

Hieronder een samenvatting van het lopende indoorseizoen. Begin april verschijnt het volledige overzicht. Voor aanvullingen en correcties hou ik me alvast aanbevolen. HarmZijlstra@outlook.com.

Verwerkte uitslagen:

2022-10-29 Assendelft
2022-11-12 Utrecht
2022-11-27 Assendelft
2022-12-03 Vouneuil s. B. (Fra)
2022-12-10 Leeuwarden
2022-12-11 Mouilleron le C. (Fra)
2022-12-18 Apeldoorn
2022-12-24 Amsterdam
2023-01-07 Dortmund (Dui)
2023-01-07 Utrecht
2023-01-08 Vouneuil s. B. (Fra)
2023-01-14 Lund (Zwe)
2023-01-15 Apeldoorn
2023-01-15 Assendelft
2023-01-20 Houston (USA)
2023-01-20 Växjö (Zwe)
2023-01-21 Houston (USA)
2023-01-21 Växjö (Zwe)
2023-01-21 Apeldoorn
2023-01-22 Apeldoorn
2023-01-27 Houston (USA)
2023-01-28 Apeldoorn
2023-01-29 Bordeaux (Fra)
2023-02-04 Apeldoorn
2023-02-04 Drachten
2023-02-04 Växjö (Zwe)
2023-02-05 Apeldoorn

Blauw = toegevoegd bij laatste update (ma 6 februari 2023)

Clubrecords

V U18	Nynke Rijpma <i>Linda Swart</i>	10.31	2001-02-17	hss	10.67	Assendelft	2022-11-27
V U20	Nynke Rijpma <i>Brechje Kaastra</i>	(U18) 10.42	2001-01-14	hss	10.67	Assendelft	2022-11-27
V U23	Nynke Rijpma <i>Brechje Kaastra</i>	(U18) 10.42	2001-01-14	hss	10.67	Assendelft	2022-11-27
V	Nynke Rijpma <i>Brechje Kaastra</i>	(U18) 10.42	2001-01-14	hss	10.67	Assendelft	2022-11-27
V U8	Fenne Wijngaarden <i>Fenna Bodewes</i>	9.8	2017-11-25	40h	9.7	Leeuwarden	2022-12-10
V U9	Fenne Wijngaarden <i>Fenna Bodewes</i>	(U8) 9.8	2017-11-25	40h	9.7	Leeuwarden	2022-12-10
M U9	Ruben Eerdmans <i>Liam de Lang</i>	7.8	2017-11-25	40h	7.7	Leeuwarden	2022-12-10
V U8	Fenne Wijngaarden <i>Fenna vd Meer</i>	0.85	2019-02-02	hurkhoog	0.85	Leeuwarden	2022-12-10
M U9	Ruben Eerdmans <i>Sjoerd vd Meer</i>	0.85	2018-02-03	hurkhoog	0.90	Leeuwarden	2022-12-10
V U8	Fenne Wijngaarden <i>Fenna vd Meer</i>	4.18	2019-03-16	balstoten	4.60	Leeuwarden	2022-12-10
V U10	Fylèn Kirindongo <i>Aafje Boorsma</i>	5.30	2018-02-03	balstoten	5.70	Leeuwarden	2022-12-10
V45	Linda vd Berg <i>Jolanda Smedinga</i>	32.36	2011-03-16	200	29.72	Apeldoorn	2022-12-10
V35	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	(V55) 2:47.93	2022-02-12	800	2:41.39	Apeldoorn	2022-12-10
V40	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	(V55) 2:47.93	2022-02-12	800	2:41.39	Apeldoorn	2022-12-10
V45	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	(V55) 2:47.93	2022-02-12	800	2:41.39	Apeldoorn	2022-12-10
V50	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	(V55) 2:47.93	2022-02-12	800	2:41.39	Apeldoorn	2022-12-10
V55	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	2:47.93	2022-02-12	800	2:41.39	Apeldoorn	2022-12-10
M U23	Lennert Naeff <i>Lennert Naeff</i>	2.02	2020-02-09	hoog	2.02	Mouilleron le C	2022-12-11
M	Lennert Naeff <i>Lennert Naeff</i>	(U23) 2.02	2020-02-09	hoog	2.02	Mouilleron le C	2022-12-11
V U16	Britt Huisman <i>Nieuw record</i>			400	1:02.82	Apeldoorn	2022-12-18
V U16	Meike Huistra <i>Meike Huistra</i>	1.60	2022-03-27	hoog	1.60	Apeldoorn	2022-12-18
V45	Linda vd Berg <i>Marja de Wit</i>	3.47	1998-03-07	ver	4.34	Apeldoorn	2022-12-18
V45	Linda vd Berg <i>Jolanda Smedinga</i>	9.54	2011-03-18	60	9.06	Utrecht	2023-01-07
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V45) 11.20	2022-01-29	60h	10.77	Utrecht	2023-01-07
V45	Linda vd Berg <i>Nieuw record</i>			60h	10.77	Utrecht	2023-01-07
V35	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V45) 4.52	2019-12-21	ver	4.57	Utrecht	2023-01-07
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V45) 4.52	2019-12-21	ver	4.57	Utrecht	2023-01-07
V45	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	4.34	2022-12-18	ver	4.57	Utrecht	2023-01-07
M U23	Lennert Naeff <i>Lennert Naeff</i>	2.02	2022-12-11	hoog	2.03	Vouneuil-sous-B	2023-01-08
M	Lennert Naeff <i>Lennert Naeff</i>	(U23) 2.02	2022-12-11	hoog	2.03	Vouneuil-sous-B	2023-01-08

M U20	Jeroen Persson <i>Sem van Rooijen</i>	7.17	2022-02-05	60	7.10	Lund (Zwe)	2023-01-14
M U23	Jeroen Persson <i>Sem van Rooijen</i>	(U20) 7.17	2022-02-05	60	7.10	Lund (Zwe)	2023-01-14
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V45) 29.38	2022-01-08	200	29.36	Apeldoorn	2023-01-15
V45	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	29.72	2022-12-10	200	29.36	Apeldoorn	2023-01-15
V U16	Britt Huisman <i>Britt Huisman</i>	1:02.82	2022-12-18	400	1:00.87	Apeldoorn	2023-01-15
V U18	Britt Huisman <i>Linda Swart</i>	(U16) 1:01.53	2001-01-21	400	1:00.87	Apeldoorn	2023-01-15
V U16	Meike Huistra <i>Linda Swart</i>	5.10	2000-01-30	ver	5.15	Apeldoorn	2023-01-15
M U20	Jeroen Persson <i>Jeroen Persson</i>	22.47	2022-01-30	200	21.74	Växjö (Zwe)	2023-01-20
M U23	Jeroen Persson <i>Jeroen Persson</i>	(U20) 22.47	2022-01-30	200	21.74	Växjö (Zwe)	2023-01-20
M	Jeroen Persson <i>Jeroen Persson</i>	(U20) 22.47	2022-01-30	200	21.74	Växjö (Zwe)	2023-01-20
M U14	Thijmen Groenendal <i>Thijmen Groenendal</i>	1:46.71	2022-03-20	600	1:41.13	Apeldoorn	2023-01-21
M U20	Jeroen Persson <i>Lars van Hoeven</i>	49.08	2018-01-27	400	48.83	Växjö (Zwe)	2023-01-21
M U23	Jeroen Persson <i>Lars van Hoeven</i>	(U20) 49.08	2018-01-27	400	48.83	Växjö (Zwe)	2023-01-21
M	Jeroen Persson <i>Lars van Hoeven</i>	(U20) 49.08	2018-01-27	400	48.83	Växjö (Zwe)	2023-01-21
V U16	Britt Huisman <i>Ruth Zijlstra</i>	46.04	2020-01-26	300	43.54	Apeldoorn	2023-01-22
V U16	Meike Huistra <i>Meike Huistra</i>	1.60	2022-12-18	hoog	1.65	Apeldoorn	2023-01-22
V U18	Meike Huistra <i>Nenna de Boer</i>	(U16) 1.65	2000-12-10	hoog	1.65	Apeldoorn	2023-01-22
V U16	Meike Huistra <i>Meike Huistra</i>	5.15	2023-01-15	ver	5.23	Apeldoorn	2023-01-22
V U16	Britt Huisman <i>Britt Huisman</i>	1:00.87	2023-01-15	400	1:00.26	Apeldoorn	2023-01-28
V U18	Britt Huisman <i>Britt Huisman</i>	(U16) 1:00.87	2022-01-15	400	1:00.26	Apeldoorn	2023-01-28
M	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	1:51.46	2019-01-26	800	1:50.36	Apeldoorn	2023-01-28
V U16	Marit Versfeld <i>Anne-Karlijn Mos</i>	11.40	2016-01-16	kogel	11.54	Apeldoorn	2023-01-28
M U23	Lennert Naeff <i>Lennert Naeff</i>	2.03	2023-01-08	hoog	2.04	Bordeaux (Fra)	2023-01-29
M	Lennert Naeff <i>Lennert Naeff</i>	(U23) 2.03	2023-01-08	hoog	2.04	Bordeaux (Fra)	2023-01-29
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	1:06.23	2022-02-12	400	1:06.14	Apeldoorn	2023-02-04
V45	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	1:14.97	2020-02-23	400	1:06.14	Apeldoorn	2023-02-04
V50	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	(V55) 1:14.97	2020-02-23	400	1:13.24	Apeldoorn	2023-02-04
V55	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:14.97	2020-02-23	400	1:13.24	Apeldoorn	2023-02-04
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V45) 8.93	2022-02-12	kogel	9.40	Apeldoorn	2023-02-04
V45	Linda vd Berg <i>Akkie Marinus</i>	8.22	1993-03-20	kogel	9.40	Apeldoorn	2023-02-04
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V45) 29.36	2023-01-15	200	29.32	Apeldoorn	2023-02-05
V45	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	29.36	2023-01-15	200	29.32	Apeldoorn	2023-02-05
M	Lars van Hoeven			400	48.62	Apeldoorn	2023-02-05

	<i>Jeroen Persson</i>	48.83	2023-01-21			
V U23	Sabrina Cruden		60h	9.09	Apeldoorn	2023-02-05
	<i>Kristel Bottinga</i>	9.14	2001-02-03			
V	Sabrina Cruden	(U23)	60h	9.09	Apeldoorn	2023-02-05
	<i>Kristel Bottinga</i>	9.14	2001-02-03			
V40	Linda vd Berg	(V40)	60h	10.76	Apeldoorn	2023-02-05
	<i>Linda vd Berg</i>	10.77	2023-01-07			
V45	Linda vd Berg		60h	10.76	Apeldoorn	2023-02-05
	<i>Linda vd Berg</i>	10.77	2023-01-07			
M U20	Jeroen Persson		200	21.71	Växjö (Zwe)	2023-02-04
	<i>Jeroen Persson</i>	21.74	2023-01-20			
M U23	Jeroen Persson	(U20)	200	21.71	Växjö (Zwe)	2023-02-04
	<i>Jeroen Persson</i>	21.74	2023-01-20			
M	Jeroen Persson	(U20)	200	21.71	Växjö (Zwe)	2023-02-04
	<i>Jeroen Persson</i>	21.74	2023-01-20			

Ranglijsten

40

6.1	Sybren van Gelder	M U18	2023-02-04
6.5	Folkert Oege Krol	M U14	2023-02-04
6.5	Liam de Lang	M U14	2023-02-04
6.6	Martien Ensing	M U16	2023-02-04
6.8	Jorrick de Jong	M U14	2023-02-04
6.8	Fenna vd Meer	V U12	2023-02-04
7.0	Liam Buitendijk	M U12	2023-02-04
7.2	Ruben Eerdmans	M U9	2022-12-10
7.2	Fylèn Kirindongo	V U10	2022-12-10
7.4	Julia Bouma	V U12	2023-02-04
7.5	Lars Haanstra	M U10	2022-12-10
7.5	Jimte Wierda	M U12	2023-02-04
7.6	Fenne Wijngaarden	V U8	2022-12-10
7.6	Bjarne Wolters	M U10	2022-12-10
7.6	Jurre Buitendijk	M U10	2023-02-04
7.6	Aron Hagg	M U12	2023-02-04
7.7	Florian Marks	M U10	2022-12-10
7.7	Sarah Hartsema	V U10	2023-02-04
7.7	Isa van Heeswijck	V U12	2023-02-04
7.8	Ties Wierda	M U9	2023-02-04
8.1	Vesper Spijkman	V U9	2023-02-04
8.1	Thijs Hartsema	M U12	2023-02-04
8.2	Leanne Haitsma	V U10	2023-02-04
9.8	Lara de Vries	V U10	2023-02-04

60

7.10	Jeroen Persson	M U20	2023-01-14
7.32	Bram Persson	M U18	2023-01-14
7.44	Ziggy Veldman	M U20	2023-01-28
7.53	Josli Zwikker	M U18	2022-12-18
7.84	Sander de Haan	M U18	2022-11-27
7.92	Max Kroon	M U18	2022-11-27
8.24	Nynke Rijpma	V U18	2022-11-12
8.24	Quinten Geleynse	M U18	2023-01-15
8.29	Sverre Nota	M U16	2023-01-22
8.31	Sabrina Cruden	V U23	2023-01-15
8.42	Meike Huistra	V U16	2022-11-27
8.46	Sanne Pultrum	V U18	2023-01-15
8.53	Marianne Diallo	V U18	2022-12-18
8.57	Sybren van Gelder	M U18	2022-11-27
8.65	Norah Pont	V U16	2022-12-24
8.65	Romée de Best	V U20	2023-01-07
8.97	Milou Sieperda	V U18	2022-11-12
9.06	Linda vd Berg	V45	2023-01-07
9.08	Folkert Oege Krol	M U14	2023-01-21
10.43	Jolanda Smedinga	V55	2023-02-04

200

21.71	Jeroen Persson	M U20	2023-02-04
23.45	Bram Persson	M U18	2023-02-04
23.59	Ziggy Veldman	M U20	2023-01-15
24.62	Josli Zwikker	M U18	2022-12-18
25.37	Max Kroon	M U18	2023-01-15
25.80	Sander de Haan	M U18	2022-12-18
27.29	Nynke Rijpma	V U18	2023-01-15
27.74	Britt Huisman	V U16	2023-01-15
27.85	Sanne Pultrum	V U18	2023-01-15

29.32	Linda vd Berg	V45	2023-02-05
30.45	Anita Postma	V U18	2022-12-18
33.57	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-12-18
35.88	Jolanda Smedinga	V55	2023-02-05

300

43.54	Britt Huisman	V U16	2023-01-22
45.27	Marit Versfeld	V U16	2023-01-22

400

48.62	Lars van Hoeven	M	2023-02-05
48.83	Jeroen Persson	M U20	2023-01-21
56.69	Jilke Oswald	M U20	2023-01-28
58.48	Quinten Geleynse	M U18	2022-12-18
1:00.26	Britt Huisman	V U16	2023-01-28
1:03.67	Marit Versfeld	V U16	2022-12-18
1:05.70	Norah Keijzer	V U18	2022-12-18
1:06.14	Linda vd Berg	V45	2023-02-04
1:13.24	Betty Bijker-Bangma	V55	2023-02-04
1:23.19	Jolanda Smedinga	V55	2023-02-04

600

1:41.13	Thijmen Groenendal	M U14	2023-01-21
1:56.34	Folkert Oege Krol	M U14	2023-01-21

800

1:50.36	Lars van Hoeven	M	2023-01-28
2:28.89	Norah Keijzer	V U18	2023-01-28
2:33.46	Tim Jeeninga	M U16	2023-01-22
2:33.78	Sabrina Cruden	V U23	2023-02-05
2:39.25	Jente Wolters	V U18	2022-12-18
2:41.39	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-12-18
2:42.14	Romée de Best	V U20	2023-02-05

1000

3:13.12	Thijmen Groenendal	M U14	2023-01-15
---------	--------------------	-------	------------

40h

7.7	Ruben Eerdmans	M U9	2022-12-10
8.6	Florian Marks	M U10	2022-12-10
8.9	Lars Haanstra	M U10	2022-12-10
8.9	Bjarne Wolters	M U10	2022-12-10
9.5	Fylèn Kirindongo	V U10	2022-12-10
9.7	Fenne Wijngaarden	V U8	2022-12-10

60h

8.72	Ziggy Veldman	M U20	2022-12-18
9.09	Sabrina Cruden	V U23	2023-02-05
9.19	Meike Huistra	V U16	2023-01-22
9.40	Tjalle-Durk van der Eems	M U20	2023-01-20
9.52	Norah Pont	V U16	2023-01-22
9.70	Sander de Haan	M U18	2022-11-12
9.72	Romée de Best	V U20	2023-02-05
9.85	Quinten Geleynse	M U18	2022-12-18
9.87	Britt Huisman	V U16	2022-11-12
9.96	Nynke Rijpma	V U18	2023-01-28
9.98	Sybren van Gelder	M U18	2022-11-27
10.02	Max Kroon	M U18	2022-11-27
10.24	Marit Versfeld	V U16	2022-11-12
10.37	Liam de Lang	M U14	2023-01-21
10.76	Linda vd Berg	V45	2023-02-05
11.11	Milou Sieperda	V U18	2022-11-12
11.21	Folkert Oege Krol	M U14	2022-11-12

hoog

2.04	Lennert Naeff	M U23	2023-01-29
1.80	Tjalle-Durk van der Eems	M U20	2023-01-21
1.66	Sabrina Cruden	V U23	2023-01-28
1.65	Meike Huistra	V U16	2023-01-22
1.65	Sybre van Gelder	M U18	2023-02-04
1.56	Milou Sieperda	V U18	2023-01-07
1.55	Britt Huisman	V U16	2022-12-18
1.55	Liam de Lang	M U14	2023-01-21
1.50	Quinten Geleynse	M U18	2023-01-15
1.43	Romée de Best	V U20	2023-02-05
1.35	Anita Postma	V U18	2022-12-18
1.35	Folkert Oege Krol	M U14	2023-02-04
1.20	Fenna vd Meer	V U12	2023-02-04
1.15	Martien Ensing	M U16	2023-02-04
1.15	Jorrick de Jong	M U14	2023-02-04
1.05	Julia Bouma	V U12	2023-02-04
1.05	Isa van Heeswijk	V U12	2023-02-04
1.00	Liam Buitendijk	M U12	2023-02-04
1.00	Aron Hagg	M U12	2023-02-04
1.00	Thijs Hartsema	M U12	2023-02-04
1.00	Jimte Wierda	M U12	2023-02-04

hurkhoog

0.90	Ruben Eerdmans	M U9	2022-12-10
0.90	Fylèn Kirindongo	V U10	2022-12-10
0.90	Bjarne Wolters	M U10	2022-12-10
0.85	Lars Haanstra	M U10	2022-12-10
0.85	Fenne Wijngaarden	V U8	2022-12-10
0.85	Jurre Buitendijk	M U10	2023-02-04
0.80	Florian Marks	M U10	2022-12-10
0.75	Leanne Haitsma	V U10	2023-02-04
0.75	Sarah Hartsema	V U10	2023-02-04
0.65	Vesper Spijkman	V U9	2023-02-04
0.65	Lara de Vries	V U10	2023-02-04
0.65	Ties Wierda	M U9	2023-02-04

hss

10.67	Nynke Rijpma	V U18	2022-11-27
-------	--------------	-------	------------

polshoog

4.20	Lennert Naeff	M U23	2022-12-03
3.10	Sander de Haan	M U18	2022-12-18
2.71	Quinten Geleynse	M U18	2023-01-28

ver

6.39	Ziggy Veldman	M U20	2023-01-28
6.18	Tjalle-Durk van der Eems	M U20	2023-01-27
5.94	Jilke Oswald	M U20	2023-01-28
5.52	Sander de Haan	M U18	2022-11-12
5.52	Sabrina Cruden	V U23	2023-02-05
5.37	Quinten Geleynse	M U18	2022-12-18
5.35	Max Kroon	M U18	2023-01-15
5.23	Meike Huistra	V U16	2023-01-22
5.08	Josli Zwikker	M U18	2022-12-18
5.07	Nynke Rijpma	V U18	2022-11-12
4.88	Romée de Best	V U20	2023-02-05
4.76	Milou Sieperda	V U18	2022-11-12
4.71	Sverre Nota	M U16	2023-01-22
4.61	Marit Versfeld	V U16	2022-11-12
4.57	Linda vd Berg	V45	2023-01-07
4.55	Britt Huisman	V U16	2022-11-12
4.52	Marianne Diallo	V U18	2022-12-18
4.11	Liam de Lang	M U14	2023-01-15
4.03	Thijmen Groenendal	M U14	2023-01-15
3.92	Folkert Oege Krol	M U14	2023-01-21

balstoten

6.80	Lars Haanstra	M U10	2022-12-10
6.70	Florian Marks	M U10	2022-12-10
6.00	Ruben Eerdmans	M U9	2022-12-10
5.70	Fylèn Kirindongo	V U10	2022-12-10
5.70	Bjarne Wolters	M U10	2022-12-10
4.60	Fenne Wijngaarden	V U8	2022-12-10
4.10	Jurre Buitendijk	M U10	2023-02-04
4.10	Sarah Hartsema	V U10	2023-02-04
4.10	Vesper Spijkman	V U9	2023-02-04
4.10	Ties Wierda	M U9	2023-02-04
4.00	Leanne Haitsma	V U10	2023-02-04
2.70	Lara de Vries	V U10	2023-02-04

kogel

11.57	Tjalle-Durk van der Eems	M U20	2023-01-20
11.54	Marit Versfeld	V U16	2023-01-28
11.39	Sybre van Gelder	M U18	2023-01-28
10.80	Meike Huistra	V U16	2022-11-12
10.80	Quinten Geleynse	M U18	2023-01-28
10.73	Sabrina Cruden	V U23	2023-01-28
10.45	Romée de Best	V U20	2023-01-28
9.40	Linda vd Berg	V45	2023-02-04
8.29	Liam de Lang	M U14	2023-02-04
6.20	Fenna vd Meer	V U12	2023-02-04
6.00	Jimte Wierda	M U12	2023-02-04
5.88	Martien Ensing	M U16	2023-02-04
5.70	Folkert Oege Krol	M U14	2023-02-04
5.60	Liam Buitendijk	M U12	2023-02-04
5.60	Thijs Hartsema	M U12	2023-02-04
5.40	Julia Bouma	V U12	2023-02-04
5.16	Jorrick de Jong	M U14	2023-02-04
4.80	Isa van Heeswijk	V U12	2023-02-04
4.20	Aron Hagg	M U12	2023-02-04

vortex

13.50	Lars Haanstra	M U10	2022-12-10
13.50	Florian Marks	M U10	2022-12-10
12.00	Ruben Eerdmans	M U9	2022-12-10
12.00	Bjarne Wolters	M U10	2022-12-10
11.50	Fylèn Kirindongo	V U10	2022-12-10
11.00	Fenne Wijngaarden	V U8	2022-12-10

5-kamp

3549	Sabrina Cruden	V U23	2023-02-05
2909	Romée de Best	V U20	2023-02-05

Jaarprestaties indoor

categorie V U8

Fenne Wijngaarden

40	7.6	Leeuwarden	2022-12-10
40h	9.7	cr Leeuwarden	2022-12-10
hurkhoog	0.85	cr Leeuwarden	2022-12-10
balstoten	4.60	cr Leeuwarden	2022-12-10
vortex	11.00	Leeuwarden	2022-12-10

categorie V U9

Vesper Spijkman

40	8.1	Drachten	2023-02-04
hurkhoog	0.65	Drachten	2023-02-04
balstoten	4.10	Drachten	2023-02-04

categorie V U10

Leanne Haitzma

40	8.2	Drachten	2023-02-04
hurkhoog	0.75	Drachten	2023-02-04
balstoten	4.00	Drachten	2023-02-04

Sarah Hartsema

40	7.7	Drachten	2023-02-04
hurkhoog	0.75	Drachten	2023-02-04
balstoten	4.10	Drachten	2023-02-04

Fylèn Kirindongo

40	7.2	Leeuwarden	2022-12-10
40h	9.5	Leeuwarden	2022-12-10
hurkhoog	0.90	Leeuwarden	2022-12-10
balstoten	5.70	cr Leeuwarden	2022-12-10
vortex	11.50	Leeuwarden	2022-12-10

Lara de Vries

40	9.8	Drachten	2023-02-04
hurkhoog	0.65	Drachten	2023-02-04
balstoten	2.70	Drachten	2023-02-04

categorie V U12

Julia Bouma

40	7.4	Drachten	2023-02-04
hoog	1.05	Drachten	2023-02-04
kogel 2	5.40	Drachten	2023-02-04

Isa van Heeswijck

40	7.7	Drachten	2023-02-04
hoog	1.05	Drachten	2023-02-04
kogel 2	4.80	Drachten	2023-02-04

Fenna vd Meer

40	6.8	Drachten	2023-02-04
hoog	1.20	Drachten	2023-02-04
kogel 2	6.20	Drachten	2023-02-04

categorie V U16

Britt Huisman

200	27.74	Apeldoorn	2023-01-15
300	43.54	cr Apeldoorn	2023-01-22
400	1:00.26	cr Apeldoorn	2023-01-28
60h 76,2	9.87	Utrecht	2022-11-12
hoog	1.55	Apeldoorn	2022-12-18
ver	4.55	Utrecht	2022-11-12

Meike Huistra

60	8.42	Assendelft	2022-11-27
60h 76,2	9.19	Apeldoorn	2023-01-22
hoog	1.65	cr Apeldoorn	2023-01-22
ver	5.23	cr Apeldoorn	2023-01-22
kogel 3	10.80	Utrecht	2022-11-12

Norah Pont

60	8.65	Amsterdam	2022-12-24
60h 76,2	9.52	Apeldoorn	2023-01-22

Marit Versfeld

300	45.27	Apeldoorn	2023-01-22
400	1:03.67	Apeldoorn	2022-12-18
60h 76,2	10.24	Utrecht	2022-11-12
ver	4.61	Utrecht	2022-11-12
kogel 3	11.54	cr Apeldoorn	2023-01-28

categorie V U18

Marianne Diallo

60	8.53	Apeldoorn	2022-12-18
ver	4.52	Apeldoorn	2022-12-18

Norah Keijzer

400	1:05.70	Apeldoorn	2022-12-18
800	2:28.89	Apeldoorn	2023-01-28

Anita Postma

200	30.45	Apeldoorn	2022-12-18
hoog	1.35	Apeldoorn	2022-12-18

Sanne Pultrum

60	8.46	Apeldoorn	2023-01-15
200	27.85	Apeldoorn	2023-01-15

Nynke Rijpma

60	8.24	Utrecht	2022-11-12
200	27.29	Apeldoorn	2023-01-15
60h 76,2	9.96	Apeldoorn	2023-01-28
hss	10.67	cr Assendelft	2022-11-27
ver	5.07	Utrecht	2022-11-12

Milou Sieperda

60	8.97	Utrecht	2022-11-12
60h 76,2	11.11	Utrecht	2022-11-12
hoog	1.56	Dortmund (Dui)	2023-01-07
ver	4.76	Utrecht	2022-11-12

Jente Wolters

800	2:39.25	Apeldoorn	2022-12-18
-----	---------	-----------	------------

categorie **V U20**

Romée de Best

60	8.65	Dortmund (Dui)	2023-01-07
800	2:42.14	Apeldoorn	2023-02-05
60h 83,8	9.72	Apeldoorn	2023-02-05
hoog	1.43	Apeldoorn	2023-02-05
ver	4.88	Apeldoorn	2023-02-05
kogel 4	10.45	Apeldoorn	2023-01-28
5-kamp	2909	Apeldoorn	2023-02-05

categorie **V U23**

Sabrina Cruden

60	8.31	Apeldoorn	2023-01-15
800	2:33.78	Apeldoorn	2023-02-05
60h 83,8	9.09	cr Apeldoorn	2023-02-05
hoog	1.66	Apeldoorn	2023-01-28
ver	5.52	Apeldoorn	2023-02-05
kogel 4	10.73	Apeldoorn	2023-01-28
5-kamp	3549	Apeldoorn	2023-02-05

categorie **V45**

Linda vd Berg

60	9.06	cr Utrecht	2023-01-07
200	29.32	cr Apeldoorn	2023-02-05
400	1:06.14	cr Apeldoorn	2023-02-04
60h 76,2	10.76	cr Apeldoorn	2023-02-05
ver	4.57	cr Utrecht	2023-01-07
kogel 4	9.40	cr Apeldoorn	2023-02-04

categorie **V55**

Betty Bijker-Bangma

200	33.57	Apeldoorn	2022-12-18
400	1:13.24	cr Apeldoorn	2023-02-04
800	2:41.39	cr Apeldoorn	2022-12-18

Jolanda Smedinga

60	10.43	Apeldoorn	2023-02-04
200	35.88	Apeldoorn	2023-02-05
400	1:23.19	Apeldoorn	2023-02-04

categorie **M U9**

Ruben Eerdmans

40	7.2	Leeuwarden	2022-12-10
40h	7.7	cr Leeuwarden	2022-12-10
hurkhoog	0.90	cr Leeuwarden	2022-12-10
balstoten	6.00	Leeuwarden	2022-12-10
vortex	12.00	Leeuwarden	2022-12-10

Ties Wierda

40	7.8	Drachten	2023-02-04
hurkhoog	0.65	Drachten	2023-02-04
balstoten	4.10	Drachten	2023-02-04

categorie **M U10**

Jurre Buitendijk

40	7.6	Drachten	2023-02-04
hurkhoog	0.85	Drachten	2023-02-04
balstoten	4.10	Drachten	2023-02-04

Lars Haanstra

40	7.5	Leeuwarden	2022-12-10
40h	8.9	Leeuwarden	2022-12-10
hurkhoog	0.85	Leeuwarden	2022-12-10
balstoten	6.80	Leeuwarden	2022-12-10
vortex	13.50	Leeuwarden	2022-12-10

Florian Marks

40	7.7	Leeuwarden	2022-12-10
40h	8.6	Leeuwarden	2022-12-10
hurkhoog	0.80	Leeuwarden	2022-12-10
balstoten	6.70	Leeuwarden	2022-12-10
vortex	13.50	Leeuwarden	2022-12-10

Bjarne Wolters

40	7.6	Leeuwarden	2022-12-10
40h	8.9	Leeuwarden	2022-12-10
hurkhoog	0.90	Leeuwarden	2022-12-10
balstoten	5.70	Leeuwarden	2022-12-10
vortex	12.00	Leeuwarden	2022-12-10

categorie **M U12**

Liam Buitendijk

40	7.0	Drachten	2023-02-04
hoog	1.00	Drachten	2023-02-04
kogel 2	5.60	Drachten	2023-02-04

Aron Hagg

40	7.6	Drachten	2023-02-04
hoog	1.00	Drachten	2023-02-04
kogel 2	4.20	Drachten	2023-02-04

Thijs Hartsema

40	8.1	Drachten	2023-02-04
hoog	1.00	Drachten	2023-02-04
kogel 2	5.60	Drachten	2023-02-04

Jimte Wierda

40	7.5	Drachten	2023-02-04
hoog	1.00	Drachten	2023-02-04
kogel 2	6.00	Drachten	2023-02-04

categorie **M U14**

Thijmen Groenendal

600	1:41.13	cr Apeldoorn	2023-01-21
1000	3:13.12	cr Apeldoorn	2023-01-15
ver	4.03	Apeldoorn	2023-01-15

Jorrick de Jong

40	6.8	Drachten	2023-02-04
hoog	1.15	Drachten	2023-02-04

kogel 3	5.16	Drachten	2023-02-04
Folkert Oege Krol			
40	6.5	Drachten	2023-02-04
60	9.08	Apeldoorn	2023-01-21
600	1:56.34	Apeldoorn	2023-01-21
60h 76,2	11.21	Utrecht	2022-11-12
hoog	1.35	Drachten	2023-02-04
ver	3.92	Apeldoorn	2023-01-21
kogel 3	5.70	Drachten	2023-02-04
Liam de Lang			
40	6.5	Drachten	2023-02-04
60h 76,2	10.37	Apeldoorn	2023-01-21
hoog	1.55	Apeldoorn	2023-01-21
ver	4.11	Apeldoorn	2023-01-15
kogel 3	8.29	Drachten	2023-02-04

categorie M U16

Martien Ensing			
40	6.6	Drachten	2023-02-04
hoog	1.15	Drachten	2023-02-04
kogel 4	5.88	Drachten	2023-02-04
Tim Jeeninga			
800	2:33.46	Apeldoorn	2023-01-22
Sverre Nota			
60	8.29	Apeldoorn	2023-01-22
ver	4.71	Apeldoorn	2023-01-22

categorie M U18

Sybren van Gelder			
40	6.1	Drachten	2023-02-04
60	8.57	Assendelft	2022-11-27
60h 91,4	9.98	Assendelft	2022-11-27
hoog	1.65	Drachten	2023-02-04
kogel 5	11.39	Apeldoorn	2023-01-28
Quinten Geleynse			
60	8.24	Assendelft	2023-01-15
400	58.48	Apeldoorn	2022-12-18
60h 91,4	9.85	Apeldoorn	2022-12-18
hoog	1.50	Assendelft	2023-01-15
polshoog	2.71	Apeldoorn	2023-01-28
ver	5.37	Apeldoorn	2022-12-18
kogel 5	10.80	Apeldoorn	2023-01-28
Sander de Haan			
60	7.84	Assendelft	2022-11-27
200	25.80	Apeldoorn	2022-12-18
60h 91,4	9.70	Utrecht	2022-11-12
polshoog	3.10	Apeldoorn	2022-12-18
ver	5.52	Utrecht	2022-11-12

Max Kroon			
60	7.92	Assendelft	2022-11-27
200	25.37	Apeldoorn	2023-01-15
60h 91,4	10.02	Assendelft	2022-11-27
ver	5.35	Apeldoorn	2023-01-15
Bram Persson			
60	7.32	Lund (Zwe)	2023-01-14
200	23.45	Växjö (Zwe)	2023-02-04
Josli Zwikker			
60	7.53	Apeldoorn	2022-12-18
200	24.62	Apeldoorn	2022-12-18
ver	5.08	Apeldoorn	2022-12-18

categorie M U20

Tjalle-Durk van der Eems			
60h 106,7	9.40	Houston (USA)	2023-01-20
hoog	1.80	Houston (USA)	2023-01-21
ver	6.18	Houston (USA)	2023-01-27
kogel 7¼	11.57	Houston (USA)	2023-01-20
Jilke Oswald			
400	56.69	Apeldoorn	2023-01-28
ver	5.94	Apeldoorn	2023-01-28
Jeroen Persson			
60	7.10	cr Lund (Zwe)	2023-01-14
200	21.71	cr Växjö (Zwe)	2023-02-04
400	48.83	cr Växjö (Zwe)	2023-01-21

Ziggy Veldman

60	7.44	Apeldoorn	2023-01-28
200	23.59	Apeldoorn	2023-01-15
60h 91,4	8.72	Apeldoorn	2022-12-18
ver	6.39	Apeldoorn	2023-01-28

categorie M U23

Lennert Naeff			
hoog	2.04	cr Bordeaux (Fra)	2023-01-29
polshoog	4.20	Vouneuil-sous-Biard	2022-12-03

categorie M

Lars van Hoeven			
400	48.62	cr Apeldoorn	2023-02-05
800	1:50.36	cr Apeldoorn	2023-01-28

Kampioenschappen

Nationale CD indoor

½ fin. 21	Folkert Oege Krol	M U14	60	1	9.24	Apeldoorn	2023-01-21
17	Folkert Oege Krol	M U14	60	1	9.08	Apeldoorn	2023-01-21
7	Folkert Oege Krol	M U14	600	1	1:56.34	Apeldoorn	2023-01-21
3	Thijmen Groenendal	M U14	600	2	1:41.13	Apeldoorn	2023-01-21
10	Thijmen Groenendal	M U14	1000	2	3:14.63	Apeldoorn	2023-01-21
½ fin. 11	Liam de Lang	M U14	60h	2	10.64	Apeldoorn	2023-01-21
7	Liam de Lang	M U14	60h	2	10.37	Apeldoorn	2023-01-21
2	Liam de Lang	M U14	hoog	2	1.55	Apeldoorn	2023-01-21
16	Folkert Oege Krol	M U14	ver	1	3.92	Apeldoorn	2023-01-21
29	Sverre Nota	M U16	60	2	8.29	Apeldoorn	2023-01-22
2	Britt Huisman	V U16	300	2	43.54	Apeldoorn	2023-01-22
7	Marit Versfeld	V U16	300	2	45.27	Apeldoorn	2023-01-22
22	Tim Jeeninga	M U16	800	2	2:33.46	Apeldoorn	2023-01-22
series 5	Norah Pont	V U16	60h	1	9.65	Apeldoorn	2023-01-22
½ fin. 5	Norah Pont	V U16	60h	1	9.52	Apeldoorn	2023-01-22
fin. 6	Norah Pont	V U16	60h	1	9.72	Apeldoorn	2023-01-22
series 4	Meike Huistra	V U16	60h	2	9.24	Apeldoorn	2023-01-22
½ fin. 6	Meike Huistra	V U16	60h	2	9.32	Apeldoorn	2023-01-22
fin. 4	Meike Huistra	V U16	60h	2	9.19	Apeldoorn	2023-01-22
1	Meike Huistra	V U16	hoog	2	1.65	Apeldoorn	2023-01-22
14	Britt Huisman	V U16	hoog	2	1.40	Apeldoorn	2023-01-22
6	Meike Huistra	V U16	ver	2	4.87	Apeldoorn	2023-01-22
1	Meike Huistra	V U16	ver	2	5.23	Apeldoorn	2023-01-22
29	Sverre Nota	M U16	ver	2	4.71	Apeldoorn	2023-01-22
7	Marit Versfeld	V U16	kogel	2	10.48	Apeldoorn	2023-01-22
fin. 6	Marit Versfeld	V U16	kogel	2	10.53	Apeldoorn	2023-01-22

Nederlandse Kampioenschappen indoor

6	Jolanda Smedinga	V55	60		10.43	Apeldoorn	2023-02-04
1	Linda vd Berg	V45	400		1:06.14	Apeldoorn	2023-02-04
2	Betty Bijker-Bangma	V55	400		1:13.24	Apeldoorn	2023-02-04
3	Jolanda Smedinga	V55	400		1:23.19	Apeldoorn	2023-02-04
1	Betty Bijker-Bangma	V55	800		2:42.05	Apeldoorn	2023-02-04
3	Linda vd Berg	V45	kogel		9.40	Apeldoorn	2023-02-04
3	Linda vd Berg	V45	200		29.32	Apeldoorn	2023-02-05
3	Jolanda Smedinga	V55	200		35.88	Apeldoorn	2023-02-05
2	Linda vd Berg	V45	60h		10.76	Apeldoorn	2023-02-05
3	Linda vd Berg	V45	ver		4.54	Apeldoorn	2023-02-05