

Jaaroverzicht baan outdoor

2020



Vier masters onderweg voor de 100 meter bij de clubkampioenschappen: Johan Knoester (75), Jacob Visser (75), Wieger Klijnstra (72) en Jan vd Heide (69).

Inleiding

Heerenveen, 19 oktober 2020

En toen werd het twintigtwintig..... Door het covid-19 virus werden na half maart veel wedstrijden afgelast, waaronder alle competitiewedstrijden. Gelukkig werden op onze eigen baan nog enkele wedstrijden gehouden tussen de eerste en tweede wave, waaronder de zeer goed bezochte clubkampioenschappen (134 eigen deelnemers plus nog een handvol gasten). Alle hulde daarvoor gaat naar onze WOC en de ingeschakelde vrijwilligers. Desalniettemin vallen veel aantallen (tellingen, clubrecords, pr's etc.) in dit overzicht lager uit dan in voorgaande jaren. Hopelijk is dit eenmalig.

Het outdoor seizoen loopt van 1 november (2019) t/m 31 oktober en dit overzicht omvat de beste jaarprestaties en pr's neergezet in outdoor baanwedstrijden. Verbeteringen en aanvullingen kunnen gemeld worden via email: <mailto:HarmZijlstra@Outlook.com>. Hierbij wordt iedereen weer bedankt die dit al in de loop van het seizoen heeft gedaan, met name de prestaties in het buitenland.

Er is geen onderscheid gemaakt tussen handtijden en elektronische tijden op de sprintnummers (t/m 400 meter). Dus geen dubbele boekhouding, maar de 'beste' tijd wordt gerekend. Daarbij krijgen handtijden de gebruikelijke correctie van +0.24 (t/m 300 meter) of +0.14. Een tijd van 12.0 seconden over 100 meter is dus gelijkwaardig aan een elektronisch gemeten tijd van 12.24 seconden. Bij enkele prestaties was er een gering verschil tussen hand- en elektronische tijd, d.w.z. dat de handtijd zonder correctie een fractie sneller leek dan de elektronische. In dat geval is ter illustratie ook de handtijd opgenomen bij de prestaties van de atleet (maar niet in de ranglijsten en niet erkend als pr).

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

Voor actuele overzichten en ranglijsten kijk op de website: www.avHeerenveen.nl (via menu → Sporten → Baanatletiek → prestaties baanatletiek → (volg link), of rechtstreeks via <http://members.chello.nl/h.zijlstra98/AV%20Heerenveen/outdoor/outdoor.html>) Daar zijn ook de oudere jaaroverzichten te downloaden.

Inhoud:

Aantallen prestaties per wedstrijd	3
Aantallen prestaties per locatie	3
Aantallen prestaties per categorie	4
Aantallen prestaties per nummer	4
Kampioenschappen	5
Verbeterde en nieuwe clubrecords	6
Oudste actieve clubrecords	8
Aantallen nieuwe clubrecords per atleet	8
Aantal actieve clubrecords per atleet	8
Resultaten competitie	10
Aller tijden lijsten, nieuwe klasseringen	11
PR-klassementen	12
Beste atleten V / M	13
Beste atleten V / M, aller tijden	13
Jaarprestaties en pr's	14
Ranglijsten	26
Decaderanglijsten 2011-2020	33
Nationale ranglijsten	37

Versiebeheer:

1.0 2020-10-19

Eerste versie

Prestaties per wedstrijd

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

2019-12-29	Almere	1
2020-02-22	Steenwijk	2
2020-06-02	Heerenveen	43
2020-06-30	Heerenveen	73
2020-07-02	Heerenveen	55
2020-07-04	Heerenveen	17
2020-07-11	Epe	4
2020-07-24	Brive-la-Gaillarde	1
2020-07-25	Heerenveen	46
2020-08-01	Amstelveen	1
2020-08-07	Utrecht	1
2020-08-09	Haarlem	2
2020-08-14	Deventer	4
2020-08-14	Cerizay (Fra)	1
2020-08-22	Grootebroek	4
2020-08-23	Lisse	3
2020-08-23	Alkmaar	2
2020-08-28	Heerenveen	14
2020-08-28	Apeldoorn	1
2020-09-04	Leeuwarden	11
2020-09-06	Emmeloord	2
2020-09-06	Barendrecht	2
2020-09-06	Heerenveen	1
2020-09-06	Heusden (Bel)	1
2020-09-12	Heerenveen	145
2020-09-12	Tilburg	1
2020-09-12	Amersfoort	1
2020-09-12	Zoetermeer	1
2020-09-13	Zoetermeer	3
2020-09-16	Dronten	1
2020-09-18	Hoogeveen	3
2020-09-19	Grootebroek	14
2020-09-19	Leiden	1
2020-09-26	Heerenveen	311
2020-10-08	Drachten	1
2020-10-09	Drachten	1

Prestaties per locatie

Waar werden de meeste jaarprestaties geleverd (hoogste 8)

Heerenveen	705
Grootebroek	18
Leeuwarden	11
Epe	4
Deventer	4
Zoetermeer	4
Hoogeveen	3
Lisse	3

Hoogste van de tien voorgaande jaren:

2010	Heerenveen	337
2011	Heerenveen	316
2012	Heerenveen	279
2013	Heerenveen	301
2014	Heerenveen	368
2015	Heerenveen	507
2016	Heerenveen	500
2017	Heerenveen	385
2018	Heerenveen	496
2019	Heerenveen	369

Idem, hoogste buiten Heerenveen:

2010	Leeuwarden	87
2011	Leeuwarden	62
2012	Leeuwarden	60
2013	Drachten	81
2014	Drachten	75
2015	Steenwijk	79
2016	Drachten	162
2017	Drachten	162
2018	Steenwijk	184
2019	Leeuwarden	144

Prestaties per categorie

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

mpm	7	2
mpC	18	2
mpB	56	9
mpA	100	11
mD	88	22
mC	43	10
mB	51	14
Vneo	3	2
V	1	1
V35	7	3
V40	15	2
V45	3	1
V50	2	2
V55	8	4
rpm	37	5
rpC	22	3
rpB	42	6
rpA	114	15
rD	30	10
rC	43	12
rB	11	4
rA	2	1
Mneo	2	1
M	17	8
M35	3	2
M40	3	3
M45	3	1
M50	7	4
M55	5	4
M65	12	5
M70	6	1
M75	12	3
Totaal	773	173

(waarvan 1 atleet in 2 categorieën = 172)

Totalen van de tien voorgaande jaren:

2010	714	155
2011	685	145
2012	603	132
2013*	741	138
2014	856	156
2015	902	146
2016*	1059	157
2017	1073	153
2018	1047	164
2019	992	160

Categorie met het grootste aantal prestaties:

2010	jpA	88	16
2011	jpA	81	15
2012	mpA	87	17
2013*	mpA	107	17
2014	mD	116	17
2015	jpA	115	19
2016*	jpA	166	19
2017	jpA	123	15
2018	mpA	171	18
2019	mpA	168	18

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

Prestaties per nummer

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

ver	95
kogel	70
hoog	64
600	54
vortex	51
60	39
slingeren	34
150	29
speer	28
100	27

Hoogste van de tien voorgaande jaren:

2010	ver	93
2011	ver	87
2012	ver	74
2013	ver	90
2014	ver	102
2015	ver	121
2016	ver	117
2017	ver	117
2018	ver	111
2019	ver	105

Kampioenschappen

Clubkampioenschappen baan

1	Selena Algra	mpm	meerkamp	636	Heerenveen	2020-09-26
1	Fenna vd Meer	mpC	meerkamp	1347	Heerenveen	2020-09-26
2	Julia Bouma	mpC	meerkamp	689	Heerenveen	2020-09-26
1	Ilse Huisman	mpB	meerkamp	1218	Heerenveen	2020-09-26
2	Bernice Ritsema	mpB	meerkamp	1163	Heerenveen	2020-09-26
3	Mariam Azouz	mpB	meerkamp	1026	Heerenveen	2020-09-26
1	Sarah Kroon	mpA 1	meerkamp	1419	Heerenveen	2020-09-26
2	Famke Groenendijk	mpA 1	meerkamp	1085	Heerenveen	2020-09-26
3	Anne Hulzebos	mpA 1	meerkamp	1022	Heerenveen	2020-09-26
1	Claudette Ritsema	mpA 2	meerkamp	1831	Heerenveen	2020-09-26
2	Merle Sterkenburgh	mpA 2	meerkamp	1599	Heerenveen	2020-09-26
3	Aafje Boorsma	mpA 2	meerkamp	1574	Heerenveen	2020-09-26
1	Jimte Wierda	jpm	meerkamp	735	Heerenveen	2020-09-26
2	Finn Richardson	jpm	meerkamp	553	Heerenveen	2020-09-26
3	Bjarne Wolters	jpm	meerkamp	349	Heerenveen	2020-09-26
1	Stef Rijpkema	jpC	meerkamp	943	Heerenveen	2020-09-26
2	Franck ter Schure	jpC	meerkamp	925	Heerenveen	2020-09-26
1	Folkert Oege Krol	jpB	meerkamp	1734	Heerenveen	2020-09-26
2	Fedde Visser	jpB	meerkamp	1030	Heerenveen	2020-09-26
3	Siem vd Meer	jpB	meerkamp	1011	Heerenveen	2020-09-26
1	Liam de Lang	jpA 1	meerkamp	1838	Heerenveen	2020-09-26
2	Sjoerd vd Meer	jpA 1	meerkamp	1788	Heerenveen	2020-09-26
3	Thijmen Groenendal	jpA 1	meerkamp	1728	Heerenveen	2020-09-26
1	Ties ter Schure	jpA 2	meerkamp	1564	Heerenveen	2020-09-26
2	Roan Janssen	jpA 2	meerkamp	1529	Heerenveen	2020-09-26
3	Cas Jonker	jpA 2	meerkamp	1524	Heerenveen	2020-09-26

Nederlandse Kampioenschappen baan

14	Sabrina Cruden	mB	7-kamp	3902	Emmeloord	2020-09-05
5	Rutger Hoekstra	jB	hoog	1.90	Amersfoort	2020-09-12
4	Andrea Deelstra	V (V35)	10000	34:33.99	Leiden	2020-09-19

Clubrecords

Verbeterde en nieuwe records

V40	Linda vd Berg <i>Betty Bijker-Bangma</i>	23.18	2018-07-13	150	21.8	Heerenveen	2020-07-04
V35	Linda vd Berg <i>Betty Bijker-Bangma</i>	(V40) 50.03	2018-07-13	300	48.5	Heerenveen	2020-07-04
V40	Linda vd Berg <i>Betty Bijker-Bangma</i>	50.03	2020-07-04	300	48.5	Heerenveen	2020-07-04
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	14.64	2019-03-30	100	14.41	Heerenveen	2020-07-25
M65	Rudy Hartog <i>Wieger Klijnstra</i>	16.24	2016-04-09	100	15.92	Heerenveen	2020-07-25
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	30.29	2019-07-06	200	30.06	Heerenveen	2020-07-25
M65	Rudy Hartog <i>Rudy Hartog</i>	33.51	2018-10-06	200	32.70	Heerenveen	2020-07-25
mD	Elisabeth de Haan <i>Elisabeth de Haan</i>	4.88	2019-06-22	ver	4.94	Heerenveen	2020-07-25
mC	Jildou Binnema <i>Nienke Roosjen</i>	33.37	2005-06-25	speer	34.93	Amstelveen	2020-08-01
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	14.41	2020-07-25	100	14.25	Grootebroek	2020-08-22
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	30.06	2020-07-25	200	29.57	Grootebroek	2020-08-22
mB	Kyra Brouwer <i>Nieuw record</i>			5000	20:09.28	Leeuwarden	2020-09-04
M55	Henri Veldman <i>Jacques van Helden</i>	19:23.7	1999-09-17	5000	18:00.20	Leeuwarden	2020-09-04
V35	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V40) 4.32	2019-10-05	ver	4.49	Leeuwarden	2020-09-04
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	4.32	2019-10-05	ver	4.49	Leeuwarden	2020-09-04
mpC	Fenna vd Meer <i>Jodie Vianen</i>	950	2019-06-29	duur 4'	1000	Heerenveen	2020-09-12
mpA	Claudette Ritsema <i>Ellemeike Visser</i>	1525	2019-04-20	duur 6'	1600	Heerenveen	2020-09-12
Mneo	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	2:31.78	2017-05-13	1000	2:26.97	Tilburg	2020-09-12
M	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	(Mneo) 2:31.78	2017-05-13	1000	2:26.97	Tilburg	2020-09-12
V	Andrea Deelstra <i>Andrea Deelstra</i>	(V35) 34:55.31	2013-06-08	10000	34:33.99	Leiden	2020-09-19
V35	Andrea Deelstra <i>Hennie Zantinga</i>	36:21.77	1994-07-15	10000	34:33.99	Leiden	2020-09-19
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	21.8	2020-07-04	150	21.83	Grootebroek	2020-09-19
M75	Jacob Visser <i>Nieuw record</i>			100	17.9	Heerenveen	2020-09-26
M65	Jacob Visser <i>Jacob Visser</i>	(M75) 3:08.68	2017-05-20	800	3:07.0	Heerenveen	2020-09-26
M70	Jacob Visser <i>Jacob Visser</i>	(M75) 3:08.68	2017-06-20	800	3:07.0	Heerenveen	2020-09-26
M75	Jacob Visser <i>Nieuw record</i>			800	3:07.0	Heerenveen	2020-09-26
V45	Jikke vd Berg <i>Nieuw record</i>	(V50)		5000	22:30.0	Heerenveen	2020-09-26
V50	Jikke vd Berg <i>Nieuw record</i>			5000	22:30.0	Heerenveen	2020-09-26
V55	Marja vd Werf-Zoer <i>Nieuw record</i>			5000	26:12.0	Heerenveen	2020-09-26

M55	Henri Veldman <i>Henri Veldman</i>	18:00.20	2020-09-04	5000	17:48.0	Heerenveen	2020-09-26
M70	Jacob Visser <i>Nieuw record</i>	(M75)		5000	24:11.0	Heerenveen	2020-09-26
M75	Jacob Visser <i>Nieuw record</i>			5000	24:11.0	Heerenveen	2020-09-26
V35	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V40) 4.49	2020-09-04	ver	4.52	Heerenveen	2020-09-26
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	4.49	2020-09-04	ver	4.52	Heerenveen	2020-09-26
M70	Johan Knoester <i>Johan Knoester</i>	(M75) 2.66	2018-10-06	ver	2.76	Heerenveen	2020-09-26
M75	Johan Knoester <i>Nieuw record</i>			ver	2.76	Heerenveen	2020-09-26
mC	Jildou Binnema <i>Jildou Binnema</i>	34.93	2020-08-01	speer	35.60	Heerenveen	2020-09-26
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	1.30	2019-07-06	hoog	1.30	Drachten	2020-10-09

In totaal 38 verbeterde en nieuwe clubrecords

De tien voorgaande jaren:

2010	65
2011	60
2012	43
2013	55
2014	67
2015	42
2016	56
2017	77
2018	127
2019	83

De tien oudste actieve clubrecords (zonder estafettes)

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

Aantal verbeterde clubrecords per atleet (zonder estafettes)

				Hans Lolkema	11
				Paul Aldershof	10
				Marja de Wit	10
				Linda vd Berg	10
				Henk Evers	10
Linda vd Berg		13		Harm Zijlstra	10
Jacob Visser		6		Siert Wolters	10
Rudy Hartog		2		Elisabeth de Haan	9
Jildou Binnema		2		Marga Wiegman	9
Lars van Hoeven		2		Laura vd Akker	9
Jikke vd Berg		2		Meike Huistra	9
Johan Knoester		2		Liam de Lang	9
Henri Veldman		2		Fiona van Es	8
Andrea Deelstra		2		Marrit van Gelderen	8
Kyra Brouwer		1		Siska Folkertsma	8
Claudette Ritsema		1		Fenna vd Meer	8
Fenna vd Meer		1		Joram Smits	7
Elisabeth de Haan		1		Bram Kielman	7
Marja vd Werf-Zoer		1		Rikst Slot	7
				Gerwin de Haan	6
				Althea Browne	6
				Simone Falkena	6
				Tessa de Boer	6
				Herman Oldenhof	5
				Joke de Jong	5
				Rudy Hartog	5
				Mart Sijtsema	5
				Jildou Binnema	5
				Henk Meyer	5
				Sybout Wijma	5
				Arie vd Steen	5
				Eldert Wijkstra	5
				Reinier Bouma	5
				Jan vd Heide	4
				Dennis Veenker	4
				Cas Jonker	4
				Marian Zandberg	4
				Marieke vd Zee	4
				Bas Winkels	4
				Bob vd Weg	4
				Jan Haye Klijnstra	4
				Saher Yousef	4
				Wim de Wolff	4
				Auke Siúk Nutma	4
				Veerle de Vries	4
				Brechje Kaastra	4
				Bontje Zwier	4
				Jacques van Helden	4
				Ineke Visser	4
Lars van Hoeven		30			
Jacob Visser		22			
Eddy Elsinga		20			
Rody de Wolff		18			
Betty Bijker-Bangma		18			
Feico Jansma		17			
Andrea Deelstra		13			
Wieger Klijnstra		13			
Cobi de Boer		13			
Hennie Zantinga		12			
Minke vd Meer		12			
Kristel Bottinga		12			

Totaal aantal actieve clubrecords per atleet (zonder estafettes)

Charlotte Klijnstra	4	Kyra Brouwer	1
Rudi vd Lelie	3	David Jeroen Tempel	1
Dagmar Oenema	3	Folkert Oege Krol	1
Fedde Mast	3	Terri Talan	1
Krijn Kolhoff	3	Willem Faber	1
Manon Vermeulen	3	Chris Wever	1
Marrit Nederhoed	3	Britt Huisman	1
Auke Postma	3	Ilona Landman	1
Johnnie Theunissen	3	Tjeerd vd Iest	1
Bettina van Leuveren	3	Rutger Hoekstra	1
Vera van Aurich	3	Thygo de Vries	1
Claudette Ritsema	3	Ilya Nauta	1
Hans Hes	3	Pelle vd Woude	1
Mart Bijker	3	Pieter Vos	1
Johan Knoester	3	Morris Hulsman	1
Anne-Karlijn Mos	3	Kevin Damstra	1
Jeroen Piek	2	Erik Zwanenburg	1
Piet Deelstra	2	Fons Siemonsma	1
Geke Dijkstra	2	Arjen van Gelderen	1
Martine Metsemakers	2	Jasper de Wit	1
Natan Bikker	2	David van Winsum	1
Jolanda Smedinga	2	Hendrik Jan Hof	1
Marc van Lonkhuyzen	2	Harry de Groot	1
Jaap Klaverboer	2	Anke Binnema	1
Selwyn Smits	2	André Jager	1
Jan Jelle Koerts	2	Nynke Bockhooven	1
Rienk Kan	2	Henriette Klijnstra	1
Klaas Peereboom	2	Lennert Naeff	1
Isis vd Velden	2	Tjitte Jongsma	1
Féra Fieke de Vries	2	Anno Venema	1
Paul Dijkstra	2	Rianne Hospes	1
Sjoerd vd Meer	2	Silke Breeuwer	1
Roel de Jong	2	Hilde Oenema	1
Akkie Marinus	2	Finn Oosterhagen	1
Yoah Kirindongo	2	Fleur Brouwer	1
Ellemeike Visser	2	Marijke Portema	1
Jonne Pieter Hijlkema	2	Chris Semplonius	1
Femke Slagman	2	Jens Linnebank	1
Lammert Ekkers	2	Johan de Vries	1
Anniek de Jong	2	Kyla Koops	1
Anke Scholten	2	Jordi Stam	1
Henri Veldman	2	Esther Swart	1
Jikke vd Berg	2	Ria Soet	1
Ronny Hoekstra	2	Rutger Berends	1
Lisa Bodewes	1	Marieke Heinkens	1
Norah Pont	1	René Schultinga	1
Zwaantje de Jong	1	Linda Schaap	1
Joop Hamstra	1	Sandra Stoelwinder	1
Jeroen van Dijk	1	Nadine de Vries	1
Stijn Wiersum	1	Kahlan Veen	1
Wiebe Kruithof	1		
Marja vd Werf-Zoer	1		
Elmar Ruiter	1		
Marvens Bruinsma	1		
Thijs Wiersma	1		
Annika Tolsma	1		
Aafke Soet	1		
Appie de Vries	1		
Maike Kramer	1		

Er zijn nu 677 actuele individuele outdoor clubrecords (inclusief evenaringen) op naam van 115 personen plus 47 estafettes. Voor de start van dit seizoen was dat respectievelijk 668 en 47.

Competitie

Resultaten in de clubcompetitie van de Atletiekunie

Alle competities afgelast i.v.m. Covid-19 virus

Aller tijden lijsten

Verbeterde en nieuwe klasseringen

15	Elisabeth de Haan	(mD)	V	150	20.4	Heerenveen	2020-07-02
15	Sem van Rooijen	(jB)	M	150	18.18	Epe	2020-07-11
2	Lennert Naeff	(jA)	M	hoog	1.95	Brive-la-Gaillarde	2020-07-24
7	Kyra Brouwer	(mB)	V	400h	1:19.77	Heerenveen	2020-07-25
2	Maaïke Kramer	(mB)	V	polshoog	2.41	Heerenveen	2020-07-25
4	Alicia vd Tempel	(mC)	V	polshoog	2.26	Heerenveen	2020-07-25
8	Rutger Hoekstra	(jB)	M	polshoog	3.41	Heerenveen	2020-07-25
13	Lennert Naeff	(jA)	M	speer	43.99	Cerizay (Fra)	2020-08-14
7	Kyra Brouwer	(mB)	V	5000	20:09.28	Leeuwarden	2020-09-04
1	Lars van Hoeven	(Mneo)	M	1000	2:26.97	Tilburg	2020-09-12
7	Rutger Hoekstra	(jB)	M	hoog	1.90	Amersfoort	2020-09-12
1	Andrea Deelstra	(V35)	V	10000	34:33.99	Leiden	2020-09-19
10	Ilona Hoeksma		V	5000	21:08.0	Heerenveen	2020-09-26
15	Jikke vd Berg	(V50)	V	5000	22:30.0	Heerenveen	2020-09-26
16	Lisanne Faber	(Vneo)	V	5000	22:33.0	Heerenveen	2020-09-26
13	Hugo Stegeman	(jB)	M	hoog	1.85	Heerenveen	2020-09-26

In totaal 16 verbeterde en nieuwe klasseringen

Aantallen in de tien voorgaande jaren:

2010	61
2011	58
2012	70
2013	93
2014	67
2015	49
2016	59
2017	50
2018	40
2019	18

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

PR klassement

Aantal verbeterde pr's of cr's (10 of meer, zonder estafettes)

Meike Huistra	16
Sverre Wolters	14
Sarah Kroon	14
Famke Groenendijk	14
Linda vd Berg	13
Liam de Lang	13
Finn vd Werf	13
Merle Sterkenburgh	12
Bernice Ritsema	12
Anne Hulzebos	12
Milou Sieperda	12
Jimte Wierda	12
Roan Janssen	11
Sanne Pultrum	11
Maren Nota	11
Finn Richardson	11
Julia Bouma	11
Marianne Diallo	10
Nynke Rijpma	10
Ilse vd Wal	10
Thijmen Groenendal	10
Claudette Ritsema	10
Franck ter Schure	10
Aafje Boorsma	10

Hoogste van de voorgaande jaren:

2011	Rody de Wolff	38
2012	Gerwin de Haan	36
2013	Gerwin de Haan	46
2014	Gerwin de Haan	47
2015	Gerwin de Haan	32
2016	Anke Binnema	31
2017	Rutger Hoekstra	36
2018	Rutger Hoekstra	42
2019	Nanou Hofmann	30

Totaal aantal pr's:

2011	953
2012	837
2013*	1032
2014	1224
2015	1301
2016*	1598
2017	1404
2018	1443
2019	1224
2020	732

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

Grootste totaal aantal pr's vanaf 2011

Gerwin de Haan	248
Jildou Binnema	181
Lennert Naeff	172
Anke Binnema	159
Rikst Slot	137
Terri Talan	136
Lars van Hoeven	112
Ruth Zijlstra	110
Lisanne de Haan	110
Johan de Vries	109

Beste prestaties

De hoogste scores op de "Hongaarse tabellen"

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

1025	Andrea Deelstra	V35	10000	34:33.99	Leiden	2020-09-19
937	Betty Bijker-Bangma	V55	800	2:41.99	Heerenveen	2020-07-25
865	Meike Huistra	mD	ver	4.79	Heerenveen	2020-09-26
863	Elisabeth de Haan	mD	ver	4.94	Heerenveen	2020-07-25
834	Linda vd Berg	V40	200	29.57w	Grootebroek	2020-08-22
827	Nynke Rijpma	mC	ver	4.91	Heerenveen	2020-09-26
817	Milou Sieperda	mD	hoog	1.50	Heerenveen	2020-09-26
800	Sabrina Cruden	mB	ver	5.07	Haarlem	2020-08-09
996	Lars van Hoeven	Mne	800	1:51.16	Heusden (Bel)	2020-09-06
848	Lennert Naeff	jA	hoog	1.95	Brive-la-Gaillarde	2020-07-24
843	Henri Veldman	M55	5000	17:48.0	Heerenveen	2020-09-26
827	Rutger Hoekstra	jB	hoog	1.90	Amersfoort	2020-09-12
808	Hugo Stegeman	jB	hoog	1.85	Heerenveen	2020-09-26

De besten aller tijden

1088	Andrea Deelstra	Vneo	3000st	9:54.25	Amsterdam	2006-07-09
1065	Hennie Zantinga	V40	5000	16:55.20	Amsterdam	1994-06-25
1056	Kristel Bottinga	mC	100	12.49	Zevenaar	1999-06-12
1044	Marga Wiegman	Vneo	1500	4:20.8	Roosendaal	1979-09-08
987	Geke Dijkstra	V	100	12.0	Amsterdam	1965-08-07
987	Fiona van Es	mB	200	25.5	Zwolle	1989-04-23
985	Vera van Aurich	mC	200	26.13	Breda	2012-06-03
979	Gretha vd Akker	V	800	2:10.2	Papendal	1971-07-07
979	Minke vd Meer	mC	600	1:40.2	Sneek	2009-09-12
977	Joke de Jong	Vneo	hoog	1.80	Groningen	1980-04-27
1033	Lars van Hoeven	jC	400	49.85	Amsterdam	2014-07-06
1024	Hans Lolkema	M45	kogel	15.59	Heerenveen	2017-05-20
1013	Reinier Bouma	M	110h	14.31	Leiden	2011-06-11
1008	Henk Evers	M	hss	15.64	Innsbruck (Oos)	1963-07-27
979	Piet Deelstra	M	5000	14:12.4	Papendal	1974-08-03
973	Eldert Wijkstra	jA	ver	7.16	Tilburg	2001-07-07
969	Chris Semplonius	M	3000st	8:55.0	Sittard	1977-07-19
969	Arjen Achterkamp	M	400	48.48	Papendal	1984-06
964	Rudi vd Lelie	M	10000	30:02.06	Heerenveen	1997-05-28
947	Paul Dijkstra	M	200	21.95	Breda	1986-06-08

Jaarprestaties en PR's

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

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

categorie mpm

Selena Algra

40	8.9	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:57.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	2.54	pr	Heerenveen	2020-09-26
vortex	8.70	pr	Heerenveen	2020-09-26

Sophia Boomsma

40h	10.0	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.80	pr	Heerenveen	2020-06-30
slingeren	9.00	pr	Heerenveen	2020-06-30

categorie mpC

Julia Bouma

40	8.2	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:58.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'	850	pr	Heerenveen	2020-09-12
40h	9.1	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.75	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.75	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.35	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.43	pr	Heerenveen	2020-09-26
balstoten	4.10	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	6.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	9.00	pr	Heerenveen	2020-09-12

Fenna vd Meer

40	7.1	pr	Heerenveen	2020-06-02
600	2:16.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'	1000	cr	Heerenveen	2020-09-12
40h	7.9	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.85	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	3.12	pr	Heerenveen	2020-09-26
balstoten	5.10	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	8.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	15.00	pr	Heerenveen	2020-09-12

categorie mpB

Mariam Azouz

40	7.9	pr	Heerenveen	2020-06-02
40	7.9	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:35.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
40h	9.0	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.75	pr	Heerenveen	2020-06-30

ver	2.45	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	2.85	pr	Heerenveen	2020-09-26
slingeren	9.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	13.00	pr	Heerenveen	2020-06-02

Fenna Bodewes

40	7.5	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	2.55	pr	Heerenveen	2020-06-02
vortex	12.50	pr	Heerenveen	2020-06-02

Linde Hamer

40	7.6	pr	Heerenveen	2020-06-02
600	2:39.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'	850	pr	Heerenveen	2020-09-12
hurkhoog	0.75	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.55	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	2.60	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.77	pr	Heerenveen	2020-09-26
balstoten	4.90	pr	Heerenveen	2020-09-12
vortex	14.50	pr	Heerenveen	2020-06-02

Ilse Huisman

40	7.3	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:29.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'	900	pr	Heerenveen	2020-09-12
hurkhoog	0.95	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	3.03	pr	Heerenveen	2020-09-26
balstoten	4.70	pr	Heerenveen	2020-09-12
vortex	12.00	pr	Heerenveen	2020-09-12

Yara Lanza

40	7.1	pr	Heerenveen	2020-06-02
duur 4'	950	pr	Heerenveen	2020-09-12
40h	8.5	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.80	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.90	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.90	pr	Heerenveen	2020-09-12
balstoten	4.30	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	8.00	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	10.50	pr	Heerenveen	2020-09-12

Bernice Ritsema

40	7.5	pr	Heerenveen	2020-06-02
600	2:17.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'	1000	pr	Heerenveen	2020-09-12
40h	9.8	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.60	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.70	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.60	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	2.70	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.79	pr	Heerenveen	2020-09-26
balstoten	3.80	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	9.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	9.54	pr	Heerenveen	2020-09-26

Britt Schokker

40	7.9	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	2.35	pr	Heerenveen	2020-09-26
vortex	13.50	pr	Heerenveen	2020-06-02

Jodie Vianen

40	6.9	pr	Heerenveen	2020-06-02
duur 4'	1025	pr	Heerenveen	2020-09-12
40h	8.2	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.90	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.90	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.75	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	3.00	pr	Heerenveen	2020-09-12
balstoten	4.70	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	8.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	15.00	pr	Heerenveen	2020-09-12

Phileine Wouda

40	7.9	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:49.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	2.96	pr	Heerenveen	2020-09-26
vortex	10.77	pr	Heerenveen	2020-09-26

categorie **mpA****Aafje Boorsma**

60	10.0	pr	Heerenveen	2020-06-02
60	9.9	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:22.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 6'	1000	pr	Heerenveen	2020-09-12
60h	11.7	pr	Heerenveen	2020-09-12
hoog	1.15	pr	Heerenveen	2020-06-30
polsver	3.15	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	3.32	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	5.70	pr	Heerenveen	2020-09-12
kogel 2	6.18	pr	Heerenveen	2020-09-26
slingeren	15.00	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	26.00	pr	Heerenveen	2020-06-02
vortex	25.00	pr	Heerenveen	2020-09-12

Eline Buitendijk

60	9.6	pr	Heerenveen	2020-06-02
duur 6'	1375	pr	Heerenveen	2020-09-12
60h	11.5	pr	Heerenveen	2020-09-12
hoog	1.10	pr	Heerenveen	2020-09-12
polsver	3.80	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.60	pr	Heerenveen	2020-06-02
kogel 2	5.30	pr	Heerenveen	2020-09-12
vortex	16.50	pr	Heerenveen	2020-09-12

Famke Groenendijk

60	12.2	pr	Heerenveen	2020-06-02
60	11.2	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:40.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 6'	1150	pr	Heerenveen	2020-09-12
60h	14.2	pr	Heerenveen	2020-06-30
60h	12.6	pr	Heerenveen	2020-09-12
hoog	0.95	pr	Heerenveen	2020-06-30
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2020-09-12
polsver	3.75	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.20	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	2.83	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	5.20	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	12.00	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	12.50	pr	Heerenveen	2020-06-02

Anne Hulzebos

60	11.3	pr	Heerenveen	2020-06-02
600	2:46.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 6'	1125	pr	Heerenveen	2020-09-12
60h	13.5	pr	Heerenveen	2020-06-30
60h	12.7	pr	Heerenveen	2020-09-12
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2020-06-30
polsver	2.55	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.86	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	5.00	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	12.00	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	11.50	pr	Heerenveen	2020-06-02
vortex	11.50	pr	Heerenveen	2020-09-12

Sarah Kroon

60	9.4	pr	Heerenveen	2020-06-02
600	2:32.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 6'	1175	pr	Heerenveen	2020-09-12
60h	12.9	pr	Heerenveen	2020-06-30
60h	11.8	pr	Heerenveen	2020-09-12
hoog	1.10	pr	Heerenveen	2020-06-30
hoog	1.10	pr	Heerenveen	2020-09-12
polsver	2.95	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	3.37	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	4.80	pr	Heerenveen	2020-09-12
kogel 2	5.00	pr	Heerenveen	2020-09-26
slingeren	14.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	14.00	pr	Heerenveen	2020-06-02
vortex	14.00	pr	Heerenveen	2020-09-12

Ilse Ludwig

60	9.8	pr	Heerenveen	2020-06-02
60h	12.9	pr	Heerenveen	2020-06-30
hoog	1.05	pr	Heerenveen	2020-06-30
ver	2.45	pr	Heerenveen	2020-06-02
slingeren	13.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	13.00	pr	Heerenveen	2020-06-02

Maren Nota

60	11.2	pr	Heerenveen	2020-06-02
600	2:45.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 6'	1125	pr	Heerenveen	2020-09-12
60h	13.1	pr	Heerenveen	2020-06-30
60h	12.7	pr	Heerenveen	2020-09-12
hoog	0.95	pr	Heerenveen	2020-06-30
hoog	0.95	pr	Heerenveen	2020-09-12
polsver	2.45	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.71	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	4.90	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	9.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	10.00	pr	Heerenveen	2020-06-02
vortex	12.50	pr	Heerenveen	2020-09-12

Lois Richardson

60	10.0	pr	Heerenveen	2020-06-02
60h	10.4	pr	Heerenveen	2020-09-12
hoog	1.10	pr	Heerenveen	2020-06-30
polsver	3.30	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	3.50	pr	Heerenveen	2020-06-02
kogel 2	6.40	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	15.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	21.00	pr	Heerenveen	2020-09-12

Claudette Ritsema

60	9.6	pr	Heerenveen	2020-06-02
60	9.4	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	1:59.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 6'	1600	cr	Heerenveen	2020-09-12
60h	10.8	pr	Heerenveen	2020-09-12
hoog	1.10	pr	Heerenveen	2020-06-30
ver	3.53	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	5.20	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	17.00	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	22.50	pr	Heerenveen	2020-06-02

Merle Sterkenburgh

60	10.4	pr	Heerenveen	2020-06-02
60	10.1	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:15.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 6'	1325	pr	Heerenveen	2020-09-12
60h	11.1	pr	Heerenveen	2020-09-12
hoog	1.15	pr	Heerenveen	2020-06-30
hoog	1.15	pr	Heerenveen	2020-09-12
polsver	3.60	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	3.33	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	6.00	pr	Heerenveen	2020-09-12
kogel 2	6.08	pr	Heerenveen	2020-09-26
slingeren	15.00	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	21.00	pr	Heerenveen	2020-06-02

Ilse vd Wal

60	13.1	pr	Heerenveen	2020-06-02
60	11.9	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:53.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
60h	13.5	pr	Heerenveen	2020-06-30
hoog	0.95	pr	Heerenveen	2020-06-30
ver	2.15	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	2.46	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	3.35	pr	Heerenveen	2020-09-26
slingeren	11.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	10.00	pr	Heerenveen	2020-06-02

categorie mD**Sara Azouz**

60	9.5	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:02.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	3.43	pr	Heerenveen	2020-09-26

Lisa Bodewes

60	9.7		Heerenveen	2020-09-26
150	24.19	pr	Grootebroek	2020-09-19
hoog	1.25	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	3.52	pr	Grootebroek	2020-09-19
ver	3.71	pr	Heerenveen	2020-09-26

Marrit Bontekoe

hoog	1.25	pr	Heerenveen	2020-07-02
kogel 2	4.95		Heerenveen	2020-07-02

Janne Rikst Boorsma

600	1:54.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
1000	3:41.7		Heerenveen	2020-07-02
hoog	1.35	pr	Heerenveen	2020-07-02
discus ¾	20.19	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	8.25	pr	Heerenveen	2020-07-02
speer 400	15.87		Heerenveen	2020-07-25

Jente Bosma

60	9.5	pr	Heerenveen	2020-09-26
hoog	1.10	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	7.26	pr	Heerenveen	2020-09-26

Foske Bouma

150	28.8	pr	Heerenveen	2020-07-02
600	2:10.25	pr	Heerenveen	2020-07-25
600	2:03.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
1000	4:08.3	pr	Heerenveen	2020-07-02
hoog	1.10	pr	Heerenveen	2020-07-02
hoog	1.15	pr	Heerenveen	2020-07-25
ver	3.29	pr	Heerenveen	2020-07-25

Marianne Diallo

60	8.73	pr	Heerenveen	2020-07-25
60	8.6		Heerenveen	2020-09-26
150	21.5	pr	Heerenveen	2020-07-04
hoog	1.33	pr	Heerenveen	2020-07-04
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2020-07-25
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2020-09-26
hoog	1.40	pr	Drachten	2020-10-08
kogel 2	8.76	pr	Heerenveen	2020-07-04
kogel 2	9.02	pr	Heerenveen	2020-07-25
kogel 2	9.50	pr	Alkmaar	2020-09-06
kogel 2	9.66	pr	Heerenveen	2020-09-26

Elisabeth de Haan

60	8.4		Heerenveen	2020-09-26
150	20.4	pr	Heerenveen	2020-07-02
60h 76,2	10.39	pr	Heerenveen	2020-07-25
hoog	1.45	pr	Heerenveen	2020-07-02
ver	4.94	cr	Heerenveen	2020-07-25
kogel 2	8.85	pr	Heerenveen	2020-07-02
speer 400	17.20		Heerenveen	2020-09-26

Britt Huisman

60	9.4		Heerenveen	2020-09-26
hoog	1.35	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	3.91	pr	Heerenveen	2020-09-26

Meike Huistra

60	8.89	pr	Barendrecht	2020-09-06
150	22.17	pr	Grootebroek	2020-09-19
600	2:01.93	pr	Heerenveen	2020-07-25
60h 76,2	12.6	pr	Heerenveen	2020-07-04
60h 76,2	11.39	pr	Barendrecht	2020-09-06
hoog	1.42	pr	Heerenveen	2020-07-04
hoog	1.50	pr	Barendrecht	2020-09-06
hoog	1.50	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	4.28	pr	Heerenveen	2020-07-04
ver	4.57w	pr	Barendrecht	2020-09-06
ver	4.61	pr	Grootebroek	2020-09-19
ver	4.79	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	10.03	pr	Heerenveen	2020-07-25
speer 400	21.21	pr	Heerenveen	2020-07-04
speer 400	27.74	pr	Barendrecht	2020-09-06
speer 400	27.78	pr	Heerenveen	2020-09-26

Hannah Jager

60	9.7	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	3.59	pr	Heerenveen	2020-09-26

Norah Keijzer

150	22.6	pr	Heerenveen	2020-07-04
300	50.0	pr	Heerenveen	2020-07-04
600	1:57.57	pr	Heerenveen	2020-07-25
600	1:55.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
800	2:52.56	pr	Grootebroek	2020-09-19
ver	3.91	pr	Heerenveen	2020-07-25
speer 400	17.78	pr	Heerenveen	2020-07-25
speer 400	18.50	pr	Heerenveen	2020-09-26

Femke Knijn

600	1:54.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
1000	3:32.1	pr	Heerenveen	2020-07-02

Iris Linnebank

600	2:11.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	6.16	pr	Heerenveen	2020-09-26

Sanne Pultrum

60	9.21	pr	Heerenveen	2020-07-25
150	22.9	pr	Heerenveen	2020-07-02
600	1:56.00	pr	Heerenveen	2020-07-25
600	1:52.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
800	2:49.73	pr	Alkmaar	2020-09-06
800	2:47.24	pr	Grootebroek	2020-09-19
hoog	1.35	pr	Heerenveen	2020-07-02
hoog	1.35	pr	Heerenveen	2020-07-25
hoog	1.40	pr	Grootebroek	2020-09-19
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	8.45	pr	Heerenveen	2020-07-02

Solène Ritsema

60	10.2		Heerenveen	2020-09-26
hoog	1.30	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	3.47		Heerenveen	2020-09-26

Milou Sieperda

60	9.31		Grootebroek	2020-09-19
600	2:12.19		Zoetermeer	2020-09-13
60h 76,2	12.37	pr	Heerenveen	2020-07-25
60h 106,7	11.08w	pr	Zoetermeer	2020-09-12
hoog	1.48	pr	Heerenveen	2020-07-04
hoog	1.50	pr	Grootebroek	2020-09-19
hoog	1.50	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	4.46	pr	Zoetermeer	2020-09-13
ver	4.58	pr	Heerenveen	2020-09-26
discus ¾	21.61	pr	Grootebroek	2020-09-19
kogel 2	11.86	pr	Heerenveen	2020-07-04
kogel 2	12.15	pr	Zoetermeer	2020-09-13
speer 400	27.67	pr	Heerenveen	2020-07-04
speer 400	31.18	pr	Heerenveen	2020-09-06
6-kamp	2367		Zoetermeer	2020-09-13

Rosa Swart

600	2:10.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
-----	--------	----	------------	------------

Amila Turkovic

ver	3.15	pr	Heerenveen	2020-09-26
discus ¾	13.30	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	6.38	pr	Heerenveen	2020-09-26

Ilma Turkovic

ver	3.63	pr	Heerenveen	2020-09-26
discus ¾	17.42	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	7.74	pr	Heerenveen	2020-09-26

Rebecca Ugen

hoog	1.20	pr	Heerenveen	2020-07-02
kogel 2	5.58	pr	Heerenveen	2020-07-02

Jente Wolters

60	9.7	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:06.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	3.13	pr	Heerenveen	2020-09-26
speer 400	11.01	pr	Heerenveen	2020-09-26

categorie mC**Hayat Askar**

hoog	1.25		Heerenveen	2020-07-02
ver	4.02	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 3	8.78	pr	Heerenveen	2020-07-02
kogel 3	9.11	pr	Heerenveen	2020-09-26

Sedra Azouz

80	13.1	pr	Heerenveen	2020-09-26
hoog	1.05	pr	Heerenveen	2020-07-02
hoog	1.15	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	3.16	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 3	4.57	pr	Heerenveen	2020-07-02

Amarins Beijaard

600	2:03.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
hoog	1.25	pr	Heerenveen	2020-09-26
speer 500	14.07	pr	Heerenveen	2020-09-26

Jildou Binnema

150	22.2	pr	Heerenveen	2020-07-02
hoog	1.30		Heerenveen	2020-07-04
ver	4.51		Amstelveen	2020-08-01
discus 1	28.25	pr	Apeldoorn	2020-08-28
kogel 3	9.56	pr	Heerenveen	2020-07-04
kogel 3	10.25	pr	Deventer	2020-08-14
kogel 3	10.97	pr	Grootebroek	2020-09-19
speer 500	34.93	cr	Amstelveen	2020-08-01
speer 500	35.60	cr	Heerenveen	2020-09-26
werp 3-kamp	1384	pr	Deventer	2020-08-14

Nanou Hofmann

80	11.61		Heerenveen	2020-07-25
300h 76,2	54.87		Epe	2020-07-11
ver	4.34	pr	Heerenveen	2020-07-04
discus 1	23.48	pr	Grootebroek	2020-09-19
discus 1	23.90	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 3	8.60		Grootebroek	2020-09-19

Kyla Koops

80	12.10w	pr	Heerenveen	2020-07-25
80	11.9		Heerenveen	2020-09-26
hoog	1.45	pr	Heerenveen	2020-07-02
hoog	1.45	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	4.00	pr	Heerenveen	2020-07-25
ver	4.16	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 3	6.01	pr	Heerenveen	2020-07-02

Wendy Leenstra

150	25.1	pr	Heerenveen	2020-07-02
hoog	1.20	pr	Heerenveen	2020-07-02
ver	3.32	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 3	6.21	pr	Heerenveen	2020-07-02

Kim Otten

80	11.6		Heerenveen	2020-09-26
150	22.7	pr	Heerenveen	2020-07-02
hoog	1.30	pr	Heerenveen	2020-07-02
ver	3.98		Heerenveen	2020-09-26

Nynke Rijpma

80	11.36	pr	Grootebroek	2020-09-19
80	10.9	pr	Heerenveen	2020-09-26
300	49.89	pr	Grootebroek	2020-09-19
600	1:57.69		Heerenveen	2020-07-25
80h 76,2	15.24	pr	Heerenveen	2020-07-25
300h 76,2	52.6	pr	Heerenveen	2020-07-04
hoog	1.36	pr	Heerenveen	2020-07-04
hoog	1.45	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	4.59	pr	Heerenveen	2020-07-04
ver	4.67	pr	Grootebroek	2020-09-19
ver	4.91	pr	Heerenveen	2020-09-26

Alicia vd Tempel

polshoog	2.26	pr	Heerenveen	2020-07-25
----------	------	----	------------	------------

categorie mB**Ylse Barkmeijer**

1000	3:49.2	pr	Heerenveen	2020-07-02
------	--------	----	------------	------------

Anke Binnema

ver	4.78	pr	Grootebroek	2020-09-19
ver	4.85	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 3	10.01		Grootebroek	2020-09-19
speer 500	29.29	pr	Heerenveen	2020-09-26

Hester Bos

100	14.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	4.12	pr	Heerenveen	2020-09-26
speer 500	21.75	pr	Heerenveen	2020-09-26

Kyra Brouwer

5000	20:09.28	cr	Leeuwarden	2020-09-04
400h 76,2	1:19.77	pr	Heerenveen	2020-07-25
hoog	1.28		Heerenveen	2020-07-25

Marije Brouwer

100	15.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
150	22.0		Heerenveen	2020-07-04
hoog	1.42		Heerenveen	2020-07-04
kogel 3	9.55		Heerenveen	2020-09-26
speer 500	27.05	pr	Heerenveen	2020-07-04
speer 500	29.82	pr	Heerenveen	2020-09-26

Sabrina Cruden

100	13.79		Epe	2020-07-11
150	21.2		Heerenveen	2020-07-04
200	28.70w		Haarlem	2020-08-09
800	2:51.40		Emmeloord	2020-09-06
100h 76,2	15.64w		Lisse	2020-08-23
hoog	1.50	pr	Lisse	2020-08-23
ver	5.07		Haarlem	2020-08-09
kogel 3	10.75		Heerenveen	2020-07-25
kogel 4	9.21	pr	Grootebroek	2020-09-19
kogel 4	9.74	pr	Heerenveen	2020-09-26
speer 500	33.53		Lisse	2020-08-23
speer 600	30.68	pr	Heerenveen	2020-09-26
7-kamp	3902		Emmeloord	2020-09-06

Rixt De Grouw

hoog	1.20	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	3.72	pr	Heerenveen	2020-09-26
speer 500	23.33	pr	Heerenveen	2020-09-26

Lisanne de Haan

ver	4.02	pr	Heerenveen	2020-09-26
discus 1	24.88		Heerenveen	2020-09-26
kogel 3	8.32	pr	Grootebroek	2020-09-19
kogel 3	8.52	pr	Heerenveen	2020-09-26

Annemarijn Kraak

100	14.3	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	4.26	pr	Heerenveen	2020-09-26

Maaïke Kramer

polshoog	2.41	pr	Heerenveen	2020-07-25
kogel 3	8.14	pr	Heerenveen	2020-07-25

Marit Staal

100	14.20w	pr	Epe	2020-07-11
100	14.37		Heerenveen	2020-07-25
150	21.6		Heerenveen	2020-07-04
200	30.39		Heerenveen	2020-07-25
hoog	1.20	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	4.14		Grootebroek	2020-09-19

Elle Veltman

1000	3:52.8	pr	Heerenveen	2020-07-02
------	--------	----	------------	------------

Féra Fieke de Vries

hoog	1.25	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	4.09		Heerenveen	2020-09-26
kogel 3	8.39		Heerenveen	2020-09-26

Ruth Zijlstra

80	11.43w	pr	Heerenveen	2020-07-25
100	14.1	pr	Heerenveen	2020-09-26
150	20.9		Heerenveen	2020-07-04
200	30.29		Leeuwarden	2020-09-04
300	47.0		Heerenveen	2020-07-04
600	1:54.67		Heerenveen	2020-07-25
ver	4.36		Heerenveen	2020-09-26

categorie **Vne0**

Lisanne Faber

5000 22:33.0 pr Heerenveen 2020-09-26

Eline de Haan

100 15.6 pr Heerenveen 2020-09-26
800 3:06.0 pr Heerenveen 2020-09-26

categorie **V**

Ilona Hoeksma

5000 21:08.0 pr Heerenveen 2020-09-26

categorie **V35**

Andrea Deelstra

10000 34:33.99 cr Leiden 2020-09-19

Suzanne Looper-Hartwig

discus 1 19.84 pr Heerenveen 2020-08-28
kogel 4 9.72 pr Heerenveen 2020-08-28
speer 600 24.24 pr Heerenveen 2020-08-28
werp 3-kamp 1446 pr Heerenveen 2020-08-28

Talia Ruijg

100 15.12 pr Heerenveen 2020-07-25
ver 3.34 Heerenveen 2020-07-25

categorie **V40**

Laura vd Akker

discus 1 33.84 Heerenveen 2020-09-26
kogel 4 8.57 Deventer 2020-08-14
speer 600 25.65 Deventer 2020-08-14
werp 3-kamp 1563 Deventer 2020-08-14

Linda vd Berg

100 14.41 cr Heerenveen 2020-07-25
100 14.25 cr Grootebroek 2020-08-22
100 14.1 Drachten 2020-10-08
150 21.8 cr Heerenveen 2020-07-04
150 21.83 cr Grootebroek 2020-09-19
200 30.06 cr Heerenveen 2020-07-25
200 29.57w cr Grootebroek 2020-08-22
200 29.99 Leeuwarden 2020-09-04
300 48.5 cr Heerenveen 2020-07-04
800 2:49.0 Heerenveen 2020-09-26
hoog 1.30 cr Drachten 2020-10-09
ver 4.49 cr Leeuwarden 2020-09-04
ver 4.52 cr Heerenveen 2020-09-26
discus 1 22.96 Heerenveen 2020-08-28
kogel 4 8.35 pr Heerenveen 2020-07-04
kogel 4 8.45 pr Grootebroek 2020-08-22
speer 600 24.17 pr Heerenveen 2020-07-04
werp 3-kamp 1392 Heerenveen 2020-08-28

categorie **V45**

Janine Does

discus 1 10.95 Heerenveen 2020-09-26
kogel 4 4.91 pr Heerenveen 2020-09-26
speer 600 8.44 Heerenveen 2020-09-26

categorie **V50**

Jikke vd Berg

5000 22:30.0 cr Heerenveen 2020-09-26

Jolanda Smedinga

400 1:21.99 Utrecht 2020-08-07

categorie **V55**

Betty Bijker-Bangma

100 15.9 Heerenveen 2020-09-26
800 2:41.99 Heerenveen 2020-07-25

Siska Folkertsma

discus 1 20.42 Heerenveen 2020-09-26
kogel 3 7.34 Heerenveen 2020-09-26
speer 500 17.58 Heerenveen 2020-09-26

Jolanda Smedinga

100 16.79w pr Alkmaar 2020-08-23
100 16.6 Heerenveen 2020-09-26
400 1:26.10 pr Alkmaar 2020-08-23
800 3:10.81 pr Leeuwarden 2020-09-04
800 3:01.0 pr Dronten 2020-09-16

Marja vd Werf-Zoer

5000 26:12.0 cr Heerenveen 2020-09-26

categorie **jpm**

Luc Bouma

40 9.3 pr Heerenveen 2020-09-26
600 3:09.0 pr Heerenveen 2020-09-26
duur 4' 775 pr Heerenveen 2020-09-12
hurkhoog 0.60 pr Heerenveen 2020-09-12
ver 1.90 pr Heerenveen 2020-09-12
ver 2.05 pr Heerenveen 2020-09-26
balstoten 2.70 pr Heerenveen 2020-09-12
vortex 4.50 pr Heerenveen 2020-09-12
vortex 5.10 pr Heerenveen 2020-09-26

Jurre Buitendijk

40 9.3 pr Heerenveen 2020-06-02
duur 4' 875 pr Heerenveen 2020-09-12
hurkhoog 0.50 pr Heerenveen 2020-09-12
ver 1.40 pr Heerenveen 2020-06-02
ver 1.65 pr Heerenveen 2020-09-12
balstoten 2.50 pr Heerenveen 2020-09-12
vortex 5.50 pr Heerenveen 2020-06-02
vortex 9.00 pr Heerenveen 2020-09-12

Finn Richardson

40	8.9	pr	Heerenveen	2020-06-02
40	8.9	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	3:18.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'	750	pr	Heerenveen	2020-09-12
hurkhoog	0.70	pr	Heerenveen	2020-06-30
ver	2.15	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	2.32	pr	Heerenveen	2020-09-26
balstoten	4.30	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	3.00	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	10.00	pr	Heerenveen	2020-06-02
vortex	11.54	pr	Heerenveen	2020-09-26

Jimte Wierda

40	8.7	pr	Heerenveen	2020-06-02
40	8.5	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:53.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'	850	pr	Heerenveen	2020-09-12
40h	9.8	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.65	pr	Heerenveen	2020-06-30
ver	2.00	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	2.20	pr	Heerenveen	2020-09-12
balstoten	3.90	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	9.00	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	12.50	pr	Heerenveen	2020-06-02
vortex	13.66	pr	Heerenveen	2020-09-26

Bjarne Wolters

40	9.3	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	3:32.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'	625	pr	Heerenveen	2020-09-12
hurkhoog	0.60	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	1.85	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.06	pr	Heerenveen	2020-09-26
balstoten	2.60	pr	Heerenveen	2020-09-12
vortex	5.00	pr	Heerenveen	2020-09-12
vortex	6.68	pr	Heerenveen	2020-09-26

categorie jpC**Liam Buitendijk**

40	7.5	pr	Heerenveen	2020-06-02
duur 4'	925	pr	Heerenveen	2020-09-12
hurkhoog	0.65	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.20	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	2.40	pr	Heerenveen	2020-09-12
balstoten	3.60	pr	Heerenveen	2020-09-12
vortex	12.00	pr	Heerenveen	2020-06-02

Stef Rijpkema

60	8.4	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:48.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
40h	9.6	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.75	pr	Heerenveen	2020-06-30
ver	2.82	pr	Heerenveen	2020-09-26
slingeren	9.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	16.18	pr	Heerenveen	2020-09-26

Franck ter Schure

40	8.2	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:52.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'	850	pr	Heerenveen	2020-09-12
40h	9.2	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.75	pr	Heerenveen	2020-06-30
ver	2.80	pr	Heerenveen	2020-09-26
balstoten	4.70	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	10.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	13.00	pr	Heerenveen	2020-09-12
vortex	14.84	pr	Heerenveen	2020-09-26

categorie jpB**Steijn Blaauw**

40	11.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	3:40.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	1.87	pr	Heerenveen	2020-09-26
vortex	5.49	pr	Heerenveen	2020-09-26

Folkert Oege Krol

40	6.7	pr	Heerenveen	2020-06-02
600	2:14.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'	1025	pr	Heerenveen	2020-09-12
40h	8.0		Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.85		Heerenveen	2020-09-12
ver	3.25	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	3.39	pr	Heerenveen	2020-09-26
balstoten	5.40		Heerenveen	2020-09-12
slingeren	11.50		Heerenveen	2020-06-30
vortex	24.50	pr	Heerenveen	2020-06-02
vortex	26.50	pr	Heerenveen	2020-09-12
vortex	28.84	pr	Heerenveen	2020-09-26

Siem vd Meer

40	7.9		Heerenveen	2020-09-26
600	2:42.0		Heerenveen	2020-09-26
duur 4'	750	pr	Heerenveen	2020-09-12
40h	8.8	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.70	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.80	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.64	pr	Heerenveen	2020-09-26
balstoten	4.50	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	8.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	14.00	pr	Heerenveen	2020-09-12
vortex	15.63	pr	Heerenveen	2020-09-26

Lars Seijsener

40	9.0	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	2.05	pr	Heerenveen	2020-06-02
vortex	9.00	pr	Heerenveen	2020-06-02

Fedde Visser

40	7.6	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:28.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'	925	pr	Heerenveen	2020-09-12
hurkhoog	0.85	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.80	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.81	pr	Heerenveen	2020-09-26
balstoten	4.70	pr	Heerenveen	2020-09-12
vortex	10.50		Heerenveen	2020-09-12

Finn vd Werf

40	8.3	pr	Heerenveen	2020-06-02
40	8.3	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:51.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'	825	pr	Heerenveen	2020-09-12
40h	9.1	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.75	pr	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.75	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.30	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	2.65	pr	Heerenveen	2020-09-12
balstoten	4.10	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	9.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	7.50	pr	Heerenveen	2020-06-02
vortex	13.50	pr	Heerenveen	2020-09-12

categorie **jpA****Jelte Dijkstra**

60	11.4		Heerenveen	2020-09-26
600	2:24.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 6'	1275	pr	Heerenveen	2020-09-12
60h	11.0	pr	Heerenveen	2020-09-12
hoog	1.15	pr	Heerenveen	2020-06-30
polsver	2.70		Heerenveen	2020-09-12
ver	2.95	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	6.00	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	15.00	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	18.00	pr	Heerenveen	2020-09-12

Tijs Dijkstra

60	11.9	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	3:29.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	2.89	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	5.34	pr	Heerenveen	2020-09-26

Thijmen Groenendal

60	10.4	pr	Heerenveen	2020-06-02
60	10.1	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:00.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
60h	12.1	pr	Heerenveen	2020-06-30
hoog	0.95	pr	Heerenveen	2020-06-30
ver	3.00	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	3.46	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	5.37	pr	Heerenveen	2020-09-26
slingeren	16.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	21.00	pr	Heerenveen	2020-06-02

Roan Janssen

60	10.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:19.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 6'	1225	pr	Heerenveen	2020-09-12
60h	13.3	pr	Heerenveen	2020-06-30
60h	11.3	pr	Heerenveen	2020-09-12
hoog	1.20	pr	Heerenveen	2020-06-30
polsver	2.80	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	3.16	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	6.30	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	15.00	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	21.50	pr	Heerenveen	2020-09-12

Cas Jonker

60	10.4	pr	Heerenveen	2020-06-02
60	10.4	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:17.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	3.01		Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	6.88	pr	Heerenveen	2020-09-26
vortex	22.50	pr	Heerenveen	2020-06-02

Dani Lalbiharie

60	12.6	pr	Heerenveen	2020-06-02
60h	13.6	pr	Heerenveen	2020-06-30
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2020-06-30
ver	2.20	pr	Heerenveen	2020-06-02
slingeren	11.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	14.50	pr	Heerenveen	2020-06-02

Liam de Lang

60	9.9	pr	Heerenveen	2020-06-02
60	9.8	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:16.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 6'	1275	pr	Heerenveen	2020-09-12
60h	11.7	pr	Heerenveen	2020-06-30
60h	10.7	pr	Heerenveen	2020-09-12
hoog	1.25	pr	Heerenveen	2020-06-30
hoog	1.35	pr	Heerenveen	2020-09-12
polsver	3.00	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	3.98	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	7.60	pr	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	20.50	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	30.00	pr	Heerenveen	2020-06-02

Joris de Lange

60	11.7	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	3:29.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 6'	1250	pr	Heerenveen	2020-09-12
60h	13.3	pr	Heerenveen	2020-09-12
hoog	1.10	pr	Heerenveen	2020-09-12
polsver	2.70	pr	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.73		Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	5.60	pr	Heerenveen	2020-09-12
vortex	22.50	pr	Heerenveen	2020-09-12

Sjoerd vd Meer

60	10.4	pr	Heerenveen	2020-06-02
60	9.8	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:07.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
60h	11.8	pr	Heerenveen	2020-06-30
hoog	1.20	pr	Heerenveen	2020-06-30
ver	3.20	pr	Heerenveen	2020-06-02
ver	3.61	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	6.30	pr	Heerenveen	2020-09-26
slingeren	16.00	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	25.00		Heerenveen	2020-06-02

Ties ter Schure

60	10.5		Heerenveen	2020-09-26
600	2:29.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
duur 6'	1225	pr	Heerenveen	2020-09-12
60h	11.3		Heerenveen	2020-09-12
hoog	1.30	pr	Heerenveen	2020-06-30
hoog	1.30	pr	Heerenveen	2020-09-12
polsver	3.60		Heerenveen	2020-09-12
ver	3.55		Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	7.66	pr	Heerenveen	2020-09-26
slingeren	20.00	pr	Heerenveen	2020-06-30
vortex	29.50	pr	Heerenveen	2020-09-12

Daan Stegeman					Tim Jeeninga				
60	10.0	pr	Heerenveen	2020-09-26	150	27.0	pr	Heerenveen	2020-07-02
600	2:29.0	pr	Heerenveen	2020-09-26	hoog	1.30	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	3.16		Heerenveen	2020-09-26	kogel 3	5.45	pr	Heerenveen	2020-07-02
kogel 2	5.74	pr	Heerenveen	2020-09-26	speer 400	12.66	pr	Heerenveen	2020-09-26
vortex	18.50	pr	Heerenveen	2020-06-02	Ties Kramer				
Hessel Teijema					polshoog	1.66	pr	Heerenveen	2020-07-25
duur 6'	1250	pr	Heerenveen	2020-09-12	Max Kroon				
60h	12.4	pr	Heerenveen	2020-09-12	80	11.24	pr	Heerenveen	2020-07-25
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2020-06-30	150	21.7	pr	Heerenveen	2020-07-04
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2020-09-12	150	21.68	pr	Grootebroek	2020-09-19
polsver	3.15		Heerenveen	2020-09-12	80h 76,2	14.2	pr	Heerenveen	2020-07-04
kogel 2	5.90	pr	Heerenveen	2020-09-12	80h 76,2	14.30	pr	Heerenveen	2020-07-25
slingeren	15.00	pr	Heerenveen	2020-06-30	ver	4.57	pr	Heerenveen	2020-07-04
vortex	17.50	pr	Heerenveen	2020-09-12	ver	4.79	pr	Heerenveen	2020-07-25
Thymo Willemse					kogel 3	6.82	pr	Heerenveen	2020-09-26
60	11.0	pr	Heerenveen	2020-09-26	Noah Mosselaar				
600	2:41.0	pr	Heerenveen	2020-09-26	hoog	1.00	pr	Heerenveen	2020-07-02
ver	3.05	pr	Heerenveen	2020-09-26	kogel 3	5.04	pr	Heerenveen	2020-07-02
kogel 2	5.34	pr	Heerenveen	2020-09-26	Sverre Nota				
Sverre Wolters					150	25.1	pr	Heerenveen	2020-07-02
60	12.4	pr	Heerenveen	2020-06-02	hoog	1.30	pr	Heerenveen	2020-09-26
60	10.3	pr	Heerenveen	2020-09-26	ver	4.11	pr	Heerenveen	2020-09-26
600	2:25.0	pr	Heerenveen	2020-09-26	kogel 3	6.89	pr	Heerenveen	2020-07-02
duur 6'	1325	pr	Heerenveen	2020-09-12	kogel 3	7.11	pr	Heerenveen	2020-09-26
60h	13.2	pr	Heerenveen	2020-06-30	Ruben Visser				
60h	11.9	pr	Heerenveen	2020-09-12	80	13.4	pr	Heerenveen	2020-09-26
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2020-06-30	800	2:55.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2020-09-12	1000	3:46.3	pr	Heerenveen	2020-07-02
polsver	3.10	pr	Heerenveen	2020-09-12	Thygo de Vries				
ver	3.26	pr	Heerenveen	2020-09-26	150	21.6	pr	Heerenveen	2020-07-02
kogel 2	4.90	pr	Heerenveen	2020-09-12	800	2:35.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 2	5.86	pr	Heerenveen	2020-09-26	1000	3:28.2	pr	Heerenveen	2020-07-02
slingeren	12.50	pr	Heerenveen	2020-06-30	Pelle vd Woude				
vortex	19.50	pr	Heerenveen	2020-09-12	polshoog	1.86	pr	Heerenveen	2020-07-25
Timotej Zoetendal					categorie jC				
60	10.0		Heerenveen	2020-09-26	Jelte Bontekoe				
600	2:32.0		Heerenveen	2020-09-26	150	25.9	pr	Heerenveen	2020-07-02
60h	13.7	pr	Heerenveen	2020-06-30	1000	4:28.7	pr	Heerenveen	2020-07-02
hoog	1.15	pr	Heerenveen	2020-06-30	hoog	1.20	pr	Heerenveen	2020-07-02
ver	3.20	pr	Heerenveen	2020-09-26	kogel 4	4.93	pr	Heerenveen	2020-07-02
kogel 2	6.33	pr	Heerenveen	2020-09-26	Wybren Dijkstra				
slingeren	14.50	pr	Heerenveen	2020-06-30	1000	4:40.6		Heerenveen	2020-07-02
vortex	16.50		Heerenveen	2020-06-02	hoog	1.10	pr	Heerenveen	2020-07-02
categorie jD					discus 1	18.35	pr	Heerenveen	2020-09-26
Mart Bijker					kogel 4	6.28	pr	Heerenveen	2020-07-02
150	23.9	pr	Heerenveen	2020-07-04	kogel 4	6.62	pr	Heerenveen	2020-09-26
800	2:35.96	pr	Heerenveen	2020-07-25	speer 500	19.32	pr	Heerenveen	2020-09-26
1000	3:23.0		Heerenveen	2020-07-02	Jesse Hospes				
80h 76,2	14.6	pr	Heerenveen	2020-07-04	150	25.5	pr	Heerenveen	2020-07-02
80h 76,2	14.49	pr	Heerenveen	2020-07-25	hoog	1.05		Heerenveen	2020-07-02
Jesse Hospes					kogel 3	5.45	pr	Heerenveen	2020-07-02

Sander Elsinga
 150 21.0 pr Heerenveen 2020-07-02
 1000 3:43.7 pr Heerenveen 2020-07-02

Mohamed Hassan
 100 14.7 pr Heerenveen 2020-09-26
 800 2:53.0 pr Heerenveen 2020-09-26

Hademar Hoornveld
 150 24.3 pr Heerenveen 2020-07-02
 hoog 1.30 pr Heerenveen 2020-07-02
 kogel 4 4.84 pr Heerenveen 2020-07-02

Morris Hulsman
 100 14.4 pr Heerenveen 2020-09-26
 150 23.4 pr Heerenveen 2020-07-02
 hoog 1.35 pr Heerenveen 2020-07-02
 hoog 1.40 pr Heerenveen 2020-07-25
 ver 4.11 pr Heerenveen 2020-07-25
 ver 4.37 pr Heerenveen 2020-09-26
 kogel 4 6.02 pr Heerenveen 2020-07-02

David Illes
 100 13.4 pr Heerenveen 2020-09-26
 hoog 1.40 pr Heerenveen 2020-09-26
 speer 600 28.42 pr Heerenveen 2020-09-26

Jens Linnebank
 100 14.5 pr Heerenveen 2020-09-26
 150 22.4 pr Heerenveen 2020-07-02
 ver 4.03 pr Heerenveen 2020-09-26
 kogel 4 5.90 pr Heerenveen 2020-07-02
 kogel 4 6.04 pr Heerenveen 2020-09-26

Floris Swart
 800 2:23.0 pr Heerenveen 2020-09-26

Ziggy Veldman
 100 12.35 pr Heerenveen 2020-07-25
 100 12.1 pr Heerenveen 2020-09-26
 150 18.6 pr Heerenveen 2020-07-04
 100h 83,8 15.1 pr Heerenveen 2020-07-04
 100h 83,8 15.17 pr Heerenveen 2020-07-25
 hoog 1.60 pr Heerenveen 2020-09-26
 hss 10.31 pr Leeuwarden 2020-09-04
 ver 5.46 Heerenveen 2020-07-25
 ver 5.46 Grootebroek 2020-09-19

Tom Velkers
 100 14.6 pr Heerenveen 2020-09-26
 150 23.4 pr Heerenveen 2020-07-02
 hoog 1.30 pr Heerenveen 2020-07-02
 hoog 1.30 pr Heerenveen 2020-09-26
 ver 3.79 pr Heerenveen 2020-09-26
 kogel 4 5.38 pr Heerenveen 2020-07-02

Colin de Vries
 100 15.3 pr Heerenveen 2020-09-26
 800 3:17.0 pr Heerenveen 2020-09-26
 ver 3.86 pr Heerenveen 2020-09-26

categorie jB

Rutger Hoekstra
 hoog 1.84 pr Utrecht 2020-07-18
 hoog 1.90 pr Amersfoort 2020-09-12
 polshoog 3.41 pr Heerenveen 2020-07-25
 ver 6.02 pr Heerenveen 2020-07-04

Sem van Rooijen
 60 7.37w pr Alkmaar 2020-08-23
 100 11.87 pr Epe 2020-07-11
 100 11.70w pr Heerenveen 2020-07-25
 100 11.5 Heerenveen 2020-09-26
 150 18.18 pr Epe 2020-07-11

Hugo Stegeman
 100 11.6 pr Heerenveen 2020-09-26
 hoog 1.85 pr Heerenveen 2020-09-26
 kogel 5 11.59 pr Heerenveen 2020-09-26

Rick Velkers
 100 12.1 pr Heerenveen 2020-09-26
 800 2:22.0 pr Heerenveen 2020-09-26

categorie jA

Lennert Naeff
 hoog 1.95 pr Brive-la-Gaillarde 2020-07-24
 speer 800 43.99 pr Cerizay (Fra) 2020-08-14

categorie Mneo

Lars van Hoeven
 800 1:51.16 Heusden (Bel) 2020-09-06
 1000 2:26.97 cr Tilburg 2020-09-12

categorie M

Jordi Dommerholt
 400 59.93 pr Heerenveen 2020-07-25
 800 2:13.95 pr Heerenveen 2020-07-25
 1500 4:23.92 pr Grootebroek 2020-08-22
 3000 9:41.12 pr Winterswijk 2020-07-14
 3000 9:09.1 pr Hoogeveen 2020-09-18
 5000 16:00.07 pr Leeuwarden 2020-09-04

Andres Faber
 5000 19:49.12 pr Leeuwarden 2020-09-04
 ver 3.79 pr Heerenveen 2020-09-26

Hilbert de Haan
 5000 17:11.21 Leeuwarden 2020-09-04

Oukubay Huruy
 800 2:15.40 pr Heerenveen 2020-07-25
 5000 16:04.94 pr Leeuwarden 2020-09-04

Riekele Kobes
 5000 16:37.08 Leeuwarden 2020-09-04

Stefan de Nekker

800	2:20.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
3000	9:15.1	pr	Hoogeveen	2020-09-18
5000	16:18.67	pr	Leeuwarden	2020-09-04

Jeroen Schorning

800	2:24.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
-----	--------	----	------------	------------

Jordi Stam

5000	17:59.0		Heerenveen	2020-09-26
ver	4.21	pr	Heerenveen	2020-09-26

categorie **M35****Pieter Dogger**

200	27.1	pr	Hoogeveen	2020-09-18
800	2:24.0	pr	Heerenveen	2020-09-26

Gearard Posthumus

5000	19:20.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
------	---------	----	------------	------------

categorie **M40****Wouter den Dekker**

5000	20:12.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
------	---------	----	------------	------------

Martijn Nota

5000	20:07.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
------	---------	----	------------	------------

Hayco van der Velde

5000	19:19.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
------	---------	----	------------	------------

categorie **M45****Bert Velkers**

5000	22:17.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
discus 2	16.01	pr	Heerenveen	2020-09-26
speer 800	20.66		Heerenveen	2020-09-26

categorie **M50****Edwin Eijgelaar**

5000	19:10.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
------	---------	----	------------	------------

Jan Jelle Koerts

discus 1½	19.66	pr	Heerenveen	2020-08-28
discus 1½	21.53	pr	Heerenveen	2020-09-26
kogel 6	7.77	pr	Heerenveen	2020-08-28
kogel 6	8.09	pr	Heerenveen	2020-09-26
speer 700	21.20	pr	Heerenveen	2020-08-28
speer 700	23.80	pr	Heerenveen	2020-09-26
werp 3-kamp	744	pr	Heerenveen	2020-08-28

Martin Jan Visser

5000	21:04.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
------	---------	----	------------	------------

Bob vd Weg

5000	19:23.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
------	---------	----	------------	------------

categorie **M55****Ype Boelens**

5000	22:16.52	pr	Leeuwarden	2020-09-04
------	----------	----	------------	------------

Arie vd Steen

6-uurloop	31200	pr	Almere	2019-12-29
-----------	-------	----	--------	------------

Henri Veldman

5000	18:00.20	cr	Leeuwarden	2020-09-04
5000	17:48.0	cr	Heerenveen	2020-09-26

Harm Zijlstra

100	17.32	pr	Heerenveen	2020-07-25
200	34.39w	pr	Heerenveen	2020-07-25

categorie **M65****Rudy Hartog**

100	15.92	cr	Heerenveen	2020-07-25
200	32.70w	cr	Heerenveen	2020-07-25

Jan vd Heide

100	17.1	pr	Heerenveen	2020-09-26
ver	3.27		Heerenveen	2020-09-26
discus 1	22.50	pr	Heerenveen	2020-09-26

Wietze Jonker

5000	27:04.0	pr	Heerenveen	2020-09-26
25000	2:47:20	pr	Steenwijk	2020-02-22

Klaas Peereboom

discus 1	20.70	pr	Heerenveen	2020-08-28
kogel 5	7.53		Heerenveen	2020-09-26
speer 600	17.55		Heerenveen	2020-08-28
werp 3-kamp	754		Heerenveen	2020-08-28

Henri Spieksma

5000	23:35.29	pr	Leeuwarden	2020-09-04
------	----------	----	------------	------------

categorie **M70****Wieger Klijnstra**

100	17.53		Heerenveen	2020-07-25
200	37.41w		Heerenveen	2020-07-25
discus 1	16.41		Heerenveen	2020-09-26
kogel 4	6.17	pr	Heerenveen	2020-09-26
speer 500	10.85		Heerenveen	2020-08-28
werp 3-kamp	145		Heerenveen	2020-08-28

categorie **M75****Hans Hes**

discus 1	19.66		Heerenveen	2020-08-28
kogel 4	7.71		Heerenveen	2020-09-26
speer 500	13.18		Heerenveen	2020-09-26
werp 3-kamp	725		Heerenveen	2020-08-28

Johan Knoester

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

Jacob Visser

100	17.9	cr	Heerenveen	2020-09-26
800	3:07.0	cr	Heerenveen	2020-09-26
5000	24:11.0	cr	Heerenveen	2020-09-26
marathon baan	4:49:29	pr	Steenwijk	2020-02-22

Ranglijsten

40

6.7	Folkert Oege Krol	jpB	2020-06-02
6.9	Jodie Vianen	mpB	2020-06-02
7.1	Yara Lanza	mpB	2020-06-02
7.1	Fenna vd Meer	mpC	2020-06-02
7.3	Ilse Huisman	mpB	2020-09-26
7.5	Fenna Bodewes	mpB	2020-06-02
7.5	Liam Buitendijk	jpC	2020-06-02
7.5	Bernice Ritsema	mpB	2020-06-02
7.6	Linde Hamer	mpB	2020-06-02
7.6	Fedde Visser	jpB	2020-09-26
7.9	Britt Schokker	mpB	2020-06-02
7.9	Mariam Azouz	mpB	2020-09-26
7.9	Siem vd Meer	jpB	2020-09-26
7.9	Phileine Wouda	mpB	2020-09-26
8.2	Franck ter Schure	jpC	2020-09-26
8.3	Finn vd Werf	jpB	2020-09-26
8.4	Stef Rijpkema	jpC	2020-09-26
8.5	Jimte Wierda	jpm	2020-09-26
8.9	Selena Algra	mpm	2020-09-26
8.9	Finn Richardson	jpm	2020-09-26
9.0	Lars Seijsener	jpB	2020-06-02
9.3	Jurre Buitendijk	jpm	2020-06-02
9.3	Luc Bouma	jpm	2020-09-26
9.3	Bjarne Wolters	jpm	2020-09-26
11.0	Steijn Blaauw	jpB	2020-09-26

60

7.37w	Sem van Rooijen	jpB	2020-08-23
8.2	Julia Bouma	mpC	2020-09-26
8.4	Elisabeth de Haan	mD	2020-09-26
8.73	Marianne Diallo	mD	2020-07-25
8.89	Meike Huistra	mD	2020-09-06
9.21	Sanne Pultrum	mD	2020-07-25
9.31	Milou Sieperda	mD	2020-09-19
9.4	Sarah Kroon	mpA	2020-06-02
9.4	Britt Huisman	mD	2020-09-26
9.4	Claudette Ritsema	mpA	2020-09-26
9.5	Sara Azouz	mD	2020-09-26
9.5	Jente Bosma	mD	2020-09-26
9.6	Eline Buitendijk	mpA	2020-06-02
9.7	Lisa Bodewes	mD	2020-09-26
9.7	Hannah Jager	mD	2020-09-26
9.7	Jente Wolters	mD	2020-09-26
9.8	Ilse Ludwig	mpA	2020-06-02
9.8	Liam de Lang	jpA	2020-09-26
9.8	Sjoerd vd Meer	jpA	2020-09-26
9.9	Aafje Boorsma	mpA	2020-09-26
10.0	Lois Richardson	mpA	2020-06-02
10.0	Roan Janssen	jpA	2020-09-26
10.0	Daan Stegeman	jpA	2020-09-26
10.0	Timotej Zoetendal	jpA	2020-09-26
10.1	Thijmen Groenendal	jpA	2020-09-26
10.1	Merle Sterkenburgh	mpA	2020-09-26
10.2	Solène Ritsema	mD	2020-09-26
10.3	Sverre Wolters	jpA	2020-09-26
10.4	Cas Jonker	jpA	2020-09-26
10.5	Ties ter Schure	jpA	2020-09-26
11.0	Thymo Willemse	jpA	2020-09-26
11.2	Maren Nota	mpA	2020-06-02

11.2	Famke Groenendijk	mpA	2020-09-26
11.3	Anne Hulzebos	mpA	2020-06-02
11.4	Jelte Dijkstra	jpA	2020-09-26
11.7	Joris de Lange	jpA	2020-09-26
11.9	Tijs Dijkstra	jpA	2020-09-26
11.9	Ilse vd Wal	mpA	2020-09-26
12.6	Dani Lalbiharie	jpA	2020-06-02

80

10.9	Nynke Rijpma	mC	2020-09-26
11.24	Max Kroon	jD	2020-07-25
11.43w	Ruth Zijlstra	mB	2020-07-25
11.61	Nanou Hofmann	mC	2020-07-25
11.6	Kim Otten	mC	2020-09-26
12.10w	Kyla Koops	mC	2020-07-25
13.1	Sedra Azouz	mC	2020-09-26
13.4	Ruben Visser	jD	2020-09-26

100

11.70w	Sem van Rooijen	jpB	2020-07-25
11.6	Hugo Stegeman	jpB	2020-09-26
12.1	Ziggy Veldman	jC	2020-09-26
12.1	Rick Velkers	jpB	2020-09-26
13.4	David Illes	jC	2020-09-26
13.79	Sabrina Cruden	mB	2020-07-11
14.20w	Marit Staal	mB	2020-07-11
14.0	Hester Bos	mB	2020-09-26
14.25	Linda vd Berg	V40	2020-08-22
14.1	Ruth Zijlstra	mB	2020-09-26
14.3	Annemarijn Kraak	mB	2020-09-26
14.4	Morris Hulsman	jC	2020-09-26
14.5	Jens Linnebank	jC	2020-09-26
14.6	Tom Velkers	jC	2020-09-26
14.7	Mohamed Hassan	jC	2020-09-26
15.12	Talia Ruijg	V35	2020-07-25
15.0	Marije Brouwer	mB	2020-09-26
15.3	Colin de Vries	jC	2020-09-26
15.6	Eline de Haan	Vneo	2020-09-26
15.92	Rudy Hartog	M65	2020-07-25
15.9	Betty Bijker-Bangma	V55	2020-09-26
16.79w	Jolanda Smedinga	V55	2020-08-23
17.32	Harm Zijlstra	M55	2020-07-25
17.1	Jan vd Heide	M65	2020-09-26
17.53	Wieger Klijnstra	M70	2020-07-25
17.9	Jacob Visser	M75	2020-09-26
19.1	Johan Knoester	M75	2020-09-26

150

18.18	Sem van Rooijen	jpB	2020-07-11
18.6	Ziggy Veldman	jC	2020-07-04
20.4	Elisabeth de Haan	mD	2020-07-02
20.9	Ruth Zijlstra	mB	2020-07-04
21.0	Sander Elsinga	jC	2020-07-02
21.2	Sabrina Cruden	mB	2020-07-04
21.68	Max Kroon	jD	2020-09-19
21.5	Marianne Diallo	mD	2020-07-04
21.83	Linda vd Berg	V40	2020-09-19
21.6	Thygo de Vries	jD	2020-07-02
21.6	Marit Staal	mB	2020-07-04
22.17	Meike Huistra	mD	2020-09-19
22.0	Marije Brouwer	mB	2020-07-04
22.2	Jildou Binnema	mC	2020-07-02
22.4	Jens Linnebank	jC	2020-07-02
22.6	Norah Keijzer	mD	2020-07-04

22.7	Kim Otten	mC	2020-07-02	2:29.0	Daan Stegeman	jpA	2020-09-26
22.9	Sanne Pultrum	mD	2020-07-02	2:32.0	Sarah Kroon	mpA	2020-09-26
23.4	Morris Hulsman	jC	2020-07-02	2:32.0	Timotej Zoetendal	jpA	2020-09-26
23.4	Tom Velkers	jC	2020-07-02	2:35.0	Mariam Azouz	mpB	2020-09-26
23.9	Mart Bijker	jD	2020-07-04	2:39.0	Linde Hamer	mpB	2020-09-26
24.19	Lisa Bodewes	mD	2020-09-19	2:40.0	Famke Groenendijk	mpA	2020-09-26
24.3	Hademar Hoornveld	jC	2020-07-02	2:41.0	Thymo Willemse	jpA	2020-09-26
25.1	Wendy Leenstra	mC	2020-07-02	2:42.0	Siem vd Meer	jpB	2020-09-26
25.1	Sverre Nota	jD	2020-07-02	2:45.0	Maren Nota	mpA	2020-09-26
25.5	Jesse Hospes	jD	2020-07-02	2:46.0	Anne Hulzebos	mpA	2020-09-26
25.9	Jelte Bontekoe	jC	2020-07-02	2:48.0	Stef Rijkema	jpC	2020-09-26
27.0	Tim Jeeninga	jD	2020-07-02	2:49.0	Phileine Wouda	mpB	2020-09-26
28.8	Foske Bouma	mD	2020-07-02	2:51.0	Finn vd Werf	jpB	2020-09-26
				2:52.0	Franck ter Schure	jpC	2020-09-26
				2:53.0	Ilse vd Wal	mpA	2020-09-26
				2:53.0	Jimte Wierda	jpm	2020-09-26
				2:57.0	Selena Algra	mpm	2020-09-26
				2:58.0	Julia Bouma	mpC	2020-09-26
				3:09.0	Luc Bouma	jpm	2020-09-26
				3:18.0	Finn Richardson	jpm	2020-09-26
				3:29.0	Tijs Dijkstra	jpA	2020-09-26
				3:29.0	Joris de Lange	jpA	2020-09-26
				3:32.0	Bjarne Wolters	jpm	2020-09-26
				3:40.0	Steijn Blaauw	jpB	2020-09-26
200				800			
27.1	Pieter Dogger	M35	2020-09-18	1:51.16	Lars van Hoeven	Mneo	2020-09-06
28.70w	Sabrina Cruden	mB	2020-08-09	2:13.95	Jordi Dommerholt	M	2020-07-25
29.57w	Linda vd Berg	V40	2020-08-22	2:15.40	Oukubay Huruy	M	2020-07-25
30.29	Ruth Zijlstra	mB	2020-09-04	2:20.0	Stefan de Nekker	M	2020-09-26
30.39	Marit Staal	mB	2020-07-25	2:22.0	Rick Velkers	jb	2020-09-26
32.70w	Rudy Hartog	M65	2020-07-25	2:23.0	Floris Swart	jC	2020-09-26
34.39w	Harm Zijlstra	M55	2020-07-25	2:24.0	Pieter Dogger	M35	2020-09-26
37.41w	Wieger Klijnstra	M70	2020-07-25	2:24.0	Jeroen Schorning	M	2020-09-26
				2:35.0	Thygo de Vries	jD	2020-09-26
				2:35.96	Mart Bijker	jD	2020-07-25
				2:41.99	Betty Bijker-Bangma	V55	2020-07-25
				2:47.24	Sanne Pultrum	mD	2020-09-19
				2:49.0	Linda vd Berg	V40	2020-09-26
				2:51.40	Sabrina Cruden	mB	2020-09-06
				2:52.56	Norah Keijzer	mD	2020-09-19
				2:53.0	Mohamed Hassan	jC	2020-09-26
				2:55.0	Ruben Visser	jD	2020-09-26
				3:01.0	Jolanda Smedinga	V55	2020-09-16
				3:06.0	Eline de Haan	Vneo	2020-09-26
				3:07.0	Jacob Visser	M75	2020-09-26
				3:17.0	Colin de Vries	jC	2020-09-26
				1000			
				2:26.97	Lars van Hoeven	Mneo	2020-09-12
				3:23.0	Mart Bijker	jD	2020-07-02
				3:28.2	Thygo de Vries	jD	2020-07-02
				3:32.1	Femke Knijn	mD	2020-07-02
				3:41.7	Janne Rikst Boorsma	mD	2020-07-02
				3:43.7	Sander Elsinga	jC	2020-07-02
				3:46.3	Ruben Visser	jD	2020-07-02
				3:49.2	Ylse Barkmeijer	mB	2020-07-02
				3:52.8	Elle Veltman	mB	2020-07-02
				4:08.3	Foske Bouma	mD	2020-07-02
				4:28.7	Jelte Bontekoe	jC	2020-07-02
				4:40.6	Wybren Dijkstra	jC	2020-07-02
				1500			
				4:23.92	Jordi Dommerholt	M	2020-08-22
47.0	Ruth Zijlstra	mB	2020-07-04				
48.5	Linda vd Berg	V40	2020-07-04				
49.89	Nynke Rijpma	mC	2020-09-19				
50.0	Norah Keijzer	mD	2020-07-04				
400							
59.93	Jordi Dommerholt	M	2020-07-25				
1:21.99	Jolanda Smedinga	V50	2020-08-07				
600							
1:52.0	Sanne Pultrum	mD	2020-09-26				
1:54.0	Janne Rikst Boorsma	mD	2020-09-26				
1:54.0	Femke Knijn	mD	2020-09-26				
1:54.67	Ruth Zijlstra	mB	2020-07-25				
1:55.0	Norah Keijzer	mD	2020-09-26				
1:57.69	Nynke Rijpma	mC	2020-07-25				
1:59.0	Claudette Ritsema	mpA	2020-09-26				
2:00.0	Thijmen Groenendal	jpA	2020-09-26				
2:01.93	Meike Huistra	mD	2020-07-25				
2:02.0	Sara Azouz	mD	2020-09-26				
2:03.0	Amarins Beijaard	mC	2020-09-26				
2:03.0	Foske Bouma	mD	2020-09-26				
2:06.0	Jente Wolters	mD	2020-09-26				
2:07.0	Sjoerd vd Meer	jpA	2020-09-26				
2:10.0	Rosa Swart	mD	2020-09-26				
2:11.0	Iris Linnebank	mD	2020-09-26				
2:12.19	Milou Sieperda	mD	2020-09-13				
2:14.0	Folkert Oege Krol	jpB	2020-09-26				
2:15.0	Merle Sterkenburgh	mpA	2020-09-26				
2:16.0	Liam de Lang	jpA	2020-09-26				
2:16.0	Fenna vd Meer	mpC	2020-09-26				
2:17.0	Cas Jonker	jpA	2020-09-26				
2:17.0	Bernice Ritsema	mpB	2020-09-26				
2:19.0	Roan Janssen	jpA	2020-09-26				
2:22.0	Aafje Boorsma	mpA	2020-09-26				
2:24.0	Jelte Dijkstra	jpA	2020-09-26				
2:25.0	Sverre Wolters	jpA	2020-09-26				
2:28.0	Fedde Visser	jpB	2020-09-26				
2:29.0	Ilse Huisman	mpB	2020-09-26				
2:29.0	Ties ter Schure	jpA	2020-09-26				

3000				1250 Hessel Teijema	jpA	2020-09-12
9:09.1	Jordi Dommerholt	M	2020-09-18	1225 Roan Janssen	jpA	2020-09-12
9:15.1	Stefan de Nekker	M	2020-09-18	1225 Ties ter Schure	jpA	2020-09-12
5000				1175 Sarah Kroon	mpA	2020-09-12
16:00.07	Jordi Dommerholt	M	2020-09-04	1150 Famke Groenendijk	mpA	2020-09-12
16:04.94	Oukubay Huruy	M	2020-09-04	1125 Anne Hulzebos	mpA	2020-09-12
16:18.67	Stefan de Nekker	M	2020-09-04	1125 Maren Nota	mpA	2020-09-12
16:37.08	Riekele Kobes	M	2020-09-04	1000 Aafje Boorsma	mpA	2020-09-12
17:11.21	Hilbert de Haan	M	2020-09-04	marathon baan		
17:48.0	Henri Veldman	M55	2020-09-26	4:49:29	Jacob Visser	M75 2020-02-22
17:59.0	Jordi Stam	M	2020-09-26	6-uurloop baan		
19:10.0	Edwin Eijgelaar	M50	2020-09-26	31200	Arie vd Steen	M55 2019-12-29
19:19.0	Hayco van der Velde	M40	2020-09-26	40h		
19:20.0	Gearard Posthumus	M35	2020-09-26	7.9	Fenna vd Meer	mpC 2020-06-30
19:23.0	Bob vd Weg	M50	2020-09-26	8.0	Folkert Oege Krol	jpB 2020-06-30
19:49.12	Andres Faber	M	2020-09-04	8.2	Jodie Vianen	mpB 2020-06-30
20:07.0	Martijn Nota	M40	2020-09-26	8.5	Yara Lanza	mpB 2020-06-30
20:09.28	Kyra Brouwer	mB	2020-09-04	8.8	Siem vd Meer	jpB 2020-06-30
20:12.0	Wouter den Dekker	M40	2020-09-26	9.0	Mariam Azouz	mpB 2020-06-30
21:04.0	Martin Jan Visser	M50	2020-09-26	9.1	Julia Bouma	mpC 2020-06-30
21:08.0	Ilona Hoeksma	V	2020-09-26	9.1	Finn vd Werf	jpB 2020-06-30
22:16.52	Ype Boelens	M55	2020-09-04	9.2	Franck ter Schure	jpC 2020-06-30
22:17.0	Bert Velkers	M45	2020-09-26	9.6	Stef Rijpkema	jpC 2020-06-30
22:30.0	Jikke vd Berg	V50	2020-09-26	9.8	Bernice Ritsema	mpB 2020-06-30
22:33.0	Lisanne Faber	Vneo	2020-09-26	9.8	Jimte Wierda	jpgm 2020-06-30
23:35.29	Henri Spieksma	M65	2020-09-04	10.0	Sophia Boomsma	mprm 2020-06-30
24:11.0	Jacob Visser	M75	2020-09-26	60h		
26:12.0	Marja vd Werf-Zoer	V55	2020-09-26	10.39	Elisabeth de Haan	mD 2020-07-25
27:04.0	Wietze Jonker	M65	2020-09-26	10.4	Lois Richardson	mpA 2020-09-12
10000				10.7	Liam de Lang	jpA 2020-09-12
34:33.99	Andrea Deelstra	V35	2020-09-19	10.8	Claudette Ritsema	mpA 2020-09-12
25000				11.08w	Milou Sieperda	mD 2020-09-12
2:47:20	Wietze Jonker	M65	2020-02-22	11.0	Jelte Dijkstra	jpA 2020-09-12
duur 4'				11.1	Merle Sterkenburgh	mpA 2020-09-12
1025	Folkert Oege Krol	jpB	2020-09-12	11.39	Meike Huistra	mD 2020-09-06
1025	Jodie Vianen	mpB	2020-09-12	11.3	Roan Janssen	jpA 2020-09-12
1000	Fenna vd Meer	mpC	2020-09-12	11.3	Ties ter Schure	jpA 2020-09-12
1000	Bernice Ritsema	mpB	2020-09-12	11.5	Eline Buitendijk	mpA 2020-09-12
950	Yara Lanza	mpB	2020-09-12	11.7	Aafje Boorsma	mpA 2020-09-12
925	Liam Buitendijk	jpC	2020-09-12	11.8	Sjoerd vd Meer	jpA 2020-06-30
925	Fedde Visser	jpB	2020-09-12	11.8	Sarah Kroon	mpA 2020-09-12
900	Ilse Huisman	mpB	2020-09-12	11.9	Sverre Wolters	jpA 2020-09-12
875	Jurre Buitendijk	jpgm	2020-09-12	12.0	Ties ter Schure	jpA 2020-06-30
850	Julia Bouma	mpC	2020-09-12	12.1	Thijmen Groenendal	jpA 2020-06-30
850	Linde Hamer	mpB	2020-09-12	12.6	Famke Groenendijk	mpA 2020-09-12
850	Franck ter Schure	jpC	2020-09-12	12.7	Anne Hulzebos	mpA 2020-09-12
850	Jimte Wierda	jpgm	2020-09-12	12.7	Maren Nota	mpA 2020-09-12
825	Finn vd Werf	jpB	2020-09-12	12.9	Ilse Ludwig	mpA 2020-06-30
775	Luc Bouma	jpgm	2020-09-12	13.3	Joris de Lange	jpA 2020-09-12
750	Siem vd Meer	jpB	2020-09-12	13.5	Ilse vd Wal	mpA 2020-06-30
750	Finn Richardson	jpgm	2020-09-12	13.6	Dani Lalbiharie	jpA 2020-06-30
625	Bjarne Wolters	jpgm	2020-09-12	13.7	Timotej Zoetendal	jpA 2020-06-30
duur 6'				80h		
1600	Claudette Ritsema	mpA	2020-09-12	12.4	Hessel Teijema	jpA 2020-09-12
1375	Eline Buitendijk	mpA	2020-09-12	14.30	Max Kroon	JD 2020-07-25
1325	Merle Sterkenburgh	mpA	2020-09-12	14.49	Mart Bijker	JD 2020-07-25
1325	Sverre Wolters	jpA	2020-09-12	15.24	Nynke Rijpma	mC 2020-07-25
1275	Jelte Dijkstra	jpA	2020-09-12			
1275	Liam de Lang	jpA	2020-09-12			
1250	Joris de Lange	jpA	2020-09-12			

100h							
15.17	Ziggy Veldman	jC	2020-07-25	1.10	Jente Bosma	mD	2020-09-26
15.64w	Sabrina Cruden	mB	2020-08-23	1.05	Ilse Ludwig	mpA	2020-06-30
				1.05	Jesse Hospes	jD	2020-07-02
				1.00	Anne Hulzebos	mpA	2020-06-30
300h				1.00	Dani Lalbiharie	jpA	2020-06-30
52.6	Nynke Rijpma	mC	2020-07-04	1.00	Noah Mosselaar	jD	2020-07-02
54.87	Nanou Hofmann	mC	2020-07-11	1.00	Famke Groenendijk	mpA	2020-09-12
				1.00	Hessel Teijema	jpA	2020-09-12
400h				1.00	Sverre Wolters	jpA	2020-09-12
1:19.77	Kyra Brouwer	mB	2020-07-25	0.95	Thijmen Groenendal	jpA	2020-06-30
				0.95	Ilse vd Wal	mpA	2020-06-30
				0.95	Maren Nota	mpA	2020-09-12
hoog							
1.95	Lennert Naeff	JA	2020-07-24	hurkhoog			
1.90	Rutger Hoekstra	JB	2020-09-12	0.95	Ilse Huisman	mpB	2020-09-12
1.85	Hugo Stegeman	JB	2020-09-26	0.90	Yara Lanza	mpB	2020-09-12
1.60	Ziggy Veldman	JC	2020-09-26	0.90	Jodie Vianen	mpB	2020-09-12
1.50	Sabrina Cruden	mB	2020-08-23	0.85	Folkert Oege Krol	jpB	2020-09-12
1.50	Meike Huistra	mD	2020-09-26	0.85	Fenna vd Meer	mpC	2020-09-12
1.50	Milou Sieperda	mD	2020-09-26	0.85	Fedde Visser	jpB	2020-09-12
1.45	Elisabeth de Haan	mD	2020-07-02	0.80	Sophia Boomsma	mpm	2020-06-30
1.45	Kyla Koops	mC	2020-09-26	0.80	Siem vd Meer	jpB	2020-09-12
1.45	Nynke Rijpma	mC	2020-09-26	0.75	Mariam Azouz	mpB	2020-06-30
1.42	Marije Brouwer	mB	2020-07-04	0.75	Stef Rijpkema	jpC	2020-06-30
1.40	Morris Hulsman	JC	2020-07-25	0.75	Franck ter Schure	jpC	2020-06-30
1.40	David Illes	JC	2020-09-26	0.75	Julia Bouma	mpC	2020-09-12
1.40	Sanne Pultrum	mD	2020-09-26	0.75	Linde Hamer	mpB	2020-09-12
1.40	Marianne Diallo	mD	2020-10-08	0.75	Finn vd Werf	jpB	2020-09-12
1.35	Janne Rikst Boorsma	mD	2020-07-02	0.70	Siem vd Meer	jpB	2020-06-30
1.35	Liam de Lang	jpA	2020-09-12	0.70	Finn Richardson	jpm	2020-06-30
1.35	Britt Huisman	mD	2020-09-26	0.70	Bernice Ritsema	mpB	2020-09-12
1.30	Hademar Hoornveld	JC	2020-07-02	0.65	Jimte Wierda	jpm	2020-06-30
1.30	Kim Otten	mC	2020-07-02	0.65	Liam Buitendijk	jpC	2020-09-12
1.30	Jildou Binnema	mC	2020-07-04	0.60	Luc Bouma	jpm	2020-09-12
1.30	Ties ter Schure	jpA	2020-09-12	0.60	Bjarne Wolters	jpm	2020-09-12
1.30	Tim Jeeninga	JD	2020-09-26	0.50	Jurre Buitendijk	jpm	2020-09-12
1.30	Sverre Nota	JD	2020-09-26				
1.30	Solène Ritsema	mD	2020-09-26	hss			
1.30	Tom Velkers	JC	2020-09-26	10.31	Ziggy Veldman	JC	2020-09-04
1.30	Linda vd Berg	V40	2020-10-09				
1.28	Kyra Brouwer	mB	2020-07-25	polshoog			
1.25	Hayat Askar	mC	2020-07-02	3.41	Rutger Hoekstra	JB	2020-07-25
1.25	Marrit Bontekoe	mD	2020-07-02	2.41	Maaïke Kramer	mB	2020-07-25
1.25	Amarins Beijaard	mC	2020-09-26	2.26	Alicia vd Tempel	mC	2020-07-25
1.25	Lisa Bodewes	mD	2020-09-26	1.86	Pelle vd Woude	JD	2020-07-25
1.25	Féra Fieke de Vries	mB	2020-09-26	1.66	Ties Kramer	JD	2020-07-25
1.20	Roan Janssen	jpA	2020-06-30				
1.20	Sjoerd vd Meer	jpA	2020-06-30	polsver			
1.20	Jelte Bontekoe	JC	2020-07-02	3.80	Eline Buitendijk	mpA	2020-09-12
1.20	Wendy Leenstra	mC	2020-07-02	3.75	Famke Groenendijk	mpA	2020-09-12
1.20	Rebecca Ugen	mD	2020-07-02	3.60	Ties ter Schure	jpA	2020-09-12
1.20	Rixt De Grouw	mB	2020-09-26	3.60	Merle Sterkenburgh	mpA	2020-09-12
1.20	Marit Staal	mB	2020-09-26	3.30	Lois Richardson	mpA	2020-09-12
1.15	Aafje Boorsma	mpA	2020-06-30	3.15	Aafje Boorsma	mpA	2020-09-12
1.15	Jelte Dijkstra	jpA	2020-06-30	3.15	Hessel Teijema	jpA	2020-09-12
1.15	Timotej Zoetendal	jpA	2020-06-30	3.10	Sverre Wolters	jpA	2020-09-12
1.15	Foske Bouma	mD	2020-07-25	3.00	Liam de Lang	jpA	2020-09-12
1.15	Merle Sterkenburgh	mpA	2020-09-12	2.95	Sarah Kroon	mpA	2020-09-12
1.15	Sedra Azouz	mC	2020-09-26	2.80	Roan Janssen	jpA	2020-09-12
1.10	Lois Richardson	mpA	2020-06-30	2.70	Jelte Dijkstra	jpA	2020-09-12
1.10	Claudette Ritsema	mpA	2020-06-30	2.70	Joris de Lange	jpA	2020-09-12
1.10	Wybren Dijkstra	JC	2020-07-02	2.55	Anne Hulzebos	mpA	2020-09-12
1.10	Eline Buitendijk	mpA	2020-09-12	2.45	Maren Nota	mpA	2020-09-12
1.10	Sarah Kroon	mpA	2020-09-12				
1.10	Joris de Lange	jpA	2020-09-12				

ver						
6.02	Rutger Hoekstra	jb	2020-07-04	2.95	Jelte Dijkstra	jpA 2020-09-26
5.46	Ziggy Veldman	jC	2020-09-19	2.90	Yara Lanza	mpB 2020-09-12
5.07	Sabrina Cruden	mB	2020-08-09	2.89	Tijs Dijkstra	jpA 2020-09-26
4.94	Elisabeth de Haan	mD	2020-07-25	2.86	Anne Hulzebos	mpA 2020-09-26
4.91	Nynke Rijpma	mC	2020-09-26	2.85	Mariam Azouz	mpB 2020-09-26
4.85	Anke Binnema	mB	2020-09-26	2.83	Famke Groenendijk	mpA 2020-09-26
4.79	Max Kroon	JD	2020-07-25	2.82	Stef Rijpkema	jpC 2020-09-26
4.79	Meike Huistra	mD	2020-09-26	2.81	Fedde Visser	jpB 2020-09-26
4.58	Milou Sieperda	mD	2020-09-26	2.80	Franck ter Schure	jpC 2020-09-26
4.52	Linda vd Berg	V40	2020-09-26	2.79	Bernice Ritsema	mpB 2020-09-26
4.51	Jildou Binnema	mC	2020-08-01	2.77	Linde Hamer	mpB 2020-09-26
4.37	Morris Hulsman	jC	2020-09-26	2.76	Johan Knoester	M75 2020-09-26
4.36	Ruth Zijlstra	mB	2020-09-26	2.73	Joris de Lange	jpA 2020-09-26
4.34	Nanou Hofmann	mC	2020-07-04	2.71	Maren Nota	mpA 2020-09-26
4.26	Annemarijn Kraak	mB	2020-09-26	2.65	Finn vd Werf	jpB 2020-09-12
4.21	Andres Faber	M	2020-09-26	2.64	Siem vd Meer	jpB 2020-09-26
4.16	Kyla Koops	mC	2020-09-26	2.60	Eline Buitendijk	mpA 2020-06-02
4.14	Marit Staal	mB	2020-09-19	2.55	Fenna Bodewes	mpB 2020-06-02
4.12	Hester Bos	mB	2020-09-26	2.54	Selena Algra	mpm 2020-09-26
4.11	Sverre Nota	JD	2020-09-26	2.46	Ilse vd Wal	mpA 2020-09-26
4.09	Féra Fieke de Vries	mB	2020-09-26	2.45	Ilse Ludwig	mpA 2020-06-02
4.03	Jens Linnebank	jC	2020-09-26	2.43	Julia Bouma	mpC 2020-09-26
4.02	Hayat Askar	mC	2020-09-26	2.40	Liam Buitendijk	jpC 2020-09-12
4.02	Lisanne de Haan	mB	2020-09-26	2.35	Britt Schokker	mpB 2020-09-26
3.98	Liam de Lang	jpA	2020-09-26	2.32	Finn Richardson	jpm 2020-09-26
3.98	Kim Otten	mC	2020-09-26	2.20	Dani Lalbiharie	jpA 2020-06-02
3.91	Norah Keijzer	mD	2020-07-25	2.20	Jimte Wierda	jpm 2020-09-12
3.91	Britt Huisman	mD	2020-09-26	2.06	Bjarne Wolters	jpm 2020-09-26
3.86	Colin de Vries	jC	2020-09-26	2.05	Lars Seijsener	jpB 2020-06-02
3.79	Andres Faber	M	2020-09-26	2.05	Luc Bouma	jpm 2020-09-26
3.79	Tom Velkers	jC	2020-09-26	1.87	Steijn Blaauw	jpB 2020-09-26
3.72	Rixt De Grouw	mB	2020-09-26	1.65	Jurre Buitendijk	jpm 2020-09-12
3.71	Lisa Bodewes	mD	2020-09-26			
3.63	Ilma Turkovic	mD	2020-09-26	balstoten		
3.61	Sjoerd vd Meer	jpA	2020-09-26	5.40	Folkert Oege Krol	jpB 2020-09-12
3.59	Hannah Jager	mD	2020-09-26	5.10	Fenna vd Meer	mpC 2020-09-12
3.55	Ties ter Schure	jpA	2020-09-26	4.90	Linde Hamer	mpB 2020-09-12
3.53	Claudette Ritsema	mpA	2020-09-26	4.70	Ilse Huisman	mpB 2020-09-12
3.50	Lois Richardson	mpA	2020-06-02	4.70	Franck ter Schure	jpC 2020-09-12
3.47	Solène Ritsema	mD	2020-09-26	4.70	Jodie Vianen	mpB 2020-09-12
3.46	Thijmen Groenendal	jpA	2020-09-26	4.70	Fedde Visser	jpB 2020-09-12
3.43	Sara Azouz	mD	2020-09-26	4.50	Siem vd Meer	jpB 2020-09-12
3.39	Folkert Oege Krol	jpB	2020-09-26	4.30	Yara Lanza	mpB 2020-09-12
3.37	Sarah Kroon	mpA	2020-09-26	4.30	Finn Richardson	jpm 2020-09-12
3.34	Talia Ruijg	V35	2020-07-25	4.10	Julia Bouma	mpC 2020-09-12
3.33	Merle Sterkenburgh	mpA	2020-09-26	4.10	Finn vd Werf	jpB 2020-09-12
3.32	Aafje Boorsma	mpA	2020-09-26	3.90	Jimte Wierda	jpm 2020-09-12
3.32	Wendy Leenstra	mC	2020-09-26	3.80	Bernice Ritsema	mpB 2020-09-12
3.29	Foske Bouma	mD	2020-07-25	3.60	Liam Buitendijk	jpC 2020-09-12
3.27	Jan vd Heide	M65	2020-09-26	2.70	Luc Bouma	jpm 2020-09-12
3.26	Sverre Wolters	jpA	2020-09-26	2.60	Bjarne Wolters	jpm 2020-09-12
3.20	Timotej Zoetendal	jpA	2020-09-26	2.50	Jurre Buitendijk	jpm 2020-09-12
3.16	Sedra Azouz	mC	2020-09-26	discus		
3.16	Roan Janssen	jpA	2020-09-26	33.84	Laura vd Akker	V40 2020-09-26
3.16	Daan Stegeman	jpA	2020-09-26	28.25	Jildou Binnema	mC 2020-08-28
3.15	Amila Turkovic	mD	2020-09-26	24.88	Lisanne de Haan	mB 2020-09-26
3.13	Jente Wolters	mD	2020-09-26	23.90	Nanou Hofmann	mC 2020-09-26
3.12	Fenna vd Meer	mpC	2020-09-26	22.96	Linda vd Berg	V40 2020-08-28
3.05	Thymo Willemse	jpA	2020-09-26	22.50	Jan vd Heide	M65 2020-09-26
3.03	Ilse Huisman	mpB	2020-09-26	21.61	Milou Sieperda	mD 2020-09-19
3.01	Cas Jonker	jpA	2020-09-26	21.53	Jan Jelle Koerts	M50 2020-09-26
3.00	Jodie Vianen	mpB	2020-09-12	20.70	Klaas Peereboom	M65 2020-08-28
2.96	Phileine Wouda	mpB	2020-09-26	20.42	Siska Folkertsma	V55 2020-09-26

20.19	Janne Rikst Boorsma	mD	2020-09-26	5.45	Tim Jeeninga	jD	2020-07-02
19.84	Suzanne Looper-Hartwig	V35	2020-08-28	5.38	Tom Velkers	jC	2020-07-02
19.66	Hans Hes	M75	2020-08-28	5.37	Thijmen Groenendal	jpA	2020-09-26
18.91	Johan Knoester	M75	2020-09-26	5.34	Tijs Dijkstra	jpA	2020-09-26
18.35	Wybren Dijkstra	jC	2020-09-26	5.34	Thymo Willemse	jpA	2020-09-26
17.42	Ilma Turkovic	mD	2020-09-26	5.30	Elina Buitendijk	mpA	2020-09-12
16.41	Wieger Klijnstra	M70	2020-09-26	5.20	Famke Groenendijk	mpA	2020-09-12
16.01	Bert Velkers	M45	2020-09-26	5.20	Claudette Ritsema	mpA	2020-09-12
13.30	Amila Turkovic	mD	2020-09-26	5.04	Noah Mosselaar	jD	2020-07-02
10.95	Janine Does	V45	2020-09-26	5.00	Anne Hulzebos	mpA	2020-09-12
kogel				5.00	Sarah Kroon	mpA	2020-09-26
12.15	Milou Sieperda	mD	2020-09-13	4.95	Marrit Bontekoe	mD	2020-07-02
11.59	Hugo Stegeman	jB	2020-09-26	4.93	Jelte Bontekoe	jC	2020-07-02
10.97	Jildou Binnema	mC	2020-09-19	4.91	Janine Does	V45	2020-09-26
10.75	Sabrina Cruden	mB	2020-07-25	4.90	Maren Nota	mpA	2020-09-12
10.03	Meike Huistra	mD	2020-07-25	4.84	Hademar Hoornveld	jC	2020-07-02
10.01	Anke Binnema	mB	2020-09-19	4.57	Sedra Azouz	mC	2020-07-02
9.72	Suzanne Looper-Hartwig	V35	2020-08-28	3.35	Ilse vd Wal	mpA	2020-09-26
9.66	Marianne Diallo	mD	2020-09-26	slingeren			
9.55	Marije Brouwer	mB	2020-09-26	20.50	Liam de Lang	jpA	2020-06-30
9.11	Hayat Askar	mC	2020-09-26	20.00	Ties ter Schure	jpA	2020-06-30
8.85	Elisabeth de Haan	mD	2020-07-02	17.00	Claudette Ritsema	mpA	2020-06-30
8.78	Hayat Askar	mC	2020-07-02	16.50	Thijmen Groenendal	jpA	2020-06-30
8.60	Nanou Hofmann	mC	2020-09-19	16.00	Sjoerd vd Meer	jpA	2020-06-30
8.57	Laura vd Akker	V40	2020-08-14	15.50	Lois Richardson	mpA	2020-06-30
8.52	Lisanne de Haan	mB	2020-09-26	15.00	Aafje Boorsma	mpA	2020-06-30
8.45	Sanne Pultrum	mD	2020-07-02	15.00	Jelte Dijkstra	jpA	2020-06-30
8.45	Linda vd Berg	V40	2020-08-22	15.00	Roan Janssen	jpA	2020-06-30
8.39	Féra Fieke de Vries	mB	2020-09-26	15.00	Merle Sterkenburgh	mpA	2020-06-30
8.25	Janne Rikst Boorsma	mD	2020-07-02	15.00	Hessel Teijema	jpA	2020-06-30
8.14	Maaïke Kramer	mB	2020-07-25	14.50	Sarah Kroon	mpA	2020-06-30
8.09	Jan Jelle Koerts	M50	2020-09-26	14.50	Timotej Zoetendal	jpA	2020-06-30
7.74	Ilma Turkovic	mD	2020-09-26	13.50	Ilse Ludwig	mpA	2020-06-30
7.71	Hans Hes	M75	2020-09-26	12.50	Sverre Wolters	jpA	2020-06-30
7.66	Ties ter Schure	jpA	2020-09-26	12.00	Famke Groenendijk	mpA	2020-06-30
7.60	Liam de Lang	jpA	2020-09-12	12.00	Anne Hulzebos	mpA	2020-06-30
7.53	Klaas Peereboom	M65	2020-09-26	11.50	Folkert Oege Krol	jpB	2020-06-30
7.34	Siska Folkertsma	V55	2020-09-26	11.50	Dani Lalbiharie	jpA	2020-06-30
7.26	Jente Bosma	mD	2020-09-26	11.50	Ilse vd Wal	mpA	2020-06-30
7.11	Sverre Nota	jD	2020-09-26	10.50	Franck ter Schure	jpC	2020-06-30
6.88	Cas Jonker	jpA	2020-09-26	9.50	Mariam Azouz	mpB	2020-06-30
6.82	Max Kroon	jD	2020-09-26	9.50	Maren Nota	mpA	2020-06-30
6.62	Wybren Dijkstra	jC	2020-09-26	9.50	Stef Rijpkema	jpC	2020-06-30
6.40	Lois Richardson	mpA	2020-09-12	9.50	Bernice Ritsema	mpB	2020-06-30
6.38	Amila Turkovic	mD	2020-09-26	9.50	Finn vd Werf	jpB	2020-06-30
6.33	Timotej Zoetendal	jpA	2020-09-26	9.00	Sophia Boomsma	mpm	2020-06-30
6.30	Roan Janssen	jpA	2020-09-12	9.00	Jimte Wierda	jpm	2020-06-30
6.30	Sjoerd vd Meer	jpA	2020-09-26	8.50	Fenna vd Meer	mpC	2020-06-30
6.21	Wendy Leenstra	mC	2020-07-02	8.50	Siem vd Meer	jpB	2020-06-30
6.18	Aafje Boorsma	mpA	2020-09-26	8.50	Jodie Vianen	mpB	2020-06-30
6.17	Wieger Klijnstra	M70	2020-09-26	8.00	Yara Lanza	mpB	2020-06-30
6.16	Iris Linnebank	mD	2020-09-26	6.50	Julia Bouma	mpC	2020-06-30
6.08	Merle Sterkenburgh	mpA	2020-09-26	3.00	Finn Richardson	jpm	2020-06-30
6.04	Jens Linnebank	jC	2020-09-26	speer			
6.02	Morris Hulsman	jC	2020-07-02	43.99	Lennert Naeff	JA	2020-08-14
6.01	Kyla Koops	mC	2020-07-02	35.60	Jildou Binnema	mC	2020-09-26
6.00	Jelte Dijkstra	jpA	2020-09-12	33.53	Sabrina Cruden	mB	2020-08-23
5.90	Hessel Teijema	jpA	2020-09-12	31.18	Milou Sieperda	mD	2020-09-06
5.86	Sverre Wolters	jpA	2020-09-26	29.82	Marije Brouwer	mB	2020-09-26
5.74	Daan Stegeman	jpA	2020-09-26	29.29	Anke Binnema	mB	2020-09-26
5.60	Joris de Lange	jpA	2020-09-12	28.42	David Illes	jC	2020-09-26
5.58	Rebecca Ugen	mD	2020-07-02	27.78	Meike Huistra	mD	2020-09-26
5.45	Jesse Hospes	jD	2020-07-02				

25.65	Laura vd Akker	V40	2020-08-14	10.00	Ilse vd Wal	mpA	2020-06-02
24.24	Suzanne Looper-Hartwig	V35	2020-08-28	9.54	Bernice Ritsema	mpB	2020-09-26
24.17	Linda vd Berg	V40	2020-07-04	9.00	Lars Seijsener	jpB	2020-06-02
23.80	Jan Jelle Koerts	M50	2020-09-26	9.00	Julia Bouma	mpC	2020-09-12
23.33	Rixt De Grouw	mB	2020-09-26	9.00	Jurre Buitendijk	jpm	2020-09-12
21.75	Hester Bos	mB	2020-09-26	8.70	Selena Algra	jpm	2020-09-26
20.66	Bert Velkers	M45	2020-09-26	6.68	Bjarne Wolters	jpB	2020-09-26
19.32	Wybren Dijkstra	jC	2020-09-26	5.49	Steijn Blaauw	jpB	2020-09-26
18.50	Norah Keijzer	mD	2020-09-26	5.10	Luc Bouma	jpm	2020-09-26
17.58	Siska Folkertsma	V55	2020-09-26				
17.55	Klaas Peereboom	M65	2020-08-28		werp 3-kamp		
17.20	Elisabeth de Haan	mD	2020-09-26	1563	Laura vd Akker	V40	2020-08-14
16.37	Johan Knoester	M75	2020-09-26	1446	Suzanne Looper-Hartwig	V35	2020-08-28
15.87	Janne Rikst Boorsma	mD	2020-07-25	1392	Linda vd Berg	V40	2020-08-28
14.07	Amarins Beijaard	mC	2020-09-26	1384	Jildou Binnema	mC	2020-08-14
13.18	Hans Hes	M75	2020-09-26	754	Klaas Peereboom	M65	2020-08-28
12.66	Tim Jeeninga	jD	2020-09-26	744	Jan Jelle Koerts	M50	2020-08-28
11.01	Jente Wolters	mD	2020-09-26	725	Hans Hes	M75	2020-08-28
10.85	Wieger Klijnstra	M70	2020-08-28	145	Wieger Klijnstra	M70	2020-08-28
8.44	Janine Does	V45	2020-09-26				
	vortex				6-kamp		
30.00	Liam de Lang	jpA	2020-06-02	2367	Milou Sieperda	mD	2020-09-13
29.50	Ties ter Schure	jpA	2020-09-12				
28.84	Folkert Oege Krol	jpB	2020-09-26		7-kamp		
26.00	Aafje Boorsma	mpA	2020-06-02	3902	Sabrina Cruden	mB	2020-09-06
25.00	Sjoerd vd Meer	jpA	2020-06-02				
25.00	Aafje Boorsma	mpA	2020-09-12				
22.50	Cas Jonker	jpA	2020-06-02				
22.50	Claudette Ritsema	mpA	2020-06-02				
22.50	Joris de Lange	jpA	2020-09-12				
21.50	Roan Janssen	jpA	2020-09-12				
21.00	Thijmen Groenendal	jpA	2020-06-02				
21.00	Merle Sterkenburgh	mpA	2020-06-02				
21.00	Lois Richardson	mpA	2020-09-12				
19.50	Sverre Wolters	jpA	2020-09-12				
18.50	Daan Stegeman	jpA	2020-06-02				
18.00	Jelte Dijkstra	jpA	2020-09-12				
17.50	Hessel Teijema	jpA	2020-09-12				
16.50	Timotej Zoetendal	jpA	2020-06-02				
16.50	Eline Buitendijk	mpA	2020-09-12				
16.18	Stef Rijpkema	jpC	2020-09-26				
15.63	Siem vd Meer	jpB	2020-09-26				
15.00	Fenna vd Meer	mpC	2020-09-12				
15.00	Jodie Vianen	mpB	2020-09-12				
14.84	Franck ter Schure	jpC	2020-09-26				
14.50	Linde Hamer	mpB	2020-06-02				
14.50	Dani Lalbiharie	jpA	2020-06-02				
14.00	Sarah Kroon	mpA	2020-09-12				
13.66	Jimte Wierda	jpm	2020-09-26				
13.50	Britt Schokker	mpB	2020-06-02				
13.50	Finn vd Werf	jpB	2020-09-12				
13.00	Mariam Azouz	mpB	2020-06-02				
13.00	Ilse Ludwig	mpA	2020-06-02				
12.50	Fenna Bodewes	mpB	2020-06-02				
12.50	Famke Groenendijk	mpA	2020-06-02				
12.50	Maren Nota	mpA	2020-09-12				
12.00	Liam Buitendijk	jpC	2020-06-02				
12.00	Ilse Huisman	mpB	2020-09-12				
11.54	Finn Richardson	jpm	2020-09-26				
11.50	Anne Hulzebos	mpA	2020-09-12				
10.77	Phileine Wouda	mpB	2020-09-26				
10.50	Yara Lanza	mpB	2020-09-12				
10.50	Fedde Visser	jpB	2020-09-12				

Decaderanglijsten 2011-2020

100

10.94w	Jeroen Piek	Mneo	2011-07-30
11.20w	Bas Winkels	Mneo	2011-07-22
11.24	Dennis Veenker	M	2016-04-09
11.27w	Kristian Mos	jA	2017-05-28
11.32	Reinier Bouma	M	2011-05-28
11.44	Kevin Damstra	M	2016-07-16
11.45	Rody de Wolff	Mneo	2013-06-16
11.56	Lars van Hoeven	jA	2017-04-01
11.64	Henry Blume	jB	2012-06-24
11.70w	Sem van Rooijen	jB	2020-07-25
12.57w	Vera van Aurich	mB	2013-07-20
12.75	Marrit van Gelderen	Vneo	2013-07-05
12.83	Marian Zandberg	Vneo	2012-04-22
12.90	Rikst Slot	mB	2018-05-12
12.98	Marieke vd Zee	Vneo	2011-06-17
13.46	Aafje Seinstra	mB	2011-05-08
13.49	Wybrich Leijendekker	mA	2014-05-04
13.60	Manon van Aurich	mB	2015-05-23
13.66	Ineke Visser	Vneo	2014-06-29
13.71	Tessa Miedema	mB	2012-05-20

150

16.80	Jeroen Piek	M	2019-08-09
16.88	Kevin Damstra	M	2015-07-10
17.01	Lars van Hoeven	jB	2015-07-10
17.28w	Kristian Mos	jB	2016-07-08
17.33	Dennis Veenker	M	2015-07-10
17.78	Henry Bluma	jB	2012-08-31
17.96	Peter Peereboom	Mneo	2013-07-28
18.07	Rienk Kan	Mneo	2014-08-08
18.09	Sil de Jong	jB	2018-07-13
18.18	Sem van Rooijen	jB	2020-07-11
19.17	Marian Zandberg	V	2013-05-11
19.24	Marrit van Gelderen	Vneo	2013-07-28
19.25w	Rikst Slot	mC	2017-08-27
19.30w	Vera van Aurich	mC	2012-07-01
20.09w	Anne-Karlijn Mos	mC	2016-05-21
20.25	Kahlan Veen	mC	2016-06-04
20.4	Elisabeth de Haan	mD	2020-07-02
20.70	Manon van Aurich	mC	2014-06-14
20.89	Renske Zwolle	mC	2014-07-05
21.03	Terri Talan	mC	2016-06-04

200

22.32	Jeroen Piek	M	2016-08-14
22.66	Lars van Hoeven	jA	2017-05-28
22.71	Kevin Damstra	M	2016-05-29
22.75	Reinier Bouma	M	2011-06-05
23.08	Kristian Mos	jA	2017-05-28
23.39	Luuk Wiebenga	jB	2017-09-22
23.51	Gertjan Bosscha	M	2011-06-05
23.55w	Henry Blume	jB	2013-06-16
23.72	Rody de Wolff	jB	2013-06-02
23.6	Rienk Kan	Mneo	2015-10-03
25.54w	Marrit van Gelderen	Vneo	2013-06-16
25.55w	Vera van Aurich	mB	2013-06-16
26.09	Marieke vd Zee	Vneo	2011-06-26
26.13	Marian Zandberg	Vneo	2012-05-18

26.29	Rikst Slot	mB	2018-06-17
27.41	Aafje Seinstra	mB	2011-05-20
27.50	Anne-Karlijn Mos	mB	2017-05-20
27.51	Ineke Visser	mB	2011-05-08
28.07	Kahlan Veen	mC	2017-06-17
28.14	Wybrich Leijendekker	mA	2014-05-25

300

35.2	Kevin Damstra	M	2014-07-18
35.88	Lars van Hoeven	jB	2016-05-07
37.25	Rody de Wolff	jB	2013-04-27
37.38	Jeroen Piek	M	2019-08-09
37.3	Peter Peereboom	Mneo	2013-07-19
38.10	Kristian Mos	jA	2018-04-07
38.21	Gerwin de Haan	jA	2018-04-07
38.88	Sil de Jong	jB	2018-07-13
38.97	Henry Blume	jB	2012-08-31
39.12	Rienk Kan	Mneo	2014-08-08
40.74	Marrit van Gelderen	Vneo	2013-07-28
41.52	Vera van Aurich	mC	2012-09-08
41.58	Marian Zandberg	Vneo	2012-05-05
42.3	Marieke vd Zee	Vneo	2011-05-14
42.72	Rikst Slot	mB	2018-04-07
45.66	Ruth Zijlstra	mC	2019-07-05
45.66	Tessa Miedema	mB	2012-04-07
46.44	Kahlan Veen	mC	2016-08-28
46.80	Terri Talan	mC	2015-04-11
48.5	Linda vd Berg	V40	2020-07-04

400

48.30	Lars van Hoeven	jA	2018-07-28
49.22	Kevin Damstra	M	2016-05-29
52.11	Gertjan Bosscha	M	2011-06-15
52.15	Rody de Wolff	jB	2013-05-19
52.19	Luuk Wiebenga	jB	2017-06-18
52.36	Peter Peereboom	M	2016-05-22
52.88	Gerwin de Haan	jA	2017-07-08
53.44	Hilbert de Haan	M	2018-05-27
53.87	Rienk Kan	Mneo	2014-05-04
53.99	Sybout Wijma	M	2012-05-12
56.98	Marian Zandberg	V	2013-06-02
58.56	Marrit van Gelderen	Vneo	2012-07-13
58.81	Marieke vd Zee	Vneo	2011-06-15
1:02.06	Vera van Aurich	mB	2013-07-05
1:03.02	Tessa Miedema	mB	2013-06-02
1:03.13	Anniek de Jong	mA	2011-06-05
1:05.61	Ruth Zijlstra	mC	2019-04-22
1:05.62	Ineke Visser	mB	2011-06-26
1:06.86	Marijke Portema	Vneo	2012-06-24
1:05.23	Simone Falkena	V35	2015-06-07

800

1:50.18	Lars van Hoeven	jA	2018-06-08
1:57.19	Bram Kielman	jA	2015-06-07
1:59.05	Hilbert de Haan	M	2014-09-21
1:59.99	Tsjerk Dijkstra	Mneo	2019-05-31
2:00.18	Stefan Postma	Mneo	2011-05-06
2:01.73	Gertjan Bosscha	M	2011-06-26
2:05.03	Sybout Wijma	M	2011-04-20
2:06.87	Jeroen van Dijk	jB	2015-06-03
2:07.11	Luuk Wiebenga	jB	2017-09-15
2:07.97	Martijn de Vries	jB	2011-05-06
2:18.39	Ydwine vd Veen	Vneo	2013-07-06

2:18.62	Minke vd Meer	mB	2011-06-24	9:33.8	Jan Sytze Jonker	M	2013-04-17
2:19.01	Andrea Deelstra	V	2016-04-24	9:47.80	Jeroen van Dijk	JA	2016-07-09
2:21.02	Tessa de Boer	mB	2013-05-11	9:21.88	Andrea Deelstra	V	2013-07-05
2:22.69	Anniek de Jong	mA	2011-06-17	10:21.82	Tessa de Boer	mB	2012-06-01
2:25.22	Sri Hollema	mA	2017-06-30	10:22.83	Ydwine vd Veen	Vneo	2013-08-09
2:25.43	Brecht Frensel	mC	2018-06-30	11:10.89	Minke vd Meer	mB	2011-05-08
2:28.15	Marijke Portema	mA	2011-06-05	11:28.23	Lenneke vd Heide	V35	2014-05-25
2:30.17	Ruth Zijlstra	mC	2019-06-22	11:29.66	Marlijn vd Mei	mB	2010-05-09
2:31.47	Marrit van Gelderen	Vneo	2013-09-01	12:33.25	Jikke vd Berg	V45	2018-06-10
1000				13:08.51	Betty Bijker-Bangma	V55	2018-10-06
2:26.97	Lars van Hoeven	Mneo	2020-09-12	13:18.66	Marinka Putrum	V40	2019-06-08
2:35.02	Bram Kielman	JA	2014-06-20	13:29.59	Veerle de Vries	Vneo	2011-09-10
2:40.15	Hilbert de Haan	M	2014-06-20	5000			
2:46.82	Jeroen van Dijk	JA	2016-07-29	15:20.69	Bram Kielman	JA	2015-06-26
2:52.19	Rody de Wolff	JC	2012-05-18	15:33.46	Riekele Kobes	M	2014-08-23
2:58.72	Jordy Dommerholt	Mneo	2017-04-19	15:45.80	Stefan Postma	M	2013-08-16
3:01.89	Eddy Elsinga	M45	2017-04-19	15:55.76	Habtom Weldemichael	M	2016-06-26
3:03.05	René Schultinga	JD	2016-06-11	16:00.07	Jordi Dommerholt	M	2020-09-04
3:05.09	Patrick Landwehr	M	2017-04-19	16:04.94	Oukubay Huruy	M	2020-09-04
3:05.40	Peter-Jan de Jong	JD	2011-09-04	16:13.44	Jan Jouke Vos	M	2011-06-26
2:59.14	Minke vd Meer	mC	2010-07-30	16:18.67	Stefan de Nekker	M	2020-09-04
3:10.73	Tessa de Boer	mC	2011-06-25	16:56.01	Jaco van Mourik	M	2015-06-07
3:16.22	Brecht Frensel	mC	2017-04-19	17:02.11	Jan Sytze Jonker	M	2013-04-06
3:17.05	Sri Hollema	mB	2016-07-29	16:06.88	Andrea Deelstra	V	2017-09-01
3:25.67	Ruth Zijlstra	mD	2018-05-19	17:46.73	Ydwine vd Veen	Vneo	2013-08-30
3:28.0	Kahlan Veen	mD	2015-05-30	20:09.28	Kyra Brouwer	mB	2020-09-04
3:30.35	Janne Rikst Boorsma	mD	2019-04-06	21:08.0	Ilona Hoeksma	V	2020-09-26
3:32.1	Femke Knijn	mD	2020-07-02	21:42.02	Robin Nijholt	V	2019-05-10
3:34.73	Ellemeike Visser	mpA	2019-07-06	22:30.0	Jikke vd Berg	V50	2020-09-26
3:35.53	Sanne Pultrum	mD	2019-04-06	22:33.0	Lisanne Faber	Vneo	2020-09-26
1500				26:12.0	Marja vd Werf-Zoer	V55	2020-09-26
3:55.47	Lars van Hoeven	JA	2018-08-03	10000			
3:55.67	Bram Kielman	Mneo	2016-06-16	33:42.5	Riekele Kobes	M	2013-07-19
4:10.48	Stefan Postma	M	2013-06-02	37:24.29	Jordi Dommerholt	Mneo	2017-07-07
4:11.32	Hilbert de Haan	M	2013-06-02	40:22.06	Hilbert de Haan	M	2017-05-28
4:15.40	Habtom Weldemichael	M	2016-05-29	41:03.97	Eddy Elsinga	M45	2017-05-28
4:17.33	Riekele Kobes	M	2013-04-13	42:07.52	Harm Zijlstra	M55	2017-07-07
4:18.10	Jasper Mulder	Mneo	2011-08-12	34:33.99	Andrea Deelstra	V35	2020-09-19
4:23.07	Olaf Jan Bosscher	JB	2018-09-22	41:06.33	Ydwine vd Veen	V	2017-07-07
4:23.82	Tobias vd Mei	JB	2014-05-25	45:05.29	Robin Nijholt	V	2019-07-05
4:23.92	Jordi Dommerholt	M	2020-08-22	110h			
4:28.62	Andrea Deelstra	V	2011-07-22	14.31	Reinier Bouma	M	2011-06-11
4:44.40	Tessa de Boer	mB	2013-07-06	15.20	Gerwin de Haan	JB	2016-06-11
4:46.59	Ydwine vd Veen	Vneo	2014-08-23	15.44	Rody de Wolff	JB	2013-04-06
4:47.3	Minke vd Meer	mB	2011-04-09	15.65w	Dennis Veenker	M	2016-04-24
5:03.04	Brecht Frensel	mC	2018-07-06	15.85	Sybout Wijma	M	2013-06-16
5:04.52	Anniek de Jong	mA	2011-06-26	17.34	Lennert Naeff	JB	2019-06-01
5:12.39	Sri Hollema	mA	2017-07-02	17.62	Rienk Kan	Mneo	2015-07-31
5:29.28	Lenneke vd Heide	V35	2015-06-07	18.89	Rutger Hoekstra	JB	2019-04-13
5:35.24	Betty Bijker-Bangma	V55	2018-05-13	22.9	Jeroen van Dijk	JB	2015-10-03
6:04.57	Marinka Pultrum	V40	2019-04-07	100h			
3000				15.32	Anne-Karlijn Mos	mB	2017-07-08
8:37.01	Bram Kielman	Mneo	2017-05-12	15.38	Rikst Slot	mC	2017-07-02
8:45.14	Riekele Kobes	M	2014-06-20	15.39	Sabrina Cruden	mB	2019-07-06
8:56.37	Stefan Postma	M	2013-08-03	15.58w	Manon van Aurich	mB	2015-06-07
9:09.1	Jordi Dommerholt	M	2020-09-18	15.68	Terri Talan	mB	2017-06-03
9:15.1	Stefan de Nekker	M	2020-09-18	15.74	Renske Zwolle	mB	2017-06-03
9:16.28	Habtom Weldemichael	M	2017-05-12	16.01	Marrit van Gelderen	Vneo	2013-08-31
9:22.02	Jan Jouke Vos	M	2011-07-17	17.2	Anke Binnema	mB	2019-10-05
9:26.10	Tsjerk Dijkma	Mneo	2019-06-08				

17.81	Lidia de Jong	V	2011-06-26
18.18	Tessa Miedema	mB	2012-04-22
400h			
56.05	Sybout wijma	M	2012-05-25
1:00.41	Gertjan Bosscha	M	2012-05-24
1:01.34	Peter Peereboom	Mneo	2013-09-21
1:02.17	Gerwin de Haan	jB	2015-06-26
1:07.98	Joram Ganzevoort	jB	2015-04-26
1:10.08	Jeroen van Dijk	jA	2017-05-28
1:11.59	Hilbert de Haan	M	2018-09-09
1:03.88	Marieke vd Zee	Vneo	2011-07-17
1:09.39	Simone Falkena	V	2014-05-25
1:17.03	Lidia de Jong	V	2011-04-02
1:19.77	Kyra Brouwer	mB	2020-07-25
1:20.57	Renske Zwolle	mB	2016-05-29
3000st			
10:00.47	Riekele Kobes	M	2015-05-03
10:02.00	Jan Jouke Vos	M	2011-06-15
10:38.56	Jeroen van Dijk	jA	2016-09-18
11:30.28	Jordi Dommerholt	M	2019-05-10
11:13.83	Tessa de Boer	mB	2013-06-01
12:34.47	Sri Hollema	mA	2017-07-01
hoog			
1.95	Lennert Naeff	jA	2020-07-24
1.95	Rody de Wolff	jB	2013-10-05
1.93	Gerwin de Haan	jA	2018-07-07
1.90	Rutger Hoekstra	jB	2020-09-12
1.85	Hugo Stegeman	jB	2020-09-26
1.78	Rienk Kan	M	2016-06-04
1.78	Sybout Wijma	M	2013-08-31
1.75	Bram Kokshoorn	jB	2012-04-22
1.75	Erik Sjoerd Kan	Mneo	2011-06-05
1.71	Dennis Veenker	M	2015-08-29
1.60	Renske Zwolle	mB	2017-07-14
1.60	Tessa Miedema	mB	2012-05-20
1.59	Anne-Karlijn Mos	mB	2017-05-13
1.55	Anke Binnema	mC	2017-06-10
1.55	Ineke Visser	mA	2013-06-16
1.53	Terri Talan	mB	2018-07-07
1.50	Milou Sieperda	mD	2020-09-26
1.50	Meike Huistra	mD	2020-09-26
1.50	Sabrina Cruden	mB	2020-08-23
1.50	Nikki Revers	mD	2011-06-25
hss			
14.04	Rienk Kan	Mneo	2015-05-25
12.88	Peter Peereboom	Mneo	2011-06-02
12.12	Marvens Bruinsma	jB	2017-06-18
12.10	Rutger Hoekstra	jC	2018-08-25
11.09	Bram Kokshoorn	jB	2012-06-24
10.52	Gerwin de Haan	jC	2013-09-15
10.26	Annika Tolsma	V	2012-05-20
10.19	Manon van Aurich	mB	2015-05-23
9.68	Lidia de Jong	V	2012-05-24
9.45	Iris Piek	Vneo	2013-09-15
9.07	Marrit van Gelderen	V	2016-04-24
8.33	Astrid Hartsuiker	Vneo	2011-05-25
8.05	Claire Kussendrager	mB	2016-04-24

polshoog			
4.60	Dennis Veenker	Mneo	2013-07-05
4.20	Gerwin de Haan	jA	2017-07-09
4.15	Lennert Naeff	jB	2019-06-29
3.60	Rody de Wolff	jB	2014-08-30
3.41	Rutger Hoekstra	jB	2020-07-25
2.70	Sybout Wijma	M	2014-06-29
2.60	Rienk Kan	M	2016-06-05
2.40	Reinier Bouma	M	2012-04-22
2.35	Jurjen Westra	jC	2018-05-12
2.00	Jan-Jelle Koerts	M40	2011-06-05
2.85	Ineke Visser	mA	2012-08-17
2.41	Maaïke Kramer	mB	2020-07-25
2.30	Rikst Slot	mD	2015-04-11
2.26	Alicia vd Tempel	mC	2020-07-25
2.15	Féra Fieke de Vries	mC	2019-06-08
2.10	Tessa Miedema	mB	2012-05-12
2.10	Wybrich Leijendekker	mA	2014-05-25
2.00	Terri Talan	mD	2014-04-12
1.95	Anke Binnema	mC	2018-05-12
1.95	Jildou Binnema	mD	2018-05-12
ver			
6.89	Rody de Wolff	jB	2014-07-04
6.82w	Rienk Kan	Mneo	2015-05-16
6.53	Nico Rusticus	M	2012-06-27
6.36w	Gerwin de Haan	jA	2018-04-07
6.35	Dennis Veenker	Mneo	2014-05-25
6.16	Lennert Naeff	jB	2019-06-01
6.08	Sybout Wijma	M	2013-07-05
6.02	Rutger Hoekstra	jB	2020-07-04
6.05	Peter Peereboom	Mneo	2013-07-19
5.97	Marvens Bruinsma	jB	2017-05-28
5.73w	Marrit van Gelderen	Vneo	2012-04-22
5.45w	Rikst Slot	mC	2017-08-26
5.12	Terri Talan	mB	2017-06-17
5.10	Sabrina Cruden	mB	2019-06-02
5.04w	Manon van Aurich	mB	2015-05-16
5.01	Anne-Karlijn Mos	mC	2016-06-11
4.94	Elisabeth de Haan	mD	2020-07-25
4.94	Lidia de Jong	V	2011-06-24
4.91	Nynke Rijpma	mC	2020-09-26
4.85	Anke Binnema	mB	2020-09-26
discus			
56.58	Rody de Wolff	jC	2012-04-14
43.60	Gerwin de Haan	jB	2016-06-05
43.29	Ewoud vd Wal	jA	2011-05-28
39.37	Johan de Vries	jC	2018-08-26
39.27	Hans Lolkema	M45	2018-10-06
38.34	Rutger Hoekstra	jC	2018-06-02
36.14	Lennert Naeff	jB	2019-06-02
35.71	David Jeroen Tempel	Mneo	2013-06-16
34.95	Siert Wolters	M60	2011-05-28
33.87	Rienk Kan	Mneo	2015-07-05
38.71	Laura vd Akker	V	2012-04-07
28.25	Jildou Binnema	mC	2020-08-28
26.77	Marrit van Gelderen	V	2016-05-14
25.82	Simone Falkena	V	2013-10-05
24.89	Esther Zandberg	mD	2011-06-25
24.88	Lisanne de Haan	mB	2020-09-26
24.80	Monique vd Hoogen	V40	2010-10-02

24.65	Terri Talan	mB	2018-03-21
24.15	Dagmar Oenema	mB	2012-04-07
24.11	Anne-Karlijn Mos	mC	2016-10-09

kogel

15.97	Rody de Wolff	jB	2014-07-06
15.59	Hans Lolkema	M45	2017-05-20
12.71	Gerwin de Haan	jA	2017-05-13
12.48	Hugo Stegeman	jC	2019-06-22
12.27	Ewoud vd Wal	jA	2011-05-28
12.01	Dennis Veenker	M	2016-09-18
11.70	Jeroen Piek	M	2012-05-20
11.45	Eric Portema	M	2011-06-05
11.43	Lars van Hoeven	jC	2014-05-10
11.36	Johan de Vries	jC	2018-10-14
13.92	Anne-Karlijn Mos	mB	2017-06-17
12.15	Milou Sieperda	mD	2020-09-13
12.15	Rikst Slot	mB	2018-04-07
12.00	Kahlan Veen	mB	2018-05-12
11.61	Terri Talan	mB	2018-07-07
11.46	Sabrina Cruden	mB	2019-06-01
10.97	Jildou Binnema	mC	2020-09-19
10.79	Manon van Aurich	mB	2015-10-03
10.73	Renske Zwolle	mD	2013-09-21
10.65	Rosalie Tissingh	mD	2013-07-07

kogelslingeren

33.44	Hans Lolkema	M45	2018-06-10
31.56	Dennis Veenker	M	2017-04-30
28.99	Johan de Vries	jC	2018-08-25
26.82	Sierd Wolters	M60	2011-06-24
25.34	Sybout Wijma	M45	2016-04-24
24.75	David Jeroen Tempel	M	2012-04-22
20.88	Eric Portema	M	2014-05-04
35.31	Dagmar Oenema	mB	2013-07-07
33.49	Marrit van Gelderen	V	2016-05-14
19.52	Veerle de Vries	Vneo	2011-06-26
17.59	Lidia de Jong	V	2011-09-18
15.73	Siska Folkertsma	V55	2018-06-10

speer

54.20	Gerwin de Haan	jA	2018-06-15
52.93	Rody de Wolff	jB	2014-08-15
51.48	Eric Portema	M	2013-05-09
48.04	Rienk Kan	M	2017-09-23
44.48	Dennis Veenker	M	2015-08-30
43.99	Lennert Naeff	jA	2020-08-14
40.23	Thijs Winkels	jB	2011-07-02
39.07	Sybout Wijma	M	2013-09-01
38.90	Rutger Hoekstra	jB	2018-10-06
36.01	Johan de Vries	jC	2018-10-14
41.05	Veerle de Vries	V	2015-06-14
35.60	Jildou Binnema	mC	2020-09-26
35.14	Rikst Slot	mB	2018-05-12
34.58	Terri Talan	mB	2017-04-09
34.20	Anne-Karlijn Mos	mB	2017-04-09
34.19	Manon van Aurich	mB	2015-08-30
33.72	Sabrina Cruden	mB	2019-07-07
31.18	Milou Sieperda	mD	2020-09-06
29.82	Marije Brouwer	mB	2020-09-26
29.33	Laura vd Akker	V35	2013-05-22

Nederlandse ranglijsten

Klasseringen op de nationale ranglijsten

In afwachting van de definitieve ranglijsten van de Atletiekunie