Hieronder een samenvatting van het lopende baanseizoen. In oktober of begin november verschijnt het volledige overzicht.

In principe verwerk ik de uitslagen van alle baanwedstrijden in het noorden plus de grotere wedstrijden in de rest van het land (NK’s, competities, avondwedstrijden Utrecht enz.) om te doorzoeken op onze prestaties. Heb je een wedstrijd meegedaan die ik niet heb verwerkt (zie de lijst hieronder), dan hoor ik dat graag: <mailto:HarmZijlstra@outlook.com>. Dat geldt uiteraard ook voor typefouten e.d.

Verwerkte uitslagen:

2022-03-05 Long Beach (USA)

2022-04-02 Steenwijk

2022-04-07 Heerenveen

2022-04-09 Emmeloord

2022-04-09 Harderwijk

2022-04-10 Drachten

2022-04-13 Dronten

2022-04-22 Utrecht

2022-04-23 Almere

2022-04-23 Leeuwarden

2022-04-24 Emmen

2022-04-24 Hilversum

2022-04-29 Apeldoorn

2022-04-30 Heerenveen

2022-05-01 Heerenveen

2022-05-07 Clinton (USA)

2022-05-08 Limoges (Fra)

2022-05-11 Hengelo

2022-05-14 Emmen

2022-05-15 Zwolle

2022-05-20 Zwolle

2022-05-21 Heerenveen

2022-05-21 Steenwijk

2022-05-26 Gorinchem

2022-05-28 Amsterdam

2022-05-28 Harderwijk

2022-05-29 Harderwijk

2022-06-02 Hilversum

2022-06-04 Emmeloord

2022-06-05 Amstelveen

2022-06-05 Emmeloord

2022-06-06 Amstelveen

2022-06-06 Tilburg

2022-06-10 Ede

2022-06-11 Groningen

2022-06-11 Heerenveen

2022-06-11 Leiden

2022-06-12 Assen

2022-06-12 Groningen

2022-06-17 Amsterdam

2022-06-18 Amsterdam

2022-06-18 Stadskanaal

2022-06-19 Amsterdam

2022-06-19 Ede

2022-06-19 Niort (Fra)

2022-06-23 Hengelo

2022-06-24 Steenwijk

2022-06-25 Drachten

2022-07-01 Best

2022-07-02 Best

2022-07-02 Delft

2022-07-03 Best

2022-07-03 Delft

2022-07-08 Hoorn

2022-07-08 Utrecht

2022-07-09 Hoorn

2022-07-09 Lisse

2022-07-10 Lisse

2022-07-23 Eindhoven

2022-07-24 Haarlem

2022-08-05 Utrecht

2022-08-19 Wageningen

2022-08-21 Lisse

2022-08-26 Grootebroek

2022-08-27 Amsterdam

2022-08-28 Amsterdam

2022-09-02 Hengelo

2022-09-03 Groningen

2022-09-04 Amsterdam

2022-09-04 Groningen

2022-09-10 Heerenveen

2022-09-10 Zoetermeer

2022-09-11 Zoetermeer

2022-09-16 Wageningen

2022-09-17 Rotterdam

2022-09-18 Vught

2022-10-01 Heerenveen

2022-10-08 Steenwijk

Blauw = toegevoegd bij laatste update (ma 10 oktober 2022)

**Nieuwe clubrecords**

V45 Linda vd Berg 100 14.43 Steenwijk 2022-04-02

*Marja de Wit* *14.6* *1994-07-03*

V45 Linda vd Berg 300 47.90 Steenwijk 2022-04-02

*Betty Bijker-Bangma* *50.03* *2018-07-13*

V45 Linda vd Berg ver 4.45 Steenwijk 2022-04-02

*Marja de Wit* *3.98* *1994-07-03*

V45 Linda vd Berg kogel 9.05 Steenwijk 2022-04-02

*Akkie Marinus* *8.19* *1995-06-11*

V45 Betty Bijker-Bangma (V55) 400 1:10.58 Harderwijk 2022-04-09

*Betty Bijker-Bangma* *1:11.38* *2018-04-29*

V50 Betty Bijker-Bangma (V55) 400 1:10.58 Harderwijk 2022-04-09

*Betty Bijker-Bangma* *1:11.38* *2018-04-29*

V55 Betty Bijker-Bangma 400 1:10.58 Harderwijk 2022-04-09

*Betty Bijker-Bangma* *1:11.38* *2018-04-29*

mB Jildou Binnema speer 37.53 Drachten 2022-04-10

*Veerle de Vries* *37.29* *2008-06-29*

V45 Linda vd Berg 200 28.84 Emmen 2022-04-24

*Jolanda Smedinga* *32.26* *2010-09-18*

V45 Betty Bijker-Bangma (V55) 400 1:10.50 Emmen 2022-04-24

*Betty Bijker-Bangma* *1:10.58* *2022-04-09*

V50 Betty Bijker-Bangma (V55) 400 1:10.50 Emmen 2022-04-24

*Betty Bijker-Bangma* *1:10.58* *2022-04-09*

V55 Betty Bijker-Bangma 400 1:10.50 Emmen 2022-04-24

*Betty Bijker-Bangma* *1:10.58* *2022-04-09*

M60 Harm Zijlstra 400 1:17.66 Emmen 2022-04-24

*Jacob Visser* *1:21.68* *2017-04-08*

M60 Harm Zijlstra 1500 6:00.64 Emmen 2022-04-24

*Joop Hamstra* *6:22.2* *2000-10-07*

V35 Melina Congiu (V40) hoog 1.40 Emmen 2022-04-24

*Bontje Zwier* *1.40* *1985-09-21*

V40 Melina Congiu hoog 1.40 Emmen 2022-04-24

*Linda vd Berg* *1.36* *2021-10-08*

V35 Linda vd Berg (V45) ver 4.71 Emmen 2022-04-24

*Linda vd Berg* *4.69* *2021-09-19*

V40 Linda vd Berg (V45) ver 4.71 Emmen 2022-04-24

*Linda vd Berg* *4.69* *2021-09-19*

V45 Linda vd Berg ver 4.71 Emmen 2022-04-24

*Linda vd Berg* *4.45* *2022-04-02*

V35 AV Heerenveen (V40) 4x100 56.90 Emmen 2022-04-24

*AV Heerenveen* *58.66* *1997-05-25*

V40 AV Heerenveen 4x100 56.90 Emmen 2022-04-24

*AV Heerenveen* *58.66* *1997-05-25*

V50 Betty Bijker-Bangma (V55) 200 32.39 Apeldoorn 2022-04-29

*Betty Bijker-Bangma* *32.59* *2018-05-12*

V55 Betty Bijker-Bangma 200 32.39 Apeldoorn 2022-04-29

*Betty Bijker-Bangma* *32.59* *2018-05-12*

V40 Linda vd Berg (V45) 80h 14.74 Heerenveen 2022-04-30

*Linda vd Berg* *15.49* *2019-07-06*

V45 Linda vd Berg 80h 14.74 Heerenveen 2022-04-30

*Nieuw record*

V45 Linda vd Berg hoog 1.35 Heerenveen 2022-04-30

*Siska Folkertsma* *1.20* *2018-10-06*

V45 Linda vd Berg kogel 9.32 Heerenveen 2022-04-30

*Linda vd Berg* *9.05* *2022-04-02*

mB Alicia vd Tempel polshoog 2.62 Heerenveen 2022-05-01

*Ineke Visser* *2.50* *2011-06-15*

V35 Linda vd Berg (V45) ver 4.71 Heerenveen 2022-05-01

*Linda vd Berg* *4.71* *2022-04-24*

V40 Linda vd Berg (V45) ver 4.71 Heerenveen 2022-05-01

*Linda vd Berg* *4.71* *2022-04-24*

V45 Linda vd Berg ver 4.71 Heerenveen 2022-05-01

*Linda vd Berg* *4.71* *2022-04-24*

V40 Linda vd Berg (V45) 7-kamp 4079 Heerenveen 2022-05-01

*Linda vd Berg* *3886* *2021-10-09*

V45 Linda vd Berg 7-kamp 4720 Heerenveen 2022-05-01

*Nieuw record*

jB Ziggy Veldman hss 12.65 Zwolle 2022-05-15

*Marvens Bruinsma* *12.12* *2017-06-18*

jC Sander de Haan polshoog 2.90 Zwolle 2022-05-15

*Rody de Wolff* *2.83* *2011-06-24*

jA AV Heerenveen Zwd. est. 2:15.17 Zwolle 2022-05-15

*AV Heerenveen* *2:18.88* *2006-09-09*

V50 Betty Bijker-Bangma (V55) 200 31.24 Heerenveen 2022-05-21

*Betty Bijker-Bangma* *32.39* *2022-04-29*

V55 Betty Bijker-Bangma 200 31.24 Heerenveen 2022-05-21

*Betty Bijker-Bangma* *32.39* *2022-04-29*

V40 Linda vd Berg (V45) 400h 1:14.81 Heerenveen 2022-05-21

*Linda vd Berg* *1:17.29* *2021-09-08*

V45 Linda vd Berg 400h 1:14.81 Heerenveen 2022-05-21

*Nieuw record*

jC Sander de Haan polshoog 2.90 Heerenveen 2022-05-21

*Sander de Haan* *2.90* *2022-05-15*

mB Jildou Binnema speer 38.08 Heerenveen 2022-05-21

*Jildou Binnema* *37.53* *2022-04-10*

V45 Linda vd Berg speer 25.72 Heerenveen 2022-05-21

*Bontje Zwier* *24.88* *1995-10-07*

V45 Linda vd Berg 400 1:06.07 Harderwijk 2022-05-28

*Betty Bijker-Bangma* *1:10.50* *2022-04-24*

V40 Melina Congiu 80h 13.55 Harderwijk 2022-05-28

*Linda vd Berg* *14.74* *2022-04-30*

V35 Melina Congiu (V40) hoog 1.47 Harderwijk 2022-05-28

*Melina Congiu* *1.40* *2022-04-24*

V40 Melina Congiu hoog 1.47 Harderwijk 2022-05-28

*Melina Congiu* *1.40* *2022-04-24*

jC Sander de Haan polshoog 3.01 Hilversum 2022-06-02

*Sander Bergsma* *2.90* *2022-05-21*

Mneo Lennert Naeff hoog 2.05 Leiden 2022-06-11

*Jan Haye Klijnstra* *2.00* *1999-06-30*

M Lennert Naeff (Mneo hoog 2.05 Leiden 2022-06-11

*Jan Haye Klijnstra* *2.00* *1999-06-30*

V35 Melina Congiu (V40) 100h 17.84 Groningen 2022-06-11

*Simone Falkena* *20.2* *2016-10-01*

V35 Melina Congiu (V40) 7-kamp 3503 Groningen 2022-06-12

*Nieuw record*

jB Ziggy Veldman hss 13.30 Amsterdam 2022-06-19

*Ziggy Veldman* *12.65* *2022-05-15*

mB Alicia vd Tempel polshoog 2.66 Amsterdam 2022-06-19

*Alicia vd Tempel* *2.62* *2022-05-01*

V45 Linda vd Berg 200 28.65 Ede 2022-06-19

*Linda vd Berg* *28.84* *2022-04-24*

M70 Jan vd Heide 200 35.14 Ede 2022-06-19

*Wieger Klijnstra* *35.56* *2019-07-13*

V50 Betty Bijker-Bangma (V55) 3000 12:46.50 Ede 2022-06-19

*Betty Bijker-Bangma* *13:08.51* *2018-10-06*

V55 Betty Bijker-Bangma 3000 12:46.50 Ede 2022-06-19

*Betty Bijker-Bangma* *13:08.51* *2018-10-06*

M70 Jan vd Heide kogelsl. 16.77 Ede 2022-06-19

*Nieuw record*

V35 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

*Nieuw record*

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*

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*

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

*Linda vd Berg* *26.89* *2022-07-02*

M70 Jan vd Heide speer 23.32 Heerenveen 2022-10-01

*Johan Knoester* *18.81* *2018-10-06*

**Aanvullingen aller-tijden ranglijsten**

2 Gerwin de Haan (Mneo) M polshoog 4.38 Long Beach (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

6 Britt Huisman (mC) V 300 43.06 Steenwijk 2022-06-23

3 Maaike Kramer (mA) V polshoog 2.50 Hengelo 2022-06-23

18 Hester Bos (mA) V 100h 18.23 Best 2022-07-02

4 Sabrina Cruden (mA) V hoog 1.62 Lisse 2022-07-09

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

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

**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

11.08 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**

11.26 Sem van Rooijen jA 2022-06-12

11.32 Jeroen Piek M 2022-06-11

11.70 Ziggy Veldman jB 2022-07-08

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**

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

47.90 Linda vd Berg V45 2022-04-02

47.90 Nynke Rijpma mB 2022-04-02

50.76 Betty Bijker-Bangma V55 2022-08-26

51.40 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**

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 Sabrina Cruden mA 2022-06-05

2:40.7 Tim Jeeninga jC 2022-10-01

2:40.76 Betty Bijker-Bangma V55 2022-06-19

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**

9:18.80 Jordi Dommerholt M 2022-07-23

12:14.80 Jente Wolters mC 2022-04-10

12:46.50 Betty Bijker-Bangma V55 2022-06-19

13:58.23 Wybren Dijkstra jB 2022-04-10

**5000**

16:31.73 Jordi Dommerholt M 2022-08-19

16:58.21 Stefan de Nekker M 2022-05-20

17:51.70 Jordi Stam M 2022-04-02

19:08.99 Andres Faber M 2022-08-05

21:05.77 Pieter Dogger M35 2022-06-19

21:46.59 Harm Zijlstra M60 2022-06-19

**duur 4'**

550 Mathijs vd Lindt jpC 2022-05-21

700 Christiaan Balk jpm 2022-06-25

725 Florian Marks jpC 2022-04-23

750 Fylèn Kirindongo mpC 2022-05-21

750 Lara de Vries mpC 2022-05-21

775 Bjarne Wolters jpC 2022-06-25

800 Nora Diallo mpB 2022-06-25

800 Isa van Heeswijck mpB 2022-06-25

825 Sarah Hartsema mpC 2022-05-21

850 Joost Kemme jpB 2022-05-21

850 Lars Haanstra jpC 2022-06-25

850 Ties Wierda jpm 2022-06-25

875 Leanne Haitsma mpC 2022-05-21

875 Tom Westendorp jpC 2022-06-25

925 Jimte Wierda jpB 2022-05-21

950 David Yousef jpB 2022-06-25

975 Jurre Buitendijk jpC 2022-05-21

975 Steijn Hendriksen jpB 2022-05-21

**duur 6'**

875 Linde Hamer mpA 2022-06-25

1175 Julia Bouma mpA 2022-04-23

1225 Myrthe Kootstra mpA 2022-04-23

1225 Thijs Hartsema jpA 2022-05-21

1225 Yara Lanza mpA 2022-05-21

1250 Julian Huisman jpA 2022-06-25

1275 Iris Nanninga mpA 2022-06-25

1300 Ilse Huisman mpA 2022-06-25

1375 Fenna vd Meer mpA 2022-04-23

1375 Liam Buitendijk jpA 2022-05-21

1475 Jodie Vianen mpA 2022-04-23

1550 Folkert Oege Krol jpA 2022-06-25

**40h**

8.0 David Yousef jpB 2022-04-07

8.0 Ties Wierda jpm 2022-06-25

8.1 Steijn Hendriksen jpB 2022-04-23

8.3 Jimte Wierda jpB 2022-04-23

8.4 Nora Diallo mpB 2022-06-25

8.5 Tom Westendorp jpC 2022-06-25

8.6 Isa van Heeswijck mpB 2022-06-25

8.8 Steijn Hoen jpB 2022-04-07

8.8 Bjarne Wolters jpC 2022-06-25

9.0 Fylèn Kirindongo mpC 2022-04-23

9.0 Florian Marks jpC 2022-06-25

9.1 Lars Haanstra jpC 2022-06-25

9.3 Nina Poltavets mpC 2022-04-07

9.4 Sarah Hartsema mpC 2022-04-07

9.4 Christiaan Balk jpm 2022-06-25

9.5 Kick Bakker jpC 2022-04-07

9.5 Jurre Buitendijk jpC 2022-04-07

9.7 Leanne Haitsma mpC 2022-06-25

9.8 Mirthe Koot mpB 2022-04-07

10.4 Joost Kemme jpB 2022-04-23

10.4 Lara de Vries mpC 2022-06-25

10.8 Benthe de Boer mpm 2022-04-07

12.2 Mathijs vd Lindt jpC 2022-04-23

**60h**

9.3 Folkert Oege Krol jpA 2022-09-10

9.89 Norah Pont mD 2022-07-09

10.5 Jorrick de Jong jpA 2022-09-10

10.6 Jodie Vianen mpA 2022-09-10

10.8 Yara Lanza mpA 2022-09-10

10.8 Jouke vd Werff jpA 2022-09-10

11.2 Doutzen Groenendijk mpA 2022-04-07

11.2 Myrthe Kootstra mpA 2022-09-10

11.3 Ilse Huisman mpA 2022-09-10

11.4 Fenna vd Meer mpA 2022-09-10

11.9 Julia Bouma mpA 2022-05-21

12.0 Iris Nanninga mpA 2022-06-25

12.4 Julian Huisman jpA 2022-06-25

12.7 Lia Hoekstra mpA 2022-04-07

13.03 Loïs Richardson mD 2022-06-11

13.1 Thijs Hartsema jpA 2022-04-07

13.4 Liam Buitendijk jpA 2022-09-10

13.7 Aron Hagg jpA 2022-04-07

13.7 Melvin vd Staaij jpA 2022-09-10

14.5 Linde Hamer mpA 2022-06-25

16.0 Finn vd Werf jpA 2022-04-07

**80h**

11.79w Meike Huistra mC 2022-05-26

13.22 Melina Congiu V40 2022-07-01

13.24 Britt Huisman mC 2022-09-17

13.66 Marit Versfeld mC 2022-06-04

13.72 Marianne Diallo mC 2022-04-30

13.97 Sanne Pultrum mC 2022-04-30

14.15 Liam de Lang jD 2022-04-09

14.34 Milou Sieperda mC 2022-07-02

14.45 Linda vd Berg V45 2022-07-01

15.12 Norah Keijzer mC 2022-04-30

17.75w Sverre Wolters jD 2022-05-14

**100h**

15.22 Sabrina Cruden mA 2022-06-18

16.07 Sander de Haan jC 2022-05-14

16.22 Max Kroon jC 2022-05-14

16.55 Romée de Best mA 2022-06-04

17.84 Melina Congiu V40 2022-06-11

18.23 Hester Bos mA 2022-07-02

18.62 Yara de Boer mB 2022-04-30

19.15 Noortje Sieperda mB 2022-05-15

**110h**

15.73 Ziggy Veldman jB 2022-06-12

16.04 Tjalle-Durk van der Eems jA 2022-05-01

19.28 Quinten Geleynse jB 2022-06-06

**300h**

48.20 Max Kroon jC 2022-06-11

49.41 Britt Huisman mC 2022-06-11

49.68 Marit Versfeld mC 2022-08-27

51.95 Sanne Pultrum mC 2022-06-11

1:01.52 Loïs Richardson mD 2022-05-21

**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

1.81 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 Maaike 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

23.87 Marit Versfeld mC 2022-06-24

23.75 Meike Huistra mC 2022-10-08

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 Loïs 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

11.88 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 Loïs 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 Heeswijck 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

3717 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

**Jaarprestaties**

Een persoonlijk record (pr) wordt gegeven bij de evenaring of verbetering van een bestaande beste prestatie (voor zover bekend). Indoorprestaties blijven hiervoor buiten beschouwing. De eerste keer meedoen op een nummer is altijd een pr. Als nieuw nummer geldt ook: hogere horden en zwaarder werpmateriaal. Masters beginnen iedere pentade (vijf jaar) bij het ingaan van de nieuwe 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 Haitsma**

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 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 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 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 Heerenveen 2022-09-10

duur 6' 875 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 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 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 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 Heerenveen 2022-10-01

duur 6' 1225 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

**Loïs 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 11.08 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 23.75 pr Steenwijk 2022-10-08

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 11.88 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 47.90 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 3717 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

**Maaike 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 51.40 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 47.90 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 2:40.76 Ede 2022-06-19

1500 5:37.70 Vught 2022-09-18

3000 12:46.50 pr Ede 2022-06-19

**Jolanda Smedinga**

100 16.41 pr Utrecht 2022-04-22

150 24.70 pr Steenwijk 2022-06-24

200 33.88 pr Heerenveen 2022-05-21

300 55.19 pr Steenwijk 2022-06-24

400 1:19.63 Harderwijk 2022-05-28

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

hoog 0.85 pr Heerenveen 2022-09-10

ver 2.55 pr Steenwijk 2022-05-21

balstoten 4.10 pr Steenwijk 2022-05-21

balstoten 4.10 pr Heerenveen 2022-09-10

vortex 13.50 pr Heerenveen 2022-04-07

vortex 14.00 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 4.90 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**

80 14.1 pr Heerenveen 2022-10-01

150 28.5 Heerenveen 2022-10-01

600 2:23.0 pr Heerenveen 2022-10-01

kogel 3 6.25 pr Heerenveen 2022-10-01

speer 400 12.45 Heerenveen 2022-06-11

sprint 2-kamp 66 pr Heerenveen 2022-10-01

**Jayden vd Velde**

800 2:50.94 pr Heerenveen 2022-05-21

**Sverre Wolters**

80 13.1 pr Heerenveen 2022-10-01

150 25.1 pr Heerenveen 2022-10-01

80h 76,2 17.75w pr Emmen 2022-05-14

hoog 1.20 pr Emmen 2022-05-14

ver 3.33 Heerenveen 2022-10-01

discus 1 12.92 pr Emmen 2022-05-14

discus 1 13.12 pr Heerenveen 2022-06-11

sprint 2-kamp 536 pr Heerenveen 2022-10-01

**Timotej Zoetendal**

80 13.15w Emmeloord 2022-04-09

150 29.3 Heerenveen 2022-10-01

kogel 3 6.04 pr Emmeloord 2022-04-09

kogel 3 6.96 pr Heerenveen 2022-10-01

speer 400 15.82 Emmeloord 2022-04-09

sprint 2-kamp 32 pr Heerenveen 2022-10-01

categorie **jC**

**AV Heerenveen**

4x100 51.85 Heerenveen 2022-06-11

**Sybren van Gelder**

800 2:32.99 Heerenveen 2022-06-11

discus 1 30.81 Heerenveen 2022-06-11

kogel 4 11.21 pr Heerenveen 2022-06-11

**Sander de Haan**

100 12.55w pr Emmeloord 2022-04-09

150 18.93 pr Emmen 2022-05-14

100h 83,8 16.07 pr Emmen 2022-05-14

polshoog 2.82 pr Heerenveen 2022-05-01

polshoog 2.90 cr Zwolle 2022-05-15

polshoog 2.90 cr Heerenveen 2022-05-21

polshoog 3.01 cr Hilversum 2022-06-02

polshoog 3.01 cr Amsterdam 2022-08-28

polshoog 3.12 cr Groningen 2022-09-04

discus 1 27.56 pr Stadskanaal 2022-06-18

speer 600 28.96 pr Emmen 2022-05-14

speer 600 30.82 pr Heerenveen 2022-05-21

**Tim Jeeninga**

800 2:40.7 pr Heerenveen 2022-10-01

hoog 1.20 pr Heerenveen 2022-05-21

speer 600 17.70 pr Heerenveen 2022-05-21

speer 600 22.99 pr Heerenveen 2022-10-01

**Max Kroon**

100 12.5 pr Heerenveen 2022-10-01

200 25,5 pr Heerenveen 2022-10-01

100h 83,8 16.22 pr Emmen 2022-05-14

300h 76,2 48.20 pr Heerenveen 2022-06-11

ver 5.11 Emmeloord 2022-04-09

speer 600 23.85 pr Emmeloord 2022-04-09

speer 600 25.60 pr Heerenveen 2022-05-21

sprint 2-kamp 933 pr Heerenveen 2022-10-01

**Sverre Nota**

100 13.95 pr Heerenveen 2022-06-11

hoog 1.45 pr Emmeloord 2022-04-09

hoog 1.50 pr Emmen 2022-05-14

hoog 1.55 pr Heerenveen 2022-05-21

hoog 1.55 pr Heerenveen 2022-06-11

polshoog 2.62 pr Heerenveen 2022-05-01

ver 4.67 pr Heerenveen 2022-05-21

kogel 4 8.23 pr Emmeloord 2022-04-09

**Ruben Visser**

100 16.26 pr Steenwijk 2022-04-02

100 15.9 pr Heerenveen 2022-10-01

200 32.7 pr Heerenveen 2022-10-01

800 2:50.27 pr Heerenveen 2022-06-11

1000 4:08.21 Steenwijk 2022-04-02

hoog 1.15 pr Steenwijk 2022-04-02

hoog 1.15 pr Heerenveen 2022-06-11

sprint 2-kamp 50 pr Heerenveen 2022-10-01

**Pelle vd Woude**

hoog 1.50 pr Heerenveen 2022-10-01

polshoog 2.52 pr Heerenveen 2022-05-01

polshoog 2.61 pr Hilversum 2022-06-02

polshoog 2.70 pr Hengelo 2022-06-23

ver 5.03 pr Heerenveen 2022-10-01

**Josli Zwikker**

100 12.80 pr Emmeloord 2022-04-09

100 12.63 pr Heerenveen 2022-05-21

100 12.00w pr Heerenveen 2022-06-11

100 11.84w pr Amsterdam 2022-08-28

100 11.84 pr Amsterdam 2022-08-28

150 18.61 pr Emmen 2022-05-14

150 17.82 pr Amsterdam 2022-08-27

150 17.58w pr Amsterdam 2022-08-27

200 24.5 pr Heerenveen 2022-10-01

ver 4.31 pr Emmeloord 2022-04-09

ver 4.96 pr Emmen 2022-05-14

ver 5.20 pr Heerenveen 2022-06-11

sprint 2-kamp 1111 pr Heerenveen 2022-10-01

categorie **jB**

**Wybren Dijkstra**

800 2:45.05 pr Heerenveen 2022-05-21

3000 13:58.23 pr Drachten 2022-04-10

discus 1½ 21.26 pr Assen 2022-06-12

kogel 5 8.29 pr Drachten 2022-04-10

kogel 5 8.78 pr Heerenveen 2022-05-21

kogel 5 8.98 pr Assen 2022-06-12

speer 700 23.99 pr Drachten 2022-04-10

speer 700 25.60 pr Heerenveen 2022-05-21

speer 700 28.43 pr Heerenveen 2022-10-01

**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

**Floris Swart**

800 2:24.75 Heerenveen 2022-05-21

**Ziggy Veldman**

100 11.69 pr Assen 2022-06-12

100 11.70 pr Utrecht 2022-07-08

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 106,7 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**

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

**PR's**

Hoogste aantal pr's (9 of meer)

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

Ziggy Veldman 15

Julia Bouma 15

Steijn Hendriksen 15

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