00	pr	Drachten	2022-06-25
vortex	9.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	10.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	12.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	18.50	pr	Drachten	2022-06-25

Bjarne Wolters

40	7.8	pr	Drachten	2022-06-25
600	2:51.0		Heerenveen	2022-10-01
duur 4'	775	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	775	pr	Drachten	2022-06-25
40h	9.9	pr	Heerenveen	2022-04-07
40h	9.6	pr	Leeuwarden	2022-04-23
40h	8.8	pr	Drachten	2022-06-25
hoog	0.80	pr	Steenwijk	2022-05-21
hoog	0.80	pr	Heerenveen	2022-09-10
hurkhoog	0.65	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hurkhoog	0.70	pr	Drachten	2022-06-25
ver	2.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
ver	2.65	pr	Heerenveen	2022-09-10
balstoten	4.60	pr	Steenwijk	2022-05-21
balstoten	5.30	pr	Heerenveen	2022-09-10
slingeren	12.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
slingeren	13.00	pr	Drachten	2022-06-25
vortex	12.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	12.50	pr	Heerenveen	2022-09-10

categorie jpB

Steijn Hendriksen

40	8.0	pr	Leeuwarden	2022-04-23
1000	3:55.45	pr	Groningen	2022-09-03
duur 4'	925	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	975	pr	Steenwijk	2022-05-21
40h	8.1	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	0.90	pr	Steenwijk	2022-05-21
hoog	0.95	pr	Heerenveen	2022-09-10
hurkhoog	0.85	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	2.25	pr	Steenwijk	2022-05-21
ver	2.30	pr	Heerenveen	2022-09-10
balstoten	4.40	pr	Steenwijk	2022-05-21
balstoten	4.50	pr	Heerenveen	2022-09-10
slingeren	8.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	13.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	14.50	pr	Steenwijk	2022-05-21

Steijn Hoen

40h	8.8	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.20	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	14.00	pr	Heerenveen	2022-04-07

Joost Kemme

40	7.9	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	850	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	850	pr	Steenwijk	2022-05-21
40h	10.4	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	0.80	pr	Steenwijk	2022-05-21
hurkhoog	0.65	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	2.20	pr	Steenwijk	2022-05-21
balstoten	4.60	pr	Steenwijk	2022-05-21
slingeren	11.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	12.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	13.00	pr	Heerenveen	2022-09-10

Jimte Wierda

40	7.5	pr	Leeuwarden	2022-04-23
600	2:25.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
duur 4'	875	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	925	pr	Steenwijk	2022-05-21
40h	8.7	pr	Heerenveen	2022-04-07
40h	8.3	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	0.85	pr	Steenwijk	2022-05-21
hoog	0.95	pr	Heerenveen	2022-09-10
hurkhoog	0.75	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hurkhoog	0.80	pr	Drachten	2022-06-25
ver	2.85		Heerenveen	2022-10-01
balstoten	5.60	pr	Steenwijk	2022-05-21
balstoten	6.60	pr	Heerenveen	2022-09-10
slingeren	16.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	13.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	14.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	18.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	18.50	pr	Drachten	2022-06-25
vortex	19.50	pr	Heerenveen	2022-09-10

David Yousef

40	8.3	pr	Drachten	2022-06-25
duur 4'	950	pr	Steenwijk	2022-05-21
duur 4'	950	pr	Drachten	2022-06-25
40h	8.0	pr	Heerenveen	2022-04-07
hoog	0.85	pr	Steenwijk	2022-05-21
hoog	0.85	pr	Heerenveen	2022-09-10
hurkhoog	0.65	pr	Drachten	2022-06-25
ver	2.95	pr	Heerenveen	2022-04-07
balstoten	5.20	pr	Steenwijk	2022-05-21
slingeren	13.50	pr	Drachten	2022-06-25
vortex	18.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	19.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	21.00	pr	Heerenveen	2022-09-10

categorie jpA

Liam Buitendijk

60	10.6	pr	Steenwijk	2022-05-21
60	10.0	pr	Heerenveen	2022-09-10
duur 6'	1375	pr	Steenwijk	2022-05-21
60h	14.3	pr	Heerenveen	2022-04-07
60h	13.7	pr	Steenwijk	2022-05-21
60h	13.4	pr	Heerenveen	2022-09-10
ver	2.90		Heerenveen	2022-09-10
slingeren	17.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	17.50	pr	Heerenveen	2022-04-07

Aron Hagg

60h	13.7	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.55	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	5.00	pr	Heerenveen	2022-04-07

Thijs Hartsema

60	12.1	pr	Steenwijk	2022-05-21
60	10.9	pr	Heerenveen	2022-09-10
600	2:52.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
duur 6'	1225	pr	Steenwijk	2022-05-21
60h	13.1	pr	Heerenveen	2022-04-07
hoog	0.90	pr	Drachten	2022-06-25
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2022-10-01
polsver	3.30	pr	Drachten	2022-06-25
ver	2.65	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.70	pr	Steenwijk	2022-05-21
kogel 2	5.10	pr	Drachten	2022-06-25
kogel 2	5.24	pr	Heerenveen	2022-10-01
slingeren	15.50	pr	Steenwijk	2022-05-21

vortex	18.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
Julian Huisman				
60	11.0	pr	Steenwijk	2022-05-21
duur 6'	1225	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 6'	1250	pr	Steenwijk	2022-05-21
duur 6'	1250	pr	Drachten	2022-06-25
60h	14.9	pr	Leeuwarden	2022-04-23
60h	13.7	pr	Steenwijk	2022-05-21
60h	12.4	pr	Drachten	2022-06-25
hoog	0.85	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	0.90	pr	Drachten	2022-06-25
polsver	1.55	pr	Leeuwarden	2022-04-23
polsver	2.80	pr	Drachten	2022-06-25
ver	2.80	pr	Steenwijk	2022-05-21
kogel 2	3.10	pr	Leeuwarden	2022-04-23
kogel 2	5.00	pr	Drachten	2022-06-25
slingeren	11.00	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	12.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	12.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	15.50	pr	Drachten	2022-06-25
Jorrick de Jong				
60	9.6	pr	Heerenveen	2022-09-10
600	2:22.0		Heerenveen	2022-10-01
60h	11.5	pr	Heerenveen	2022-04-07
60h	10.5	pr	Heerenveen	2022-09-10
hoog	1.10	pr	Heerenveen	2022-10-01
ver	3.30	pr	Heerenveen	2022-04-07
kogel 2	6.26	pr	Heerenveen	2022-10-01
slingeren	16.50	pr	Heerenveen	2022-09-10
vortex	22.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	24.50	pr	Heerenveen	2022-09-10
Folkert Oege Krol				
60	9.10	pr	Groningen	2022-09-03
600	2:00.0		Heerenveen	2022-10-01
duur 6'	1550	pr	Drachten	2022-06-25
60h	10.8	pr	Heerenveen	2022-04-07
60h	10.0	pr	Drachten	2022-06-25
60h	9.3	cr	Heerenveen	2022-09-10
hoog	1.25	pr	Drachten	2022-06-25
hoog	1.25	pr	Heerenveen	2022-10-01
polsver	4.25	pr	Drachten	2022-06-25
ver	3.85	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	4.01	pr	Groningen	2022-09-03
kogel 2	6.61		Heerenveen	2022-10-01
slingeren	17.00		Heerenveen	2022-09-10
vortex	36.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	36.50	pr	Drachten	2022-06-25
Siem vd Meer				
60	10.9		Heerenveen	2022-10-01
600	2:52.0		Heerenveen	2022-10-01
hoog	0.95	pr	Heerenveen	2022-10-01
kogel 2	4.96	pr	Heerenveen	2022-10-01
Melvin vd Staaij				
60	11.0	pr	Heerenveen	2022-09-10
60h	13.7	pr	Heerenveen	2022-09-10
ver	2.55	pr	Heerenveen	2022-09-10
slingeren	8.50	pr	Heerenveen	2022-09-10
vortex	13.50	pr	Heerenveen	2022-09-10
Finn vd Werf				
60h	16.0		Heerenveen	2022-04-07
ver	2.65		Heerenveen	2022-04-07
vortex	15.00		Heerenveen	2022-04-07

Jouke vd Werff				
60	9.6	pr	Heerenveen	2022-09-10
600	2:17.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
60h	13.1	pr	Heerenveen	2022-04-07
60h	10.8	pr	Heerenveen	2022-09-10
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2022-10-01
ver	3.45	pr	Heerenveen	2022-04-07
kogel 2	6.99	pr	Heerenveen	2022-10-01
slingeren	16.50	pr	Heerenveen	2022-09-10
vortex	20.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	22.50	pr	Heerenveen	2022-09-10

categorie jD

AV Heerenveen				
4x80	47.54		Heerenveen	2022-06-11

Jelte Dijkstra				
ver	3.37	pr	Heerenveen	2022-05-21
kogel 3	5.70	pr	Heerenveen	2022-10-01
speer 400	14.75	pr	Heerenveen	2022-05-21

Thijmen Groenendal				
80	12.22w	pr	Emmeloord	2022-04-09
150	24.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
600	1:50.44	pr	Emmen	2022-05-14
600	1:50.0	pr	Heerenveen	2022-10-01
1000	3:12.83	pr	Emmeloord	2022-04-09
ver	3.90	pr	Heerenveen	2022-06-11
kogel 3	5.70	pr	Heerenveen	2022-10-01
speer 400	15.71	pr	Heerenveen	2022-10-01
sprint 2-kamp	683	pr	Heerenveen	2022-10-01

Cas Jonker				
600	1:52.68	pr	Emmen	2022-05-14
1000	3:26.22	pr	Emmeloord	2022-04-09
1000	3:25.78	pr	Heerenveen	2022-06-11
ver	4.10	pr	Emmen	2022-05-14
kogel 3	7.89	pr	Emmeloord	2022-04-09
kogel 3	8.56	pr	Emmen	2022-05-14
kogel 3	8.98	pr	Heerenveen	2022-06-11
speer 400	16.78	pr	Emmeloord	2022-04-09

Liam de Lang				
80	12.40	pr	Heerenveen	2022-04-30
1000	4:07.90	pr	Heerenveen	2022-05-01
80h 76,2	14.15	pr	Emmeloord	2022-04-09
hoog	1.50	pr	Emmeloord	2022-04-09
hoog	1.50	pr	Emmen	2022-05-14
hoog	1.50	pr	Heerenveen	2022-05-21
hoog	1.55	pr	Heerenveen	2022-06-11
ver	4.22	pr	Steenwijk	2022-04-02
ver	4.24	pr	Emmeloord	2022-04-09
discus 1	20.32	pr	Steenwijk	2022-04-02
kogel 3	6.71	pr	Heerenveen	2022-05-01
kogel 3	7.19	pr	Heerenveen	2022-10-01
speer 400	26.81	pr	Steenwijk	2022-04-02
speer 400	26.85	pr	Heerenveen	2022-10-01
7-kamp	2827	pr	Heerenveen	2022-05-01

Daan Stegeman				
hoog	1.20	pr	Heerenveen	2022-10-01
ver	3.15		Heerenveen	2022-10-01
kogel 3	6.60	pr	Heerenveen	2022-10-01
speer 400	13.17		Heerenveen	2022-10-01

Hessel Teijema					ver	5.11	Emmeloord	2022-04-09
80	14.1	pr	Heerenveen	2022-10-01	speer 600	23.85	pr Emmeloord	2022-04-09
150	28.5		Heerenveen	2022-10-01	speer 600	25.60	pr Heerenveen	2022-05-21
600	2:23.0	pr	Heerenveen	2022-10-01	sprint 2-kamp	933	pr Heerenveen	2022-10-01
kogel 3	6.25	pr	Heerenveen	2022-10-01	Sverre Nota			
speer 400	12.45		Heerenveen	2022-06-11	100	13.95	pr Heerenveen	2022-06-11
sprint 2-kamp	66	pr	Heerenveen	2022-10-01	hoog	1.45	pr Emmeloord	2022-04-09
Jayden vd Velde					hoog	1.50	pr Emmen	2022-05-14
800	2:50.94	pr	Heerenveen	2022-05-21	hoog	1.55	pr Heerenveen	2022-05-21
Sverre Wolters					hoog	1.55	pr Heerenveen	2022-06-11
80	13.1	pr	Heerenveen	2022-10-01	polshoog	2.62	pr Heerenveen	2022-05-01
150	25.1	pr	Heerenveen	2022-10-01	ver	4.67	pr Heerenveen	2022-05-21
80h 76,2	17.75w	pr	Emmen	2022-05-14	kogel 4	8.23	pr Emmeloord	2022-04-09
hoog	1.20	pr	Emmen	2022-05-14	Ruben Visser			
ver	3.33		Heerenveen	2022-10-01	100	16.26	pr Steenwijk	2022-04-02
discus 1	12.92	pr	Emmen	2022-05-14	100	15.9	pr Heerenveen	2022-10-01
discus 1	13.12	pr	Heerenveen	2022-06-11	200	32.7	pr Heerenveen	2022-10-01
sprint 2-kamp	536	pr	Heerenveen	2022-10-01	800	2:50.27	pr Heerenveen	2022-06-11
Timotej Zoetendal					1000	4:08.21	Steenwijk	2022-04-02
80	13.15w		Emmeloord	2022-04-09	hoog	1.15	pr Steenwijk	2022-04-02
150	29.3		Heerenveen	2022-10-01	hoog	1.15	pr Heerenveen	2022-06-11
kogel 3	6.04	pr	Emmeloord	2022-04-09	sprint 2-kamp	50	pr Heerenveen	2022-10-01
kogel 3	6.96	pr	Heerenveen	2022-10-01	Pelle vd Woude			
speer 400	15.82		Emmeloord	2022-04-09	hoog	1.50	pr Heerenveen	2022-10-01
sprint 2-kamp	32	pr	Heerenveen	2022-10-01	polshoog	2.52	pr Heerenveen	2022-05-01
AV Heerenveen					polshoog	2.61	pr Hilversum	2022-06-02
4x100	51.85		Heerenveen	2022-06-11	polshoog	2.70	pr Hengelo	2022-06-23
Sybren van Gelder					ver	5.03	pr Heerenveen	2022-10-01
800	2:32.99		Heerenveen	2022-06-11	Josli Zwikker			
discus 1	30.81		Heerenveen	2022-06-11	100	12.80	pr Emmeloord	2022-04-09
kogel 4	11.21	pr	Heerenveen	2022-06-11	100	12.63	pr Heerenveen	2022-05-21
Sander de Haan					100	12.00w	pr Heerenveen	2022-06-11
100	12.55w	pr	Emmeloord	2022-04-09	100	11.84w	pr Amsterdam	2022-08-28
150	18.93	pr	Emmen	2022-05-14	100	11.84	pr Amsterdam	2022-08-28
100h 83,8	16.07	pr	Emmen	2022-05-14	150	18.61	pr Emmen	2022-05-14
polshoog	2.82	pr	Heerenveen	2022-05-01	150	17.82	pr Amsterdam	2022-08-27
polshoog	2.90	cr	Zwolle	2022-05-15	150	17.58w	pr Amsterdam	2022-08-27
polshoog	2.90	cr	Heerenveen	2022-05-21	200	24.5	pr Heerenveen	2022-10-01
polshoog	3.01	cr	Hilversum	2022-06-02	ver	4.31	pr Emmeloord	2022-04-09
polshoog	3.01	cr	Amsterdam	2022-08-28	ver	4.96	pr Emmen	2022-05-14
polshoog	3.12	cr	Groningen	2022-09-04	ver	5.20	pr Heerenveen	2022-06-11
discus 1	27.56	pr	Stadskanaal	2022-06-18	sprint 2-kamp	1111	pr Heerenveen	2022-10-01
speer 600	28.96	pr	Emmen	2022-05-14	categorie jB			
speer 600	30.82	pr	Heerenveen	2022-05-21	Wybren Dijkstra			
Tim Jeeninga					800	2:45.05	pr Heerenveen	2022-05-21
800	2:40.7	pr	Heerenveen	2022-10-01	3000	13:58.23	pr Drachten	2022-04-10
hoog	1.20	pr	Heerenveen	2022-05-21	discus 1½	21.26	pr Assen	2022-06-12
speer 600	17.70	pr	Heerenveen	2022-05-21	kogel 5	8.29	pr Drachten	2022-04-10
speer 600	22.99	pr	Heerenveen	2022-10-01	kogel 5	8.78	pr Heerenveen	2022-05-21
Max Kroon					kogel 5	8.98	pr Assen	2022-06-12
100	12.5	pr	Heerenveen	2022-10-01	speer 700	23.99	pr Drachten	2022-04-10
200	25,5	pr	Heerenveen	2022-10-01	speer 700	25.60	pr Heerenveen	2022-05-21
100h 83,8	16.22	pr	Emmen	2022-05-14	speer 700	28.43	pr Heerenveen	2022-10-01
300h 76,2	48.20	pr	Heerenveen	2022-06-11	Quinten Geleynse			
					100	13.16	pr Best	2022-07-02
					400	1:03.18	pr Heerenveen	2022-04-30
					400	1:02.59	pr Best	2022-07-02
					1500	5:35.02	pr Heerenveen	2022-05-01
					1500	5:28.07	pr Amstelveen	2022-06-06
					1500	5:23.66	pr Best	2022-07-03
					110h 91,4	19.99	pr Heerenveen	2022-05-01

110h 91,4	19.28	pr	Amstelveen	2022-06-06
hoog	1.55		Best	2022-07-02
polshoog	2.40	pr	Heerenveen	2022-05-01
polshoog	2.50	pr	Amstelveen	2022-06-06
polshoog	2.53	pr	Best	2022-07-03
polshoog	2.72	pr	Groningen	2022-09-04
ver	5.37	pr	Best	2022-07-02
discus 1½	29.58	pr	Steenwijk	2022-04-02
discus 1½	29.86	pr	Groningen	2022-09-04
kogel 5	9.36	pr	Drachten	2022-04-10
kogel 5	9.70	pr	Zwolle	2022-05-15
kogel 5	9.76	pr	Heerenveen	2022-05-21
speer 700	20.58	pr	Heerenveen	2022-05-01
speer 700	27.22	pr	Best	2022-07-03
10-kamp	3351	pr	Heerenveen	2022-05-01
10-kamp	3523	pr	Amstelveen	2022-06-06
10-kamp	3859	pr	Best	2022-07-03

Morris Hulsman

100	13.5	pr	Heerenveen	2022-10-01
kogel 5	8.31	pr	Heerenveen	2022-10-01

Jilke Oswald

100	12.90	pr	Drachten	2022-04-10
400	1:01.74	pr	Zwolle	2022-05-15
400	1:01.05	pr	Assen	2022-06-12
400h 83,8	1:07.74	pr	Drachten	2022-04-10
400h 83,8	1:05.92	pr	Amsterdam	2022-06-17
ver	5.59	pr	Assen	2022-06-12
kogel 5	9.98	pr	Heerenveen	2022-10-01
speer 700	28.43	pr	Heerenveen	2022-05-21
speer 700	31.67	pr	Heerenveen	2022-10-01

Jeroen Persson

100	11.16	cr	Möln dal (Zwe)	2022-08-13
200	21.79	cr	Helsinki (Fin)	2022-09-04
400	49.07	cr	Jeruzalem (Isr)	2022-07-04
300	48.81	cr	Jeruzalem (Isr)	2022-07-04
400	48.50	cr	Sollentuna (Zwe)	2022-08-27

Floris Swart

800	2:24.75		Heerenveen	2022-05-21
-----	---------	--	------------	------------

Ziggy Veldman

100	11.69	pr	Assen	2022-06-12
200	24.52	pr	Drachten	2022-04-10
200	24.26	pr	Heerenveen	2022-05-21
200	24.04	pr	Amsterdam	2022-06-19
110h 91,4	16.32	pr	Zwolle	2022-05-15
110h 91,4	15.73	pr	Assen	2022-06-12
hoog	1.70	pr	Heerenveen	2022-10-01
hss	12.65	cr	Zwolle	2022-05-15
hss	13.30	cr	Amsterdam	2022-06-19
ver	5.84	pr	Steenwijk	2022-04-02
ver	6.07	pr	Drachten	2022-04-10
ver	6.42	pr	Assen	2022-06-12
kogel 5	10.30	pr	Heerenveen	2022-10-01
speer 700	30.05	pr	Heerenveen	2022-10-01

Tom Velkers

100	13.9		Heerenveen	2022-10-01
ver	4.70	pr	Heerenveen	2022-10-01

categorie jA

AV Heerenveen

4x400	3:57.96		Drachten	2022-04-10
-------	---------	--	----------	------------

Zwd. est.	2:15.17	cr	Zwolle	2022-05-15
-----------	---------	----	--------	------------

Tjalle-Durk van der Eems

100	12.20		Heerenveen	2022-04-30
400	54.07		Heerenveen	2022-04-30
800	2:10.64	pr	Drachten	2022-04-10
1500	4:30.66	pr	Heerenveen	2022-05-01
110h 99,1	16.04	pr	Heerenveen	2022-05-01
hoog	1.81		Heerenveen	2022-04-30
polshoog	3.50	pr	Heerenveen	2022-05-01
ver	6.50	pr	Heerenveen	2022-04-30
discus 1¾	33.49	pr	Heerenveen	2022-05-01
kogel 6	12.03	pr	Heerenveen	2022-04-30
speer 800	51.97	pr	Drachten	2022-04-10
10-kamp	6233	pr	Heerenveen	2022-05-01

Rutger Hoekstra

hoog	1.90		Clinton (USA)	2022-03-05
speer 800	44.65	pr	Searcy (USA)	2022-04-09
speer 800	45.76	pr		2022-04-22
speer 800	48.23	pr	Memphis (USA)	2022-04-29
speer 800	50.96	pr	Clinton (USA)	2022-05-07

Sem van Rooijen

100	11.26	pr	Assen	2022-06-12
200	23.48	pr	Drachten	2022-04-10
200	23.35	pr	Zwolle	2022-05-15
200	23.01	pr	Amsterdam	2022-06-19
200	22.78	pr	Amsterdam	2022-06-19

categorie Mneo

Gerwin de Haan

polshoog	4.38	pr	Long Beach (USA)	2022-03-05
discus 2	39.72		Long Beach (USA)	2022-03-05

Lennert Naeff

hoog	1.97	pr	Tilburg	2022-06-06
hoog	2.05	cr	Leiden	2022-06-11
hoog	2.06	cr	Niort (Fra)	2022-06-19
speer 800	33.99		Limoges (Fra)	2022-05-08

Siebert Nutma

800	2:06.29	pr	Groningen	2022-09-04
-----	---------	----	-----------	------------

categorie M

Jordi Dommerholt

1500	4:18.78	pr	Wageningen	2022-09-16
3000	9:18.80		Eindhoven	2022-07-23
5000	16:31.73		Wageningen	2022-08-19

Andres Faber

5000	19:08.99	pr	Utrecht	2022-08-05
------	----------	----	---------	------------

Stefan de Nekker

5000	16:58.21		Zwolle	2022-05-20
------	----------	--	--------	------------

Jeroen Piek

100	11.32		Leiden	2022-06-11
150	17.14		Steenwijk	2022-06-24

Jordi Stam

5000	17:51.70	Steenwijk	2022-04-02
------	----------	-----------	------------

categorie **M35****AV Heerenveen**

4x100	1:05.95	Emmen	2022-04-24
Zwd. est.	3:17.24	Ede	2022-06-19

Pieter Dogger

200	26.95	Emmen	2022-04-24
400	1:01.91	pr Emmen	2022-04-24
5000	21:05.77	pr Ede	2022-06-19

categorie **M45****Robert de Boer**

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

Ronnie Jeeninga

800	2:41.5	pr Heerenveen	2022-10-01
-----	--------	---------------	------------

categorie **M50****Jan Jelle Koerts**

discus 1½	19.34	Emmen	2022-04-24
kogel 6	7.79	Emmen	2022-04-24
speer 700	23.70	Emmen	2022-04-24

Bert Velkers

800	2:51.7	pr Heerenveen	2022-10-01
-----	--------	---------------	------------

categorie **M60****Harm Zijlstra**

100	17.7	Heerenveen	2022-10-01
150	25.66	pr Steenwijk	2022-06-24
200	35.0	Heerenveen	2022-10-01
300	54.59	cr Steenwijk	2022-06-24
400	1:17.66	cr Emmen	2022-04-24
800	2:54.70	pr Ede	2022-06-19
800	2:54.2	pr Heerenveen	2022-10-01
1500	6:00.64	cr Emmen	2022-04-24
5000	21:46.59	pr Ede	2022-06-19
sprint 2-kamp	319	pr Heerenveen	2022-10-01

categorie **M65****Klaas Peereboom**

discus 1	20.16	Emmen	2022-04-24
----------	-------	-------	------------

categorie **M70****Jan vd Heide**

100	17.38	pr Emmen	2022-04-24
100	16.6	pr Heerenveen	2022-10-01
200	37.17	pr Emmen	2022-04-24
200	35.14	cr Ede	2022-06-19
kogel 4	6.74	pr Heerenveen	2022-10-01
kogelsl.	16.77	cr Ede	2022-06-19
speer 500	23.32	cr Heerenveen	2022-10-01
sprint 2-kamp	734	pr Heerenveen	2022-10-01

Wieger Klijnstra

100	17.61	Emmen	2022-04-24
150	26.86	Steenwijk	2022-06-24
300	1:09.13	Steenwijk	2022-06-24

Ranglijsten

40

7.3	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-04-23
7.3	Nora Diallo	mpB	2022-06-25
7.5	Jimte Wierda	jpB	2022-04-23
7.6	Isa van Heeswijck	mpB	2022-04-23
7.7	Tom Westendorp	jpC	2022-06-25
7.7	Ties Wierda	jpm	2022-06-25
7.7	Sophia Boomsma	mpB	2022-10-01
7.8	Lars Haanstra	jpC	2022-06-25
7.8	Sarah Hartsema	mpC	2022-06-25
7.8	Bjarne Wolters	jpC	2022-06-25
7.9	Joost Kemme	jpB	2022-04-23
7.9	Christiaan Balk	jpm	2022-06-25
8.0	Steijn Hendriksen	jpB	2022-04-23
8.0	Florian Marks	jpC	2022-04-23
8.0	Leanne Haitsma	mpC	2022-06-25
8.0	Jurre Buitendijk	jpC	2022-10-01
8.3	David Yousef	jpB	2022-06-25
8.3	Jula van Aurich	mpC	2022-10-01
8.4	Mia de Jong	mpC	2022-10-01
8.5	Lara de Vries	mpC	2022-04-23
8.6	Fenne Wijngaarden	mpm	2022-10-01
8.8	Luuk Beenen	jpC	2022-10-01
9.4	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-04-23

60

8.61	Norah Pont	mD	2022-07-09
9.10	Folkert Oege Krol	jpA	2022-09-03
9.2	Fenna vd Meer	mpA	2022-09-10
9.44	Aafje Boorsma	mD	2022-05-14
9.6	Ilse Huisman	mpA	2022-05-21
9.6	Jorrick de Jong	jpA	2022-09-10
9.6	Yara Lanza	mpA	2022-09-10
9.6	Jouke vd Werff	jpA	2022-09-10
9.6	Jodie Vianen	mpA	2022-10-01
9.97	Indy Terzic	mD	2022-05-21
10.11	Mila Meibos	mD	2022-05-21
10.0	Liam Buitendijk	jpA	2022-09-10
10.27	Ilse Ludwig	mD	2022-05-21
10.1	Myrthe Kootstra	mpA	2022-09-10
10.51	Famke Groenendijk	mD	2022-05-21
10.4	Julia Bouma	mpA	2022-05-21
10.5	Lia Hoekstra	mpA	2022-10-01
10.98	Anne Hulzebos	mD	2022-05-21
10.9	Thijs Hartsema	jpA	2022-09-10
10.9	Siem vd Meer	jpA	2022-10-01
11.0	Julian Huisman	jpA	2022-05-21
11.0	Melvin vd Staaij	jpA	2022-09-10
12.9	Linde Hamer	mpA	2022-09-10

80

10.81w	Sanne Pultrum	mC	2022-09-17
11.01	Marit Versfeld	mC	2022-04-09
10.8	Meike Huistra	mC	2022-10-01
11.02	Marianne Diallo	mC	2022-05-21
11.17	Britt Huisman	mC	2022-06-18
11.39w	Milou Sieperda	mC	2022-09-17
11.71	Jente Wolters	mC	2022-04-09
11.8	Anita Postma	mC	2022-10-01
12.07	Mae Bosma	mC	2022-06-11
12.22w	Thijmen Groenendal	JD	2022-04-09

12.40	Liam de Lang	JD	2022-04-30
13.15w	Timotej Zoetendal	JD	2022-04-09
13.1	Sverre Wolters	JD	2022-10-01
14.1	Hessel Teijema	JD	2022-10-01

100

11.16	Jeroen Persson	JB	2022-08-13
11.26	Sem van Rooijen	JA	2022-06-12
11.32	Jeroen Piek	M	2022-06-11
11.69	Ziggy Veldman	JB	2022-06-12
11.84	Josli Zwikker	JC	2022-08-28
12.20	Tjalle-Durk van der Eems	JA	2022-04-30
12.55w	Sander de Haan	JC	2022-04-09
12.5	Max Kroon	JC	2022-10-01
12.90	Jilke Oswald	JB	2022-04-10
13.16	Quinten Geleynse	JB	2022-07-02
13.39	Sanne Pultrum	mC	2022-06-10
13.56	Meike Huistra	mC	2022-06-10
13.57	Marianne Diallo	mC	2022-06-10
13.67	Hester Bos	MA	2022-06-11
13.5	Morris Hulsman	JB	2022-10-01
13.75w	Melina Congiu	V40	2022-09-18
13.86	Marit Versfeld	mC	2022-06-10
13.95	Sverre Nota	JC	2022-06-11
13.95	Annamarijn van Ginneken	mB	2022-06-12
14.06w	Norah Keijzer	mC	2022-06-10
13.9	Tom Velkers	JB	2022-10-01
14.18	Romée de Best	MA	2022-05-21
14.43w	Linda vd Berg	V45	2022-04-02
14.78	Marrit Hofstra	MA	2022-05-21
14.7	Anke Binnema	MA	2022-10-01
15.16w	Eline de Haan	V	2022-04-02
15.79w	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-04-09
15.9	Ruben Visser	JC	2022-10-01
16.41	Jolanda Smedinga	V55	2022-04-22
16.4	Eva Brandsma-Vlak	V40	2022-10-01
16.6	Jan vd Heide	M70	2022-10-01
17.61	Wieger Klijnstra	M70	2022-04-24
17.7	Harm Zijlstra	M60	2022-10-01

150

17.14	Jeroen Piek	M	2022-06-24
17.58w	Josli Zwikker	JC	2022-08-27
17.82	Josli Zwikker	JC	2022-08-27
18.93	Sander de Haan	JC	2022-05-14
19.83	Sanne Pultrum	mC	2022-06-24
20.10	Meike Huistra	mC	2022-09-10
20.22	Nynke Rijpma	mB	2022-08-05
20.43	Marianne Diallo	mC	2022-05-14
20.64	Norah Pont	mD	2022-09-04
20.81	Marit Versfeld	mC	2022-05-14
21.09	Linda vd Berg	V45	2022-06-24
21.12	Hester Bos	MA	2022-06-24
21.75	Norah Keijzer	mC	2022-04-30
22.21	Milou Sieperda	mC	2022-07-02
23.0	Anita Postma	mC	2022-10-01
23.85	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-08-26
24.0	Thijmen Groenendal	JD	2022-10-01
24.70	Jolanda Smedinga	V55	2022-06-24
25.1	Sverre Wolters	JD	2022-10-01
25.66	Harm Zijlstra	M60	2022-06-24
26.86	Wieger Klijnstra	M70	2022-06-24
28.5	Hessel Teijema	JD	2022-10-01
29.3	Timotej Zoetendal	JD	2022-10-01

200

21.79	Jeroen Persson	jB	2022-09-04
22.78	Sem van Rooijen	jA	2022-06-19
24.04	Ziggy Veldman	jB	2022-06-19
24.5	Josli Zwikker	jC	2022-10-01
25.5	Max Kroon	jC	2022-10-01
26.95	Pieter Dogger	M35	2022-04-24
27.63	Sabrina Cruden	mA	2022-06-04
27.5	Nynke Rijpma	mB	2022-10-01
28.01	Romée de Best	mA	2022-06-04
28.47	Linda vd Berg	V45	2022-07-01
28.54	Melina Congiu	V40	2022-07-01
29.8	Anke Binnema	mA	2022-10-01
30.86	Hester Bos	mA	2022-04-30
31.24	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-05-21
32.7	Ruben Visser	jC	2022-10-01
32.99	Yara de Boer	mB	2022-04-30
33.88	Jolanda Smedinga	V55	2022-05-21
35.14	Jan vd Heide	M70	2022-06-19
35.0	Harm Zijlstra	M60	2022-10-01
36.1	Eva Brandsma-Vlak	V40	2022-10-01

300

42.66	Britt Huisman	mC	2022-08-28
45.28	Norah Keijzer	mC	2022-06-24
45.47	Marit Versfeld	mC	2022-08-28
46.02	Sanne Pultrum	mC	2022-06-24
47.9	Linda vd Berg	V45	2022-04-02
47.9	Nynke Rijpma	mB	2022-04-02
50.76	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-08-26
51.4	Eline de Haan	V	2022-04-02
52.52	Hester Bos	mA	2022-06-24
54.59	Harm Zijlstra	M60	2022-06-24
55.19	Jolanda Smedinga	V55	2022-06-24
1:09.13	Wieger Klijnstra	M70	2022-06-24

400

48.50	Jeroen Persson	jB	2022-08-27
54.07	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-04-30
1:01.05	Jilke Oswald	jB	2022-06-12
1:01.91	Pieter Dogger	M35	2022-04-24
1:02.59	Quinten Geleynse	jB	2022-07-02
1:05.40	Nynke Rijpma	mB	2022-06-18
1:06.07	Linda vd Berg	V45	2022-05-28
1:08.26	Sabrina Cruden	mA	2022-05-15
1:10.50	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-04-24
1:17.66	Harm Zijlstra	M60	2022-04-24
1:19.63	Jolanda Smedinga	V55	2022-05-28

600

1:44.72	Jente Wolters	mC	2022-06-18
1:46.27	Norah Keijzer	mC	2022-07-09
1:47.64	Marit Versfeld	mC	2022-06-05
1:48.20	Sanne Pultrum	mC	2022-05-21
1:50.0	Thijmen Groenendal	jD	2022-10-01
1:50.59	Meike Huistra	mC	2022-09-11
1:52.68	Cas Jonker	jD	2022-05-14
2:00.0	Folkert Oege Krol	jpA	2022-10-01
2:01.17	Milou Sieperda	mC	2022-07-03
2:11.0	Jodie Vianen	mpA	2022-10-01
2:11.39	Eline Buitendijk	mD	2022-05-21
2:17.0	Jouke vd Werff	jpA	2022-10-01
2:19.70	Mila Meibos	mD	2022-05-21
2:22.0	Jorrick de Jong	jpA	2022-10-01

2:23.0	Yara Lanza	mpA	2022-10-01
2:23.0	Hessel Teijema	jD	2022-10-01
2:24.0	Ilse Huisman	mpA	2022-10-01
2:25.0	Jurre Buitendijk	jpC	2022-10-01
2:25.0	Jimte Wierda	jpB	2022-10-01
2:27.0	Myrthe Kootstra	mpA	2022-10-01
2:30.0	Lia Hoekstra	mpA	2022-10-01
2:37.0	Ties Wierda	jpm	2022-10-01
2:40.0	Sophia Boomsma	mpB	2022-10-01
2:40.0	Nora Diallo	mpB	2022-10-01
2:43.0	Julia Bouma	mpA	2022-10-01
2:43.0	Fenne Wijngaarden	mpm	2022-10-01
2:46.0	Luuk Beenen	jpC	2022-10-01
2:47.0	Sarah Hartsema	mpC	2022-10-01
2:51.0	Bjarne Wolters	jpC	2022-10-01
2:52.0	Jula van Aurich	mpC	2022-10-01
2:52.0	Thijs Hartsema	jpA	2022-10-01
2:52.0	Siem vd Meer	jpA	2022-10-01
2:53.0	Mia de Jong	mpC	2022-10-01
3:00.0	Lars Haanstra	jpC	2022-10-01
3:00.0	Lara de Vries	mpC	2022-10-01
3:22.0	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-10-01

800

2:06.29	Siebert Nutma	Mneo	2022-09-04
2:10.64	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-04-10
2:24.75	Floris Swart	jB	2022-05-21
2:24.90	Sasha Tarlavina	mC	2022-06-11
2:30.36	Jente Wolters	mC	2022-08-27
2:32.99	Sybren van Gelder	jC	2022-06-11
2:34.86	Norah Keijzer	mC	2022-04-09
2:37.99	Sanne Pultrum	mC	2022-04-10
2:39.11	Linda vd Berg	V45	2022-05-01
2:39.65	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-05-29
2:39.65	Sabrina Cruden	mA	2022-06-05
2:40.7	Tim Jeeninga	jC	2022-10-01
2:41.5	Ronnie Jeeninga	M45	2022-10-01
2:43.31	Melina Congiu	V40	2022-07-02
2:45.05	Wybren Dijkstra	jB	2022-05-21
2:50.18	Romée de Best	mA	2022-06-05
2:50.27	Ruben Visser	jC	2022-06-11
2:50.94	Jayden vd Velde	jD	2022-05-21
2:51.7	Bert Velkers	M50	2022-10-01
2:54.2	Harm Zijlstra	M60	2022-10-01
3:02.73	Hester Bos	mA	2022-05-01
3:03.44	Jolanda Smedinga	V55	2022-07-08
3:08.61	Yara de Boer	mB	2022-05-01

1000

3:12.83	Thijmen Groenendal	jD	2022-04-09
3:25.78	Cas Jonker	jD	2022-06-11
3:55.45	Steijn Hendriksen	jpB	2022-09-03
4:07.90	Liam de Lang	jD	2022-05-01
4:08.21	Ruben Visser	jC	2022-04-02

1500

4:18.78	Jordi Dommerholt	M	2022-09-16
4:30.66	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-05-01
5:23.66	Quinten Geleynse	jB	2022-07-03
5:24.64	Jente Wolters	mC	2022-05-14
5:25.91	Marit Versfeld	mC	2022-05-15
5:33.80	Norah Keijzer	mC	2022-09-17
5:37.70	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-09-18
6:00.64	Harm Zijlstra	M60	2022-04-24

3000				9.5 Jurre Buitendijk	jpC	2022-04-07
9:18.80	Jordi Dommerholt	M	2022-07-23	9.7 Leanne Haitisma	mpC	2022-06-25
12:14.80	Jente Wolters	mC	2022-04-10	9.8 Mirthe Koot	mpB	2022-04-07
12:46.50	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-06-19	10.4 Joost Kemme	jpB	2022-04-23
13:58.23	Wybren Dijkstra	jb	2022-04-10	10.4 Lara de Vries	mpC	2022-06-25
5000				10.8 Benthe de Boer	mpm	2022-04-07
16:31.73	Jordi Dommerholt	M	2022-08-19	12.2 Mathijs vd Lindt	jpC	2022-04-23
16:58.21	Stefan de Nekker	M	2022-05-20	60h		
17:51.70	Jordi Stam	M	2022-04-02	9.3 Folkert Oege Krol	jpA	2022-09-10
19:08.99	Andres Faber	M	2022-08-05	9.89 Norah Pont	mD	2022-07-09
21:05.77	Pieter Dogger	M35	2022-06-19	10.5 Jorrick de Jong	jpA	2022-09-10
21:46.59	Harm Zijlstra	M60	2022-06-19	10.6 Jodie Vianen	mpA	2022-09-10
duur 4'				10.8 Yara Lanza	mpA	2022-09-10
550	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-05-21	10.8 Jouke vd Werff	jpA	2022-09-10
700	Christiaan Balk	jpm	2022-06-25	11.2 Doutzen Groenendijk	mpA	2022-04-07
725	Florian Marks	jpC	2022-04-23	11.2 Myrthe Kootstra	mpA	2022-09-10
750	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-05-21	11.3 Ilse Huisman	mpA	2022-09-10
750	Lara de Vries	mpC	2022-05-21	11.4 Fenna vd Meer	mpA	2022-09-10
775	Bjarne Wolters	jpC	2022-06-25	11.9 Julia Bouma	mpA	2022-05-21
800	Nora Diallo	mpB	2022-06-25	12.0 Iris Nanninga	mpA	2022-06-25
800	Isa van Heeswijck	mpB	2022-06-25	12.4 Julian Huisman	jpA	2022-06-25
825	Sarah Hartsema	mpC	2022-05-21	12.7 Lia Hoekstra	mpA	2022-04-07
850	Joost Kemme	jpB	2022-05-21	13.03 Loïs Richardson	mD	2022-06-11
850	Lars Haanstra	jpC	2022-06-25	13.1 Thijs Hartsema	jpA	2022-04-07
850	Ties Wierda	jpm	2022-06-25	13.4 Liam Buitendijk	jpA	2022-09-10
875	Leanne Haitisma	mpC	2022-05-21	13.7 Aron Hagg	jpA	2022-04-07
875	Tom Westendorp	jpC	2022-06-25	13.7 Melvin vd Staaij	jpA	2022-09-10
925	Jimte Wierda	jpB	2022-05-21	14.5 Linde Hamer	mpA	2022-06-25
950	David Yousef	jpB	2022-06-25	16.0 Finn vd Werf	jpA	2022-04-07
975	Jurre Buitendijk	jpC	2022-05-21	80h		
975	Steijn Hendriksen	jpB	2022-05-21	11.79w Meike Huistra	mC	2022-05-26
duur 6'				13.22 Melina Congiu	V40	2022-07-01
875	Linde Hamer	mpA	2022-06-25	13.24 Britt Huisman	mC	2022-09-17
1175	Julia Bouma	mpA	2022-04-23	13.66 Marit Versfeld	mC	2022-06-04
1225	Myrthe Kootstra	mpA	2022-04-23	13.72 Marianne Diallo	mC	2022-04-30
1225	Thijs Hartsema	jpA	2022-05-21	13.97 Sanne Pultrum	mC	2022-04-30
1225	Yara Lanza	mpA	2022-05-21	14.15 Liam de Lang	jD	2022-04-09
1250	Julian Huisman	jpA	2022-06-25	14.34 Milou Sieperda	mC	2022-07-02
1275	Iris Nanninga	mpA	2022-06-25	14.45 Linda vd Berg	V45	2022-07-01
1300	Ilse Huisman	mpA	2022-06-25	15.12 Norah Keijzer	mC	2022-04-30
1375	Fenna vd Meer	mpA	2022-04-23	17.75w Sverre Wolters	jD	2022-05-14
1375	Liam Buitendijk	jpA	2022-05-21	100h		
1475	Jodie Vianen	mpA	2022-04-23	15.22 Sabrina Cruden	mA	2022-06-18
1550	Folkert Oege Krol	jpA	2022-06-25	16.07 Sander de Haan	jC	2022-05-14
40h				16.22 Max Kroon	jC	2022-05-14
8.0	David Yousef	jpB	2022-04-07	16.55 Romée de Best	mA	2022-06-04
8.0	Ties Wierda	jpm	2022-06-25	17.84 Melina Congiu	V40	2022-06-11
8.1	Steijn Hendriksen	jpB	2022-04-23	18.23 Hester Bos	mA	2022-07-02
8.3	Jimte Wierda	jpB	2022-04-23	18.62 Yara de Boer	mB	2022-04-30
8.4	Nora Diallo	mpB	2022-06-25	19.15 Noortje Sieperda	mB	2022-05-15
8.5	Tom Westendorp	jpC	2022-06-25	110h		
8.6	Isa van Heeswijck	mpB	2022-06-25	15.73 Ziggy Veldman	JB	2022-06-12
8.8	Steijn Hoen	jpB	2022-04-07	16.04 Tjalle-Durk van der Eems	JA	2022-05-01
8.8	Bjarne Wolters	jpC	2022-06-25	19.28 Quinten Geleynse	JB	2022-06-06
9.0	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-04-23	300h		
9.0	Florian Marks	jpC	2022-06-25	48.20 Max Kroon	jC	2022-06-11
9.1	Lars Haanstra	jpC	2022-06-25	49.41 Britt Huisman	mC	2022-06-11
9.3	Nina Poltavets	mpC	2022-04-07	49.68 Marit Versfeld	mC	2022-08-27
9.4	Sarah Hartsema	mpC	2022-04-07	51.95 Sanne Pultrum	mC	2022-06-11
9.4	Christiaan Balk	jpm	2022-06-25	1:01.52 Loïs Richardson	mD	2022-05-21
9.5	Kick Bakker	jpC	2022-04-07			

400h			
1:05.92	Jilke Oswald	jB	2022-06-17
1:12.33	Marit Versfeld	mC	2022-04-10
1:13.63	Nynke Rijpma	mB	2022-06-17
1:14.81	Linda vd Berg	V45	2022-05-21
4x60			
36.70	AV Heerenveen	mD	2022-06-11
4x80			
41.68	AV Heerenveen	mC	2022-09-17
47.54	AV Heerenveen	jD	2022-06-11
4x100			
51.85	AV Heerenveen	jC	2022-06-11
52.72	AV Heerenveen	mC	2022-06-10
56.90	AV Heerenveen	V40	2022-04-24
1:05.95	AV Heerenveen	M35	2022-04-24
4x400			
3:57.96	AV Heerenveen	jA	2022-04-10
Zweedse est.			
2:15.17	AV Heerenveen	jA	2022-05-15
2:40.59	AV Heerenveen	V40	2022-06-19
2:45.95	AV Heerenveen	mA	2022-05-15
3:17.24	AV Heerenveen	M35	2022-06-19
hoog			
2.06	Lennert Naeff	Mneo	2022-06-19
1.90	Rutger Hoekstra	jA	2022-03-05
1.81	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-04-30
1.70	Ziggy Veldman	jB	2022-10-01
1.65	Meike Huistra	mC	2022-09-17
1.62	Sabrina Cruden	mA	2022-07-09
1.60	Milou Sieperda	mC	2022-05-14
1.55	Liam de Lang	jD	2022-06-11
1.55	Sverre Nota	jC	2022-06-11
1.55	Annamarijn van Ginneken	mB	2022-06-12
1.55	Quinten Geleynse	jB	2022-07-02
1.55	Britt Huisman	mC	2022-07-09
1.50	Sanne Pultrum	mC	2022-06-11
1.50	Marit Versfeld	mC	2022-07-09
1.50	Pelle vd Woude	jC	2022-10-01
1.48	Marije Brouwer	mA	2022-06-19
1.47	Melina Congiu	V40	2022-05-28
1.47	Romée de Best	mA	2022-06-04
1.45	Yara de Boer	mB	2022-04-10
1.40	Marianne Diallo	mC	2022-04-30
1.40	Marrit Oosterbaan	Vneo	2022-07-08
1.35	Aafje Boorsma	mD	2022-06-11
1.35	Linda vd Berg	V45	2022-10-01
1.35	Anita Postma	mC	2022-10-01
1.31	Hester Bos	mA	2022-07-02
1.25	Afke Ligthart	Vneo	2022-04-13
1.25	Ilse Huisman	mpA	2022-06-25
1.25	Folkert Oege Krol	jpA	2022-10-01
1.20	Jodie Vianen	mpA	2022-04-23
1.20	Sverre Wolters	jD	2022-05-14
1.20	Tim Jeeninga	jC	2022-05-21
1.20	Mila Meibos	mD	2022-05-21
1.20	Fenna vd Meer	mpA	2022-06-25
1.20	Daan Stegeman	jD	2022-10-01
1.15	Ruben Visser	jC	2022-06-11
1.15	Iris Nanninga	mpA	2022-06-25

1.15	Myrthe Kootstra	mpA	2022-10-01
1.15	Loïs Richardson	mD	2022-10-01
1.10	Norah Keijzer	mC	2022-04-30
1.10	Jorrick de Jong	jpA	2022-10-01
1.05	Julia Bouma	mpA	2022-04-23
1.05	Ilse Ludwig	mD	2022-05-21
1.05	Anne Hulzebos	mD	2022-06-11
1.05	Linde Hamer	mpA	2022-06-25
1.05	Yara Lanza	mpA	2022-10-01
1.00	Famke Groenendijk	mD	2022-05-21
1.00	Indy Terzic	mD	2022-05-21
1.00	Thijs Hartsema	jpA	2022-10-01
1.00	Jouke vd Werff	jpA	2022-10-01
0.95	Sophia Boomsma	mpB	2022-09-10
0.95	Isa van Heeswijck	mpB	2022-09-10
0.95	Steijn Hendriksen	jpB	2022-09-10
0.95	Jimte Wierda	jpB	2022-09-10
0.95	Siem vd Meer	jpA	2022-10-01
0.90	Julian Huisman	jpA	2022-06-25
0.90	Nora Diallo	mpB	2022-09-10
0.90	Lia Hoekstra	mpA	2022-10-01
0.85	Florian Marks	jpC	2022-05-21
0.85	Jurre Buitendijk	jpC	2022-09-10
0.85	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-09-10
0.85	Tom Westendorp	jpC	2022-09-10
0.85	Fenne Wijngaarden	mpm	2022-09-10
0.85	David Yousef	jpB	2022-09-10
0.80	Joost Kemme	jpB	2022-05-21
0.80	Benthe de Boer	mpm	2022-09-10
0.80	Lars Haanstra	jpC	2022-09-10
0.80	Sarah Hartsema	mpC	2022-09-10
0.80	Ties Wierda	jpm	2022-09-10
0.80	Bjarne Wolters	jpC	2022-09-10
0.75	Leanne Haitsma	mpC	2022-05-21
0.75	Luuk Beenen	jpC	2022-09-10
0.75	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-09-10
0.75	Lara de Vries	mpC	2022-09-10
0.70	Christiaan Balk	jpm	2022-09-10

hurkhoog

0.90	Isa van Heeswijck	mpB	2022-06-25
0.85	Steijn Hendriksen	jpB	2022-04-23
0.80	Nora Diallo	mpB	2022-06-25
0.80	Jimte Wierda	jpB	2022-06-25
0.75	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-04-23
0.75	Lars Haanstra	jpC	2022-06-25
0.75	Sarah Hartsema	mpC	2022-06-25
0.75	Florian Marks	jpC	2022-06-25
0.70	Lara de Vries	mpC	2022-04-23
0.70	Christiaan Balk	jpm	2022-06-25
0.70	Tom Westendorp	jpC	2022-06-25
0.70	Bjarne Wolters	jpC	2022-06-25
0.65	Joost Kemme	jpB	2022-04-23
0.65	Leanne Haitsma	mpC	2022-06-25
0.65	Ties Wierda	jpm	2022-06-25
0.65	David Yousef	jpB	2022-06-25
0.55	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-04-23

hss

13.30	Ziggy Veldman	jB	2022-06-19
10.34	Nynke Rijpma	mB	2022-06-18

polshoog

4.38	Gerwin de Haan	Mneo	2022-03-05
3.50	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-05-01
3.12	Sander de Haan	jC	2022-09-04
2.82	Alicia vd Tempel	mB	2022-09-04
2.72	Quinten Geleynse	jB	2022-09-04
2.70	Pelle vd Woude	jC	2022-06-23
2.62	Sverre Nota	jC	2022-05-01
2.50	Maaïke Kramer	mA	2022-06-23
2.02	Lisa Bodewes	mC	2022-05-01

polsver

4.25	Folkert Oege Krol	jpA	2022-06-25
4.20	Fenna vd Meer	mpA	2022-06-25
3.70	Ilse Huisman	mpA	2022-06-25
3.40	Iris Nanninga	mpA	2022-06-25
3.30	Thijs Hartsema	jpA	2022-06-25
2.95	Jodie Vianen	mpA	2022-04-23
2.95	Julia Bouma	mpA	2022-06-25
2.80	Linde Hamer	mpA	2022-06-25
2.80	Julian Huisman	jpA	2022-06-25
2.00	Myrthe Kootstra	mpA	2022-04-23
2.00	Yara Lanza	mpA	2022-04-23

ver

6.50	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-04-30
6.42	Ziggy Veldman	jB	2022-06-12
5.61	Sabrina Cruden	mA	2022-06-18
5.59	Jilke Oswald	jB	2022-06-12
5.37	Quinten Geleynse	jB	2022-07-02
5.25	Meike Huistra	mC	2022-09-17
5.20	Josli Zwikker	jC	2022-06-11
5.11	Max Kroon	jC	2022-04-09
5.10	Romée de Best	mA	2022-06-18
5.06w	Milou Sieperda	mC	2022-05-21
5.03	Pelle vd Woude	jC	2022-10-01
4.87	Nynke Rijpma	mB	2022-05-21
4.82	Marianne Diallo	mC	2022-05-21
4.78w	Marit Versfeld	mC	2022-06-05
4.78	Britt Huisman	mC	2022-05-14
4.71	Linda vd Berg	V45	2022-05-01
4.70	Tom Velkers	jB	2022-10-01
4.67	Sverre Nota	jC	2022-05-21
4.64	Melina Congiu	V40	2022-06-12
4.48	Anke Binnema	mA	2022-04-02
4.36	Marrit Hofstra	mA	2022-10-01
4.30w	Hester Bos	mA	2022-07-03
4.24	Liam de Lang	jD	2022-04-09
4.22	Sanne Pultrum	mC	2022-06-10
4.11	Yara de Boer	mB	2022-05-01
4.11	Norah Keijzer	mC	2022-06-10
4.10	Cas Jonker	jD	2022-05-14
4.01	Folkert Oege Krol	jpA	2022-09-03
3.94	Annamarijn van Ginneken	mB	2022-05-21
3.90	Thijmen Groenendal	jD	2022-06-11
3.76	Loïs Richardson	mD	2022-04-02
3.73	Jente Wolters	mC	2022-05-21
3.62	Anita Postma	mC	2022-10-01
3.57	Indy Terzic	mD	2022-05-21
3.51	Afke Ligthart	Vneo	2022-05-21
3.45	Jouke vd Werff	jpA	2022-04-07
3.45	Jodie Vianen	mpA	2022-05-21
3.45	Ilse Huisman	mpA	2022-09-10
3.38	Ilse Ludwig	mD	2022-05-21

3.37	Jelte Dijkstra	jD	2022-05-21
3.35	Yara Lanza	mpA	2022-05-21
3.35	Fenna vd Meer	mpA	2022-09-10
3.34w	Mila Meibos	mD	2022-05-21
3.33	Sverre Wolters	jD	2022-10-01
3.30	Jorrick de Jong	jpA	2022-04-07
3.30	Myrthe Kootstra	mpA	2022-09-10
3.20	Sophia Boomsma	mpB	2022-10-01
3.15	Daan Stegeman	jD	2022-10-01
3.00	Sarah Hartsema	mpC	2022-04-07
2.95	David Yousef	jpB	2022-04-07
2.95	Anne Hulzebos	mD	2022-05-21
2.95	Julia Bouma	mpA	2022-09-10
2.90	Doutzen Groenendijk	mpA	2022-04-07
2.90	Iris Nanninga	mpA	2022-04-07
2.90	Liam Buitendijk	jpA	2022-09-10
2.85	Jimte Wierda	jpB	2022-10-01
2.80	Julian Huisman	jpA	2022-05-21
2.70	Thijs Hartsema	jpA	2022-05-21
2.65	Finn vd Werf	jpA	2022-04-07
2.65	Isa van Heeswijck	mpB	2022-05-21
2.65	Bjarne Wolters	jpC	2022-09-10
2.60	Ties Wierda	jpm	2022-10-01
2.55	Aron Hagg	jpA	2022-04-07
2.55	Jurre Buitendijk	jpC	2022-05-21
2.55	Melvin vd Staaij	jpA	2022-09-10
2.50	Lars Haanstra	jpC	2022-09-10
2.50	Florian Marks	jpC	2022-09-10
2.45	Linde Hamer	mpA	2022-09-10
2.45	Luuk Beenen	jpC	2022-10-01
2.45	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-10-01
2.40	Tom Westendorp	jpC	2022-04-07
2.40	Fenne Wijngaarden	mpm	2022-09-10
2.40	Nora Diallo	mpB	2022-10-01
2.35	Kick Bakker	jpC	2022-04-07
2.35	Jula van Aurich	mpC	2022-10-01
2.35	Mia de Jong	mpC	2022-10-01
2.30	Lia Hoekstra	mpA	2022-04-07
2.30	Leanne Haitsma	mpC	2022-05-21
2.30	Steijn Hendriksen	jpB	2022-09-10
2.25	Benthe de Boer	mpm	2022-09-10
2.20	Steijn Hoen	jpB	2022-04-07
2.20	Mirthe Koot	mpB	2022-04-07
2.20	Joost Kemme	jpB	2022-05-21
2.20	Christiaan Balk	jpm	2022-09-10
2.15	Lara de Vries	mpC	2022-09-10
1.70	Nina Poltavets	mpC	2022-04-07
1.70	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-09-10

balstoten

6.60	Jimte Wierda	jpB	2022-09-10
5.30	Bjarne Wolters	jpC	2022-09-10
5.20	David Yousef	jpB	2022-05-21
5.10	Sophia Boomsma	mpB	2022-09-10
5.10	Tom Westendorp	jpC	2022-09-10
4.90	Florian Marks	jpC	2022-09-10
4.80	Isa van Heeswijck	mpB	2022-05-21
4.60	Joost Kemme	jpB	2022-05-21
4.50	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-05-21
4.50	Lars Haanstra	jpC	2022-09-10
4.50	Steijn Hendriksen	jpB	2022-09-10
4.50	Ties Wierda	jpm	2022-09-10
4.20	Nora Diallo	mpB	2022-09-10
4.10	Jurre Buitendijk	jpC	2022-09-10

4.00	Sarah Hartsema	mpC	2022-09-10
4.00	Lara de Vries	mpC	2022-09-10
3.70	Fenne Wijngaarden	mpm	2022-09-10
3.60	Christiaan Balk	jpm	2022-09-10
3.60	Luuk Beenen	jpC	2022-09-10
3.50	Leanne Haitsma	mpC	2022-09-10
3.10	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-05-21
3.00	Benthe de Boer	mpm	2022-09-10

discus

39.72	Gerwin de Haan	Mneo	2022-03-05
33.49	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-05-01
30.81	Sybren van Gelder	jC	2022-06-11
30.26	Jildou Binnema	mB	2022-06-24
29.86	Quinten Geleynse	jB	2022-09-04
29.04	Milou Sieperda	mC	2022-06-18
27.56	Sander de Haan	jC	2022-06-18
25.90	Simone Falkena	V40	2022-04-24
25.59	Meike Huistra	mC	2022-06-24
23.87	Marit Versfeld	mC	2022-06-24
22.52	Anke Binnema	mA	2022-05-15
21.63	Norah Keijzer	mC	2022-09-04
21.26	Wybren Dijkstra	jB	2022-06-12
20.36	Marianne Diallo	mC	2022-05-14
20.32	Liam de Lang	jD	2022-04-02
20.16	Klaas Peereboom	M65	2022-04-24
19.34	Jan Jelle Koerts	M50	2022-04-24
16.92	Lois Richardson	mD	2022-04-02
13.12	Sverre Wolters	jD	2022-06-11

kogel

12.03	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-04-30
11.81	Marit Versfeld	mC	2022-08-27
11.54	Meike Huistra	mC	2022-05-14
11.21	Sybren van Gelder	jC	2022-06-11
10.89	Milou Sieperda	mC	2022-04-23
10.66	Sabrina Cruden	mA	2022-06-12
10.34	Jildou Binnema	mB	2022-04-02
10.30	Ziggy Veldman	jB	2022-10-01
10.07	Romée de Best	mA	2022-04-30
9.98	Jilke Oswald	jB	2022-10-01
9.85	Norah Keijzer	mC	2022-06-10
9.76	Quinten Geleynse	jB	2022-05-21
9.67	Nynke Rijpma	mB	2022-10-01
9.33	Noortje Sieperda	mB	2022-05-15
9.32	Linda vd Berg	V45	2022-04-30
9.32	Marije Brouwer	mA	2022-05-21
9.29	Hayat Askar	mB	2022-05-15
9.19	Marianne Diallo	mC	2022-06-10
9.15	Anke Binnema	mA	2022-05-21
8.98	Cas Jonker	jD	2022-06-11
8.98	Wybren Dijkstra	jB	2022-06-12
8.95	Yara de Boer	mB	2022-04-30
8.90	Marrit Oosterbaan	Vneo	2022-10-01
8.66	Sanne Pultrum	mC	2022-06-10
8.31	Morris Hulsman	jB	2022-10-01
8.23	Sverre Nota	jC	2022-04-09
8.17	Simone Falkena	V40	2022-04-24
8.17	Robert de Boer	M45	2022-06-19
8.12	Melina Congiu	V40	2022-07-01
8.02	Afke Ligthart	Vneo	2022-10-01
7.79	Jan Jelle Koerts	M50	2022-04-24
7.47	Myrthe Kootstra	mpA	2022-10-01
7.35	Lois Richardson	mD	2022-10-01

7.19	Liam de Lang	jD	2022-10-01
6.99	Jouke vd Werff	jpA	2022-10-01
6.96	Timotej Zoetendal	jD	2022-10-01
6.92	Hester Bos	mA	2022-04-30
6.85	Mae Bosma	mC	2022-06-11
6.74	Jan vd Heide	M70	2022-10-01
6.61	Folkert Oege Krol	jpA	2022-10-01
6.60	Daan Stegeman	jD	2022-10-01
6.46	Anne Hulzebos	mD	2022-10-01
6.26	Jorrick de Jong	jpA	2022-10-01
6.25	Hessel Teijema	jD	2022-10-01
6.19	Ilse Huisman	mpA	2022-10-01
6.00	Linde Hamer	mpA	2022-06-25
5.76	Famke Groenendijk	mD	2022-10-01
5.70	Jelte Dijkstra	jD	2022-10-01
5.70	Thijmen Groenendal	jD	2022-10-01
5.67	Lia Hoekstra	mpA	2022-10-01
5.40	Jodie Vianen	mpA	2022-04-23
5.30	Fenna vd Meer	mpA	2022-04-23
5.30	Iris Nanninga	mpA	2022-06-25
5.24	Thijs Hartsema	jpA	2022-10-01
5.00	Julian Huisman	jpA	2022-06-25
4.96	Siem vd Meer	jpA	2022-10-01
4.71	Julia Bouma	mpA	2022-10-01
4.60	Yara Lanza	mpA	2022-04-23

kogelslingeren

30.07	Jildou Binnema	mB	2022-09-04
16.77	Jan vd Heide	M70	2022-06-19

slingeren

17.50	Liam Buitendijk	jpA	2022-05-21
17.00	Folkert Oege Krol	jpA	2022-09-10
16.50	Jimte Wierda	jpB	2022-04-23
16.50	Jorrick de Jong	jpA	2022-09-10
16.50	Jouke vd Werff	jpA	2022-09-10
15.50	Thijs Hartsema	jpA	2022-05-21
15.50	Jodie Vianen	mpA	2022-05-21
14.50	Florian Marks	jpC	2022-04-23
14.00	Myrthe Kootstra	mpA	2022-05-21
14.00	Ilse Huisman	mpA	2022-09-10
14.00	Fenna vd Meer	mpA	2022-09-10
13.50	David Yousef	jpB	2022-06-25
13.50	Linde Hamer	mpA	2022-09-10
13.00	Tom Westendorp	jpC	2022-06-25
13.00	Bjarne Wolters	jpC	2022-06-25
12.50	Isa van Heeswijck	mpB	2022-04-23
12.50	Yara Lanza	mpA	2022-05-21
12.00	Julia Bouma	mpA	2022-05-21
12.00	Ties Wierda	jpm	2022-06-25
11.00	Joost Kemme	jpB	2022-04-23
11.00	Julian Huisman	jpA	2022-05-21
10.50	Lars Haanstra	jpC	2022-06-25
9.50	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-04-23
9.50	Lara de Vries	mpC	2022-04-23
9.50	Leanne Haitsma	mpC	2022-06-25
9.50	Sarah Hartsema	mpC	2022-06-25
9.00	Nora Diallo	mpB	2022-06-25
8.50	Melvin vd Staaij	jpA	2022-09-10
8.00	Steijn Hendriksen	jpB	2022-04-23
8.00	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-04-23
8.00	Christiaan Balk	jpm	2022-06-25

speer

51.97	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-04-10
50.96	Rutger Hoekstra	jA	2022-05-07
38.46	Sabrina Cruden	mA	2022-06-05
38.08	Jildou Binnema	mB	2022-05-21
33.99	Lennert Naeff	Mneo	2022-05-08
32.57	Milou Sieperda	mC	2022-04-23
31.86	Meike Huistra	mC	2022-07-09
31.82	Marrit Oosterbaan	Vneo	2022-10-01
31.67	Jilke Oswald	jB	2022-10-01
30.82	Sander de Haan	jC	2022-05-21
30.05	Ziggy Veldman	jB	2022-10-01
29.80	Marit Versfeld	mC	2022-05-21
28.88	Marije Brouwer	mA	2022-06-17
28.43	Wybren Dijkstra	jB	2022-10-01
28.19	Anke Binnema	mA	2022-04-10
27.63	Romée de Best	mA	2022-05-01
27.22	Quinten Geleynse	jB	2022-07-03
27.18	Linda vd Berg	V45	2022-10-01
26.85	Liam de Lang	jD	2022-10-01
26.60	Norah Keijzer	mC	2022-07-09
25.60	Max Kroon	jC	2022-05-21
23.70	Jan Jelle Koerts	M50	2022-04-24
23.32	Jan vd Heide	M70	2022-10-01
23.15	Simone Falkena	V40	2022-06-19
22.99	Tim Jeeninga	jC	2022-10-01
22.67	Hester Bos	mA	2022-07-03
22.52	Melina Congiu	V40	2022-07-02
22.06	Yara de Boer	mB	2022-05-01
21.39	Annamarijn van Ginneken	mB	2022-05-21
21.21	Marianne Diallo	mC	2022-05-01
20.76	Loïs Richardson	mD	2022-10-01
19.31	Sanne Pultrum	mC	2022-05-01
19.19	Afke Ligthart	Vneo	2022-04-13
16.78	Cas Jonker	jD	2022-04-09
15.82	Timotej Zoetendal	jD	2022-04-09
15.71	Thijmen Groenendal	jD	2022-10-01
14.90	Jolanda Smedinga	V55	2022-10-01
14.75	Jelte Dijkstra	jD	2022-05-21
13.40	Famke Groenendijk	mD	2022-10-01
13.17	Daan Stegeman	jD	2022-10-01
12.45	Hessel Teijema	jD	2022-06-11
11.90	Anne Hulzebos	mD	2022-10-01

vortex

42.39	Marit Versfeld	mC	2022-06-10
41.13	Meike Huistra	mC	2022-06-10
36.50	Folkert Oege Krol	jpA	2022-06-25
31.08	Norah Keijzer	mC	2022-06-10
28.76	Sanne Pultrum	mC	2022-06-10
28.44	Marianne Diallo	mC	2022-06-10
24.50	Jorrick de Jong	jpA	2022-09-10
22.50	Jouke vd Werff	jpA	2022-09-10
21.00	David Yousef	jpB	2022-09-10
19.50	Jimte Wierda	jpB	2022-09-10
18.50	Thijs Hartsema	jpA	2022-04-07
18.50	Tom Westendorp	jpC	2022-06-25
18.00	Fenna vd Meer	mpA	2022-06-25
18.00	Myrthe Kootstra	mpA	2022-09-10
17.50	Liam Buitendijk	jpA	2022-04-07
17.50	Florian Marks	jpC	2022-04-23
17.00	Lars Haanstra	jpC	2022-05-21
17.00	Linde Hamer	mpA	2022-06-25
16.50	Jodie Vianen	mpA	2022-04-23

16.50	Ties Wierda	jpm	2022-10-01
15.50	Julian Huisman	jpA	2022-06-25
15.00	Finn vd Werf	jpA	2022-04-07
15.00	Sophia Boomsma	mpB	2022-09-10
14.50	Steijn Hendriksen	jpB	2022-05-21
14.00	Steijn Hoen	jpB	2022-04-07
14.00	Jurre Buitendijk	jpC	2022-05-21
14.00	Ilse Huisman	mpA	2022-06-25
14.00	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-10-01
13.50	Julia Bouma	mpA	2022-06-25
13.50	Melvin vd Staaij	jpA	2022-09-10
13.00	Yara Lanza	mpA	2022-04-23
13.00	Iris Nanninga	mpA	2022-06-25
13.00	Joost Kemme	jpB	2022-09-10
12.50	Bjarne Wolters	jpC	2022-09-10
12.00	Nora Diallo	mpB	2022-10-01
11.50	Luuk Beenen	jpC	2022-09-10
11.00	Sarah Hartsema	mpC	2022-09-10
10.50	Doutzen Groenendijk	mpA	2022-04-07
10.50	Lia Hoekstra	mpA	2022-04-07
10.50	Isa van Heeswijk	mpB	2022-05-21
10.00	Jula van Aurich	mpC	2022-10-01
9.50	Christiaan Balk	jpm	2022-09-10
9.50	Fenne Wijngaarden	mpm	2022-09-10
8.50	Leanne Haitsma	mpC	2022-09-10
8.00	Nina Poltavets	mpC	2022-04-07
8.00	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-05-21
8.00	Benthe de Boer	mpm	2022-09-10
8.00	Lara de Vries	mpC	2022-09-10
7.50	Kick Bakker	jpC	2022-04-07
7.50	Mirthe Koot	mpB	2022-04-07
7.50	Mia de Jong	mpC	2022-10-01
5.00	Aron Hagg	jpA	2022-04-07

sprint 2-kamp

1299	Melina Congiu	V40	2022-10-01
1111	Josli Zwikker	jC	2022-10-01
1107	Marianne Diallo	mC	2022-10-01
1068	Sanne Pultrum	mC	2022-10-01
1032	Jolanda Smedinga	V55	2022-10-01
933	Max Kroon	jC	2022-10-01
849	Anke Binnema	mA	2022-10-01
826	Anita Postma	mC	2022-10-01
734	Jan vd Heide	M70	2022-10-01
683	Thijmen Groenendal	jD	2022-10-01
536	Sverre Wolters	jD	2022-10-01
516	Eva Brandsma-Vlak	V40	2022-10-01
319	Harm Zijlstra	M60	2022-10-01
66	Hessel Teijema	jD	2022-10-01
50	Ruben Visser	jC	2022-10-01
32	Timotej Zoetendal	jD	2022-10-01

werp 3-kamp

1705	Jildou Binnema	mB	2022-10-08
1414	Milou Sieperda	mC	2022-10-08
1370	Meike Huistra	mC	2022-10-08
1327	Marit Versfeld	mC	2022-10-08

7-kamp

4720	Linda vd Berg	V45	2022-05-01
4581	Sabrina Cruden	mA	2022-06-05
4323	Melina Congiu	V40	2022-07-02
4198	Meike Huistra	mC	2022-09-11
3864	Marit Versfeld	mC	2022-06-05

3718	Romée de Best	mA	2022-06-05
3529	Milou Sieperda	mC	2022-07-03
3461	Sanne Pultrum	mC	2022-05-01
2993	Marianne Diallo	mC	2022-05-01
2986	Norah Keijzer	mC	2022-05-01
2827	Liam de Lang	jD	2022-05-01
2674	Yara de Boer	mB	2022-05-01
2514	Hester Bos	mA	2022-07-03

10-kamp

6233	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-05-01
3859	Quinten Geleynse	jB	2022-07-03

Nederlandse ranglijsten

De klasseringen zijn gebaseerd op de ranglijsten gepubliceerd op atletiek.nu. Voor pupillen zijn geen lijsten opgemaakt. Datzelfde geldt voor de neo-senioren (U23), die uiteraard wel meetellen bij de senioren mocht de prestatie goed genoeg zijn. De ranglijsten op de gangbare nummers in de belangrijkste categorieën zijn in het algemeen 100 plaatsen diep. Bij de masters - en dan vooral op de nummers die niet in de competitie en/of op het NK worden gedaan – is het aantal plaatsen beperkt tot vaak minder dan tien.

De hier aangegeven plaats op de ranglijsten is alleen in de eigen categorie. Prestaties in onderlinge wedstrijden tellen niet mee (b.v. clubkampioenschappen), net als handtijden op de sprintnummers. Tot en met 200 meter (en ver, hss) wordt bovendien alleen gerekend als er windmeting is geweest en die 2,0 m/s of minder (mee) was.

In totaal had AV Heerenveen 196 individuele klasseringen door 52 personen plus 7 estafettes. De categorie met de meeste klasseringen is mC met 59 (waarvan 1 estafette) door 10 atletes. Marit Versfeld (mC) had de meeste individuele plaatsen met 13.

Klasseringen op de nationale ranglijsten

25	Norah Pont	mD	60	8.61	Hoorn	2022-07-09
10	Norah Pont	mD	150	20.64	Amsterdam	2022-09-04
5	Norah Pont	mD	60h	9.89	Hoorn	2022-07-09
93	Aafje Boorsma	mD	hoog	1.35	Emmen	2022-05-14
83	AV Heerenveen	mD	4x60	36.70	Heerenveen	2022-06-11
42	Sanne Pultrum	mC	80	10.92	Groningen	2022-09-04
57	Marit Versfeld	mC	80	11.01	Emmeloord	2022-04-09
58	Marianne Diallo	mC	80	11.02	Heerenveen	2022-05-21
92	Britt Huisman	mC	80	11.17	Stadskanaal	2022-06-18
28	Sanne Pultrum	mC	150	19.83	Steenwijk	2022-06-24
41	Meike Huistra	mC	150	20.10	Zoetermeer	2022-09-10
65	Marianne Diallo	mC	150	20.43	Emmen	2022-05-14
100	Marit Versfeld	mC	150	20.81	Emmen	2022-05-14
6	Britt Huisman	mC	300	42.66	Amsterdam	2022-08-28
24	Norah Keijzer	mC	300	45.28	Steenwijk	2022-06-24
28	Marit Versfeld	mC	300	45.47	Amsterdam	2022-08-28
32	Sanne Pultrum	mC	300	46.02	Steenwijk	2022-06-24
32	Jente Wolters	mC	600	1:44.72	Stadskanaal	2022-06-18
45	Norah Keijzer	mC	600	1:46.27	Hoorn	2022-07-09
61	Marit Versfeld	mC	600	1:47.64	Emmeloord	2022-06-05
77	Sanne Pultrum	mC	600	1:48.20	Heerenveen	2022-05-21
22	Sasha Tarlavina	mC	800	2:24.90	Heerenveen	2022-06-11
44	Jente Wolters	mC	800	2:30.36	Amsterdam	2022-08-27
79	Norah Keijzer	mC	800	2:34.86	Emmeloord	2022-04-09
60	Jente Wolters	mC	1500	5:24.64	Emmen	2022-05-14
62	Marit Versfeld	mC	1500	5:25.91	Zwolle	2022-05-15
83	Norah Keijzer	mC	1500	5:33.80	Rotterdam	2022-09-17
8	Meike Huistra	mC	80h	12.22	Amsterdam	2022-08-28
56	Britt Huisman	mC	80h	13.24	Rotterdam	2022-09-17
86	Marit Versfeld	mC	80h	13.66	Emmeloord	2022-06-04
91	Marianne Diallo	mC	80h	13.72	Heerenveen	2022-04-30
30	Britt Huisman	mC	300h	49.41	Heerenveen	2022-06-11
36	Marit Versfeld	mC	300h	49.68	Amsterdam	2022-08-27
83	Sanne Pultrum	mC	300h	51.95	Heerenveen	2022-06-11
3	Meike Huistra	mC	hoog	1.65	Rotterdam	2022-09-17
9	Milou Sieperda	mC	hoog	1.60	Emmen	2022-05-14
20	Britt Huisman	mC	hoog	1.55	Hoorn	2022-07-09
53	Sanne Pultrum	mC	hoog	1.50	Heerenveen	2022-04-30
53	Marit Versfeld	mC	hoog	1.50	Emmeloord	2022-06-04
28	Lisa Bodewes	mC	polshoog	2.02	Heerenveen	2022-05-01
7	Meike Huistra	mC	ver	5.25	Rotterdam	2022-09-17
34	Milou Sieperda	mC	ver	4.87	Heerenveen	2022-05-21
43	Marianne Diallo	mC	ver	4.82	Heerenveen	2022-05-21

48	Britt Huisman	mC	ver	4.78	Heerenveen	2022-05-14
72	Marit Versfeld	mC	ver	4.70	Heerenveen	2022-05-01
13	Milou Sieperda	mC	discus	29.04	Stadskanaal	2022-06-18
30	Meike Huistra	mC	discus	25.59	Steenwijk	2022-06-24
42	Marit Versfeld	mC	discus	23.87	Steenwijk	2022-06-24
72	Norah Keijzer	mC	discus	21.63	Groningen	2022-09-04
98	Marianne Diallo	mC	discus	20.36	Emmen	2022-05-14
11	Marit Versfeld	mC	kogel	11.81	Amsterdam	2022-08-27
15	Meike Huistra	mC	kogel	11.54	Emmen	2022-05-14
29	Milou Sieperda	mC	kogel	10.89	Almere	2022-04-23
83	Norah Keijzer	mC	kogel	9.53	Groningen	2022-09-04
20	Milou Sieperda	mC	speer	32.57	Almere	2022-04-23
26	Meike Huistra	mC	speer	31.86	Hoorn	2022-07-09
43	Marit Versfeld	mC	speer	29.80	Heerenveen	2022-05-21
74	Norah Keijzer	mC	speer	26.60	Hoorn	2022-07-09
12	AV Heerenveen	mC	4x80	41.68	Rotterdam	2022-09-17
7	Meike Huistra	mC	7-kamp	4198	Zoetermeer	2022-09-11
23	Marit Versfeld	mC	7-kamp	3864	Emmeloord	2022-06-05
46	Sanne Pultrum	mC	7-kamp	3461	Heerenveen	2022-05-01
94	Marianne Diallo	mC	7-kamp	2993	Heerenveen	2022-05-01
95	Norah Keijzer	mC	7-kamp	2986	Heerenveen	2022-05-01
53	Nynke Rijpma	mB	150	20.22	Utrecht	2022-08-05
98	Yara de Boer	mB	100h	18.62	Heerenveen	2022-04-30
45	Nynke Rijpma	mB	400h	1:13.63	Amsterdam	2022-06-17
48	Annamarijn van Ginneken	mB	hoog	1.55	Assen	2022-06-12
18	Nynke Rijpma	mB	hss	10.34	Amsterdam	2022-06-18
14	Alicia vd Tempel	mB	polshoog	2.82	Groningen	2022-09-04
76	Nynke Rijpma	mB	ver	4.87	Heerenveen	2022-05-21
27	Jildou Binnema	mB	discus	30.26	Steenwijk	2022-06-24
99	Jildou Binnema	mB	kogel	10.34	Steenwijk	2022-04-02
24	Jildou Binnema	mB	kogelslingeren	30.07	Groningen	2022-09-04
20	Jildou Binnema	mB	speer	38.08	Heerenveen	2022-05-21
53	Yara de Boer	mB	7-kamp	2674	Heerenveen	2022-05-01
16	Sabrina Cruden	mA	100h	15.22	Amsterdam	2022-06-18
35	Romée de Best	mA	100h	16.55	Emmeloord	2022-06-04
79	Hester Bos	mA	100h	18.23	Best	2022-07-02
33	Sabrina Cruden	mA	hoog	1.62	Heerenveen	2022-04-30
42	Maaïke Kramer	mA	polshoog	2.50	Hengelo	2022-06-23
9	Sabrina Cruden	mA	ver	5.61	Amsterdam	2022-06-18
66	Romée de Best	mA	ver	5.10	Amsterdam	2022-06-18
34	Sabrina Cruden	mA	kogel	10.66	Assen	2022-06-12
45	Romée de Best	mA	kogel	10.07	Heerenveen	2022-04-30
62	Marije Brouwer	mA	kogel	9.32	Heerenveen	2022-05-21
70	Anke Binnema	mA	kogel	9.15	Heerenveen	2022-05-21
12	Sabrina Cruden	mA	speer	38.46	Emmeloord	2022-06-05
54	Marije Brouwer	mA	speer	28.88	Amsterdam	2022-06-17
59	Anke Binnema	mA	speer	28.19	Drachten	2022-04-10
63	Romée de Best	mA	speer	27.63	Heerenveen	2022-05-01
95	Hester Bos	mA	speer	22.67	Best	2022-07-03
58	AV Heerenveen	mA	Zwd. est.	2:45.95	Zwolle	2022-05-15
4	Sabrina Cruden	mA	7-kamp	4581	Emmeloord	2022-06-05
13	Romée de Best	mA	7-kamp	3718	Emmeloord	2022-06-05
25	Hester Bos	mA	7-kamp	2514	Best	2022-07-03
11	Melina Congiu	V40	100	14.33	Emmen	2022-04-24
10	Melina Congiu	V40	200	28.54	Best	2022-07-01
8	Melina Congiu	V40	800	2:43.31	Best	2022-07-02

3	Melina Congiu	V40	80h	13.22	Best	2022-07-01
2	Melina Congiu	V40	hoog	1.47	Harderwijk	2022-05-28
4	Melina Congiu	V40	ver	4.64	Groningen	2022-06-12
13	Simone Falkena	V40	discus	25.90	Emmen	2022-04-24
20	Simone Falkena	V40	kogel	8.17	Emmen	2022-04-24
21	Melina Congiu	V40	kogel	8.12	Best	2022-07-01
15	Simone Falkena	V40	speer	23.15	Ede	2022-06-19
18	Melina Congiu	V40	speer	22.52	Best	2022-07-02
2	Melina Congiu	V40	7-kamp	4323	Best	2022-07-02
3	Linda vd Berg	V45	150	21.09	Steenwijk	2022-06-24
2	Linda vd Berg	V45	200	28.47	Best	2022-07-01
1	Linda vd Berg	V45	400	1:06.07	Harderwijk	2022-05-28
2	Linda vd Berg	V45	800	2:39.11	Heerenveen	2022-05-01
1	Linda vd Berg	V45	80h	14.45	Best	2022-07-01
1	Linda vd Berg	V45	400h	1:14.81	Heerenveen	2022-05-21
4	Linda vd Berg	V45	hoog	1.35	Heerenveen	2022-04-30
2	Linda vd Berg	V45	ver	4.71	Heerenveen	2022-05-01
4	Linda vd Berg	V45	kogel	9.32	Heerenveen	2022-04-30
2	Linda vd Berg	V45	speer	26.89	Best	2022-07-02
1	Linda vd Berg	V45	7-kamp	4720	Heerenveen	2022-05-01
10	Jolanda Smedinga	V55	100	16.41	Utrecht	2022-04-22
2	Betty Bijker-Bangma	V55	150	23.85	Grootebroek	2022-08-26
4	Jolanda Smedinga	V55	150	24.70	Steenwijk	2022-06-24
2	Betty Bijker-Bangma	V55	200	31.24	Heerenveen	2022-05-21
6	Jolanda Smedinga	V55	200	33.88	Heerenveen	2022-05-21
1	Betty Bijker-Bangma	V55	300	50.76	Grootebroek	2022-08-26
2	Jolanda Smedinga	V55	300	55.19	Steenwijk	2022-06-24
1	Betty Bijker-Bangma	V55	400	1:10.58	Harderwijk	2022-04-09
5	Jolanda Smedinga	V55	400	1:19.63	Harderwijk	2022-05-28
1	Betty Bijker-Bangma	V55	800	2:39.65	Harderwijk	2022-05-29
3	Jolanda Smedinga	V55	800	3:03.44	Hoorn	2022-07-08
4	Betty Bijker-Bangma	V55	1500	5:37.70	Vught	2022-09-18
3	Betty Bijker-Bangma	V55	3000	12:46.50	Ede	2022-06-19
19	Jolanda Smedinga	V55	speer	12.71	Hoorn	2022-07-08
80	Thijmen Groenendal	jD	600	1:50.44	Emmen	2022-05-14
48	Thijmen Groenendal	jD	1000	3:12.83	Emmeloord	2022-04-09
56	Liam de Lang	jD	80h	14.15	Emmeloord	2022-04-09
8	Liam de Lang	jD	hoog	1.55	Heerenveen	2022-06-11
63	Liam de Lang	jD	discus	20.32	Steenwijk	2022-04-02
56	Cas Jonker	jD	kogel	8.98	Heerenveen	2022-06-11
79	Liam de Lang	jD	speer 400	26.81	Steenwijk	2022-04-02
36	AV Heerenveen	jD	4x80	47.54	Heerenveen	2022-06-11
55	Liam de Lang	jD	7-kamp	2827	Heerenveen	2022-05-01
11	Josli Zwikker	jC	100	11.84	Amsterdam	2022-08-28
9	Josli Zwikker	jC	150	17.82	Amsterdam	2022-08-27
60	Sander de Haan	jC	150	18.93	Emmen	2022-05-14
69	Sander de Haan	jC	100h	16.07	Emmen	2022-05-14
78	Max Kroon	jC	100h	16.22	Emmen	2022-05-14
4	Sander de Haan	jC	polshoog	3.12	Groningen	2022-09-04
66	Josli Zwikker	jC	ver	5.20	Heerenveen	2022-06-11
85	Max Kroon	jC	ver	5.11	Emmeloord	2022-04-09
67	Sybre van Gelder	jC	discus	30.81	Heerenveen	2022-06-11
95	Sander de Haan	jC	speer	30.82	Heerenveen	2022-05-21
42	AV Heerenveen	jC	4x100	51.85	Heerenveen	2022-06-11
8	Jeroen Persson	jB	100	11.16	Möln dal (Zwe)	2022-08-13
38	Ziggy Veldman	jB	100	11.69	Assen	2022-06-12
1	Jeroen Persson	jB	200	21.79	Helsinki (Fin)	2022-09-04
1	Jeroen Persson	jB	400	48.50	Sollentuna (Zwe)	2022-08-27
21	Ziggy Veldman	jB	110h	15.73	Assen	2022-06-12
91	Quinten Geleynse	jB	110h	19.28	Amstelveen	2022-06-06
46	Jilke Oswald	jB	400h	1:05.92	Amsterdam	2022-06-17
2	Ziggy Veldman	jB	hss	13.30	Amsterdam	2022-06-19

10	Ziggy Veldman	jB	ver	6.42	Assen	2022-06-12
88	Jilke Oswald	jB	ver	5.59	Assen	2022-06-12
60	Quinten Geleynse	jB	discus	29.86	Groningen	2022-09-04
43	Quinten Geleynse	jB	10-kamp	3859	Best	2022-07-03
34	Sem van Rooijen	jA	100	11.26	Assen	2022-06-12
27	Sem van Rooijen	jA	200	22.78	Amsterdam	2022-06-19
35	Tjalle-Durk van der Eems	jA	110h	16.04	Heerenveen	2022-05-01
16	Rutger Hoekstra	jA	hoog	1.90	Clinton (USA)	2022-03-05
50	Tjalle-Durk van der Eems	jA	hoog	1.81	Heerenveen	2022-04-30
49	Tjalle-Durk van der Eems	jA	polshoog	3.50	Heerenveen	2022-05-01
34	Tjalle-Durk van der Eems	jA	ver	6.50	Heerenveen	2022-04-30
55	Tjalle-Durk van der Eems	jA	discus	33.49	Heerenveen	2022-05-01
36	Tjalle-Durk van der Eems	jA	kogel	12.03	Heerenveen	2022-04-30
13	Tjalle-Durk van der Eems	jA	speer	51.97	Drachten	2022-04-10
16	Rutger Hoekstra	jA	speer	50.96	Clinton (USA)	2022-05-07
42	AV Heerenveen	jA	4x400	3:57.96	Drachten	2022-04-10
37	AV Heerenveen	jA	Zwd. est.	2:15.17	Zwolle	2022-05-15
9	Tjalle-Durk van der Eems	jA	10-kamp	6233	Heerenveen	2022-05-01
3	Lennert Naeff	Mneo	hoog	2.06	Niort (Fra)	2022-06-19
36	Gerwin de Haan	Mneo	polshoog	4.38	Long Beach (USA)	2022-03-05
46	Gerwin de Haan	Mneo	discus	39.72	Long Beach (USA)	2022-03-05
30	Jeroen Piek	M	150	17.14	Steenwijk	2022-06-24
25	Pieter Dogger	M35	200	26.95	Emmen	2022-04-24
24	Pieter Dogger	M35	400	1:01.91	Emmen	2022-04-24
78	Pieter Dogger	M35	5000	21:05.77	Ede	2022-06-19
31	Robert de Boer	M45	kogel	8.17	Ede	2022-06-19
62	Jan Jelle Koerts	M50	discus	19.34	Emmen	2022-04-24
62	Jan Jelle Koerts	M50	kogel	7.79	Emmen	2022-04-24
53	Jan Jelle Koerts	M50	speer	23.70	Emmen	2022-04-24
7	Harm Zijlstra	M60	150	25.66	Steenwijk	2022-06-24
6	Harm Zijlstra	M60	300	54.59	Steenwijk	2022-06-24
14	Harm Zijlstra	M60	400	1:17.66	Emmen	2022-04-24
13	Harm Zijlstra	M60	800	2:54.70	Ede	2022-06-19
15	Harm Zijlstra	M60	1500	6:00.64	Emmen	2022-04-24
17	Harm Zijlstra	M60	5000	21:46.59	Ede	2022-06-19
17	Klaas Peereboom	M65	discus	20.16	Emmen	2022-04-24
6	Jan vd Heide	M70	100	17.38	Emmen	2022-04-24
7	Wieger Klijnstra	M70	100	17.61	Emmen	2022-04-24
2	Wieger Klijnstra	M70	150	26.86	Steenwijk	2022-06-24
5	Jan vd Heide	M70	200	35.14	Ede	2022-06-19
1	Wieger Klijnstra	M70	300	1:09.13	Steenwijk	2022-06-24
13	Jan vd Heide	M70	kogelslingeren	16.77	Ede	2022-06-19