

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

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

PR's vanaf het baanseizoen van 2011

Bijgewerkt t/m vrijdag 9 oktober 2020

Laura vd Akker

80					
13.02	pr	V40	Kampen	2019-05-08	
100					
15.88	pr	V40	Leeuwarden	2019-09-28	
hoog					
1.20	pr	V40	Leeuwarden	2019-09-28	
discus 1					
33.37	cr	V35	Soest	2012-09-01	
36.64	cr	V35	Heerenveen	2012-10-06	
36.77	cr	V35	Sneek	2013-05-22	
36.98	cr	V35	Steenwijk	2013-05-31	
37.13	cr	V35	Steenwijk	2013-07-19	
32.63	cr	V40	Heerenveen	2018-10-06	
33.34	cr	V40	Amersfoort	2019-04-07	
34.41	cr	V40	Kampen	2019-05-08	
kogel 4					
10.08	cr	V35	Soest	2012-09-01	
8.99	cr	V40	Heerenveen	2018-10-06	
9.42	cr	V40	Amersfoort	2019-04-07	
9.43	cr	V40	Heerenveen	2019-10-05	
speer 600					
28.17	pr	V35	Heerenveen	2012-10-06	
29.33	pr	V35	Sneek	2013-05-22	
25.88	cr	V40	Heerenveen	2018-10-06	
26.18	cr	V40	Apeldoorn	2019-05-12	
26.48	cr	V40	Groningen	2019-06-08	
werp 3-kamp					
1897	pr	V35	Heerenveen	2012-10-06	
1849	pr	V40	Heerenveen	2018-10-06	
1897	cr	V40	Heerenveen	2019-10-05	

Selena Algra

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

Hayat Askar

40					
7.6	pr	mpB	Heerenveen	2014-10-04	
60					
10.1	pr	mpA	Sneek	2015-06-06	
9.7	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	
9.55	pr	mD	Heerenveen	2018-10-06	
80					
12.0	pr	mC	Heerenveen	2019-10-05	
600					
2:14.45	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08	

2:02.1	pr	mC	Heerenveen	2019-10-05	
1000					
4:25.8	pr	mpB	Heerenveen	2014-10-04	
4:16.2	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01	
duur 6'					
1275	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	
60h					
12.2	pr	mpA	Leeuwarden	2015-04-11	
11.8	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	
11.6	pr	mpA	Heerenveen	2016-09-17	
60h 76,2					
14.61	pr	mD	Groningen	2017-05-06	
hoog					
0.90	pr	mpA	Leeuwarden	2015-04-11	
1.00	pr	mpA	Steenwijk	2015-06-27	
1.20	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	
1.20	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08	
1.15	pr	mD	Heerenveen	2018-05-12	
1.30	pr	mD	Heerenveen	2018-10-06	
1.30	pr	mC	Sneek	2019-05-25	
1.30	pr	mC	Stadskanaal	2019-06-22	
polsver					
3.70	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	
4.10	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	
ver					
2.43	pr	mpB	Heerenveen	2014-10-04	
2.95	pr	mpA	Sneek	2015-06-06	
3.16	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03	
3.32	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	
3.35	pr	mpA	Heerenveen	2016-09-17	
3.53	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08	
4.02	pr	mC	Heerenveen	2020-09-26	
discus ¾					
16.81	pr	mD	Sneek	2018-04-14	
17.53	pr	mD	Groningen	2018-06-09	
18.15	pr	mD	Amsterdam	2018-09-02	
discus 1					
19.66	pr	mC	Epe	2019-04-28	
kogel 2					
4.75	pr	mpB	Heerenveen	2014-10-04	
5.00	pr	mpA	Leeuwarden	2015-04-11	
5.90	pr	mpA	Steenwijk	2015-06-27	
6.09	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03	
6.60	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	
8.05	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08	
8.11	pr	mD	Stadskanaal	2017-05-27	
8.12	pr	mD	Heerenveen	2017-10-07	
8.43	pr	mD	Sneek	2018-04-14	
9.36	pr	mD	Heerenveen	2018-05-12	
kogel 3					
8.30	pr	mC	Heerenveen	2019-04-06	
8.78	pr	mC	Heerenveen	2020-07-02	
9.11	pr	mC	Heerenveen	2020-09-26	
slingeren					
18.50	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	
speer 400					
15.32	pr	mD	Stadskanaal	2017-05-27	
18,45	pr	mD	Heerenveen	2018-05-12	
vortex					
14.00	pr	mpA	Leeuwarden	2015-04-11	
18.50	pr	mpA	Sneek	2015-06-06	
18.50	pr	mpA	Steenwijk	2015-06-27	
19.00	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	
25.50	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	

Mariam Azouz

40					
8.2	pr	mpC	Heerenveen	2019-10-05	
7.9	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-02	
7.9	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-26	

600					
	2:35.5	pr	mpC	Heerenveen	2019-10-05
	2:35.0	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'					
	850	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25
40h					
	9.0	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-30
hoog					
	0.75	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25
hurkhoog					
	0.75	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-30
ver					
	2.30	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25
	2.42	pr	mpC	Heerenveen	2019-10-05
	2.45	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-02
	2.85	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-26
balstoten					
	3.70	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25
slingeren					
	9.50	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-30
vortex					
	11.00	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25
	13.00	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-02

Sara Azouz

60					
	10.3	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05
	9.5	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26
600					
	2:33.4	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05
	2:02.0	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26
ver					
	2.75	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05
	3.43	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26

Sedra Azouz

60	10.0	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05
80	13.1	pr	mC	Heerenveen	2020-09-26
600	2:19.5	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05
hoog	1.05	pr	mC	Heerenveen	2020-07-02
	1.15	pr	mC	Heerenveen	2020-09-26
ver	3.14	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05
	3.16	pr	mC	Heerenveen	2020-09-26
kogel 3	4.57	pr	mC	Heerenveen	2020-07-02

Ylse Barkmeijer

60	11.2	pr	mpA	Steenwijk	2014-06-14
	10.9	pr	mpA	Leeuwarden	2014-09-13
	10.7	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04
	10.65	pr	mD	Steenwijk	2015-04-04
	10.1	pr	mD	Heerenveen	2015-10-03
600	2:24.5	pr	mD	Heerenveen	2015-04-11
	2:02.0	pr	mD	Heerenveen	2015-10-03
800	3:09.43	pr	mD	Assen	2016-08-26
	2:54.67	pr	mC	Groningen	2017-05-06
	2:52.88	pr	mC	Assen	2018-05-19

1000				
4:09.3	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04
4:09.32	pr	mD	Steenwijk	2015-04-04
4:02.65	pr	mD	Groningen	2015-06-14
3:53.31	pr	mD	Drachten	2016-05-21
3:44.18	pr	mD	Groningen	2016-06-11
3:49.2	pr	mB	Heerenveen	2020-07-02

1500	6:09.73	pr	mC	Heiloo	2017-07-21
60h	12.4	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
	11.9	pr	mpA	Steenwijk	2014-06-14
	11.6	pr	mpA	Sneek	2014-06-28

hoog				
0.85	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
0.95	pr	mpA	Sneek	2014-06-28
1.10	pr	mD	Heerenveen	2015-04-11

ver				
2.75	pr	mpA	Steenwijk	2014-06-14
2.95	pr	mpA	Leeuwarden	2014-09-13
3.08	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04
3.28	pr	mD	Steenwijk	2015-04-04
3.52	pr	mD	Heerenveen	2015-10-03

kogel 2					
4.00	pr	mpA	Drachten		2014-04-12
4.79	pr	mD	Heerenveen		2015-10-03

vortex				
6.00	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
9.00	pr	mpA	Steenwijk	2014-06-14
9.50	pr	mpA	Sneek	2014-06-28
10.00	pr	mpA	Leeuwarden	2014-09-13

Amarins Beijaard

60				
10.26	pr	mD	Assen	2018-05-19
9.81	pr	mD	Heerenveen	2018-10-06
9.4	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05

600				
2:12.02	pr	mD	Heerenveen	2018-10-06
2:03.0	pr	mC	Heerenveen	2020-09-26

1000					
3:59.12	pr	mD	Assen		2018-05-19
3:52.20	pr	mD	Groningen		2018-06-30

duur 6'

1425 pr mpA Drachten 2017-07-08

60h
12.0 pr mpA Drachten 2017-07-08

hoog				
0.95	pr	mpA	Drachten	2017-07-08
1.25	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05
1.25	pr	mC	Heerenveen	2020-09-26

polsver
3.30 pr mpA Drachten 2017-07-08

ver
3.11w pr mD Sneek 2018-04-14

kogel 2					
4.10	pr	mpA	Drachten		2017-07-08
5.35	pr	mD	Heerenveen		2018-10-06

```

speer 400
12.54 pr mD Heerenveen 2019-10-05

```

speer 500
14.07 pr mC Heerenveen 2020-09-26

vortex

10.50 pr mpA Drachten 2017-07-08

Jikke vd Berg					6.8	pr	jpB	Sneek	2016-04-16
3000					60				
12:33.25	pr	V45	Apeldoorn	2018-06-10	10.24	pr	jpA	Sneek	2017-09-09
5000					9.8	pr	jpA	Heerenveen	2017-10-07
22:30.0	cr	V50	Heerenveen	2020-09-26	9.44	pr	jpA	Soest	2018-06-17
Linda vd Berg					80				
					12.22	pr	jD	Heerenveen	2019-04-06
80					150				
12.21	pr	V40	Kampen	2019-05-08	23.9	pr	jD	Heerenveen	2020-07-04
100					400				
14.64w	cr	V40	Steenwijk	2019-03-30	1:24.45	pr	jpC	Assen	2015-07-04
14.41	cr	V40	Heerenveen	2020-07-25	600				
14.25	cr	V40	Grootebroek	2020-08-22	2:18.08	pr	jpC	Heerenveen	2015-05-16
150					2:15.72	pr	jpC	Heerenveen	2015-06-13
21.8	cr	V40	Heerenveen	2020-07-04	2:15.0	pr	jpC	Heerenveen	2015-10-03
21.83	cr	V40	Grootebroek	2020-09-19	800				
200					2:35.96	pr	jD	Heerenveen	2020-07-25
35.02	pr	V40	Heerenveen	2018-10-06	1000				
32.28	pr	V40	Amersfoort	2019-04-07	4:01.89	pr	jpB	Heerenveen	2016-06-18
31.31	cr	V40	Apeldoorn	2019-05-12	3:58.99	pr	jpA	Sneek	2017-09-09
30.29	cr	V40	Stadskanaal	2019-07-06	3:44.9	pr	jpA	Heerenveen	2017-10-07
30.06	cr	V40	Heerenveen	2020-07-25	3:35.30	pr	jpA	Sneek	2018-04-28
29.57w	cr	V40	Grootebroek	2020-08-22	3:29.15	pr	jpA	Soest	2018-06-17
300					3:23.01	pr	jD	Steenwijk	2019-03-30
53.56	pr	V40	Steenwijk	2019-03-30	3:21.12	pr	jD	Heerenveen	2019-04-06
48.5	cr	V40	Heerenveen	2020-07-04	3:19.09	pr	jD	Sneek	2019-05-25
800					3:17.71	pr	jD	Amsterdam	2019-09-01
3:22.20	pr	V40	Heerenveen	2018-10-06	mijl				
2:44.09	pr	V40	Stadskanaal	2019-07-07	5:50.07	pr	jD	Steenwijk	2019-07-05
80h 76,2					duur 6'				
15.40	cr	V40	Stadskanaal	2019-07-06	1600	cr	jpA	Drachten	2018-04-21
hoog					40h				
1.25	cr	V40	Heerenveen	2018-10-06	8.4	pr	jpC	Leeuwarden	2015-04-11
1.25	cr	V40	Steenwijk	2019-03-30	8.1	pr	jpC	Steenwijk	2015-06-27
1.25	cr	V40	Apeldoorn	2019-05-12	8.0	pr	jpB	Sneek	2016-04-16
1.30	cr	V40	Stadskanaal	2019-07-06	7.7	cr	jpB	Drachten	2016-07-02
1.30	cr	V40	Drachten	2020-10-09	60h				
ver					10.7	pr	jpA	Steenwijk	2018-07-07
3.63	pr	V40	Heerenveen	2018-10-06	80h 76,2				
3.75	pr	V40	Steenwijk	2019-03-30	16.43	pr	jD	Hoorn	2019-06-29
4.04	pr	V40	Kampen	2019-05-08	16.18	pr	jD	Amsterdam	2019-09-01
4.20	cr	V40	Groningen	2019-06-08	14.6	pr	jD	Heerenveen	2020-07-04
4.32	cr	V40	Heerenveen	2019-10-05	14.49	pr	jD	Heerenveen	2020-07-25
4.49	cr	V40	Leeuwarden	2020-09-04					
4.52	cr	V40	Heerenveen	2020-09-26	hoog				
discus 1					1.00	pr	jpC	Assen	2015-07-04
21.85	pr	V40	Heerenveen	2019-08-30	1.00	pr	jpB	Heerenveen	2016-06-18
23.23	pr	V40	Steenwijk	2019-10-13	1.00	pr	jpB	Heerenveen	2016-09-17
kogel 4					1.10	pr	jpA	Sneek	2017-09-09
6.78	pr	V40	Heerenveen	2018-10-06	1.10	pr	jpA	Steenwijk	2018-07-07
7.47	pr	V40	Heerenveen	2019-05-11	hurkhoog				
8.09	pr	V40	Leeuwarden	2019-09-28	0.75	pr	jpC	Leeuwarden	2015-04-11
8.35	pr	V40	Heerenveen	2020-07-04	0.95	cr	jpC	Sneek	2015-06-06
8.45	pr	V40	Grootebroek	2020-08-22	0.95	pr	jpC	Heerenveen	2015-09-19
speer 600					0.95	pr	jpB	Sneek	2016-04-16
15.94	pr	V40	Stadskanaal	2019-07-07	1.10	pr	jpB	Leeuwarden	2016-05-28
19.95	pr	V40	Heerenveen	2019-08-30	polsver				
21.22	pr	V40	Steenwijk	2019-10-13	3.95	pr	jpA	Steenwijk	2018-07-07
24.17	pr	V40	Heerenveen	2020-07-04	ver				
werp 3-kamp					2.75	pr	jpC	Sneek	2015-06-06
1337	pr	V40	Heerenveen	2019-10-05	2.87	pr	jpC	Heerenveen	2015-06-13
1430	pr	V40	Steenwijk	2019-10-13	2.95	pr	jpC	Heerenveen	2015-09-19
7-kamp					3.11	pr	jpC	Heerenveen	2015-10-03
3285	cr	V40	Stadskanaal	2019-07-07	3.18	pr	jpB	Assen	2016-04-03
Mart Bijker					3.35	pr	jpB	Leeuwarden	2016-05-28
40					3.44	pr	jpB	Heerenveen	2016-06-18
7.5	pr	jpC	Leeuwarden	2015-04-11	3.82	pr	jpA	Heerenveen	2018-07-14
7.38	pr	jpC	Heerenveen	2015-06-13	balstoten				
7.0	pr	jpC	Heerenveen	2015-10-03	4.10	pr	jpC	Sneek	2015-06-06
					5.00	pr	jpC	Heerenveen	2015-09-19

5.30	pr	jpB	Leeuwarden	2016-05-28	300				
balwerpen 135					49.51	pr	mD	Heerenveen	2016-04-09
10.72	pr	jpC	Assen	2015-07-04	400				
kogel 2					1:13.86	pr	mC	Amersfoort	2018-04-02
4.67	pr	jpB	Assen	2016-04-03	600				
5.69	pr	jpA	Heerenveen	2017-10-07	2:27.6	pr	mpC	Heerenveen	2011-04-09
6.10	pr	jpA	Drachten	2018-04-21	2:26.0	pr	mpC	Leeuwarden	2011-04-16
6.56	pr	jpA	Heerenveen	2018-07-14	2:19.5	pr	mpC	Sneek	2011-06-21
					2:16.1	pr	mpC	Heerenveen	2011-06-25
slingeren					2:13.66	pr	mpA	Emmeloord	2013-09-01
17.50	cr	jpB	Sneek	2016-04-16	2:12.6	pr	mD	Heerenveen	2015-04-11
19.00	pr	jpA	Heerenveen	2018-09-15	1:58.21	pr	mD	Stadskanaal	2015-08-30
vortex					1:54.48	pr	mD	Sneek	2016-05-01
10.50	pr	jpC	Leeuwarden	2015-04-11	1:53.97	pr	mD	Gemert	2016-06-05
11.00	pr	jpC	Steenwijk	2015-06-27	1:52.00	pr	mD	Stadskanaal	2016-07-03
17.30	pr	jpC	Heerenveen	2015-10-03	1:50.43	pr	mC	Stadskanaal	2017-07-09
17.50	pr	jpB	Sneek	2016-04-16					
18.00	pr	jpB	Leeuwarden	2016-05-28	1000				
					4:10.2	pr	mpB	Heerenveen	2012-04-14
					3:59.08	pr	mpB	Hoogeveen	2012-05-12
					3:55.6	pr	mpB	Heerenveen	2012-06-05
					3:54.17	pr	mpA	Stadskanaal	2013-05-18
					3:53.1	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04
Betty Bijker-Bangma					60h				
100					11.1	pr	mpA	Heerenveen	2013-06-01
15.96	pr	V55	Apeldoorn	2018-06-10	10.5	pr	mpA	Steenwijk	2014-06-14
150					60h 76,2				
23.18	cr	V55	Steenwijk	2018-07-13	13.10	pr	mD	Drachten	2015-05-30
200					12.13	pr	mD	Stadskanaal	2015-08-29
32.59	cr	V55	Emmen	2018-05-13	10.45w	pr	mD	Heerenveen	2016-04-09
300					10.45	pr	mD	Drachten	2016-05-21
50.03	cr	V55	Steenwijk	2018-07-13	10.23	pr	mD	Gemert	2016-06-04
400					10.13	pr	mD	Stadskanaal	2016-07-02
1:11.38	cr	V55	Sneek	2018-04-29	80h 76,2				
800					13.44	pr	mC	Heerenveen	2017-04-08
2:48.9	cr	V50	Heerenveen	2017-10-07	12.86	pr	mC	Epe	2017-04-23
2:39.65	cr	V55	Apeldoorn	2018-06-10	12.81	pr	mC	Sneek	2017-05-14
1500					100h 76,2				
5:35.24	cr	V55	Emmen	2018-05-13	17.2	pr	mB	Heerenveen	2019-10-05
3000					300h 76,2				
13:08.51	cr	V55	Heerenveen	2018-10-06	55.02	pr	mD	Heerenveen	2016-05-14
					53.06	pr	mD	Epe	2016-05-22
Anke Binnema					49.95	pr	mC	Epe	2017-04-23
40					49.78	pr	mC	Heerenveen	2017-05-20
					49.08	pr	mC	Sneek	2017-06-10
7.5	pr	mpC	Heerenveen	2011-04-09	hoog				
7.3	pr	mpC	Leeuwarden	2011-04-16	0.90	pr	mpC	Leeuwarden	2011-04-16
7.38	pr	mpC	Hoogeveen	2011-07-16	1.00	pr	mpC	Sneek	2011-05-14
7.0	pr	mpB	Leeuwarden	2012-04-21	1.05	cr	mpC	Grou	2011-05-24
7.12	pr	mpB	Hoogeveen	2012-05-12	1.10	pr	mpB	Heerenveen	2012-04-14
7.11	pr	mpB	Stadskanaal	2012-06-16	1.20	cr	mpB	Hoogeveen	2012-05-12
60					1.20	cr	mpB	Stadskanaal	2012-06-16
10.14	pr	mpA	Hoogeveen	2013-05-11	1.25	pr	mpA	Emmeloord	2013-09-01
10.10	pr	mpA	Stadskanaal	2013-05-18	1.30	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
9.85	pr	mpA	Emmeloord	2013-09-01	1.30	pr	mpA	Stadskanaal	2014-05-31
9.73	pr	mpA	Stadskanaal	2014-05-31	1.30	pr	mD	Heerenveen	2015-04-11
9.4	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04	1.30	pr	mD	Assen	2015-04-18
9.42	pr	mD	Steenwijk	2015-04-04	1.30	pr	mD	Heerenveen	2015-05-16
9.31	pr	mD	Assen	2015-04-18	1.35	pr	mD	Drachten	2015-05-30
9.12	pr	mD	Steenwijk	2016-04-03	1.40	pr	mD	Emmen	2015-06-21
9.00	pr	mD	Groningen	2016-06-11	1.40	pr	mD	Amsterdam	2015-08-23
8.5	pr	mD	Heerenveen	2016-10-01	1.40	pr	mD	Heerenveen	2015-10-03
80					1.45	pr	mD	Heerenveen	2016-04-09
11.72	pr	mC	Epe	2017-04-23	1.45	pr	mD	Assen	2016-04-23
11.60	pr	mC	Heerenveen	2017-05-20	1.45	pr	mD	Sneek	2016-04-30
11.14	pr	mC	Stadskanaal	2017-06-24	1.50	pr	mD	Drachten	2016-05-21
150					1.50	pr	mD	Gemert	2016-06-04
22.11	pr	mD	Steenwijk	2016-07-08	1.50	pr	mD	Stadskanaal	2016-07-02
21.55	pr	mC	Sneek	2017-05-13	1.50	pr	mD	Zoetermeer	2016-09-17
21.32	pr	mC	Stadskanaal	2017-07-08	1.50	pr	mC	Groningen	2017-05-06
200					1.50	pr	mC	Sneek	2017-05-13
32.13	pr	mD	Heerenveen	2015-05-16	1.50	pr	mC	Stadskanaal	2017-05-27
30.1	pr	mB	Heerenveen	2019-10-05	1.55	pr	mC	Sneek	2017-06-10

polshoog					vortex					
1.95	pr	mC	Groningen	2017-06-03	18.50	pr	mpA	Drachten	2013-04-13	
1.95	pr	mC	Heerenveen	2018-05-12	26.57	pr	mpA	Emmeloord	2013-08-31	
ver					28.50	cr	mpA	Leeuwarden	2014-09-13	
					werp 3-kamp					
	3.10	pr	mpC	Heerenveen	2011-04-09					
	3.29	pr	mpC	Heerenveen	2011-06-25	1065	pr	mD	Steenwijk	2015-10-10
	3.32	pr	mpB	Leeuwarden	2012-04-21	1044	pr	mC	Steenwijk	2017-10-15
	3.49	pr	mpB	Leeuwarden	2012-07-03	1293	pr	mC	Steenwijk	2018-10-14
	3.77	pr	mpA	Hoogeveen	2013-05-11					
	3.91	pr	mpA	Heerenveen	2013-10-05					
	4.15	pr	mpA	Assen	2014-08-30	2525	pr	mD	Stadskanaal	2015-08-30
	4.20	pr	mD	Stadskanaal	2015-08-30	2813	pr	mD	Sneek	2016-05-01
	4.42	pr	mD	Sneek	2016-05-01	3041	pr	mD	Gemert	2016-06-05
	4.61	pr	mC	Heerenveen	2017-04-08					
	4.68w	pr	mC	Groningen	2017-05-06	3526	pr	mC	Sneek	2017-05-14
	4.78	pr	mB	Grootebroek	2020-09-19	3562	pr	mC	Stadskanaal	2017-07-09
	4.85	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26					
					Jildou Binnema					
balstoten					40					
4.20	pr	mpC	Sneek	2011-05-14						
4.20	pr	mpC	Heerenveen	2011-06-25	8.8	pr	mpm	Heerenveen	2011-04-09	
balwerpen 135					8.4	pr	mpm	Sneek	2011-05-14	
					8.3	pr	mpm	Leeuwarden	2011-07-05	
16.38	pr	mpC	Heerenveen	2011-04-09	8.2	pr	mpm	Heerenveen	2011-10-01	
20.50	cr	mpC	Heerenveen	2011-06-07	8.0	pr	mpm	Leeuwarden	2012-04-21	
balwerpen 180					8.23	pr	mpm	Hoogeveen	2012-05-12	
19.88	pr	mpA	Hoogeveen	2013-05-11	7.7	pr	mpC	Drachten	2013-04-13	
25.01	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04	7.94	pr	mpC	Hoogeveen	2013-05-11	
					7.68	pr	mpC	Stadskanaal	2013-05-18	
discus ¾					7.4	pr	mpB	Drachten	2014-04-12	
17.88	pr	mD	Steenwijk	2015-10-10	7.0	pr	mpB	Sneek	2014-06-28	
22.73	pr	mD	Heerenveen	2016-05-14						
23.80	pr	mD	Groningen	2016-06-11						
discus 1					60					
19.29	pr	mC	Steenwijk	2017-10-15	10.3	pr	mpA	Sneek	2015-06-06	
22.19	pr	mC	Steenwijk	2018-07-13	10.29	pr	mpA	Leeuwarden	2015-09-26	
22.59	pr	mC	Steenwijk	2018-10-14	9.9	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03	
					10.14	pr	mpA	Assen	2016-04-03	
					9.7	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	
kogel 2					9.78	pr	mpA	Stadskanaal	2016-06-04	
4.85	pr	mpB	Heerenveen	2012-04-14	9.75	pr	mpA	Heerenveen	2016-06-18	
4.89	pr	mpB	Steenwijk	2012-06-09	9.2	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01	
5.18	pr	mpB	Stadskanaal	2012-06-16	9.33	pr	mD	Heerenveen	2017-05-20	
5.43	pr	mpA	Stadskanaal	2013-05-18	9.0	pr	mD	Heerenveen	2017-10-07	
5.90	pr	mpA	Drachten	2014-04-12	9.03	pr	mD	Heerenveen	2018-10-06	
6.10	pr	mpA	Stadskanaal	2014-05-31						
6.50	pr	mpA	Sneek	2014-06-28						
6.70	pr	mpA	Assen	2014-08-30						
7.78	pr	mD	Stadskanaal	2015-08-30						
8.45	pr	mD	Steenwijk	2015-10-10						
9.05	pr	mD	Gemert	2016-06-05						
					80					
					12.10	pr	mC	Steenwijk	2019-03-30	
					11.8	pr	mC	Heerenveen	2019-10-05	
					150					
					23.07	pr	mD	Amersfoort	2018-04-02	
					22.2	pr	mC	Heerenveen	2020-07-02	
kogel 3					600					
7.99	pr	mC	Sneek	2017-05-13	4:10.35	pr	mpm	Stadskanaal	2011-06-04	
8.21	pr	mC	Steenwijk	2017-10-15	3:07.9	pr	mpm	Sneek	2011-06-21	
8.34	pr	mC	Sneek	2018-04-14	2:52.0	pr	mpm	Heerenveen	2011-06-25	
8.50	pr	mC	Stadskanaal	2018-07-07	2:47.31	pr	mpm	Hoogeveen	2012-05-12	
8.73	pr	mC	Heerenveen	2018-10-06	2:36.0	pr	mpm	Heerenveen	2012-07-07	
8.98	pr	mC	Steenwijk	2018-10-14	2:08.92	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08	
9.58	pr	mB	Steenwijk	2019-03-30	2:06.52	pr	mD	Sneek	2017-05-14	
10.40	pr	mB	Drachten	2019-06-23	2:04.09	pr	mD	Amstelveen	2018-05-21	
speer 400					2:01.53	pr	mD	Stadskanaal	2018-07-08	
					1000					
14.18	pr	mD	Steenwijk	2015-04-04	5:02.72	pr	mpB	Stadskanaal	2014-05-31	
14.89	pr	mD	Heerenveen	2015-04-11	4:40.8	pr	mpB	Heerenveen	2014-10-04	
21.45	pr	mD	Stadskanaal	2015-08-29	4:36.54	pr	mpA	Leeuwarden	2015-09-26	
22.19	pr	mD	Heerenveen	2015-10-03	4:22.8	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03	
22.55	pr	mD	Steenwijk	2016-04-03	3:58.3	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01	
22.81	pr	mD	Heerenveen	2016-04-09						
23.47	pr	mD	Gemert	2016-06-04						
24.04	pr	mD	Zoetermeer	2016-09-17						
					duur 6'					
speer 500					1250	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	
21.60	pr	mC	Heerenveen	2017-04-08	1275	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	
22.00	pr	mC	Sneek	2017-05-14	1275	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	
23.57	pr	mC	Groningen	2017-06-03						
24.49	pr	mC	Sneek	2017-06-10						
24.65	pr	mC	Assen	2018-05-19	8.3	pr	mpC	Drachten	2013-04-13	
27.46	pr	mC	Groningen	2018-06-30	7.8	pr	mpB	Drachten	2014-04-12	
28.19	pr	mC	Steenwijk	2018-10-14						
29.29	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26	60h					

60h 76,2					balwerpen 135				
12.25	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08	6.11	pr	mpm	Heerenveen	2011-04-09
11.97w	pr	mD	Groningen	2017-05-06	8.95	pr	mpm	Sneek	2011-06-21
11.80	pr	mD	Sneek	2017-05-13	12.75	pr	mpm	Heerenveen	2011-10-01
11.58	pr	mD	Sneek	2017-06-10	16.21	pr	mpC	Hoogeveen	2013-05-11
11.40	pr	mD	Stadskanaal	2017-07-08	20.66	cr	mpC	Heerenveen	2013-10-05
11.39	pr	mD	Heerenveen	2018-05-12					
11.26w	pr	mD	Groningen	2018-06-30	discus ¾				
11.07w	pr	mD	Stadskanaal	2018-07-07	15.64	pr	mD	Steenwijk	2017-04-01
80h 76,2					18.87	pr	mD	Groningen	2017-05-06
15.21	pr	mC	Sneek	2019-05-04	19.64	pr	mD	Steenwijk	2018-04-07
hoog					21.96	pr	mD	Groningen	2018-06-09
0.65	pr	mpm	Sneek	2011-05-14	23.89	pr	mD	Groningen	2018-06-30
0.70	pr	mpm	Grou	2011-05-24	24.33	pr	mD	Amsterdam	2018-09-02
0.80	pr	mpm	Leeuwarden	2012-04-21	27.12	pr	mD	Steenwijk	2018-10-14
0.80	pr	mpm	Grou	2012-05-22	discus 1				
0.90	cr	mpm	Steenwijk	2012-06-09	23.26	pr	mC	Steenwijk	2019-03-30
1.00	pr	mpB	Stadskanaal	2014-05-31	25.88	pr	mC	Stadskanaal	2019-05-18
1.10	pr	mpA	Heerenveen	2015-06-13	26.71	pr	mC	Heerenveen	2019-08-30
1.20	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	28.25	pr	mC	Apeldoorn	2020-08-28
1.25	pr	mpA	Stadskanaal	2016-06-04	kogel 2				
1.35	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08	4.13	pr	mpB	Stadskanaal	2014-05-31
1.35	pr	mD	Sneek	2017-05-13	4.41	pr	mpB	Heerenveen	2014-10-04
1.35	pr	mD	Heerenveen	2017-05-20	5.30	pr	mpA	Leeuwarden	2015-04-11
1.35	pr	mD	Stadskanaal	2017-07-09	5.70	pr	mpA	Steenwijk	2015-06-27
1.35	pr	mD	Sneek	2018-04-14	6.48	pr	mpA	Leeuwarden	2015-09-26
1.40	pr	mD	Groningen	2018-06-30	6.87	pr	mpA	Soest	2016-06-05
1.40	pr	mD	Stadskanaal	2018-07-08	7.23	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01
1.40	pr	mD	Heerenveen	2018-10-06	8.88	pr	mD	Sneek	2017-05-14
1.45	pr	mC	Heerenveen	2019-10-05	9.29	pr	mD	Stadskanaal	2017-07-09
hurkhoog					9.93	pr	mD	Sneek	2018-04-14
0.75	pr	mpC	Drachten	2013-04-13	10.23	pr	mD	Stadskanaal	2018-07-08
0.75	pr	mpC	Heerenveen	2013-06-01	10.44	pr	mD	Heerenveen	2018-10-06
0.75	pr	mpC	Steenwijk	2013-06-15	10.48	pr	mD	Steenwijk	2018-10-14
0.85	pr	mpC	Sneek	2013-09-14	kogel 3				
0.85	pr	mpB	Drachten	2014-04-12	9.56	pr	mC	Steenwijk	2019-03-30
1.00	pr	mpB	Steenwijk	2014-06-14	9.56	pr	mC	Heerenveen	2020-07-04
1.00	pr	mpB	Leeuwarden	2014-09-13	10.25	pr	mC	Deventer	2020-08-14
polshoog					10.97	pr	mC	Grootebroek	2020-09-19
1.75	pr	mD	Groningen	2017-06-03	slingeren				
1.95	pr	mD	Heerenveen	2018-05-12	20.00	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28
polsver					21.50	pr	mpA	Heerenveen	2016-09-17
4.10	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	speer 400				
4.40	cr	mpA	Drachten	2016-07-02	17.22	pr	mD	Steenwijk	2017-04-01
ver					18.34	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08
2.18	pr	mpm	Heerenveen	2011-04-09	21.07	pr	mD	Groningen	2017-05-06
2.44	pr	mpm	Sneek	2011-05-14	26.87	pr	mD	Groningen	2017-06-03
2.48	pr	mpm	Heerenveen	2012-04-14	27.15	pr	mD	Amsterdam	2017-09-03
2.53	pr	mpm	Hoogeveen	2012-05-12	27.21	pr	mD	Amersfoort	2018-04-02
2.57	pr	mpm	Steenwijk	2012-06-09	30.02	pr	mD	Heerenveen	2018-05-12
2.65	pr	mpm	Leeuwarden	2012-07-03	30.60	pr	mD	Assen	2018-05-19
2.75	pr	mpC	Hoogeveen	2013-05-11	33.30	cr	mD	Amsterdam	2018-09-02
2.80	pr	mpC	Sneek	2013-09-14	speer 500				
3.12	pr	mpB	Stadskanaal	2014-05-31	22.40	pr	mC	Sneek	2019-05-05
3.17	pr	mpB	Assen	2014-08-30	25.88	pr	mC	Stadskanaal	2019-05-18
3.25	pr	mpA	Sneek	2015-06-06	29.33	pr	mC	Stadskanaal	2019-06-22
3.35	pr	mpA	Heerenveen	2015-09-19	31.67	pr	mC	Heerenveen	2019-08-30
3.39	pr	mpA	Leeuwarden	2015-09-26	34.93	cr	mC	Amstelveen	2020-08-01
3.43	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03	35.60	cr	mC	Heerenveen	2020-09-26
3.69	pr	mpA	Assen	2016-04-03	vortex				
3.75	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	10.50	pr	mpC	Drachten	2013-04-13
3.75	pr	mpA	Heerenveen	2016-09-17	14.50	pr	mpC	Heerenveen	2013-06-01
3.83	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01	16.50	pr	mpC	Steenwijk	2013-06-15
3.98	pr	mD	Steenwijk	2017-04-01	17.00	cr	mpB	Drachten	2014-04-12
4.02	pr	mD	Sneek	2017-05-14	21.47	pr	mpA	Soest	2015-06-07
4.36	pr	mD	Steenwijk	2018-04-07	21.50	pr	mpA	Steenwijk	2015-06-27
4.44	pr	mD	Heerenveen	2018-05-12	24.50	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28
4.55	pr	mD	Stadskanaal	2018-07-07	27.87	pr	mpA	Soest	2016-06-05
balstoten					29.41	cr	mpA	Heerenveen	2016-06-18
2.90	pr	mpm	Sneek	2011-05-14	werp 3-kamp				
3.50	pr	mpm	Steenwijk	2012-06-09	1085	pr	mD	Steenwijk	2017-10-15
3.92	pr	mpm	Heerenveen	2012-07-07	1464	pr	mD	Steenwijk	2018-10-14
4.30	pr	mpC	Heerenveen	2013-06-01	1365	pr	mC	Heerenveen	2019-08-30
4.40	pr	mpC	Sneek	2013-09-14	1384	pr	mC	Deventer	2020-08-14
5.50	pr	mpB	Leeuwarden	2014-09-13	6-kamp				
					2481	pr	mD	Sneek	2017-05-14

2592	pr	mD	Stadskanaal	2017-07-09
2668	pr	mD	Amstelveen	2018-05-21
2965	pr	mD	Stadskanaal	2018-07-08
2541	pr	mC	Sneek	2019-05-05
Steijn Blaauw				
40				
11.0	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-26
600				
3:40.0	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-26
ver				
1.87	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-26
vortex				
5.49	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-26
Lisa Bodewes				
40				
7.4	pr	mpC	Sneek	2016-04-16
7.4	pr	mpC	Heerenveen	2016-10-01
7.4	pr	mpB	Heerenveen	2017-10-07
60				
9.8	pr	mpA	Sneek	2018-05-26
9.2	pr	mpA	Sneek	2019-09-14
150				
24.19	pr	mD	Grootebroek	2020-09-19
600				
2:41.22	pr	mpC	Heerenveen	2016-06-18
2:27.2	pr	mpC	Heerenveen	2016-10-01
1000				
4:32.3	pr	mpB	Heerenveen	2017-10-07
4:15.56	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06
duur 4'				
850	pr	mpC	Sneek	2016-04-16
875	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28
900	pr	mpC	Drachten	2016-07-02
900	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
duur 6'				
1150	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
1200	pr	mpA	Sneek	2018-05-26
1250	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07
1350	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
1350	pr	mpA	Steenwijk	2019-05-25
40h				
8.5	pr	mpC	Sneek	2016-04-16
8.4	pr	mpC	Drachten	2016-07-02
8.2	pr	mpB	Leeuwarden	2017-04-08
7.9	pr	mpB	Drachten	2017-07-08
60h				
11.7	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
11.2	pr	mpA	Sneek	2018-05-26
11.0	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07
10.6	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
10.0	pr	mpA	Sneek	2019-09-14
hoog				
0.90	pr	mpC	Heerenveen	2016-09-17
0.95	pr	mpB	Steenwijk	2017-05-20
1.00	pr	mpB	Heerenveen	2017-09-16
1.05	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
1.15	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
1.25	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26
hurkhoog				
0.80	pr	mpC	Sneek	2016-04-16
0.95	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28
polsver				
3.75	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
3.85	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07
4.40	cr	mpA	Drachten	2019-04-20
4.55	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29

ver				
2.95	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28
3.05	pr	mpC	Heerenveen	2016-06-18
3.10	pr	mpC	Heerenveen	2016-09-17
3.17	pr	mpB	Heerenveen	2017-10-07
3.30	pr	mpA	Sneek	2018-05-26
3.42	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06
3.52	pr	mD	Grootebroek	2020-09-19
3.71	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26
balstoten				
4.50	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28
5.00	pr	mpC	Heerenveen	2016-09-17
kogel 2				
4.90	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
5.10	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07
5.10	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
5.60	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
slingeren				
10.00	pr	mpC	Sneek	2016-04-16
13.50	cr	mpC	Drachten	2016-07-02
14.00	pr	mpA	Sneek	2018-05-26
14.50	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15
15.00	pr	mpA	Sneek	2019-09-14
vortex				
11.50	pr	mpC	Sneek	2016-04-16
12.50	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28
13.16	pr	mpC	Heerenveen	2016-06-18
13.50	pr	mpC	Drachten	2016-07-02
13.50	pr	mpB	Steenwijk	2017-05-20
13.50	pr	mpB	Heerenveen	2017-09-16
17.99	pr	mpB	Heerenveen	2017-10-07
18.00	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
Ype Boelens				
5000				
22:16.52	pr	M55	Leeuwarden	2020-09-04
Jelte Bontekoe				
150				
25.9	pr	jc	Heerenveen	2020-07-02
1000				
4:28.7	pr	jc	Heerenveen	2020-07-02
hoog				
1.20	pr	jc	Heerenveen	2020-07-02
kogel 4				
4.93	pr	jc	Heerenveen	2020-07-02
Marrit Bontekoe				
60				
9.7	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05
1000				
4:13.0	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05
hoog				
1.25	pr	mD	Heerenveen	2020-07-02
ver				
3.33	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05
kogel 2				
5.59	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05
Sophia Boomsma				
40h				
10.0	pr	mpm	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog				
0.80	pr	mpm	Heerenveen	2020-06-30
slingeren				
9.00	pr	mpm	Heerenveen	2020-06-30

Aafje Boorsma						8.50	pr	mpC	Leeuwarden		2017-04-08							
						11.00	pr	mpC	Drachten		2017-07-08							
						11.50	pr	mpB	Drachten		2018-04-21							
						12.50	pr	mpB	Steenwijk		2018-07-07							
						15.00	pr	mpA	Heerenveen		2020-06-30							
40	8.25	pr	mpm	Heerenveen	2016-06-18	vortex												
	7.8	pr	mpm	Drachten	2016-07-02													
	7.5	pr	mpC	Drachten	2017-07-08													
	7.3	pr	mpB	Drachten	2018-04-21													
	7.2	pr	mpB	Steenwijk	2018-07-07													
60						7.50	pr	mpm	Leeuwarden		2016-05-28							
						9.00	pr	mpm	Drachten		2016-07-02							
						10.91	pr	mpm	Heerenveen		2016-10-01							
	10.0	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	12.00	pr	mpC	Leeuwarden		2017-04-08							
	10.0	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-02	13.50	pr	mpC	Steenwijk		2017-05-20							
600	9.9	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26	15.50	pr	mpC	Drachten		2017-07-08							
						14.52	pr	mpC	Heerenveen		2017-10-07							
	3:02.48	pr	mpm	Heerenveen	2016-06-18	15.50	pr	mpB	Drachten		2018-04-21							
	2:57.9	pr	mpm	Heerenveen	2016-10-01	18.50	pr	mpB	Sneek		2018-05-26							
	2:31.5	pr	mpC	Heerenveen	2017-10-07	26.00	pr	mpA	Heerenveen		2020-06-02							
						Janne Rikst Boorsma												
						60												
												10.3	pr	mpA	Steenwijk		2017-05-20	
						4:34.23	pr	mpB	Heerenveen	2018-10-06	10.1	pr	mpA	Heerenveen		2017-09-16		
						4:10.1	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	10.51	pr	mpA	Heerenveen		2018-07-14		
duur 4'						10.31	pr	mpA	Heerenveen		2018-10-06							
												9.8	pr	mD	Heerenveen		2019-10-05	
						600	pr	mpm	Leeuwarden	2016-05-28	200							
						775	pr	mpm	Drachten	2016-07-02								
						775	pr	mpC	Leeuwarden	2017-04-08								
825	pr	mpC	Steenwijk	2017-05-20														
825	pr	mpC	Drachten	2017-07-08														
	850	pr	mpB	Drachten	2018-04-21	600												
	875	pr	mpB	Sneek	2018-05-26													
	975	pr	mpB	Steenwijk	2018-07-07													
													1:56.4	pr	mD	Heerenveen		2019-10-05
													1:54.0	pr	mD	Heerenveen		2020-09-26
duur 6'						1000												
												4:19.0	pr	mpA	Heerenveen		2017-10-07	
						1000	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12	3:48.76	pr	mpA	Heerenveen		2018-07-14		
											3:47.41	pr	mpA	Heerenveen		2018-10-06		
						40h						3:30.60	pr	mD	Steenwijk		2019-03-30	
9.1	pr	mpm	Drachten	2016-07-02	3:30.35		pr	mD	Heerenveen		2019-04-06							
8.4	pr	mpB	Drachten	2018-04-21	duur 6'													
8.0	pr	mpB	Steenwijk	2018-07-07														
												1325	pr	mpA	Leeuwarden		2017-04-08	
60h												1375	pr	mpA	Drachten		2017-07-08	
	12.0	pr	mpA	Leeuwarden							2019-06-29	1425	pr	mpA	Drachten		2018-04-21	
	11.7	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12	60h												
	hoog						12.2	pr	mpA	Leeuwarden		2017-04-08						
		0.90	pr	mpC	Steenwijk	2017-05-20	11.7	pr	mpA	Steenwijk		2017-05-20						
1.00		pr	mpB	Sneek	2018-05-26	11.1	pr	mpA	Drachten		2018-04-21							
1.15		pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29	10.9	pr	mpA	Steenwijk		2018-07-07							
1.15		pr	mpA	Heerenveen	2020-06-30	60h 76,2												
hurkhoog						13.89	pr	mD	Heerenveen		2019-04-06							
						hoog												
												1.00	pr	mpA	Leeuwarden		2017-04-08	
						0.75	pr	mpm	Leeuwarden	2016-05-28	1.05	pr	mpA	Drachten		2017-07-08		
						0.80	pr	mpB	Drachten	2018-04-21	1.20	pr	mpA	Drachten		2018-04-21		
polsver						1.20	pr	mpA	Steenwijk		2018-07-07							
						3.40	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29	1.20	pr	mpA	Heerenveen		2018-07-14		
											1.25	pr	mD	Heerenveen		2019-05-11		
						ver						1.30	pr	mD	Sneek		2019-05-25	
							2.15	pr	mpm	Leeuwarden	2016-05-28	1.30	pr	mD	Heerenveen		2019-10-05	
2.35	pr	mpC	Steenwijk	2017-05-20	1.35		pr	mD	Heerenveen		2020-07-02							
2.75	pr	mpC	Heerenveen	2017-10-07	polsver													
2.85	pr	mpB	Sneek	2018-05-26	3.65		pr	mpA	Leeuwarden		2017-04-08							
balstoten						3.85	pr	mpA	Drachten		2017-07-08							
						4.40	cr	mpA	Drachten		2018-04-21							
						ver												
						2.60	pr	mpm	Leeuwarden	2016-05-28	2.90	pr	mpA	Steenwijk		2017-05-20		
						4.60	pr	mpC	Steenwijk	2017-05-20	3.02	pr	mpA	Heerenveen		2017-10-07		
kogel 2						5.00	pr	mpB	Sneek		2018-05-26							
											3.30	pr	mpA	Heerenveen		2018-09-15		
						3.94	pr	mpB	Heerenveen	2018-07-14	3.57	pr	mpA	Heerenveen		2018-10-06		
						4.90	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29	discus ¾							
						4.29	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	20.19	pr	mD	Heerenveen		2020-09-26		
slingeren						5.70	pr	mpA	Heerenveen		2020-09-12							
						6.18	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26	kogel 2							
											5.20	pr	mpA	Leeuwarden		2017-04-08		
											5.50	pr	mpA	Drachten		2017-07-08		
						7.50	pr	mpm	Drachten	2016-07-02	5.51	pr	mpA	Heerenveen		2017-10-07		
					6.50	pr	mpA	Drachten		2018-04-21								

6.80	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	Foske Bouma					
8.25	pr	mD	Heerenveen	2020-07-02		40				
slingeren						8.4	pr	mpC	Sneek	2016-04-16
14.50	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20		8.59	pr	mpC	Stadskanaal	2016-06-04
18.50	pr	mpA	Sneek	2018-05-26		8.2	pr	mpC	Drachten	2016-07-02
speer 400					8.0	pr	mpB	Drachten	2017-07-08	
17.00	pr	mD	Heerenveen	2019-04-06	60					
19.10	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05	10.9	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15	
vortex					10.89	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06	
19.00	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08	150					
19.50	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20	28.8	pr	mD	Heerenveen	2020-07-02	
20.00	pr	mpA	Drachten	2017-07-08	600					
20.00	pr	mpA	Heerenveen	2017-09-16	2:40.83	pr	mpC	Stadskanaal	2016-06-04	
25.50	pr	mpA	Drachten	2018-04-21	2:10.25	pr	mD	Heerenveen	2020-07-25	
27.50	pr	mpA	Sneek	2018-05-26	2:03.0	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	
27.50	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15	1000					
Hester Bos					4:14.28	pr	mpB	Sneek	2017-09-09	
80					4:12.88	pr	mpA	Sneek	2018-04-29	
12.13	pr	mC	Heerenveen	2017-04-08	4:10.55	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06	
11.51w	pr	mC	Groningen	2017-05-06	4:08.3	pr	mD	Heerenveen	2020-07-02	
11.23	pr	mC	Groningen	2018-06-30	duur 4'					
100					800	pr	mpC	Sneek	2016-04-16	
14.48	pr	mB	Epe	2019-04-28	875	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28	
14.0	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26	925	pr	mpC	Drachten	2016-07-02	
150					925	pr	mpB	Drachten	2017-07-08	
22.23	pr	mC	Assen	2018-05-19	duur 6'					
200					1325	pr	mpA	Drachten	2018-04-21	
32.4	pr	mB	Heerenveen	2019-10-05	1350	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	
600					1375	pr	mpA	Drachten	2019-04-20	
2:24.5	pr	mC	Heerenveen	2017-10-07	40h					
80h 76,2					11.3	pr	mpC	Sneek	2016-04-16	
17.98w	pr	mC	Groningen	2017-05-06	10.8	pr	mpC	Drachten	2016-07-02	
17.30	pr	mC	Sneek	2018-04-14	10.4	pr	mpB	Leeuwarden	2017-04-08	
16.87	pr	mC	Assen	2018-05-19	8.5	pr	mpB	Drachten	2017-07-08	
100h 76,2					60h					
19.55	pr	mB	Epe	2019-04-28	14.8	pr	mpA	Drachten	2018-04-21	
19.18	pr	mB	Drachten	2019-06-23	12.3	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	
300h 76,2					hoog					
59.43	pr	mC	Sneek	2017-06-10	0.80	pr	mpC	Stadskanaal	2016-06-04	
hoog					0.80	pr	mpC	Heerenveen	2016-09-17	
1.25	pr	mB	Heerenveen	2019-10-05	0.90	pr	mpB	Sneek	2017-09-09	
ver					0.90	pr	mpB	Heerenveen	2017-09-16	
2.98	pr	mC	Heerenveen	2017-04-08	1.00	pr	mpA	Drachten	2018-04-21	
3.83	pr	mC	Sneek	2017-06-10	1.00	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	
3.94	pr	mC	Heerenveen	2018-10-06	1.10	pr	mpA	Drachten	2019-04-20	
4.00	pr	mB	Drachten	2019-06-23	1.10	pr	mD	Heerenveen	2020-07-02	
4.12	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26	1.15	pr	mD	Heerenveen	2020-07-25	
discus 1					hurkhoog					
11.22	pr	mC	Heerenveen	2017-10-07	0.70	pr	mpm	Heerenveen	2015-09-19	
kogel 3					0.85	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28	
7.10	pr	mC	Heerenveen	2018-10-06	polsver					
speer 500					3.10	pr	mpA	Drachten	2018-04-21	
17.02	pr	mB	Heerenveen	2019-10-05	3.10	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	
21.75	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26	3.35	pr	mpA	Drachten	2019-04-20	
Jente Bosma					ver					
60					2.00	pr	mpm	Heerenveen	2015-09-19	
9.5	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	3.20	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28	
hoog					3.29	pr	mD	Heerenveen	2020-07-25	
1.10	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	balstoten					
kogel 2					2.40	pr	mpm	Heerenveen	2015-09-19	
7.26	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	3.70	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28	
					3.80	pr	mpC	Heerenveen	2016-09-17	
					4.90	pr	mpB	Heerenveen	2017-09-16	
					balwerpen 135					
					11.02	pr	mpC	Stadskanaal	2016-06-04	
					kogel 2					
					3.90	pr	mpA	Drachten	2018-04-21	
					4.90	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	

4.93	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06
5.50	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
slingeren				
7.00	pr	mpC	Sneek	2016-04-16
8.00	pr	mpC	Drachten	2016-07-02
9.00	pr	mpB	Leeuwarden	2017-04-08
11.00	pr	mpB	Drachten	2017-07-08
12.00	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15
14.50	pr	mpA	Steenwijk	2019-05-25
vortex				
7.00	pr	mpm	Heerenveen	2015-09-19
9.00	pr	mpC	Sneek	2016-04-16
9.50	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28
10.00	pr	mpC	Heerenveen	2016-09-17
12.00	pr	mpB	Drachten	2017-07-08
12.00	pr	mpB	Sneek	2017-09-09
12.50	pr	mpB	Heerenveen	2017-09-16
16.50	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07
18.00	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15
21.50	pr	mpA	Drachten	2019-04-20

Julia Bouma

40	8.2	pr	mpm	Heerenveen	2019-10-05
40	8.2	pr	mpC	Heerenveen	2020-09-26
600	3:10.5	pr	mpm	Heerenveen	2019-10-05
	2:58.0	pr	mpC	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'	850	pr	mpC	Heerenveen	2020-09-12
40h	9.1	pr	mpC	Heerenveen	2020-06-30
hurkhoog	0.75	pr	mpC	Heerenveen	2020-06-30
	0.75	pr	mpC	Heerenveen	2020-09-12
ver	2.29	pr	mpm	Heerenveen	2019-10-05
	2.35	pr	mpC	Heerenveen	2020-09-12
	2.43	pr	mpC	Heerenveen	2020-09-26
balstoten	4.10	pr	mpC	Heerenveen	2020-09-12
slingeren	6.50	pr	mpC	Heerenveen	2020-06-30
vortex	6.05	pr	mpm	Heerenveen	2019-10-05
	9.00	pr	mpC	Heerenveen	2020-09-12

Luc Bouma

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

Eva Brandsma

800				
3:18.39	pr	V40	Heerenveen	2018-10-06
3:07.08	pr	V40	Heerenveen	2019-05-11
3000				
13:49.26	pr	V40	Heerenveen	2018-10-06

Kyra Brouwer

800	2:44.54	pr	mC	Hoogeveen	2019-05-10
5000	20:09.28	cr	mB	Leeuwarden	2020-09-04
400h 76,2	1:19.77	pr	mB	Heerenveen	2020-07-25
hoog	1.30	pr	mC	Heerenveen	2019-05-11

Marije Brouwer

100					
15.0	pr	mB	Heerenveen		2020-09-26
speer 500					
27.05	pr	mB	Heerenveen		2020-07-04
29.82	pr	mB	Heerenveen		2020-09-26

Marvens Bruinsma

100				
	13.05	pr	jC	Heerenveen
	12.7	pr	jC	Heerenveen
12.21w		pr	jC	Heerenveen
	11.9	pr	jC	Heerenveen
	12.11	pr	jB	Emmeloord
	12.02	pr	jB	Harderwijk
	12.01	pr	jB	Heerenveen
200				
	24.93	pr	jB	Emmeloord
	24.73	pr	jB	Vught
300				
	43.82	pr	jC	Heerenveen
	40.34	pr	jB	Steenwijk
hoog				
	1.60	pr	jB	Drachten
hss				
	12.12	cr	jB	Harderwijk
ver				
	5.81	pr	jC	Heerenveen
	5.97	pr	jB	Drachten
discus 1¾				
	24.69	pr	jA	Heerenveen
	26.51	pr	jA	Steenwijk
kogel 6				
	10.03	pr	jA	Heerenveen
	10.56	pr	jA	Steenwijk
speer 600				
	29.62	pr	jC	Heerenveen
speer 800				
	34.49	pr	jA	Heerenveen
sprint 2-kamp				
	1121	pr	jB	Emmeloord
werp 3-kamp				
	1214	pr	jA	Heerenveen
	1221	pr	jA	Steenwijk

Eline Buitendijk

40

7.1 pr mpB Drachten 2019-04-20

60	7.1	pr	mpB	Leeuwarden	2019-06-29
	7.1	pr	mpB	Heerenveen	2019-10-05
	9.6	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-02
1000					
	4:13.2	pr	mpB	Heerenveen	2019-10-05
duur 4'					
	825	pr	mpB	Drachten	2019-04-20
	925	pr	mpB	Steenwijk	2019-05-25
	925	pr	mpB	Leeuwarden	2019-06-29
duur 6'					
	1375	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
40h					
	9.0	pr	mpB	Drachten	2019-04-20
	8.0	pr	mpB	Leeuwarden	2019-06-29
60h					
	11.5	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
hoog					
	1.10	pr	mpB	Steenwijk	2019-05-25
	1.10	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
hurkhoog					
	0.90	pr	mpB	Drachten	2019-04-20
	0.90	pr	mpB	Leeuwarden	2019-06-29
polsver					
	3.80	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
ver					
	2.80	pr	mpB	Steenwijk	2019-05-25
	3.05	pr	mpB	Heerenveen	2019-10-05
balstoten					
	5.30	pr	mpB	Steenwijk	2019-05-25
kogel 2					
	5.30	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
slingeren					
	12.50	pr	mpB	Drachten	2019-04-20
vortex					
	9.50	pr	mpB	Drachten	2019-04-20
	10.00	pr	mpB	Leeuwarden	2019-06-29
	14.88	pr	mpB	Heerenveen	2019-10-05
	16.50	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12

Jurre Buitendijk

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

Liam Buitendijk

40					
	8.7	pr	jpm	Drachten	2019-04-20
	8.2	pr	jpm	Heerenveen	2019-10-05
	7.5	pr	jpC	Heerenveen	2020-06-02
600					
	2:37.8	pr	jpm	Heerenveen	2019-10-05

duur 4'					
	775	pr	jpm	Drachten	2019-04-20
	850	pr	jpm	Steenwijk	2019-05-25
	925	pr	jpC	Heerenveen	2020-09-12
40h					
	11.1	pr	jpm	Drachten	2019-04-20
	10.6	pr	jpm	Leeuwarden	2019-06-29
hoog					
	0.75	pr	jpm	Steenwijk	2019-05-25
hurkhoog					
	0.55	pr	jpm	Drachten	2019-04-20
	0.60	pr	jpm	Leeuwarden	2019-06-29
	0.65	pr	jpC	Heerenveen	2020-09-12
ver					
	1.95	pr	jpm	Steenwijk	2019-05-25
	2.20	pr	jpC	Heerenveen	2020-06-02
	2.40	pr	jpC	Heerenveen	2020-09-12
balstoten					
	2.60	pr	jpm	Steenwijk	2019-05-25
	3.60	pr	jpC	Heerenveen	2020-09-12
slingeren					
	7.00	pr	jpm	Drachten	2019-04-20
	8.00	pr	jpm	Leeuwarden	2019-06-29
vortex					
	9.50	pr	jpm	Drachten	2019-04-20
	10.24	pr	jpm	Heerenveen	2019-10-05
	12.00	pr	jpC	Heerenveen	2020-06-02

Sabrina Cruden

60					
	10.1	pr	mpA	Heerenveen	2013-10-05
	9.62	pr	mpA	Stadskanaal	2014-05-31
	9.1	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04
	9.14	pr	mD	Dronten	2015-04-06
	9.06	pr	mD	Heerenveen	2015-05-16
	8.98	pr	mD	Assen	2015-07-04
	8.7	pr	mD	Heerenveen	2015-10-03
	8.70w	pr	mD	Heerenveen	2016-04-09
100					
	14.12	pr	mD	Rijssen	2016-05-06
150					
	21.78w	pr	mD	Purmerend	2016-03-28
200					
	31.23	pr	mD	Heerenveen	2015-05-16
	30.64	pr	mD	Heerenveen	2016-05-14
	29.61	pr	mB	Sneek	2019-05-04
	28.35	pr	mB	Amersfoort	2019-06-01
600					
	2:00.50	pr	mD	Stadskanaal	2015-08-30
	1:58.0	pr	mD	Heerenveen	2015-10-03
	1:56.18	pr	mD	Stadskanaal	2016-07-03
800					
	2:50.27	pr	mB	Sneek	2019-05-05
	2:48.60	pr	mB	Amersfoort	2019-06-02
	2:45.43	pr	mB	Stadskanaal	2019-07-07
1000					
	4:17.0	pr	mpA	Heerenveen	2013-10-05
60h					
	11.2	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
	11.0	pr	mpA	Steenwijk	2014-06-14
	10.5	pr	mpA	Sneek	2014-06-28
60h 76,2					
	11.59	pr	mD	Heerenveen	2015-04-11
	11.49	pr	mD	Epe	2015-04-26
	10.99	pr	mD	Assen	2015-07-04
	10.68	pr	mD	Assen	2015-07-04
	10.61	pr	mD	Stadskanaal	2015-08-29
	10.15	pr	mD	Zoetermeer	2015-09-19
	10.08w	pr	mD	Heerenveen	2016-04-09

10.03w	pr	mD	Lisse	2016-06-18
10.03w	pr	mD	Stadskanaal	2016-07-02
100h 76,2				
16.33	pr	mB	Epe	2019-04-28
15.67	pr	mB	Amersfoort	2019-06-01
15.49	pr	mB	Alphen a/d Rijn	2019-06-29
15.39	pr	mB	Stadskanaal	2019-07-06
300h 76,2				
56.58	pr	mD	Epe	2015-04-26
54.74	pr	mD	Heerenveen	2016-05-14
54.43	pr	mD	Epe	2016-05-22
hoog				
1.20	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
1.25	pr	mpA	Stadskanaal	2014-05-31
1.35	pr	mpA	Sneek	2014-06-28
1.35	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04
1.35	pr	mD	Sneek	2016-04-30
1.40	pr	mD	Gemert	2016-06-04
1.41	pr	mD	Lisse	2016-06-18
1.50	pr	mB	Lisse	2020-08-23
ver				
3.21	pr	mpA	Heerenveen	2013-10-05
3.76	pr	mpA	Stadskanaal	2014-05-31
3.79	pr	mpA	Assen	2014-08-30
3.89	pr	mD	Heerenveen	2015-04-11
4.34	pr	mD	Heerenveen	2015-05-16
4.36	pr	mD	Rijssen	2016-05-06
4.40	pr	mD	Heerenveen	2016-05-14
4.40	pr	mD	Gemert	2016-06-05
4.54	pr	mD	Lisse	2016-06-19
discus ¾				
19.96	pr	mD	Heerenveen	2016-05-14
kogel 2				
5.44	pr	mpA	Heerenveen	2013-10-05
7.30	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
8.00	pr	mpA	Sneek	2014-06-28
8.40	pr	mD	Dronten	2015-04-06
8.98	pr	mD	Heerenveen	2015-04-11
9.10	pr	mD	Heerenveen	2015-05-16
9.93	pr	mD	Heerenveen	2015-10-03
10.20	pr	mD	Stadskanaal	2016-07-03
kogel 3				
11.46	pr	mB	Amersfoort	2019-06-01
kogel 4				
9.21	pr	mB	Grootebroek	2020-09-19
9.74	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26
speer 400				
17.74	pr	mD	Stadskanaal	2015-08-29
20.22	pr	mD	Zoetermeer	2015-09-19
24.13	pr	mD	Gemert	2016-06-04
speer 500				
31.56	pr	mB	Epe	2019-04-28
31.76	pr	mB	Sneek	2019-05-05
33.72	pr	mB	Stadskanaal	2019-07-07
speer 600				
30.68	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26
vortex				
17.00	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
22.00	pr	mpA	Steenwijk	2014-06-14
6-kamp				
2586	pr	mD	Stadskanaal	2015-08-30
2669	pr	mD	Zoetermeer	2015-09-20
2713	pr	mD	Sneek	2016-05-01
2969	pr	mD	Gemert	2016-06-05
2998	pr	mD	Stadskanaal	2016-07-03
7-kamp				
3774	pr	mB	Sneek	2019-05-05
4141	pr	mB	Amersfoort	2019-06-02
4161	pr	mB	Stadskanaal	2019-07-07

Rixt De Grouw				
hoog				
1.20	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26
ver				
3.72	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26
speer 500				
23.33	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26
Andrea Deelstra				
800				
2:19.01	pr	V	Grootebroek	2016-04-24
2000				
6:08.06	cr	V	Leiden	2011-04-27
5000				
16:18.03	cr	V	Amsterdam	2011-07-31
16:16.61	cr	V	Wageningen	2016-05-27
16:06.88	cr	V	Utrecht	2017-09-01
10000				
35:26.38	cr	V	Kopenhagen (Den)	2012-05-19
34:55.31	cr	V	Pravets (Bul)	2013-06-08
34:33.99	cr	V35	Leiden	2020-09-19
speer 600				
20.08	pr	V	Zwolle	2013-09-15
Wouter den Dekker				
5000				
20:12.0	pr	M40	Heerenveen	2020-09-26
Marianne Diallo				
40				
8.0	pr	mpm	Heerenveen	2014-10-04
7.6	pr	mpC	Leeuwarden	2015-04-11
7.60	pr	mpC	Heerenveen	2015-06-13
7.2	pr	mpC	Heerenveen	2015-10-03
7.31	pr	mpB	Heerenveen	2016-06-18
6.9	pr	mpB	Heerenveen	2016-10-01
60				
9.8	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20
9.4	pr	mpA	Sneek	2018-05-26
9.29	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06
9.02	pr	mD	Heerenveen	2019-04-06
8.6	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05
8.73	pr	mD	Heerenveen	2020-07-25
150				
21.5	pr	mD	Heerenveen	2020-07-04
600				
2:31.61	pr	mpC	Heerenveen	2015-05-16
2:26.0	pr	mpC	Heerenveen	2015-10-03
2:01.0	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05
1000				
4:28.72	pr	mpB	Heerenveen	2016-06-18
4:04.1	pr	mpB	Heerenveen	2016-10-01
4:01.99	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06
duur 4'				
925	pr	mpB	Leeuwarden	2016-05-28
duur 6'				
1300	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08
1325	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20
1375	pr	mpA	Drachten	2017-07-08
40h				
8.6	pr	mpC	Leeuwarden	2015-04-11
8.3	pr	mpB	Sneek	2016-04-16
60h				
11,7	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08
11.3	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20
11.0	pr	mpA	Drachten	2018-04-21

60h 76,2					1:59.99	pr	Mneo	Groningen	2019-05-31
13.26	pr	mD	Sneek	2019-05-25	1500				
13.11	pr	mD	Stadskanaal	2019-06-22	4:27.07	pr	jA	Drachten	2017-05-28
hoog					3000				
1.00	pr	mpB	Heerenveen	2016-06-18	9:26.10	pr	Mneo	Groningen	2019-06-08
1.05	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08	5000				
1.10	pr	mpA	Drachten	2017-07-08	17:52.27	pr	jA	Hoorn	2017-04-30
1.15	pr	mpA	Drachten	2018-04-21					
1.33	pr	mD	Heerenveen	2020-07-04	Jelte Dijkstra				
1.40	pr	mD	Heerenveen	2020-07-25	40				
1.40	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	8.0	pr	jpC	Leeuwarden	2017-04-08
1.40	pr	mD	Drachten	2020-10-08	8.3	pr	jpB	Steenwijk	2018-07-07
					8.31	pr	jpB	Heerenveen	2018-10-06
hurkhoog					60				
0.85	pr	mpm	Leeuwarden	2014-09-13	12.3	pr	jpA	Steenwijk	2019-05-25
0.95	pr	mpC	Heerenveen	2015-09-19	12.3	pr	jpA	Sneek	2019-09-14
0.95	pr	mpB	Leeuwarden	2016-05-28	11.3	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05
polsver					600				
3.55	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08	2:47.3	pr	jpC	Heerenveen	2017-10-07
4.00	pr	mpA	Drachten	2018-04-21	2:24.0	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26
ver					1000				
2.45	pr	mpm	Leeuwarden	2014-09-13	4:28.38	pr	jpB	Heerenveen	2018-10-06
2.48	pr	mpm	Heerenveen	2014-10-04	duur 4'				
2.80	pr	mpC	Sneek	2015-06-06	825	pr	jpC	Leeuwarden	2017-04-08
2.89	pr	mpC	Heerenveen	2015-06-13	825	pr	jpC	Steenwijk	2017-05-20
2.90	pr	mpC	Heerenveen	2015-10-03	850	pr	jpC	Drachten	2017-07-08
3.10	pr	mpB	Leeuwarden	2016-05-28	875	pr	jpB	Drachten	2018-04-21
3.14	pr	mpB	Heerenveen	2016-06-18	875	pr	jpB	Sneek	2018-05-26
3.55	pr	mpB	Heerenveen	2016-09-17	duur 6'				
3.65	pr	mpA	Heerenveen	2017-10-07	1225	pr	jpA	Drachten	2019-04-20
3.73	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06	1275	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12
balstoten					40h				
3.00	pr	mpm	Leeuwarden	2014-09-13	10.3	pr	jpC	Leeuwarden	2017-04-08
3.60	pr	mpC	Sneek	2015-06-06	9.6	pr	jpC	Drachten	2017-07-08
3.90	pr	mpC	Heerenveen	2015-09-19	8.9	pr	jpB	Drachten	2018-04-21
4.10	pr	mpB	Leeuwarden	2016-05-28	8.8	pr	jpB	Steenwijk	2018-07-07
4.70	pr	mpB	Heerenveen	2016-09-17	60h				
balwerpen 135					12.2	pr	jpA	Drachten	2019-04-20
9.87	pr	mpm	Heerenveen	2014-10-04	12.1	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29
kogel 2					11.5	pr	jpA	Sneek	2019-09-14
4.00	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08	11.0	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12
4.20	pr	mpA	Drachten	2017-07-08	hoog				
4.61	pr	mpA	Heerenveen	2017-10-07	0.85	pr	jpC	Steenwijk	2017-05-20
5.80	pr	mpA	Drachten	2018-04-21	0.85	pr	jpC	Heerenveen	2017-09-16
5.80	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	0.90	pr	jpB	Sneek	2018-05-26
6.13	pr	mpA	Heerenveen	2018-07-14	0.95	pr	jpB	Heerenveen	2018-09-15
6.19	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06	0.95	pr	jpA	Drachten	2019-04-20
7.04	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05	1.05	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29
8.76	pr	mD	Heerenveen	2020-07-04	1.15	pr	jpA	Heerenveen	2020-06-30
9.02	pr	mD	Heerenveen	2020-07-25	hurkhoog				
9.50	pr	mD	Alkmaar	2020-09-06	0.55	pr	jpC	Leeuwarden	2017-04-08
9.66	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	0.75	pr	jpC	Drachten	2017-07-08
slingeren					0.80	pr	jpB	Drachten	2018-04-21
12.00	pr	mpB	Sneek	2016-04-16	polsver				
14.00	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20	3.25	pr	jpA	Drachten	2019-04-20
15.50	pr	mpA	Sneek	2018-05-26	ver				
vortex					2.15	pr	jpC	Steenwijk	2017-05-20
7.00	pr	mpm	Leeuwarden	2014-09-13	2.20	pr	jpC	Heerenveen	2017-09-16
9.00	pr	mpC	Leeuwarden	2015-04-11	2.35	pr	jpC	Heerenveen	2017-10-07
13.00	pr	mpC	Sneek	2015-06-06	2.55	pr	jpB	Heerenveen	2018-09-15
14.00	pr	mpC	Heerenveen	2015-09-19	2.58	pr	jpB	Heerenveen	2018-10-06
14.01	pr	mpC	Heerenveen	2015-10-03	2.73	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05
17.00	pr	mpB	Leeuwarden	2016-05-28	2.95	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26
17.30	pr	mpB	Heerenveen	2016-10-01	balstoten				
18.00	pr	mpA	Sneek	2018-05-26	4.10	pr	jpC	Steenwijk	2017-05-20
18.00	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	4.80	pr	jpB	Sneek	2018-05-26
19.50	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15	5.00	pr	jpB	Heerenveen	2018-09-15
Tsjerk Dijkstra									
800									
2:08.97	pr	jA	Hengelo	2017-04-26					
2:03.02	pr	Mneo	Groningen	2018-06-09					
2:02.02	pr	Mneo	Hoogeveen	2019-05-10					

kogel 2						40h				
3.34	pr	jpB	Heerenveen	2018-07-14		9.9	pr	jpC	Sneek	2014-06-28
4.20	pr	jpA	Drachten	2019-04-20		9.5	pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11
4.70	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29						
6.00	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12		60h				
slingeren						15.0	pr	jpA	Sneek	2016-04-16
6.50	pr	jpC	Leeuwarden	2017-04-08		13.5	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28
10.00	pr	jpC	Drachten	2017-07-08		13.0	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17
11.00	pr	jpB	Drachten	2018-04-21		hoog				
11.00	pr	jpB	Steenwijk	2018-07-07		0.80	pr	jpB	Heerenveen	2015-06-13
12.00	pr	jpA	Steenwijk	2019-05-25		0.85	pr	jpA	Sneek	2016-04-16
15.00	pr	jpA	Heerenveen	2020-06-30		0.90	pr	jpA	Heerenveen	2016-06-18
						0.90	pr	jpA	Leeuwarden	2017-04-08
vortex						0.95	pr	jpA	Drachten	2017-07-08
9.00	pr	jpC	Leeuwarden	2017-04-08		1.10	pr	jC	Heerenveen	2020-07-02
9.50	pr	jpC	Steenwijk	2017-05-20						
9.50	pr	jpC	Drachten	2017-07-08		hurkhoog				
10.00	pr	jpB	Drachten	2018-04-21		0.60	pr	jpC	Sneek	2014-06-28
10.50	pr	jpB	Sneek	2018-05-26		0.70	pr	jpC	Leeuwarden	2014-09-13
11.50	pr	jpB	Steenwijk	2018-07-07		0.70	pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11
11.50	pr	jpB	Heerenveen	2018-09-15		0.75	pr	jpB	Sneek	2015-06-06
13.18	pr	jpB	Heerenveen	2018-10-06		0.90	pr	jpB	Heerenveen	2015-09-19
15.50	pr	jpA	Drachten	2019-04-20		polsver				
18.00	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12		3.30	pr	jpA	Sneek	2016-04-16
Tijs Dijkstra						ver				
60						2.20	pr	jpC	Leeuwarden	2014-09-13
11.9	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26		2.29	pr	jpB	Heerenveen	2015-06-13
600						2.33	pr	jpB	Leeuwarden	2015-09-26
3:29.0	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26		2.45	pr	jpB	Heerenveen	2015-10-03
duur 4'						2.60	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28
650	pr	jpB	Steenwijk	2019-05-25		2.60	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17
hoog						balstoten				
0.95	pr	jpB	Steenwijk	2019-05-25		3.40	pr	jpC	Leeuwarden	2014-09-13
ver						4.30	pr	jpB	Sneek	2015-06-06
2.40	pr	jpB	Steenwijk	2019-05-25		5.40	pr	jpB	Heerenveen	2015-09-19
2.89	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26		balwerpen 135				
balstoten						10.16	pr	jpC	Heerenveen	2014-10-04
4.80	pr	jpB	Steenwijk	2019-05-25		discus 1				
kogel 2						9.68	pr	jD	Assen	2018-05-19
5.34	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26		11.83	pr	jD	Groningen	2018-06-30
vortex						12.05	pr	jD	Stadskanaal	2019-06-22
11.50	pr	jpB	Steenwijk	2019-05-25		18.35	pr	jC	Heerenveen	2020-09-26
Wybren Dijkstra						kogel 2				
40						3.99	pr	jpB	Leeuwarden	2015-09-26
8.8	pr	jpC	Sneek	2014-06-28		4.50	pr	jpA	Sneek	2016-04-16
8.4	pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11		4.65	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01
60						5.30	pr	jpA	Drachten	2017-07-08
13.0	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28		5.43	pr	jpA	Heerenveen	2017-1

24.00	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17	5000				
25.50	pr	jpA	Heerenveen	2017-09-16	18:30.1	pr	M45	Hoogeveen	2016-04-15
Janine Does					10000				
800					41:03.97	pr	M45	Hengelo	2017-05-28
3:31.38	pr	V45	Heerenveen	2018-10-06	ver				
3000					4.57	pr	M40	Heerenveen	2011-10-01
14:18.42	pr	V45	Heerenveen	2018-10-06	4.50	pr	M45	Amersfoort	2019-04-07
discus 1					kogel 7¼				
11.52	pr	V45	Heerenveen	2018-10-06	6.11	pr	M40	Heerenveen	2011-10-01
kogel 4					Jan Elsinga				
4.66	pr	V45	Heerenveen	2018-10-06	40				
4.91	pr	V45	Heerenveen	2020-09-26	7.4	pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11
speer 600					7.19	pr	jpB	Heerenveen	2015-06-13
9.03	pr	V45	Heerenveen	2018-10-06	6.8	pr	jpB	Steenwijk	2015-06-27
werp 3-kamp					6.8	pr	jpB	Heerenveen	2015-10-03
521	pr	V45	Heerenveen	2018-10-06	60				
Pieter Dogger					10.03	pr	jpA	Assen	2016-04-03
150					9.39	pr	jpA	Assen	2017-04-02
19.37	pr	M	Steenwijk	2019-07-05	80				
200					12.48	pr	jD	Sneek	2018-04-14
26.72	pr	M	Utrecht	2019-07-12	12.10	pr	jD	Heerenveen	2018-05-12
27.1	pr	M35	Hoogeveen	2020-09-18	12.01	pr	jD	Heerenveen	2018-10-06
300					11.70	pr	jD	Heerenveen	2019-05-11
41.71	pr	M	Steenwijk	2019-07-05	11.41	pr	jD	Stadskanaal	2019-07-06
800					1000				
2:24.0	pr	M35	Heerenveen	2020-09-26	3:58.86	pr	jpB	Heerenveen	2015-05-16
Edwin Eijgelaar					3:49.71	pr	jpB	Leeuwarden	2015-09-26
5000					3:46.8	pr	jpB	Heerenveen	2015-10-03
19:10.0	pr	M50	Heerenveen	2020-09-26	3:36.81	pr	jpA	Stadskanaal	2017-06-24
Eddy Elsinga					3:35.12	pr	jD	Stadskanaal	2018-06-02
60					3:30.48	pr	jD	Groningen	2018-06-30
8.69	pr	M45	Hengelo	2017-05-25	3:28.05	pr	jD	Heerenveen	2019-05-11
100					3:27.98	pr	jD	Stadskanaal	2019-05-18
13.63	pr	M45	Hengelo	2017-05-26	3:24.94	pr	jD	Sneek	2019-05-25
150					3:18.03	pr	jD	Amsterdam	2019-09-01
22.3	pr	M40	Steenwijk	2011-07-15	duur 6'				
20.44w	cr	M50	Steenwijk	2019-07-05	1450	pr	jpA	Sneek	2016-04-16
200					1450	pr	jpA	Drachten	2016-07-02
26.63	cr	M40	Leeuwarden	2011-07-02	1500	pr	jpA	Leeuwarden	2017-04-08
27.90	cr	M45	Hengelo	2017-05-27	1550	pr	jpA	Steenwijk	2017-05-20
300					40h				
42.91	cr	M50	Steenwijk	2019-07-05	7.9	pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11
400					7.9	pr	jpB	Steenwijk	2015-06-27
1:00.82	pr	M45	Hengelo	2017-05-25	60h				
1:01.42	cr	M50	Heiloo	2019-07-12	12.1	pr	jpA	Sneek	2016-04-16
800					11.5	pr	jpA	Drachten	2016-07-02
2:08.43	cr	M40	Utrecht	2011-05-06	11.0	pr	jpA	Leeuwarden	2017-04-08
2:15.35	cr	M45	Groningen	2016-06-11	10.7	pr	jpA	Steenwijk	2017-05-20
2:15.0	cr	M45	Heerenveen	2016-10-01	80h 76,2				
2:27.9	cr	M50	Heerenveen	2019-10-05	16.21	pr	jD	Assen	2018-05-19
1000					16.13	pr	jD	Stadskanaal	2019-07-07
3:01.89	cr	M45	Zwolle	2017-04-19	hoog				
1500					0.90	pr	jpB	Heerenveen	2015-06-13
4:44.78	pr	M45	Heerenveen	2016-04-09	1.15	pr	jpA	Sneek	2016-04-16
3000					1.20	pr	jpA	Stadskanaal	2017-06-24
10:44.99	pr	M45	Steenwijk	2016-04-03	1.25	pr	jpA	Sneek	2017-09-09
10:35.04	pr	M45	Heerenveen	2017-05-20	1.25	pr	jD	Stadskanaal	2018-06-02
11:25.2	pr	M50	Heerenveen	2019-10-05	1.30	pr	jD	Heerenveen	2019-04-06
					1.30	pr	jD	Heerenveen	2019-05-11
					1.35	pr	jD	Sneek	2019-05-25
					1.35	pr	jD	Stadskanaal	2019-06-22
					1.35	pr	jD	Stadskanaal	2019-07-07
					hurkhoog				
					0.90	pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11
					0.90	pr	jpB	Sneek	2015-06-06
					1.10	pr	jpB	Heerenveen	2015-09-19
					polsver				
					4.10	pr	jpA	Sneek	2016-04-16
					4.50	pr	jpA	Leeuwarden	2017-04-08

ver	3.05	pr	jpB	Sneek	2015-06-06	Simone Falkena				
	3.20	pr	jpB	Heerenveen	2015-09-19	100				
	3.22	pr	jpB	Heerenveen	2015-10-03	14.10	cr	V35	Groningen	2015-06-14
	3.56	pr	jpA	Assen	2016-04-03	13.81w	cr	V35	Heerenveen	2016-04-09
	3.90	pr	jpA	Assen	2017-04-02	150				
	3.57	pr	jpA	Stadskanaal	2017-06-24	21.19	pr	V35	Steenwijk	2016-07-08
	3.90	pr	jpA	Heerenveen	2017-10-07	200				
	3.90	pr	jD	Heerenveen	2018-05-12	28.92	cr	V35	Emmeloord	2015-05-23
	4.11	pr	jD	Groningen	2018-06-30	28.85	cr	V35	Groningen	2015-06-14
balstoten	4.20	pr	jD	Stadskanaal	2019-07-06	28.76	cr	V35	Harderwijk	2016-06-26
	4.32	pr	jD	Heerenveen	2019-10-05	400				
	6.60	pr	jpB	Sneek	2015-06-06	1:06.12	cr	V35	Drachten	2015-04-19
	7.20	pr	jpB	Heerenveen	2015-09-19	1:05.23	cr	V35	Harderwijk	2015-06-07
	kogel 2					100h 83,8				
	5.50	pr	jpB	Leeuwarden	2015-09-26	19.23	pr	V	Harderwijk	2013-06-16
	5.80	pr	jpA	Assen	2016-04-03	18.83	pr	V	Grootebroek	2014-05-04
	5.80	pr	jpA	Sneek	2016-04-16	20.2	cr	V35	Heerenveen	2016-10-01
	6.20	pr	jpA	Drachten	2016-07-02	300h 76,2				
kogel 3	6.44	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01	50.3	pr	V	Sneek	2014-04-16
	6.88	pr	jpA	Assen	2017-04-02	50.53	pr	V	Epe	2014-04-27
	6.93	pr	jpA	Stadskanaal	2017-06-24	400h 76,2				
	7.10	pr	jpA	Drachten	2017-07-08	1:09.39	pr	V	Drachten	2014-05-25
	7.24	pr	jpA	Heerenveen	2017-10-07	1:11.27	cr	V35	Emmeloord	2015-05-03
	6.90	pr	jD	Assen	2018-05-19	hoog				
	6.99	pr	jD	Heerenveen	2018-10-06	1.25	pr	V35	Emmen	2018-05-13
	7.36	pr	jD	Stadskanaal	2019-05-18	1.30	pr	V35	Apeldoorn	2018-06-10
	7.44	pr	jD	Sneek	2019-05-25	1.30	pr	V35	Heerenveen	2018-10-06
slingeren	7.53	pr	jD	Heerenveen	2019-10-05	ver				
	17.50	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17	4.15	pr	V35	Heerenveen	2016-10-01
	19.00	pr	jpA	Steenwijk	2017-05-20	discus 1				
	speer 400					25.33	pr	V35	Drachten	2015-04-19
	15.97	pr	jD	Stadskanaal	2019-07-06	Siska Folkertsma				
	vortex					200				
	12.00	pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11	35.9	pr	V50	Heerenveen	2017-10-07
	15.00	pr	jpB	Sneek	2015-06-06	37.76	pr	V55	Heerenveen	2018-10-06
	15.00	pr	jpB	Steenwijk	2015-06-27	800				
7-kamp	17.00	pr	jpB	Heerenveen	2015-09-19	3:25.6	cr	V50	Heerenveen	2014-10-04
	18.00	pr	jpA	Sneek	2016-04-16	3:49.42	pr	V55	Heerenveen	2018-10-06
	19.00	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17	hoog				
	2920	pr	jD	Stadskanaal	2019-07-07	1.20	cr	V55	Heerenveen	2018-10-06
	Sander Elsinga					ver				
	100					2.86	pr	V50	Heerenveen	2017-10-07
	15.71	pr	jC	Heerenveen	2019-05-11	discus 1				
	150					18.00	pr	V55	Emmen	2018-05-13
	21.0	pr	jC	Heerenveen	2020-07-02	21.72	cr	V55	Heerenveen	2018-10-06
Andres Faber	1000					kogel 3				
	3:43.7	pr	jC	Heerenveen	2020-07-02	7.11	pr	V50	Heerenveen	2017-10-07
	800					6.98	pr	V55	Emmen	2018-05-13
	2:36.5	pr	M	Heerenveen	2014-10-04	7.55	pr	V55	Heerenveen	2018-10-06
	mijl					7.74	pr	V55	Apeldoorn	2019-05-12
	5:58.99	pr	M	Steenwijk	2017-07-07	kogelsl. 3				
	3000					15.73	cr	V55	Apeldoorn	2018-06-10
	11:58.94	pr	M	Heerenveen	2015-05-16	speer 500				
	5000					16.77	pr	V50	Heerenveen	2017-10-07
ver	19:49.12	pr	M	Leeuwarden	2020-09-04	17.15	pr	V55	Apeldoorn	2018-06-10
	3.79	pr	M	Heerenveen	2020-09-26	18.58	pr	V55	Heerenveen	2018-10-06
	Lisanne Faber					werp 3-kamp				
	5000					1561	pr	V55	Heerenveen	2018-10-06
	22:33.0	pr	Vneo	Heerenveen	2020-09-26	Thijmen Groenendal				
						60				
						10.4	pr	jpA	Heerenveen	2020-06-02
						10.1	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26

600										600																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gerwin de Haan						15.18	pr jC	Drachten	2014-05-10
80						110h 91,4			
	13.02	pr jD	Steenwijk	2011-04-02		17.42	pr jB	Best	2015-07-05
	12.64	pr jD	Emmeloord	2011-05-21		17.19	pr jB	Stadskanaal	2015-08-30
	12.2	pr jD	Leeuwarden	2011-07-05		16.1	pr jB	Heerenveen	2015-10-03
	12.03	pr jD	Steenwijk	2012-04-07		15.36w	pr jB	Heerenveen	2016-04-09
	11.96	pr jD	Emmeloord	2012-05-17		15.20	pr jB	Groningen	2016-06-11
	11.81	pr jD	Stadskanaal	2012-07-07					
						110h 100,0			
100						16.00	pr jA	Heerenveen	2017-04-08
	14.27	pr jC	Steenwijk	2013-04-06		15.81	pr jA	Stadskanaal	2017-07-09
	13.70	pr jC	Heerenveen	2013-05-11		15.67	pr jA	Heerenveen	2018-05-12
	13.47	pr jC	Stadskanaal	2013-07-06					
	13.23	pr jC	Emmeloord	2013-08-31		110h 106,7			
	13.14	pr jC	Steenwijk	2014-04-05		20.75	pr jA	Hoorn	2017-04-30
	13.10	pr jC	Steenwijk	2014-04-05					
	13.09	pr jC	Heerenveen	2014-05-17		300h 76,2			
	12.85	pr jC	Gemert	2014-05-31		50.40	pr jC	Steenwijk	2013-04-06
	12.83	pr jC	Emmen	2014-06-21		45.92	pr jC	Epe	2014-04-27
	12.76	pr jC	Stadskanaal	2014-07-05					
	12.74	pr jC	Tilburg	2014-09-20		400h 83,8			
	12.2	pr jC	Heerenveen	2014-10-04		1:07.14	pr jC	Heerenveen	2014-05-17
	12.04	pr jB	Heerenveen	2016-04-09		1:03.23	pr jB	Utrecht	2015-05-29
	12.04w	pr jB	Emmeloord	2016-07-09		1:02.17	pr jB	Breda	2015-06-26
	11.88	pr jA	Emmeloord	2017-05-13		hoog			
	11.75	pr jA	Stadskanaal	2017-07-08					
						1.35	pr jD	Heerenveen	2011-04-09
						1.40	pr jD	Drachten	2011-04-16
150						1.40	pr jD	Heerenveen	2011-10-01
	19.9	pr jC	Steenwijk	2013-07-19		1.40	pr jD	Emmeloord	2012-05-18
	19.1	pr jC	Steenwijk	2014-07-18		1.40	pr jD	Grou	2012-05-22
	18.63	pr jB	Steenwijk	2015-07-10		1.40	pr jD	Assen	2012-05-26
						1.40	pr jD	Stadskanaal	2012-06-16
200						1.40	pr jD	Emmen	2012-09-09
	25.7	pr jB	Heerenveen	2015-10-03		1.40	pr jD	Heerenveen	2012-10-06
	24.8	pr jB	Heerenveen	2016-10-01		1.55	pr jC	Steenwijk	2013-04-06
	24.43	pr jA	Heerenveen	2018-05-12		1.55	pr jC	Stadskanaal	2013-05-18
						1.55	pr jC	Sneek	2013-06-12
300						1.55	pr jC	Dronten	2013-06-15
	38.21	pr jA	Steenwijk	2018-04-07		1.60	pr jC	Assen	2013-06-22
						1.65	pr jC	Stadskanaal	2013-07-06
400						1.65	pr jC	Emmeloord	2013-08-31
	57.43	pr jB	Best	2015-07-04		1.65	pr jC	Hoogeveen	2013-09-15
	54.82	pr jB	Alphen a/d Rijn	2016-05-14		1.65	pr jC	Steenwijk	2014-04-05
	54.14	pr jA	Emmeloord	2017-05-13		1.65	pr jC	Heerenveen	2014-04-12
	53.22	pr jA	Drachten	2017-05-28		1.70	pr jC	Gemert	2014-05-31
	52.88	pr jA	Stadskanaal	2017-07-08		1.70	pr jC	Emmen	2014-06-21
						1.75	pr jC	Stadskanaal	2014-07-06
800						1.80	pr jC	Tilburg	2014-09-20
	2:44.5	pr jC	Heerenveen	2013-10-05		1.80	pr jA	Drachten	201

5.48	pr	jC	Steenwijk	2014-07-18	speer 400						
5.59	pr	jC	Utrecht	2014-08-08		22.73	pr	jD	Steenwijk	2011-04-02	
5.63	pr	jC	Amsterdam	2014-08-31		26.73	pr	jD	Emmeloord	2011-06-25	
5.66	pr	jC	Tilburg	2014-09-20		30.49	pr	jD	Heerenveen	2011-10-01	
5.67	pr	jB	Heerenveen	2015-05-16		33.88	pr	jD	Heerenveen	2012-05-12	
5.70	pr	jB	Emmeloord	2015-05-23		33.96	pr	jD	Assen	2012-05-26	
5.72	pr	jB	Utrecht	2015-08-14		36.47	pr	jD	Amsterdam	2012-09-02	
5.95	pr	jB	Heerde	2016-04-20		37.10	pr	jD	Steenwijk	2012-10-14	
6.18	pr	jB	Gemert	2016-06-04							
6.36w	pr	jA	Steenwijk	2018-04-07	speer 600	31.65	pr	jD	Leeuwarden	2012-09-22	
discus 1						33.24	pr	jC	Heerenveen	2013-04-13	
	16.70	pr	jD	Steenwijk		2011-04-02	33.85	pr	jC	Drachten	2013-04-20
20.33	pr	jD	Heerenveen	2011-04-09		34.48	pr	jC	Stadskanaal	2013-05-18	
20.46	pr	jD	Drachten	2011-04-16		36.32	pr	jC	Sneek	2013-05-22	
20.74	pr	jD	Assen	2011-05-14		36.91	pr	jC	Hengelo	2013-06-01	
21.28	pr	jD	Heerenveen	2011-05-28		37.51	pr	jC	Dronten	2013-06-16	
22.25	pr	jD	Leeuwarden	2011-07-02		39.00	pr	jC	Amsterdam	2013-08-24	
25.31	pr	jD	Steenwijk	2012-04-07		39.22	pr	jC	Dronten	2014-04-21	
25.43	pr	jD	Heerenveen	2012-04-14	39.68	pr	jC	Assen	2014-05-24		
26.83	pr	jD	Assen	2012-05-26	43.59	pr	jC	Gemert	2014-06-01		
27.98	pr	jD	Sneek	2012-05-30	44.49	pr	jC	Amsterdam	2014-08-30		
28.50	pr	jD	Steenwijk	2012-07-13	speer 700						
29.19	pr	jD	Amsterdam	2012-09-02		40.89	pr	jC	Utrecht	2014-08-08	
29.58	pr	jD	Emmen	2012-09-09		45.67	pr	jB	Utrecht	2015-05-29	
32.98	pr	jC	Steenwijk	2013-04-06		47.28	pr	jB	Groningen	2015-06-14	
34.08	pr	jC	Amsterdam	2013-08-25		48.15	pr	jB	Stadskanaal	2015-08-30	
35.07	pr	jC	Steenwijk	2014-04-05		48.80	pr	jB	Heerenveen	2015-10-03	
38.21	pr	jC	Gemert	2014-06-01		48.99	pr	jB	Sneek	2016-05-01	
39.57	pr	jC	Stadskanaal	2014-07-06		52.30	pr	jB	Alphen a/d Rijn	2016-05-15	
41.40	pr	jC	Tilburg	2014-09-21		53.72	cr	jB	Breda	2016-07-02	
discus 1½					speer 800						
	37.74	pr	jB	Heiloo		2015-05-14	47.23	pr	jB	Emmeloord	2016-05-29
	38.54	pr	jB	Emmeloord		2015-05-23	50.21	pr	jA	Emmeloord	2017-05-14
	38.65	pr	jB	Steenwijk		2015-06-05	51.52	pr	jA	Vught	2017-06-30
	39.66	pr	jB	Best		2015-07-05	54.20	cr	jA	Emmeloord	2018-06-15
	43.08	pr	jB	Sneek		2016-05-01					
43.60	pr	jB	Gemert	2016-06-05	werp 3-kamp						
discus 1¾						1146	pr	jD	Leeuwarden	2011-09-09	
	36.20	pr	jB	Steenwijk		2016-10-09	1180	pr	jD	Steenwijk	2011-10-09
	38.74	pr	jA	Emmeloord		2017-05-14	1428	pr	jD	Sneek	2012-05-30
	40.22	pr	jA	Heerenveen		2017-05-20	1567	pr	jD	Steenwijk	2012-10-14
	40.44	pr	jA	Stadskanaal		2018-07-08	1331	pr	jC	Sneek	2013-05-22
41.48	pr	jA	Utrecht	2018-07-13		1707	pr	jC	Sneek	2014-05-21	
discus 2						1805	pr	jB	Steenwijk	2015-06-05	
	32.45	pr	jB	Harderwijk		2015-06-07	1715	pr	jB	Steenwijk	2016-10-09
						1770	pr	jA	Assen	2018-03-21	
kogel 3					7-kamp						
	6.23	pr	jD	Heerenveen		2011-04-09	2483	pr	jD	Emmeloord	2011-05-22
	6.37	pr	jD	Emmeloord		2011-05-22	3272	pr	jD	Emmeloord	2012-05-18
	6.76	pr	jD	Heerenveen	2011-06-07	8-kamp					
	7.43	pr	jD	Leeuwarden	2011-09-09		4413	pr	jC	Dronten	2013-06-16
	8.74	pr	jD	Heerenveen	2012-05-12		4608	pr	jC	Stadskanaal	2013-07-07
	9.02	pr	jD	Sneek	2012-05-30		4747	pr	jC	Emmeloord	2013-09-01
	9.66	pr	jD	Heerenveen	2012-06-05		5187	pr	jC	Gemert	2014-06-01
	9.90	pr	jD	Emmen	2012-09-09		5266	pr	jC	Stadskanaal	2014-07-06
kogel 4					5457	pr	jC	Tilburg	2014-09-21		
	9.03	pr	jC	Heerenveen	2013-05-11	10-kamp					
	9.99	pr	jC	Sneek	2013-05-22		5195	pr	jB	Best	2015-07-05
	10.01	pr	jC	Dronten	2013-06-15		5851	pr	jB	Alphen a/d Rijn	2016-05-15
	10.04	pr	jC	Stadskanaal	2013-07-06	6205	pr	jB	Gemert	2016-06-05	
	10.25	pr	jC	Heerenveen	2014-04-12	6238	cr	jA	Emmeloord	2017-05-14	
	10.88	pr	jC	Heerenveen	2014-05-17	6470	cr	jA	Stadskanaal	2017-07-09	
	10.93	pr	jC	Dronten	2014-06-14	Hilbert de Haan					
	11.86	pr	jC	Tilburg	2014-09-20		60				
kogel 5					8.05w		pr	M	Hengelo	2017-05-25	
	11.44	pr	jB	Utrecht	2015-05-08		100				
	11.90	pr	jB	Steenwijk	2015-06-05			12.0	pr	M	Heerenveen
	12.07	pr	jB	Best	2015-07-04	200					
12.66	pr	jB	Heerde	2016-04-20							
kogel 6					25.8	pr	M	Heerenveen	2016-10-01		
	11.06	pr	jB	Steenwijk	2016-10-09	25.86	pr	M	Hengelo	2017-05-27	
	12.71	pr	jA	Emmeloord	2017-05-13						
kogel 7¼					400						
	8.84	pr	jB	Drachten		2015-04-19	55.36	pr	M	Enschede	2014-06-29
	8.98	pr	jB	Emmeloord		2015-05-03	53.44	pr	M	Drachten	2018-05-27
	9.43	pr	jB	Harderwijk		2015-06-07					

800					13.21	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08
2:05.54	pr	M	Grootebroek	2013-04-21	12.78	pr	mD	Stadskanaal	2017-07-08
2:01.49	pr	M	Heerenveen	2013-05-11	80h 76,2				
2:00.20	pr	M	Harderwijk	2013-06-16	17.05	pr	mC	Sneek	2018-04-14
1:59.05	pr	M	Hoogeveen	2014-09-21	16.96	pr	mC	Sneek	2018-04-28
1000					17.17	pr	mC	Sneek	2019-05-25
2:40.15	pr	M	Utrecht	2014-06-20	hoog				
1500					1.00	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
4:36.93	pr	Mneo	Leeuwarden	2011-07-02	1.05	pr	mpA	Stadskanaal	2014-05-31
4:32.33	pr	Mneo	Weert	2011-09-18	1.05	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04
4:11.32	pr	M	Drachten	2013-06-02	1.05	pr	mpA	Leeuwarden	2015-04-11
mijl					1.15	pr	mpA	Soest	2015-06-07
4:43.5	pr	M	Steenwijk	2014-07-18	1.15	pr	mpA	Heerenveen	2015-06-13
3000					1.15	pr	mD	Heerenveen	2016-04-09
10:14.00	pr	M	Hengelo	2017-05-25	1.20	pr	mD	Sneek	2016-04-30
9:57.99	pr	M	Utrecht	2017-08-11	1.20	pr	mD	Stadskanaal	2016-06-04
5000					1.25	pr	mD	Heerenveen	2016-10-01
17:27.75	pr	M	Harderwijk	2013-06-16	1.30	pr	mD	Groningen	2017-05-06
17:07.88	pr	M	Steenwijk	2014-04-05	1.30	pr	mD	Sneek	2017-05-13
10000					1.30	pr	mD	Heerenveen	2017-05-20
40:22.06	pr	M	Hengelo	2017-05-28	1.30	pr	mD	Stadskanaal	2017-05-27
400h 91,4					1.30	pr	mD	Groningen	2017-06-03
1:11.59	pr	M	Grootebroek	2018-09-09	hurkhoog				
hoog					1.05	pr	mpB	Sneek	2013-09-14
1.70	pr	M	Heerenveen	2014-10-04	ver				
ver					2.30	pr	mpB	Sneek	2013-09-14
4.80	pr	M	Heerenveen	2016-10-01	2.63	pr	mpB	Heerenveen	2013-10-05
speer 800					2.75	pr	mpA	Stadskanaal	2014-05-31
34.70	pr	M	Heerenveen	2014-10-04	2.76	pr	mpA	Assen	2014-08-30
Lisanne de Haan					2.85	pr	mpA	Leeuwarden	2014-09-13
40					3.00	pr	mpA	Sneek	2015-06-06
8.0	pr	mpB	Heerenveen	2013-10-05	3.25	pr	mpA	Heerenveen	2015-06-13
60					3.25	pr	mpA	Leeuwarden	2015-09-26
11.37	pr	mpA	Stadskanaal	2014-05-31	3.79	pr	mD	Steenwijk	2017-04-01
11.1	pr	mpA	Steenwijk	2014-06-14	3.90	pr	mC	Heerenveen	2018-05-12
11.0	pr	mpA	Leeuwarden	2014-09-13	3.91	pr	mC	Stadskanaal	2019-05-18
10.8	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04	4.02	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26
10.5	pr	mpA	Sneek	2015-06-06	balstoten				
10.59	pr	mpA	Heerenveen	2015-06-13	5.10	pr	mpB	Sneek	2013-09-14
10.58	pr	mpA	Leeuwarden	2015-09-26	discus ¾				
10.2	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03	14.54	pr	mD	Emmen	2016-06-25
10.39w	pr	mD	Heerenveen	2016-04-09	19.06	pr	mD	Steenwijk	2017-04-01
10.20	pr	mD	Stadskanaal	2016-06-04	19.19	pr	mD	Groningen	2017-05-06
9.9	pr	mD	Heerenveen	2016-10-01	20.93	pr	mD	Heerenveen	2017-05-20
10.13	pr	mD	Steenwijk	2017-04-01	21.06	pr	mD	Groningen	2017-06-03
9.85	pr	mD	Heerenveen	2017-05-20	22.14	pr	mD	Sneek	2017-06-10
9.68w	pr	mD	Stadskanaal	2017-06-24	22.20	pr	mD	Stadskanaal	2017-06-24
80					discus 1				
12.81	pr	mC	Steenwijk	2018-04-07	21.24	pr	mC	Steenwijk	2018-04-07
150					21.79	pr	mC	Heerenveen	2019-10-05
24.82	pr	mC	Sneek	2018-04-28	kogel 2				
600					3.74	pr	mpB	Heerenveen	2013-10-05
2:18.48	pr	mD	Sneek	2016-05-01	4.50	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
2:16.64	pr	mD	Sneek	2017-05-14	4.64	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04
2:05.84	pr	mD	Stadskanaal	2017-07-09	5.00	pr	mpA	Leeuwarden	2015-04-11
1000					5.30	pr	mpA	Steenwijk	2015-06-27
4:50.7	pr	mpB	Heerenveen	2013-10-05	6.46	pr	mpA	Leeuwarden	2015-09-26
4:40.6	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04	6.93	pr	mD	Assen	2016-04-23
4:24.25	pr	mpA	Heerenveen	2015-05-16	6.96	pr	mD	Sneek	2016-05-01
4:16.3	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03	7.01	pr	mD	Drachten	2016-05-21
60h					8.62	pr	mD	Stadskanaal	2016-06-04
12.4	pr	mpA	Drachten	2014-04-12	kogel 3				
12.1	pr	mpA	Steenwijk	2014-06-14	7.74	pr	mC	Steenwijk	2018-04-07
12.1	pr	mpA	Leeuwarden	2014-09-13	7.76	pr	mC	Heerenveen	2018-05-12
10.2	pr	mpA	Leeuwarden	2015-04-11	7.92	pr	mC	Groningen	2018-06-30
60h 76,2					8.31	pr	mC	Heerenveen	2019-05-11
13.94	pr	mD	Sneek	2016-04-30	8.32	pr	mB	Grootebroek	2020-09-19
					8.52	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26
					speer 400				
					12.18	pr	mD	Heerenveen	2016-04-09
					13.04	pr	mD	Sneek	2016-04-30
					13.20	pr	mD	Drachten	2016-05-21
					14.33	pr	mD	Steenwijk	2016-10-09
					15.54	pr	mD	Steenwijk	2017-04-01
					17.30	pr	mD	Stadskanaal	2017-05-27

17.45	pr	mD	Groningen	2017-06-03
speer 500				
15.16	pr	mC	Sneek	2018-04-29
17.29	pr	mC	Heerenveen	2018-05-12
17.69	pr	mC	Steenwijk	2019-10-13
vortex				
12.50	pr	mpB	Sneek	2013-09-14
13.00	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
18.00	pr	mpA	Steenwijk	2014-06-14
18.00	pr	mpA	Leeuwarden	2014-09-13
19.50	pr	mpA	Leeuwarden	2015-04-11
20.50	pr	mpA	Steenwijk	2015-06-27
werp 3-kamp				
783	pr	mD	Steenwijk	2016-10-09
974	pr	mD	Steenwijk	2017-10-15
978	pr	mC	Steenwijk	2018-10-14
6-kamp				
1634	pr	mD	Sneek	2016-05-01
2016	pr	mD	Sneek	2017-05-14
7-kamp				
1471	pr	mC	Sneek	2018-04-29
Linde Hamer				
40				
7.6	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-02
600				
2:39.0	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'				
850	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-12
hurkhoog				
0.75	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-12
ver				
2.55	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-02
2.60	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-12
2.77	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-26
balstoten				
4.90	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-12
vortex				
14.50	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-02
Rudy Hartog				
100				
15.92	cr	M65	Heerenveen	2020-07-25
200				
33.51	cr	M65	Heerenveen	2018-10-06
32.70w	cr	M65	Heerenveen	2020-07-25
800				
4:15.7	pr	M65	Heerenveen	2019-10-05
hoog				
1.20	pr	M65	Heerenveen	2018-10-06
ver				
3.06	pr	M65	Heerenveen	2018-10-06
discus 1				
24.90	pr	M65	Heerenveen	2018-10-06
25.38	pr	M65	Heerenveen	2019-10-05
kogel 5				
6.94	pr	M65	Heerenveen	2018-10-06
7.11	pr	M65	Heerenveen	2019-10-05
speer 600				
19.35	pr	M65	Heerenveen	2018-10-06
werp 3-kamp				
934	pr	M65	Heerenveen	2018-10-06

Jan vd Heide				
100				
15.4	pr	M60	Heerenveen	2011-10-01
17.1	pr	M65	Heerenveen	2020-09-26
200				
34.4	cr	M65	Heerenveen	2017-10-07
400				
1:36.64	pr	M65	Emmen	2018-05-13
800				
2:42.8	cr	M60	Heerenveen	2011-10-01
3:09.0	pr	M65	Heerenveen	2017-10-07
1500				
6:43.86	pr	M65	Emmen	2018-05-13
3000				
12:14.3	cr	M60	Heerenveen	2013-10-05
hoog				
1.00	pr	M65	Heerenveen	2018-10-06
ver				
3.57	pr	M60	Heerenveen	2011-10-01
3.32	cr	M65	Heerenveen	2017-10-07
discus 1				
20.10	pr	M65	Heerenveen	2017-10-07
20.20	pr	M65	Heerenveen	2018-10-06
22.50	pr	M65	Heerenveen	2020-09-26
kogel 5				
6.95	pr	M65	Heerenveen	2017-10-07
speer 600				
23.53	pr	M60	Heerenveen	2011-10-01
24.30	pr	M60	Heerenveen	2012-10-06
20.08	pr	M65	Heerenveen	2017-10-07
21.72	pr	M65	Heerenveen	2018-10-06
werp 3-kamp				
816	pr	M65	Heerenveen	2017-10-07
837	pr	M65	Heerenveen	2018-10-06
Lenneke vd Heide				
100				
14.7	pr	V	Heerenveen	2011-10-01
800				
2:51.1	pr	V	Heerenveen	2011-10-01
2:46.07	pr	V35	Drachten	2015-04-19
3000				
11:46.16	pr	V35	Grootebroek	2014-05-04
11:28.23	pr	V35	Drachten	2014-05-25
ver				
3.90	pr	V	Heerenveen	2011-10-01
discus 1				
21.84	pr	V	Heerenveen	2011-10-01
kogel 4				
6.84	pr	V	Heerenveen	2012-10-06
speer 600				
15.87	pr	V	Heerenveen	2012-10-06
werp 3-kamp				
926	pr	V	Heerenveen	2012-10-06
Inge Helder				
3000				
15:03.9	cr	V55	Heerenveen	2014-10-04
Hans Hes				
discus 1				
21.70	pr	M75	Steenwijk	2018-07-13
21.77	pr	M75	Steenwijk	2019-07-05

kogel 4					12.10	cr	jC	Amsterdam	2018-08-25
8.13	cr	M70	Steenwijk	2018-04-07					
7.98	cr	M75	Steenwijk	2018-07-13	polshoog				
8.10	cr	M75	Heerenveen	2018-10-06	2.00	pr	jC	Heerenveen	2017-04-08
					2.35	pr	jC	Groningen	2017-06-03
speer 500					2.75	pr	jC	Heerenveen	2018-05-12
13.45	pr	M75	Heerenveen	2018-10-06	3.41	pr	jB	Heerenveen	2020-07-25
13.55	pr	M75	Steenwijk	2018-10-14					
14.30	pr	M75	Heerenveen	2019-10-05	ver				
					5.00w	pr	jC	Groningen	2017-05-06
werp 3-kamp					5.07	pr	jC	Sneek	2017-05-13
848	pr	M75	Heerenveen	2018-10-06	5.14	pr	jC	Heerenveen	2017-05-20
					5.17	pr	jC	Steenwijk	2018-04-07
Ilona Hoeksma					5.35	pr	jC	Sneek	2018-04-28
5000					5.37w	pr	jC	Groningen	2018-06-30
21:08.0	pr	V	Heerenveen	2020-09-26	5.43	pr	jC	Stadskanaal	2018-07-07
					5.54	pr	jC	Zoetermeer	2018-09-22
Rutger Hoekstra					5.58	pr	jB	Haaksbergen	2019-04-13
					6.02	pr	jB	Heerenveen	2020-07-04
100					discus 1				
13.84	pr	jC	Steenwijk	2017-04-01	32.78	pr	jC	Sneek	2017-05-14
13.19w	pr	jC	Epe	2017-04-23	35.35	pr	jC	Steenwijk	2018-04-07
13.04	pr	jC	Heerenveen	2017-05-20	38.34	pr	jC	Stadskanaal	2018-06-02
13.02	pr	jC	Amstelveen	2017-06-04					
12.92w	pr	jC	Stadskanaal	2017-06-24	discus 1½				
12.82	pr	jC	Amstelveen	2018-05-20	26.61	pr	jC	Steenwijk	2018-10-14
12.74	pr	jC	Stadskanaal	2018-07-07	31.05	pr	jB	Steenwijk	2019-03-30
12.57	pr	jC	Zoetermeer	2018-09-22	32.53	pr	jB	Groningen	2019-06-08
					33.28	pr	jB	Alphen a/d Rijn	2019-06-30
200					kogel 4				
26.36	pr	jC	Heerenveen	2018-05-12	7.70	pr	jC	Steenwijk	2017-04-01
26.32	pr	jC	Heerenveen	2018-05-12	8.61	pr	jC	Sneek	2017-05-13
					8.77	pr	jC	Amstelveen	2017-06-04
300					9.09	pr	jC	Stadskanaal	2017-07-08
41.36	pr	jC	Steenwijk	2018-07-13	9.19	pr	jC	Steenwijk	2017-10-15
41.07	pr	jB	Steenwijk	2019-03-30	9.71	pr	jC	Steenwijk	2018-04-07
					10.51	pr	jC	Stadskanaal	2018-07-07
400					10.56	pr	jC	Steenwijk	2018-07-13
1:01.96	pr	jC	Amersfoort	2018-04-02					
					kogel 5				
800					10.02	pr	jC	Steenwijk	2018-10-14
2:36.9	pr	jC	Heerenveen	2017-10-07	10.85	pr	jB	Groningen	2019-06-08
2:27.07	pr	jC	Heerenveen	2018-10-06					
					speer 600				
1000					27.64	pr	jC	Heerenveen	2017-04-08
3:19.38	pr	jC	Sneek	2017-05-14	30.31	pr	jC	Sneek	2017-05-14
3:17.94	pr	jC	Amstelveen	2017-06-05	33.68	pr	jC	Stadskanaal	2017-05-27
3:12.69	pr	jC	Sneek	2018-04-29	33.69	pr	jC	Steenwijk	2017-10-15
3:06.55	pr	jC	Amstelveen	2018-05-21	35.01	pr	jC	Sneek	2018-04-29
					35.44	pr	jC	Stadskanaal	2018-06-02
100h 83,8					35.68	pr	jC	Stadskanaal	2018-07-08
16.94	pr	jC	Heerenveen	2017-04-08	38.90	pr	jC	Heerenveen	2018-10-06
16.31	pr	jC	Epe	2017-04-23					
16.21	pr	jC	Sneek	2017-05-14	speer 700				
16.10	pr	jC	Stadskanaal	2017-07-09	36.07	pr	jC	Steenwijk	2018-10-14
15.45	pr	jC	Sneek	2018-04-14	38.80	pr	jB	Haaksbergen	2019-04-13
15.08	pr	jC	Sneek	2018-04-29					
15.02	pr	jC	Heerenveen	2018-05-12	werp 3-kamp				
14.96	pr	jC	Groningen	2018-06-09	1447	pr	jC	Steenwijk	2017-10-15
14.71	pr	jC	Stadskanaal	2018-07-08					
					8-kamp				
110h 91,4					4645	pr	jC	Sneek	2017-05-14
18.89	pr	jB	Haaksbergen	2019-04-13	4678	pr	jC	Stadskanaal	2017-07-09
					4989	pr	jC	Sneek	2018-04-29
300h 76,2					5361	pr	jC	Stadskanaal	2018-07-08
1:03.20	pr	jC	Epe	2017-04-23					
48.62	pr	jC	Heerenveen	2017-05-20	Lars van Hoeven				
48.62	pr	jC	Amsterdam	2017-08-27	80				
45.05	pr	jC	Groningen	2018-06-30	11.48	pr	jD	Steenwijk	2011-04-02
					11.23	pr	jD	Steenwijk	2011-04-02
hoog					11.0	pr	jD	Heerenveen	2011-04-09
1.60	pr	jC	Groningen	2017-05-06	11.18	pr	jD	Assen	2011-05-14
1.65	pr	jC	Sneek	2017-05-13	10.83w	pr	jD	Steenwijk	2012-04-07
1.70	pr	jC	Stadskanaal	2017-05-27	10.62	pr	jD	Emmeloord	2012-05-17
1.70	pr	jC	Steenwijk	2018-04-07					
1.71	pr	jC	Sneek	2018-04-28	100				
1.78	pr	jC	Groningen	2018-06-30	13.27	pr	jD	Papenburg (Dui)	2012-09-28
1.80	pr	jC	Stadskanaal	2018-07-07	12.93	pr	jC	Heerenveen	2013-05-11
1.80	pr	jB	Alphen a/d Rijn	2019-06-30	12.70	pr	jC	Stadskanaal	2013-05-18
1.81	pr	jB	Utrecht	2019-08-09	12.50	pr	jC	Hoogeveen	2013-06-14
1.84	pr	jB	Utrecht	2020-07-18	12.28	pr	jC	Zwolle	2013-09-07
1.90	pr	jB	Amersfoort	2020-09-12	12.23	pr	jC	Leeuwarden	2013-09-21
hss									
11.75	cr	jC	Utrecht	2018-08-03					

150	11.74	cr	jC	Steenwijk	2014-04-05	200h					
	11.71	cr	jC	Utrecht	2014-06-20	27.82	cr	jA	Assen	2017-09-02	
	11.67	pr	jB	Heerenveen	2016-04-09						
	11.56	pr	jA	Steenwijk	2017-04-01	hoog					
						1.30	pr	jD	Emmeloord	2011-05-22	
						1.40	pr	jD	Emmeloord	2012-05-18	
	20.4	pr	jD	Steenwijk	2011-07-15	1.55	pr	jB	Heerenveen	2016-10-01	
	20.27	pr	jD	Hoogeveen	2012-06-08						
	18.1	pr	jC	Steenwijk	2013-07-19	ver					
	17.57	pr	jC	Utrecht	2014-08-08	4.58	pr	jD	Stadskanaal	2011-06-04	
200	17.01	pr	jB	Steenwijk	2015-07-10	4.61	pr	jD	Leeuwarden	2011-07-02	
						4.63	pr	jD	Heerenveen	2012-05-12	
						4.84	pr	jD	Emmeloord	2012-05-17	
						4.91	pr	jD	Stadskanaal	2012-06-16	
	25.98	pr	jC	Heerenveen	2013-05-11	5.04	pr	jD	Emmen	2012-09-09	
	23.38	cr	jC	Heerenveen	2014-05-17	5.74	pr	jC	Leeuwarden	2013-09-21	
	23.11	cr	jC	Utrecht	2014-06-20						
	22.99	cr	jB	Emmeloord	2016-07-09	discus 1					
	22.66	cr	jA	Drachten	2017-05-28	17.39	pr	jD	Grou	2011-05-24	
	300						20.76	pr	jD	Steenwijk	2011-07-15
						27.43	pr	jD	Steenwijk	2012-07-13	
45.3		pr	jD	Steenwijk	2011-07-15	28.16	pr	jD	Emmen	2012-09-09	
45.20		pr	jD	Hoogeveen	2012-06-08	31.27	pr	jC	Drachten	2013-04-20	
39.0		pr	jC	Steenwijk	2013-07-19	32.29	pr	jC	Drachten	2014-05-10	
37.08		cr	jC	Steenwijk	2014-04-05						
36.42		cr	jC	Utrecht	2014-08-08	kogel 3					
36.28		cr	jC	Amsterdam	2014-08-30	7.55	pr	jD	Heerenveen	2011-04-09	
36.07		cr	jB	Steenwijk	2015-07-10	7.58	pr	jD	Stadskanaal	2011-06-04	
35.88		cr	jB	Lisse	2016-05-07	7.95	pr	jD	Leeuwarden	2011-09-24	
400						8.60	pr	jD	Heerenveen	2011-10-01	
						8.61	pr	jD	Heerenveen	2012-04-14	
	58.17	pr	jC	Heerenveen	2013-05-11	9.58	pr	jD	Heerenveen	2012-05-12	
	56.11	cr	jC	Rotterdam	2013-07-12	9.79	pr	jD	Emmen	2012-09-09	
	54.41	cr	jC	Zwolle	2013-09-07						
	51.67	cr	jC	Heerenveen	2014-04-12	kogel 4					
	50.51	cr	jC	Zwolle	2014-06-19	7.32	pr	jD	Papenburg (Dui)	2012-09-28	
	50.47	cr	jC	Amsterdam	2014-07-05	11.43	pr	jC	Drachten	2014-05-10	
	49.85	cr	jC	Amsterdam	2014-07-06						
	49.39	cr	jA	Drachten	2017-05-28	speer 400					
600	48.89	cr	jA	Wageningen	2018-07-06	22.37	pr	jD	Steenwijk	2011-04-02	
	48.30	cr	jA	Ninove (Bel)	2018-07-28	26.58	pr	jD	Leeuwarden	2011-07-02	
						29.11	pr	jD	Emmeloord	2012-05-17	
						34.56	pr	jD	Hoogeveen	2012-09-16	
	1:22.20	cr	jA	Heerenveen	2017-04-08	speer 600					
	1:18.72	cr	jA	Pliezhausen (Dui)	2018-05-13	30.99	pr	jC	Heerenveen	2013-04-13	
	800						30.99	pr	jC	Stadskanaal	2013-05-18
		2:21.2	pr	jD	Heerenveen	2012-04-14	31.04	pr	jC	Leeuwarden	2013-09-21
		2:17.67	pr	jD	Rotterdam	2012-08-17	31.09	pr	jC	Heerenveen	2013-10-05
		2:10.87	pr	jC	Hoogeveen	2013-06-14					
2:05.30		cr	jC	Utrecht	2013-07-05	werp 3-kamp					
2:03.93		cr	jC	Utrecht	2014-05-09	1454	pr	jD	Hoogeveen	2012-09-16	
2:01.13		cr	jC	Assen	2014-05-24	7-kamp					
1:59.58		cr	jC	Groningen	2014-06-07	3038	pr	jD	Emmeloord	2011-05-22	
1:57.53		cr	jB	Groningen	2016-06-11	3839	pr	jD	Emmeloord	2012-05-18	
1:56.19		cr	jB	Utrecht	2016-07-15						
1000	1:56.03	cr	jB	Leuven (Bel)	2016-07-30	Nanou Hofmann					
	1:53.94	cr	jA	Vught	2017-05-25	60					
	1:53.62	cr	jA	Leiden	2017-06-17						
	1:51.05	cr	jA	Oordegem (Bel)	2018-05-26	10.7	pr	mpA	Heerenveen	2016-09-17	
	1:50.22	cr	jA	Oordegem (Bel)	2018-06-02	10.6	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01	
	1:50.18	cr	jA	Nijmegen	2018-06-08	10.24	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08	
						9.73	pr	mD	Groningen	2017-05-06	
						9.63	pr	mD	Heerenveen	2017-05-20	
	3:19.68	pr	jD	Steenwijk	2011-04-02	9.60	pr	mD	Stadskanaal	2017-05-27	
	3:17.78	pr	jD	Emmeloord	2011-05-22	9.55	pr	mD	Soest	2017-06-16	
1500	3:11.75	pr	jD	Stadskanaal	2011-06-04	9.53w	pr	mD	Stadskanaal	2017-06-24	
	3:11.0	pr	jD	Heerenveen	2011-06-07	9.20	pr	mD	Heerenveen	2018-05-12	
	3:10.03	pr	jD	Amsterdam	2011-07-31						
	3:02.0	pr	jD	Hoogeveen	2012-03-30	80					
	2:59.42	pr	jD	Emmeloord	2012-05-18	12.12	pr	mD	Soest	2018-05-25	
	2:55.88	pr	jC	Stadskanaal	2013-05-18	11.89	pr	mC	Stadskanaal	2019-05-18	
	2:31.78	cr	jA	Lisse	2017-05-13	11.83	pr	mC	Lisse	2019-06-15	
	2:26.97	cr	Mneo	Tilburg	2020-09-12	11.76	pr	mC	Stadskanaal	2019-06-22	
						11.75	pr	mC	Veendam	2019-08-31	
						11.70	pr	mC	Deventer	2019-09-07	
80h 76,2	3:55.47	cr	jA	Utrecht	2018-08-03	11.3	pr	mC	Heerenveen	2019-10-05	
						100					
	17.1	pr	jD	Heerenveen	2011-04-09	14.38	pr	mC	Heiloo	2019-08-02	
80h 76,2	16.59	pr	jD	Emmeloord	2011-05-22						
	15.3	pr	jD	Sneek	2011-06-21	150					
						23.92	pr	mD	Soest	2017-06-16	
					23.70w	pr	mD	Steenwijk	2017-07-07		

23.41	pr	mD	Amsterdam	2017-09-03	9.18	pr	mD	Assen	2018-05-19
23.26	pr	mD	Steenwijk	2018-07-13	9.27	pr	mD	Stadskanaal	2018-06-02
23.11	pr	mC	Amersfoort	2019-04-22	9.43	pr	mD	Groningen	2018-06-09
21.72w	pr	mC	Steenwijk	2019-07-05	kogel 3				
200					7.70	pr	mC	Steenwijk	2019-03-30
33.62	pr	mD	Dronten	2017-04-17	8.89	pr	mC	Heerenveen	2019-10-05
33.12	pr	mD	Heerenveen	2017-05-20	slingeren				
31.03	pr	mC	Heiloo	2019-08-02	16.50	pr	mpA	Heerenveen	2016-09-17
300					speer 400				
56.84	pr	mD	Steenwijk	2017-07-07	11.15	pr	mD	Dronten	2017-04-17
600					12.06	pr	mD	Sneek	2017-05-13
2:13.45	pr	mD	Sneek	2017-05-14	12.76	pr	mD	Groningen	2017-06-03
2:13.41	pr	mC	Sneek	2019-05-05	15.62	pr	mD	Steenwijk	2018-04-07
2:03.5	pr	mC	Heerenveen	2019-10-05	18.41	pr	mD	Steenwijk	2018-10-14
1000					speer 500				
5:45.3	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01	15.58	pr	mC	Sneek	2019-05-05
duur 6'					vortex				
1175	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	17.50	pr	mpA	Drachten	2016-07-02
60h					17.50	pr	mpA	Heerenveen	2016-09-17
11.8	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	werp 3-kamp				
60h 76,2					1054	pr	mD	Steenwijk	2018-10-14
14.24	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08	6-kamp				
13.76	pr	mD	Dronten	2017-04-17	1739	pr	mD	Sneek	2017-05-14
13.35	pr	mD	Sneek	2017-05-13	2582	pr	mC	Sneek	2019-05-05
13.02	pr	mD	Stadskanaal	2017-05-27	Floris vd Hoogen				
80h 76,2					100				
15.79	pr	mC	Heerenveen	2019-04-06	12.8	pr	jC	Heerenveen	2014-10-04
15.30	pr	mC	Amersfoort	2019-04-22	200				
14.53	pr	mC	Heerenveen	2019-05-11	25.6	pr	jB	Heerenveen	2017-10-07
14.29	pr	mC	Deventer	2019-09-07	800				
300h 76,2					2:52.6	pr	jC	Heerenveen	2014-10-04
59.17	pr	mC	Groningen	2019-06-08	80h 76,2				
56.96	pr	mC	Lisse	2019-06-15	17.6	pr	jD	Heerenveen	2012-04-14
53.41	pr	mC	Stadskanaal	2019-06-22	17.10	pr	jD	Drachten	2012-04-21
hoog					16.37	pr	jD	Assen	2012-05-26
1.00	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	hoog				
1.20	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08	1.15	pr	jD	Heerenveen	2012-04-14
1.20	pr	mD	Groningen	2017-05-06	1.40	pr	jA	Heerenveen	2019-10-05
1.25	pr	mD	Sneek	2017-06-10	ver				
1.30	pr	mD	Stadskanaal	2017-06-24	4.56	pr	jC	Heerenveen	2014-10-04
1.30	pr	mD	Veendam	2018-10-13	speer 400				
1.31	pr	mC	Sneek	2019-05-04	17.76	pr	jD	Steenwijk	2012-04-07
1.35	pr	mC	Heerenveen	2019-05-11	19.83	pr	jD	Drachten	2012-04-21
1.35	pr	mC	Stadskanaal	2019-05-18	speer 600				
1.35	pr	mC	Veendam	2019-08-31	35.19	pr	jC	Heerenveen	2014-10-04
polsver					speer 800				
3.75	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	34.19	pr	jA	Heerenveen	2019-10-05
ver					Hademar Hoornveld				
2.75	pr	mpA	Heerenveen	2016-09-17	40				
3.06	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01	7.7	pr	jpC	Heerenveen	2014-10-04
3.57	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08	60				
3.65	pr	mD	Stadskanaal	2017-05-27	10.9	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28
3.88	pr	mD	Sneek	2017-06-10	10.6	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17
4.34w	pr	mD	Steenwijk	2018-04-07	10.5	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01
4.34	pr	mC	Heerenveen	2020-07-04	10.2	pr	jpA	Heerenveen	2017-10-07
discus ¾					80				
20.16	pr	mD	Steenwijk	2018-04-07	13.72	pr	jD	Heerenveen	2018-10-06
21.36	pr	mD	Steenwijk	2018-07-13	150				
22.39	pr	mD	Heerenveen	2018-10-06	24.3	pr	jC	Heerenveen	2020-07-02
discus 1					600				
19.51	pr	mC	Steenwijk	2019-03-30	2:58.2	pr	jpC	Heerenveen	2014-10-04
21.44	pr	mC	Amersfoort	2019-04-22	1000				
21.63	pr	mC	Steenwijk	2019-07-05	5:01.7	pr	jpB	Heerenveen	2015-10-03
23.48	pr	mC	Grootebroek	2020-09-19					
23.90	pr	mC	Heerenveen	2020-09-26					
kogel 2									
5.90	pr	mpA	Drachten	2016-07-02					
6.49	pr	mD	Groningen	2017-05-06					
6.93	pr	mD	Sneek	2017-05-14					
8.65	pr	mD	Dronten	2018-05-02					

4:45.9	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01	7.8	pr	mpB	Leeuwarden	2017-04-08
4:45.11	pr	jD	Heerenveen	2018-10-06	7.5	pr	mpB	Drachten	2017-07-08
duur 6'					60h				
1225	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28	10.9	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
40h					10.5	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07
9.2	pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11	10.2	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
60h					10.2	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
11.7	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28	hoog				
hoog					0.95	pr	mpC	Heerenveen	2016-09-17
1.30	pr	jC	Heerenveen	2020-07-02	1.00	pr	mpB	Heerenveen	2017-09-16
hurkhoog					1.10	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
0.75	pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11	1.15	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07
ver					1.15	pr	mpA	Heerenveen	2018-07-14
2.79	pr	jpC	Heerenveen	2014-10-04	1.25	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
3.02	pr	jpB	Heerenveen	2015-10-03	1.30	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
3.10	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28	1.35	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26
3.20	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17	hurkhoog				
3.43	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01	0.75	pr	mpC	Sneek	2016-04-16
3.45	pr	jpA	Heerenveen	2017-10-07	0.95	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28
balwerpen 135					polsver				
13.68	pr	jpC	Heerenveen	2014-10-04	3.85	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
kogel 2					3.85	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07
4.59	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01	4.10	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
4.87	pr	jpA	Heerenveen	2017-10-07	5.00	cr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
kogel 4					ver				
4.84	pr	jC	Heerenveen	2020-07-02	2.90	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28
slingeren					3.23	pr	mpC	Heerenveen	2016-06-18
15.00	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28	3.50	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15
15.00	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17	3.75	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06
speer 400					3.88	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05
11.63	pr	jD	Heerenveen	2018-10-06	3.91	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26
vortex					balstoten				
11.50	pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11	4.70	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28
12.14	pr	jpB	Heerenveen	2015-10-03	4.70	pr	mpC	Heerenveen	2016-09-17
12.50	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28	kogel 2				
12.50	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17	4.40	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
Britt Huisman					5.70	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07
40					5.70	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
7.6	pr	mpC	Sneek	2016-04-16	6.53	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05
7.76	pr	mpC	Heerenveen	2016-06-18	slingeren				
7.5	pr	mpC	Drachten	2016-07-02	6.00	pr	mpC	Sneek	2016-04-16
7.2	pr	mpC	Heerenveen	2016-10-01	12.00	pr	mpC	Drachten	2016-07-02
60					14.00	pr	mpB	Leeuwarden	2017-04-08
10.21	pr	mpA	Heerenveen	2018-07-14	vortex				
9.86	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06	7.00	pr	mpC	Sneek	2016-04-16
9.2	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	12.00	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28
600					13.00	pr	mpC	Drachten	2016-07-02
2:32.05	pr	mpC	Heerenveen	2016-06-18	16.50	pr	mpB	Leeuwarden	2017-04-08
2:26.8	pr	mpC	Heerenveen	2016-10-01	16.50	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
1000					16.50	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07
4:09.65	pr	mpA	Heerenveen	2018-07-14	19.00	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
4:09.11	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06	24.50	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
4:02.1	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	Ilse Huisman				
duur 4'					40				
825	pr	mpC	Sneek	2016-04-16	7.8	pr	mpC	Leeuwarden	2019-06-29
900	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28	7.3	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-26
925	pr	mpC	Drachten	2016-07-02	50				
925	pr	mpB	Leeuwarden	2017-04-08	7.6	pr	mpC	Heerenveen	2019-10-05
925	pr	mpB	Drachten	2017-07-08	600				
975	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29	2:31.9	pr	mpC	Heerenveen	2019-10-05
duur 6'					2:29.0	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-26
1350	pr	mpA	Drachten	2018-04-21	duur 4'				
1375	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	875	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25
40h					875	pr	mpC	Leeuwarden	2019-06-29
8.5	pr	mpC	Sneek	2016-04-16	900	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-12
8.0	pr	mpC	Drachten	2016-07-02	40h				
					8.3	pr	mpC	Leeuwarden	2019-06-29

hoog						1.50	pr	mD	Heerenveen		2020-09-26
	0.95	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25						
hurkhoog						0.95	cr	mpm	Heerenveen		2015-09-19
	0.80	pr	mpC	Leeuwarden	2019-06-29	0.95	pr	mpB	Drachten		2017-07-08
	0.95	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-12						
ver						3.95	pr	mpA	Steenwijk		2018-07-07
	2.40	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25						
	3.12	pr	mpC	Heerenveen	2019-10-05						
balstoten						2.64	pr	mpm	Heerenveen		2015-06-13
						3.07	cr	mpm	Heerenveen		2015-10-03
	4.10	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25	3.29	pr	mpC	Amsterdam		2016-04-30
	4.70	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-12	3.35	pr	mpC	Heerenveen		2016-09-17
						3.50	cr	mpC	Heerenveen		2016-10-01
slingeren						3.50	pr	mpB	Heerenveen		2017-09-16
	9.00	pr	mpC	Leeuwarden	2019-06-29	3.64	pr	mpB	Heerenveen		2017-10-07
vortex						3.91	pr	mpA	Assen		2018-03-25
						4.04	pr	mpA	Soest		2018-06-17
	10.50	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25	4.06	pr	mpA	Assen		2019-04-07
	11.50	pr	mpC	Leeuwarden	2019-06-29	4.12	pr	mpA	Emmeloord		2019-07-06
	12.16	pr	mpC	Heerenveen	2019-10-05	4.12	pr	mpA	Heerenveen		2019-10-05
						4.28	pr	mD	Heerenveen		2020-07-04
Meike Huistra						4.57w	pr	mD	Barendrecht		2020-09-06
						4.61	pr	mD	Grootebroek		2020-09-19
40						4.79	pr	mD	Heerenveen		2020-09-26
	7.49	cr	mpm	Heerenveen	2015-06-13						
	7.15	pr	mpC	Heerenveen	2016-06-18						
	6.9	pr	mpC	Heerenveen	2016-10-01						
	6.9	pr	mpB	Heerenveen	2017-10-07						
60											
	9.88	pr	mpA	Assen	2018-03-25						
	9.51	pr	mpA	Assen	2019-04-07						
	9.2	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05						
	8.89	pr	mD	Barendrecht	2020-09-06						
150											
	22.17	pr	mD	Grootebroek	2020-09-19						
600											
	2:48.43	pr	mpm	Heerenveen	2015-06-13						
	2:27.1	pr	mpm	Heerenveen	2015-10-03						
	2:27.14	pr	mpC	Amsterdam	2016-04-30						
	2:18.20	pr	mpC	Heerenveen	2016-06-18						
	2:14.29	pr	mpA	Assen	2019-04-07						
	2:13.05	pr	mpA	Amsterdam	2019-05-17						
	2:01.93	pr	mD	Heerenveen	2020-07-25						
1000											
	4:24.09	pr	mpB	Sneek	2017-09-09						
	4:12.7	pr	mpB	Heerenveen	2017-10-07						
	3:59.19	pr	mpA	Deventer	2018-09-01						
	3:56.15	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06						
	3:51.2	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05						
duur 4'											
	950	cr	mpC	Drachten	2016-07-02						
	950	pr	mpB	Drachten	2017-07-08						
duur 6'											
	1400	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07						
40h											
	8.20	pr	mpC	Amsterdam	2016-04-30						
	7.7	pr	mpC	Drachten	2016-07-02						
	7.6	pr	mpB	Drachten	2017-07-08						
60h											
	10.9	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07						
60h 76,2											
	12.6	pr	mD	Heerenveen	2020-07-04						
	11.39	pr	mD	Barendrecht	2020-09-06						
hoog											
	1.10	cr	mpC	Heerenveen	2016-09-17						
	1.20	cr	mpB	Sneek	2017-09-09						
	1.30	pr	mpA	Soest	2018-06-17						
	1.30	pr	mpA	Deventer	2018-09-01						
	1.30	pr	mpA	Emmeloord	2019-07-06						
	1.42	pr	mD	Heerenveen	2020-07-04						
	1.50	pr	mD	Barendrecht	2020-09-06						

80	13.11	pr	jD	Steenwijk	2018-04-07	kogel 4	6.02	pr	jC	Heerenveen	2020-07-02
	12.65	pr	jD	Heerenveen	2018-05-12	slingeren	15.50 20.50	pr	jpA jpA	Heerenveen Steenwijk	2016-09-17 2017-05-20
	12.33	pr	jD	Heerenveen	2018-10-06						
	11.5	pr	jD	Heerenveen	2019-10-05						
100	14.4	pr	jC	Heerenveen	2020-09-26	speer 400	11.26	pr	jD	Steenwijk	2018-04-07
150	23.4	pr	jC	Heerenveen	2020-07-02	11.87	pr	jD	Sneek	2018-04-14	
						12.42	pr	jD	Heerenveen	2018-05-12	
						16.57	pr	jD	Groningen	2018-06-30	
200	35.91	pr	jD	Heerenveen	2019-05-11	17.07	pr	jD	Heerenveen	2019-04-06	
						vortex	10.50	pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11
600	2:43.6	pr	jpC	Heerenveen	2014-10-04	14.50	pr	jpB	Steenwijk	2015-06-27	
						19.50	pr	jpA	Sneek	2016-04-16	
1000	4:47.95	pr	jpB	Leeuwarden	2015-09-26	19.50	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28	
	4:22.5	pr	jpB	Heerenveen	2015-10-03	22.00	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17	
	4:21.57	pr	jpA	Heerenveen	2016-06-18	22.00	pr	jpA	Leeuwarden	2017-04-08	
	4:16.6	pr	jpA	Leeuwarden	2016-09-24	Anne Hulzebos					
4:05.7	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01							
duur 6'	1250	pr	jpA	Sneek	2016-04-16	40	8.4	pr	mpB	Heerenveen	2019-10-05
	1350	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28	60	11.3	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-02
	1375	pr	jpA	Leeuwarden	2017-04-08						
	1375	pr	jpA	Steenwijk	2017-05-20						
	40h	1400	pr	jpA	Drachten	2017-07-08	600	2:46.0	pr	mpA	Heerenveen
8.3		pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11	duur 6'	1125	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
60h	13.5	pr	jpA	Sneek	2016-04-16	60h	13.5 12.7	pr	mpA mpA	Heerenveen Heerenveen	2020-06-30 2020-09-12
	11.7	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28						
	11.3	pr	jpA	Leeuwarden	2017-04-08						
	11.3	pr	jpA	Steenwijk	2017-05-20	hoog	1.00	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-30
	10.9	pr	jpA	Heerenveen	2017-09-16						
hoog	1.10	pr	jpA	Sneek	2016-04-16	polsver	2.55	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
	1.15	pr	jpA	Heerenveen	2016-06-18	ver	2.60 2.86	pr	mpB mpA	Heerenveen Heerenveen	2019-10-05 2020-09-26
	1.15	pr	jpA	Leeuwarden	2017-04-08						
	1.25	pr	jD	Groningen	2018-06-30						
	hurkhoog	1.35	pr	jC	Heerenveen	2020-07-02	kogel 2	5.00	pr	mpA	Heerenveen
1.40		pr	jC	Heerenveen	2020-07-25	slingeren	12.00	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-30
0.80		pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11						
polsver	0.80	pr	jpB	Steenwijk	2015-06-27	vortex	11.14	pr	mpB	Heerenveen	2019-10-05
	4.00	pr	jpA	Sneek	2016-04-16	11.50 11.50	pr	mpA mpA	Heerenveen Heerenveen	2020-06-02 2020-09-12	
	4.40	cr	jpA	Drachten	2016-07-02						
4.80	cr	jpA	Leeuwarden	2017-04-08	Oukubay Huruy						
ver	3.01	pr	jpC	Heerenveen							2014-10-04
	3.13	pr	jpB	Leeuwarden	2015-09-26	3000	10:33.86 10:13.19	pr	M M	Utrecht Heerenveen	2017-05-12 2017-05-20
	3.24	pr	jpB	Heerenveen	2015-10-03						
	3.35	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28						
	3.55	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17						
	3.55	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01	Feico Jansma					
	3.70	pr	jpA	Heerenveen	2017-09-16						
	3.88	pr	jpA	Heerenveen	2017-10-07	kogel 4	7.26 7.89	cr	M75 M75	Emmeloord Steenwijk	2017-06-17 2017-07-07
	4.01w	pr	jD	Heerenveen	2019-05-11						
4.11	pr	jC	Heerenveen	2020-07-25	speer						
4.37	pr	jC	Heerenveen	2020-09-26							
balwerpen 135	14.11	pr	jpC	Heerenveen	2014-10-04	Feico Jansma					
discus 1	11.87	pr	jD	Steenwijk	2018-04-07						
kogel 2	14.58	pr	jD	Sneek	2019-05-25	discus 1	26.15	cr	M75	Emmeloord	2017-06-17
	4.01	pr	jpB	Leeuwarden	2015-09-26	kogel 4	7.26 7.89	cr	M75 M75	Emmeloord Steenwijk	2017-06-17 2017-07-07
	4.90	pr	jpA	Sneek	2016-04-16						
	5.40	pr	jpA	Drachten	2016-07-02	speer	17.60	cr	M75	Emmen	2018-05-13
	5.90	pr	jpA	Leeuwarden	2016-09-24						
	6.00	pr	jpA	Leeuwarden	2017-04-08						
6.00	pr	jpA	Heerenveen	2017-10-07							

11.8	pr	Mneo	Heerenveen	2014-10-04	10.45	pr	Mneo	Heerenveen	2015-10-03
11.99	pr	Mneo	Wageningen	2015-06-12	speer 800				
11.93	pr	M	Heerenveen	2016-04-09	37.81	pr	jA	Heerenveen	2011-10-01
11.84	pr	M	Rijssen	2016-05-06	39.73	pr	Mneo	Heerenveen	2014-04-12
11.79w	pr	M	Tilburg	2016-05-16	40.17	pr	Mneo	Sneek	2014-05-21
150					41.19	pr	Mneo	Heerenveen	2014-10-04
18.07	pr	Mneo	Utrecht	2014-08-08	41.93	pr	Mneo	Utrecht	2015-05-29
200					42.13	pr	Mneo	Steenwijk	2015-06-05
24.74	pr	jA	Heerenveen	2012-05-12	42.87	pr	Mneo	Wageningen	2015-06-12
24.60	pr	jA	Alkmaar	2012-07-06	44.51	pr	Mneo	Best	2015-07-05
23.91	pr	Mneo	Heerenveen	2013-05-11	47.24	pr	Mneo	Amsterdam	2015-07-31
23.6	pr	Mneo	Heerenveen	2015-10-03	48.04	pr	M	Amersfoort	2017-09-23
300					sprint 2-kamp				
39.32	pr	Mneo	Utrecht	2014-08-08	1035	pr	jA	Heerenveen	2012-05-12
400					werp 3-kamp				
58.52	pr	jA	Groningen	2011-06-24	1367	pr	Mneo	Sneek	2014-05-21
53.87	pr	Mneo	Grootebroek	2014-05-04	1484	pr	Mneo	Steenwijk	2015-06-05
800					10-kamp				
2:24.7	pr	Mneo	Heerenveen	2013-10-05	5329	pr	Mneo	Best	2015-07-05
2:21.3	pr	Mneo	Heerenveen	2014-10-04	discus 2				
2:11.44	pr	Mneo	Wageningen	2015-06-12	30.44	pr	Mneo	Enschede	2014-06-29
1500					Norah Keijzer				
5:00.67	pr	Mneo	Utrecht	2015-05-29	40				
4:54.38	pr	Mneo	Amsterdam	2015-07-31	8.2	pr	mpm	Drachten	2014-04-12
110h 106,7					7.6	pr	mpm	Sneek	2014-06-28
18.85	pr	Mneo	Utrecht	2014-05-09	7.75	pr	mpC	Heerenveen	2015-06-13
17.68	pr	Mneo	Utrecht	2015-05-08	7.2	pr	mpB	Heerenveen	2016-10-01
17.62	pr	Mneo	Amsterdam	2015-07-31	60				
hoog					10.4	pr	mpA	Heerenveen	2017-10-07
1.70	pr	jA	Weert	2011-09-18	10.25	pr	mpA	Stadskanaal	2018-06-02
1.70	pr	jA	Heerenveen	2011-10-01	10.13	pr	mpA	Heerenveen	2018-07-14
1.75	pr	jA	Ede	2012-04-22	9.94	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06
1.75	pr	jA	Harderwijk	2012-05-20	9.5	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05
1.75	pr	Mneo	Emmeloord	2015-05-03	150				
1.77	pr	Mneo	Best	2015-07-04	22.6	pr	mD	Heerenveen	2020-07-04
1.77	pr	Mneo	Stadskanaal	2015-08-29	200				
1.78	pr	M	Gemert	2016-06-04	33.97	pr	mD	Heerenveen	2019-05-11
hss					300				
12.53	pr	jA	Steenwijk	2011-04-02	50.0	pr	mD	Heerenveen	2020-07-04
13.17	pr	jA	Alphen a/d Rijn	2011-07-10	600				
13.21w	cr	jA	Ede	2012-04-22	2:52.6	pr	mpm	Assen	2014-08-30
13.32	cr	jA	Breda	2012-06-03	2:22.4	cr	mpm	Heerenveen	2014-10-04
13.39	pr	Mneo	Grootebroek	2013-04-21	2:17.3	pr	mpC	Heerenveen	2015-10-03
13.41	pr	Mneo	Heerenveen	2013-05-11	2:04.0	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05
13.70	pr	Mneo	Tilburg	2013-05-20	1:57.57	pr	mD	Heerenveen	2020-07-25
13.84w	pr	Mneo	Amsterdam	2013-07-20	1:55.0	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26
14,04	cr	Mneo	Tilburg	2015-05-25	800				
polshoog					2:52.56	pr	mD	Grootebroek	2020-09-19
2.53	pr	Mneo	Best	2015-07-05	1000				
2.60	pr	Mneo	Stadskanaal	2015-08-30	4:00.6	pr	mpB	Heerenveen	2016-10-01
2.60	pr	M	Gemert	2016-06-05	3:59.4	pr	mpA	Heerenveen	2017-10-07
ver					3:53.41	pr	mpA	Stadskanaal	2018-06-02
6.06	pr	jA	Steenwijk	2011-04-02	3:50.19	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06
6.18w	pr	jA	Kampen	2012-04-25	duur 4'				
6.62	pr	Mneo	Drachten	2015-04-19	950	cr	mpB	Drachten	2016-07-02
6.82w	pr	Mneo	Heerenveen	2015-05-16	duur 6'				
discus 1¾					1450	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08
32.20	pr	jA	Heerenveen	2012-10-06	1450	pr	mpA	Drachten	2017-07-08
discus 2					40h				
26.88	pr	Mneo	Heerenveen	2013-10-05	8.2	cr	mpm	Drachten	2014-04-12
28.51	pr	Mneo	Steenwijk	2014-04-05	8.2	pr	mpB	Drachten	2016-07-02
30.17	pr	Mneo	Sneek	2014-05-21	60h				
31.70	pr	Mneo	Heiloo	2015-05-14	13.0	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08
33.69	pr	Mneo	Emmeloord	2015-05-23	11.7	pr	mpA	Drachten	2017-07-08
33.87	pr	Mneo	Best	2015-07-05	11.4	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07
kogel 7¼									
9.26	pr	Mneo	Harderwijk	2013-06-16					
9.87	pr	Mneo	Drachten	2015-04-19					
9.88	pr	Mneo	Heerenveen	2015-05-16					
9.91	pr	Mneo	Steenwijk	2015-06-05					
10.45	pr	Mneo	Best	2015-07-04					

hoog	0.80	pr	mpm	Assen	2014-08-30	200	35.0	cr	M65	Heerenveen	2015-10-03
	0.95	pr	mpB	Heerenveen	2016-09-17		37.11	pr	M70	Heerenveen	2018-10-06
	0.95	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08		36.37	cr	M70	Amersfoort	2019-04-07
	1.05	pr	mpA	Drachten	2017-07-08		35.56	cr	M70	Rotterdam	2019-07-13
	1.10	pr	mpA	Heerenveen	2018-07-14						
	1.25	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05	300	1:05.08	cr	M65	Steenwijk	2018-04-07
hurkhoog							1:02.13	cr	M65	Steenwijk	2018-07-13
	0.65	pr	mpm	Drachten	2014-04-12		1:05.55	cr	M70	Steenwijk	2019-07-05
	0.70	pr	mpm	Sneek	2014-06-28						
	0.75	pr	mpm	Leeuwarden	2014-09-13	800	4:10.6	pr	M65	Heerenveen	2015-10-03
	0.80	pr	mpC	Sneek	2015-06-06		4:17.13	pr	M70	Heerenveen	2018-10-06
	0.90	pr	mpC	Heerenveen	2015-09-19						
polsver	2.70	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08	hoog	1.00	cr	M65	Heerenveen	2015-10-03
	3.45	pr	mpA	Drachten	2017-07-08		1.00	pr	M70	Heerenveen	2018-10-06
	3.45	pr	mpA	Drachten	2018-04-21	ver					
ver							2.21	cr	M65	Heerenveen	2015-10-03
	2.52	pr	mpm	Assen	2014-08-30		1.94	pr	M70	Heerenveen	2018-10-06
	2.60	pr	mpC	Sneek	2015-06-06	discus 1					
	2.80	pr	mpC	Heerenveen	2015-06-13		17.33	pr	M65	Steenwijk	2017-09-23
	2.80	pr	mpC	Heerenveen	2015-09-19		15.65	pr	M70	Heerenveen	2018-10-06
	2.83	pr	mpC	Heerenveen	2015-10-03		17.40	pr	M70	Heerenveen	2019-08-30
	3.02	pr	mpB	Heerenveen	2016-10-01		18.19	pr	M70	Heerenveen	2019-10-05
	3.22	pr	mpA	Heerenveen	2017-10-07	kogel 4					
	3.46	pr	mpA	Stadskanaal	2018-06-02		5.70	pr	M70	Heerenveen	2018-10-06
	3.76	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06		6.16	pr	M70	Heerenveen	2019-10-05
balstoten	3.91	pr	mD	Heerenveen	2020-07-25		6.17	pr	M70	Heerenveen	2020-09-26
	3.40	pr	mpm	Leeuwarden	2014-09-13	kogel 5					
	3.50	pr	mpC	Sneek	2015-06-06		5.48	pr	M65	Heerenveen	2015-10-03
	4.30	pr	mpC	Heerenveen	2015-09-19		5.53	pr	M65	Steenwijk	2017-09-23
	4.50	pr	mpB	Heerenveen	2016-09-17	speer 500					
balwerpen 135							12.70	pr	M70	Heerenveen	2018-10-06
	11.68	pr	mpm	Assen	2014-08-30		13.61	pr	M70	Heerenveen	2019-10-05
discus ¾						speer 600					
	12.41	pr	mD	Heerenveen	2019-04-06		11.97	pr	M65	Heerenveen	2015-10-03
kogel 2							12.63	pr	M65	Steenwijk	2017-09-23
	5.00	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08	werp 3-kamp					
	5.80	pr	mpA	Drachten	2018-04-21		233	pr	M65	Heerenveen	2017-10-07
	6.28	pr	mpA	Stadskanaal	2018-06-02		322	pr	M70	Heerenveen	2018-10-06
	6.96	pr	mD	Heerenveen	2019-05-11		326	pr	M70	Heerenveen	2019-08-30
	7.81	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05		480	pr	M70	Heerenveen	2019-10-05
slingeren						Femke Knijn					
	12.50	pr	mpB	Drachten	2016-07-02	40					
	17.00	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15		8.52	pr	mpC	Heerenveen	2015-06-13
speer 400							8.2	pr	mpB	Sneek	2016-04-16
	8.69	pr	mD	Heerenveen	2019-04-06		7.6	pr	mpB	Drachten	2016-07-02
	12.02	pr	mD	Heerenveen	2019-05-11		7.5	pr	mpB	Heerenveen	2016-10-01
	17.78	pr	mD	Heerenveen	2020-07-25	60					
	18.50	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26		11.1	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20
vortex							10.6	pr	mpA	Heerenveen	2017-09-16
	7.50	pr	mpm	Drachten	2014-04-12		10.6	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15
	11.00	pr	mpm	Sneek	2014-06-28		10.1	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05
	13.00	pr	mpC	Sneek	2015-06-06	600					
	13.50	pr	mpC	Heerenveen	2015-09-19		2:41.66	pr	mpC	Heerenveen	2015-05-16
	15.09	pr	mpC	Heerenveen	2015-10-03		2:10.7	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05
	19.50	pr	mpA	Drachten	2018-04-21		1:54.0	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26
	22.00	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	1000					
							4:11.4	pr	mpB	Heerenveen	2016-10-01
							3:32.1	pr	mD	Heerenveen	2020-07-02
Wieger Klijnstra						duur 4'					
100	16.81	cr	M65	Steenwijk	2016-04-03		850	pr	mpB	Sneek	2016-04-16
	16.24w	cr	M65	Heerenveen	2016-04-09		925	pr	mpB	Drachten	2016-07-02
	16.75	cr	M70	Amersfoort	2019-04-07	duur 6'					
150							1375	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08
	25.39w	cr	M65	Steenwijk	2017-07-07		1450	pr	mpA	Drachten	2017-07-08
	25.36w	cr	M70	Steenwijk	2019-07-05		1475	pr	mpA	Drachten	2018-04-21

40h							516	pr	M70	Heerenveen	2018-10-06
	9.6	pr	mpB	Sneek	2016-04-16						
	8.3	pr	mpB	Drachten	2016-07-02						
60h											
	13.2	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08						
	12.7	pr	mpA	Drachten	2017-07-08						
	12.2	pr	mpA	Drachten	2018-04-21						
hoog											
	0.95	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08						
	1.05	pr	mpA	Drachten	2018-04-21						
hurkhoog											
	0.80	pr	mpB	Sneek	2016-04-16						
	0.90	pr	mpB	Drachten	2016-07-02						
polsver											
	3.25	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08						
	3.60	pr	mpA	Drachten	2017-07-08						
	3.85	pr	mpA	Drachten	2018-04-21						
ver											
	2.48	pr	mpC	Heerenveen	2015-06-13						
	2.54	pr	mpC	Heerenveen	2015-10-03						
	2.68	pr	mpB	Heerenveen	2016-10-01						
	2.75	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20						
	2.85	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15						
	3.05	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05						
kogel 2											
	4.30	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08						
	4.40	pr	mpA	Drachten	2017-07-08						
	5.00	pr	mpA	Drachten	2018-04-21						
slingeren											
	11.00	pr	mpB	Sneek	2016-04-16						
	13.50	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20						
	15.50	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15						
vortex											
	9.23	pr	mpC	Heerenveen	2015-06-13						
	10.26	pr	mpC	Heerenveen	2015-10-03						
	15.00	pr	mpB	Sneek	2016-04-16						
	16.96	pr	mpB	Heerenveen	2016-10-01						
	19.00	pr	mpA	Drachten	2017-07-08						
	20.00	pr	mpA	Drachten	2018-04-21						
Johan Knoester											
100											
	19.1	pr	M75	Heerenveen	2020-09-26						
200											
	36.5	pr	M70	Heerenveen	2017-10-07						
800											
	3:51.3	cr	M65	Heerenveen	2014-10-04						
3000											
	16:08.1	cr	M65	Heerenveen	2012-10-06						
hoog											
	1.00	pr	M70	Heerenveen	2018-10-06						
ver											
	2.53	pr	M70	Heerenveen	2017-10-07						
	2.66	cr	M70	Heerenveen	2018-10-06						
	2.76	cr	M75	Heerenveen	2020-09-26						
discus 1											
	18.74	pr	M70	Heerenveen	2017-10-07						
	18.91	pr	M75	Heerenveen	2020-09-26						
kogel 4											
	6.53	pr	M70	Heerenveen	2017-10-07						
	6.73	pr	M70	Heerenveen	2018-10-06						
speer 500											
	16.18	cr	M70	Heerenveen	2017-10-07						
	18.81	pr	M70	Heerenveen	2018-10-06						
	16.37	pr	M75	Heerenveen	2020-09-26						
werp 3-kamp											
	697	pr	M70	Heerenveen	2017-10-07						
Jan Jelle Koerts											
hoog											
	1.30	pr	M45	Apeldoorn	2018-06-10						
polshoog											
	2.00	cr	M40	Assen	2011-06-05						
ver											
	3.90	pr	M45	Apeldoorn	2018-06-10						
discus 1½											
	19.66	pr	M50	Heerenveen	2020-08-28						
	21.53	pr	M50	Heerenveen	2020-09-26						
discus 2											
	18.22	pr	M45	Heerenveen	2019-08-30						
	19.40	pr	M45	Heerenveen	2019-10-05						
kogel 6											
	7.77	pr	M50	Heerenveen	2020-08-28						
	8.09	pr	M50	Heerenveen	2020-09-26						
kogel 7¼											
	7.06	pr	M45	Heerenveen	2019-08-30						
	7.29	pr	M45	Heerenveen	2019-10-05						
speer 700											
	21.20	pr	M50	Heerenveen	2020-08-28						
	23.80	pr	M50	Heerenveen	2020-09-26						
speer 800											
	25.19	pr	M40	Heerenveen	2014-10-04						
	23.25	pr	M45	Heerenveen	2015-10-03						
	23.79	pr	M45	Amersfoort	2019-04-07						
werp 3-kamp											
	840	pr	M45	Heerenveen	2019-08-30						
	912	pr	M45	Heerenveen	2019-10-05						
	744	pr	M50	Heerenveen	2020-08-28						
Tjitte Koertshuis											
100											
	14.58	pr	jC	Heerenveen	2018-10-06						
ver											
	3.24	pr	jC	Heerenveen	2018-10-06						
Kyla Koops											
40											
	7.9	pr	mpC	Drachten	2014-04-12						
	7.9	pr	mpC	Heerenveen	2014-10-04						
	7.5	pr	mpB	Leeuwarden	2015-04-11						
	7.5	pr	mpB	Heerenveen	2015-10-03						
60											
	10.9	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28						
	10.5	pr	mpA	Heerenveen	2016-09-17						
	10.2	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01						
	10.2	pr	mpA	Heerenveen	2017-09-16						
	9.66	pr	mD	Heerenveen	2018-10-06						
	9.49	pr	mD	Heerenveen	2019-04-06						
80											
	12.10w	pr	mC	Heerenveen	2020-07-25						
600											
	2:51.7	pr	mpC	Assen	2014-08-30						
	2:43.5	pr	mpC	Heerenveen	2014-10-04						
	2:13.0	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05						
1000											
	4:47.5	pr	mpB	Heerenveen	2015-10-03						
	4:41.37	pr	mpA	Heerenveen	2016-06-18						
	4:24.8	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01						
	4:17.0	pr	mpA	Heerenveen	2017-10-07						
	3:57.83	pr	mD	Heerenveen	2019-05-11						
duur 6'											
	1175	pr	mpA	Sneek	2016-04-16						
	1225	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28						

40h	1225	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	16.00	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20	
	1250	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08	16.50	pr	mpA	Heerenveen	2017-09-16	
	1325	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20	speer 400					
	1350	pr	mpA	Drachten	2017-07-08						
						14.08	pr	mD	Heerenveen	2019-05-11	
60h	9.2	pr	mpC	Drachten	2014-04-12	vortex					
	9.0	pr	mpB	Leeuwarden	2015-04-11		8.50	pr	mpC	Drachten	2014-04-12
							8.50	pr	mpC	Steenwijk	2014-06-14
							11.00	pr	mpC	Leeuwarden	2014-09-13
	13.5	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	13.00	pr	mpB	Sneek	2015-06-06	
	12.4	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	14.50	pr	mpB	Heerenveen	2015-09-19	
	12.0	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	16.00	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	
	11.5	pr	mpA	Heerenveen	2016-09-17	16.00	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	
hoog	11.1	pr	mpA	Drachten	2017-07-08	17.50	pr	mpA	Heerenveen	2016-09-17	
						18.00	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20	
						18.50	pr	mpA	Drachten	2017-07-08	
	0.90	pr	mpC	Assen	2014-08-30						
	1.00	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	Marcel Kortekaas					
	1.00	pr	mpA	Heerenveen	2016-06-18						
	1.05	pr	mpA	Drachten	2016-07-02						
	1.10	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08		100				
	1.15	pr	mpA	Stadskanaal	2017-06-24	16.2	pr	M55	Heerenveen	2014-10-04	
	1.20	pr	mpA	Drachten	2017-07-08	800					
	1.25	pr	mpA	Sneek	2017-09-09	3:00.1	pr	M55	Heerenveen	2014-10-04	
	1.25	pr	mD	Heerenveen	2018-05-12	ver					
	1.25	pr	mD	Assen	2018-05-19						
	1.30	pr	mD	Groningen	2018-06-30		2.99	pr	M55	Heerenveen	2014-10-04
	1.30	pr	mD	Heerenveen	2018-10-06						
	1.35	pr	mD	Heerenveen	2019-04-06	discus 1½					
	1.35	pr	mD	Heerenveen	2019-05-11	14.31	pr	M55	Heerenveen	2014-10-04	
	1.35	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05	kogel 6					
	1.45	pr	mC	Heerenveen	2020-07-02		5.82	pr	M55	Heerenveen	2014-10-04
	1.45	pr	mC	Heerenveen	2020-09-26						
hurkhoog						Annemarijn Kraak					
	0.70	pr	mpC	Drachten	2014-04-12		100				
	0.85	cr	mpC	Steenwijk	2014-06-14		14.3	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26
	0.90	cr	mpC	Leeuwarden	2014-09-13	ver					
	0.95	pr	mpB	Sneek	2015-06-06						
	1.10	cr	mpB	Heerenveen	2015-09-19		4.26	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26
polsver						Maaïke Kramer					
	2.90	pr	mpA	Sneek	2016-04-16		40				
	3.45	pr	mpA	Drachten	2016-07-02		8.9	pr	mpm	Heerenveen	2011-04-09
	3.95	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08		8.5	pr	mpm	Heerenveen	2011-10-01
	3.60	pr	mpA	Drachten	2017-07-08		8.30	pr	mpC	Hoogeveen	2012-05-12
ver						7.2	pr	mpB	Drachten	2013-04-13	
	2.20	pr	mpC	Steenwijk	2014-06-14	60	11.7	pr	mpA	Steenwijk	2014-06-14
	2.59	pr	mpC	Assen	2014-08-30		11.3	pr	mpA	Assen	2014-08-30
	2.70	pr	mpC	Leeuwarden	2014-09-13		11.0	pr	mpA	Leeuwarden	2014-09-13
	2.70	pr	mpB	Sneek	2015-06-06		11.0	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04
	2.96	pr	mpB	Heerenveen	2015-10-03	10.6	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03	
	3.21	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01	9.7	pr	mD	Heerenveen	2016-10-01	
	3.44	pr	mpA	Stadskanaal	2017-06-24	80					
	3.50	pr	mpA	Heerenveen	2017-09-16		12.80	pr	mC	Heerenveen	2018-05-12
	3.60	pr	mpA	Heerenveen	2017-10-07		12.62	pr	mC	Groningen	2018-06-09
	3.62	pr	mD	Heerenveen	2018-05-12		12.59	pr	mC	Heerenveen	2018-10-06
	3.85w	pr	mD	Groningen	2019-06-08	200					
	4.00	pr	mC	Heerenveen	2020-07-25						
	4.16	pr	mC	Heerenveen	2020-09-26						
	balstoten	3.70	pr	mpC	Steenwijk	2014-06-14	34.89	pr	mD	Heerenveen	2017-05-20
5.10		pr	mpB	Sneek	2015-06-06	600					
5.20		pr	mpB	Heerenveen	2015-09-19						
balwerpen 135							2:55.4	pr	mpm	Heerenveen	2011-04-09
						2:47.4	pr	mpm	Heerenveen	2011-06-25	
	8.08	pr	mpC	Assen	2014-08-30	2:42.87	pr	mpm	Hoogeveen	2011-07-16	
	10.98	pr	mpC	Heerenveen	2014-10-04	2:32.3	pr	mpC	Heerenveen	2012-04-14	
kogel 2						2:17.92	pr	mD	Heerenveen	2016-04-09	
	4.80	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	2:14.5	pr	mD	Heerenveen	2017-10-07	
	5.00	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	800					
	5.01	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01						
5.75	pr	mpA	Stadskanaal	2017-06-24	3:12.13		pr	mC	Heerenveen	2018-05-12	
kogel 3						1000					
	6.01	pr	mC	Heerenveen	2020-07-02	4:21.3	pr	mpB	Heerenveen	2013-10-05	
slingeren						4:17.9	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04	
						4:17.37	pr	mpA	Heerenveen	2015-06-13	
	11.00	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	4:11.2	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03	
	14.00	pr	mpA	Heerenveen	2016-09-17	3:51.05	pr	mD	Sneek	2017-06-10	

40h	8.5	pr	mpB	Drachten	2013-04-13
60h	13.0	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
	12.8	pr	mpA	Steenwijk	2014-06-14
	12.4	pr	mpA	Sneek	2014-06-28
	10.9	pr	mpA	Leeuwarden	2015-04-11
hoog	0.90	pr	mpC	Steenwijk	2012-06-09
	0.90	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
	1.05	pr	mpA	Sneek	2014-06-28
	1.15	pr	mD	Heerenveen	2016-04-09
	1.15	pr	mD	Emmen	2016-06-25
	1.15	pr	mD	Heerenveen	2016-10-01
hurkhoog	0.85	pr	mpB	Drachten	2013-04-13
	1.10	pr	mpB	Sneek	2013-09-14
polshoog	2.15	pr	mC	Heerenveen	2018-05-12
	2.26	pr	mC	Groningen	2018-06-09
	2.41	pr	mB	Heerenveen	2020-07-25
ver	2.14	pr	mpm	Heerenveen	2011-04-09
	2.35	pr	mpm	Sneek	2011-05-14
	2.49	pr	mpC	Heerenveen	2012-04-14
	2.58	pr	mpC	Heerenveen	2012-07-07
	2.83	pr	mpB	Heerenveen	2013-10-05
	2.85	pr	mpA	Sneek	2015-06-06
	2.97	pr	mpA	Heerenveen	2015-06-13
	3.16	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03
	3.22	pr	mD	Heerenveen	2017-05-20
	3.80	pr	mD	Heerenveen	2017-10-07
	3.82w	pr	mC	Heerenveen	2019-05-11
balstoten	3.48	pr	mpm	Sneek	2011-05-14
	4.02	pr	mpC	Steenwijk	2012-06-09
	4.80	pr	mpB	Sneek	2013-09-14
balwerpen 135	10.07	pr	mpm	Heerenveen	2011-04-09
	15.76	pr	mpm	Heerenveen	2011-06-25
	16.00	pr	mpC	Heerenveen	2012-07-07
discus ¾	14.55	pr	mD	Heerenveen	2016-10-01
	15.18	pr	mD	Groningen	2017-05-06
	16.30	pr	mD	Heerenveen	2017-05-20
	18.69	pr	mD	Sneek	2017-06-10
	18.96	pr	mD	Heerenveen	2017-10-07
discus 1	17.64	pr	mC	Sneek	2018-04-14
	18.26	pr	mC	Groningen	2018-06-09
	19.22	pr	mC	Heerenveen	2019-04-06
	19.47	pr	mC	Epe	2019-04-28
kogel 2	4.25	pr	mpB	Heerenveen	2013-10-05
	4.40	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
	5.40	pr	mpA	Sneek	2014-06-28
	5.44	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03
	5.94	pr	mD	Assen	2016-04-23
	6.03	pr	mD	Emmen	2016-06-25
kogel 3	6.74	pr	mC	Heerenveen	2018-05-12
	7.15	pr	mC	Groningen	2018-06-30
	8.14	pr	mB	Heerenveen	2020-07-25
speer 400	10.34	pr	mD	Heerenveen	2016-04-09
vortex	13.00	pr	mpB	Drachten	2013-04-13
	14.50	pr	mpB	Steenwijk	2013-06-15
	17.50	pr	mpA	Drachten	2014-04-12

Ties Kramer						
40						
	9.5	pr	jpC	Leeuwarden		2015-04-11
	9.21	pr	jpC	Heerenveen		2015-06-13
	8.7	pr	jpC	Heerenveen		2015-10-03
60						
	11.30	pr	jpA	Heerenveen		2018-10-06
80						
	15.15	pr	jD	Stadskanaal		2019-06-22
600						
	3:01.41	pr	jpC	Heerenveen		2015-06-13
	2:55.8	pr	jpC	Heerenveen		2015-10-03
1000						
	4:35.19	pr	jpA	Heerenveen		2018-10-06
40h						
	10.0	pr	jpC	Leeuwarden		2015-04-11
	9.3	pr	jpC	Steenwijk		2015-06-27
hurkhoog						
	0.65	pr	jpC	Leeuwarden		2015-04-11
	0.80	pr	jpC	Sneek		2015-06-06
polshoog						
	1.66	pr	jD	Heerenveen		2020-07-25
ver						
	2.10	pr	jpC	Sneek		2015-06-06
	2.20	pr	jpC	Heerenveen		2015-06-13
	2.64	pr	jpC	Heerenveen		2015-10-03
	3.11	pr	jpA	Heerenveen		2018-10-06
	3.23w	pr	jD	Heerenveen		2019-05-11
balstoten						
	3.40	pr	jpC	Sneek		2015-06-06
kogel 2						
	5.55	pr	jpA	Heerenveen		2018-10-06
kogel 3						
	4.07	pr	jD	Heerenveen		2019-04-06
speer 400						
	10.15	pr	jD	Heerenveen		2019-05-11
	10.84	pr	jD	Stadskanaal		2019-06-22
vortex						
	8.00	pr	jpC	Leeuwarden		2015-04-11
	8.50	pr	jpC	Sneek		2015-06-06
	10.50	pr	jpC	Steenwijk		2015-06-27
Folkert Oege Krol						
40						
	7.1	pr	jpC	Drachten		2019-04-20
	6.9	pr	jpC	Heerenveen		2019-10-05
	6.7	pr	jpB	Heerenveen		2020-06-02
600						
	2:20.9	pr	jpC	Heerenveen		2019-10-05
	2:14.0	pr	jpB	Heerenveen		2020-09-26
duur 4'						
	950	pr	jpC	Drachten		2019-04-20
	975	pr	jpC	Leeuwarden		2019-06-29
	1025	pr	jpB	Heerenveen		2020-09-12
40h						
	8.2	pr	jpC	Drachten		2019-04-20
	7.9	pr	jpC	Leeuwarden		2019-06-29
hoog						
	1.00	pr	jpC	Sneek		2019-09-14
hurkhoog						
	0.85	pr	jpC	Drachten		2019-04-20
	0.95	pr	jpC	Leeuwarden		2019-06-29
ver						
	3.25	pr	jpC	Sneek		2019-09-14
	3.25	pr	jpB	Heerenveen		2020-06-02
	3.39	pr	jpB	Heerenveen		2020-09-26

balstoten					
5.80	pr	jpC	Sneek		2019-09-14
slingeren					
12.50	pr	jpC	Drachten		2019-04-20
15.00	pr	jpC	Leeuwarden		2019-06-29
vortex					
20.00	pr	jpC	Drachten		2019-04-20
22.50	pr	jpC	Leeuwarden		2019-06-29
24.50	cr	jpC	Sneek		2019-09-14
24.50	pr	jpB	Heerenveen		2020-06-02
26.50	pr	jpB	Heerenveen		2020-09-12
28.84	pr	jpB	Heerenveen		2020-09-26
Max Kroon					
60					
9.52	pr	jpA	Heerenveen		2018-10-06
80					
11.97w	pr	jD	Steenwijk		2019-03-30
11.96	pr	jD	Steenwijk		2019-03-30
11.7	pr	jD	Heerenveen		2019-10-05
11.24	pr	jD	Heerenveen		2020-07-25
150					
22.31	pr	jD	Amsterdam		2019-09-01
21.7	pr	jD	Heerenveen		2020-07-04
21.68	pr	jD	Grootebroek		2020-09-19
1000					
3:42.47	pr	jpA	Heerenveen		2018-10-06
3:42.33	pr	jD	Steenwijk		2019-03-30
3:36.62	pr	jD	Sneek		2019-05-25
80h 76,2					
16.69	pr	jD	Sneek		2019-05-25
14.2	pr	jD	Heerenveen		2020-07-04
14.30	pr	jD	Heerenveen		2020-07-25
ver					
3.85	pr	jpA	Heerenveen		2018-10-06
3.90w	pr	jD	Stadskanaal		2019-06-22
4.05	pr	jD	Amsterdam		2019-09-01
4.57	pr	jD	Heerenveen		2020-07-04
4.79	pr	jD	Heerenveen		2020-07-25
kogel 2					
5.84	pr	jpA	Heerenveen		2018-10-06
kogel 3					
6.32	pr	jD	Heerenveen		2019-10-05
6.82	pr	jD	Heerenveen		2020-09-26
Sarah Kroon					
40					
6.8	pr	mpB	Drachten		2019-04-20
6.7	pr	mpB	Heerenveen		2019-10-05
60					
9.4	pr	mpA	Heerenveen		2020-06-02
600					
2:32.0	pr	mpA	Heerenveen		2020-09-26
1000					
4:53.5	pr	mpB	Heerenveen		2019-10-05
duur 4'					
725	pr	mpB	Drachten		2019-04-20
duur 6'					
1175	pr	mpA	Heerenveen		2020-09-12
40h					
7.6	pr	mpB	Drachten		2019-04-20
60h					
12.9	pr	mpA	Heerenveen		2020-06-30
11.8	pr	mpA	Heerenveen		2020-09-12
hoog					
1.05	pr	mpB	Sneek		2019-09-14
1.10	pr	mpA	Heerenveen		2020-06-30

1.10	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
hurkhoog				
0.80	pr	mpB	Drachten	2019-04-20
polsver				
2.95	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
ver				
3.25	pr	mpB	Sneek	2019-09-14
3.30	pr	mpB	Heerenveen	2019-10-05
3.37	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26
balstoten				
4.50	pr	mpB	Sneek	2019-09-14
kogel 2				
4.80	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
5.00	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26
slingeren				
11.00	pr	mpB	Drachten	2019-04-20
14.50	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-30
vortex				
11.00	pr	mpB	Drachten	2019-04-20
13.00	pr	mpB	Sneek	2019-09-14
13.66	pr	mpB	Heerenveen	2019-10-05
14.00	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-02
14.00	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
Liam de Lang				
40				
8.2	pr	jpm	Heerenveen	2016-10-01
7.96	cr	jpm	Stadskanaal	2017-04-02
7.80	cr	jpm	Sneek	2017-09-09
7.73	pr	jpC	Assen	2018-03-25
7.31	pr	jpC	Stadskanaal	2018-06-02
7.17	pr	jpC	Heerenveen	2018-07-14
7.04	pr	jpC	Heerenveen	2018-10-06
6.8	pr	jpB	Leeuwarden	2019-06-29
6.7	pr	jpB	Heerenveen	2019-10-05
60				
9.9	pr	jpA	Heerenveen	2020-06-02
9.8	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26
600				
2:57.8	pr	jpm	Heerenveen	2016-10-01
2:43.68	pr	jpm	Sneek	2017-09-09
2:42.48	pr	jpC	Deventer	2018-09-01
2:29.12	pr	jpC	Heerenveen	2018-10-06
2:17.82	pr	jpB	Edam	2019-09-22
2:16.0	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26
1000				
4:26.05	pr	jpB	Stadskanaal	2019-05-18
duur 4'				
800	pr	jpm	Leeuwarden	2017-04-08
850	pr	jpm	Steenwijk	2017-05-20
875	pr	jpC	Drachten	2018-04-21
875	pr	jpC	Steenwijk	2018-07-07
900	pr	jpB	Steenwijk	2019-05-25
duur 6'				
1275	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12
40h				
10.5	pr	jpm	Leeuwarden	2017-04-08
9.0	pr	jpm	Drachten	2017-07-08
7.7	cr	jpC	Drachten	2018-04-21
7.5	cr	jpB	Drachten	2019-04-20
60h				
11.7	pr	jpA	Heerenveen	2020-06-30
10.7	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12
hoog				
0.90	cr	jpm	Steenwijk	2017-05-20
0.90	cr	jpm	Heerenveen	2017-09-16
1.00	pr	jpC	Sneek	2018-05-26
1.05	pr	jpC	Deventer	2018-09-01

1.05	pr	jpC	Heerenveen	2018-09-15
1.20	cr	jpB	Stadskanaal	2019-05-18
1.20	cr	jpB	Steenwijk	2019-05-25
1.25	cr	jpB	Sneek	2019-09-14
1.25	pr	jpA	Heerenveen	2020-06-30
1.35	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12
hurkhoog				
0.70	pr	jpm	Leeuwarden	2017-04-08
0.80	pr	jpm	Drachten	2017-07-08
0.90	pr	jpC	Drachten	2018-04-21
0.95	pr	jpC	Steenwijk	2018-07-07
1.10	pr	jpB	Drachten	2019-04-20
1.10	pr	jpB	Leeuwarden	2019-06-29
polsver				
3.00	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12
ver				
2.21	pr	jpm	Heerenveen	2016-10-01
2.65	pr	jpm	Assen	2017-04-02
2.69	pr	jpm	Stadskanaal	2017-06-24
2.79	pr	jpm	Sneek	2017-09-09
2.80	pr	jpm	Heerenveen	2017-09-16
3.10	pr	jpC	Assen	2018-03-25
3.15	pr	jpC	Sneek	2018-05-26
3.42	pr	jpC	Heerenveen	2018-07-14
3.65	pr	jpC	Heerenveen	2018-09-15
3.65	pr	jpB	Hoorn	2019-08-31
3.68	pr	jpB	Edam	2019-09-22
3.78	pr	jpB	Heerenveen	2019-10-05
3.98	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26
balstoten				
4.20	pr	jpm	Steenwijk	2017-05-20
4.60	cr	jpm	Heerenveen	2017-09-16
5.40	pr	jpC	Sneek	2018-05-26
6.10	pr	jpC	Heerenveen	2018-09-15
7.20	cr	jpB	Steenwijk	2019-05-25
7.50	cr	jpB	Sneek	2019-09-14
balwerpen 135				
19.75	pr	jpm	Stadskanaal	2017-06-24
25.34	pr	jpC	Stadskanaal	2018-06-02
kogel 2				
5.90	pr	jpB	Assen	2019-04-07
5.98	pr	jpB	Stadskanaal	2019-05-18
6.35	pr	jpB	Hoorn	2019-08-31
6.44	pr	jpB	Deventer	2019-09-07
6.55	pr	jpB	Edam	2019-09-22
7.60	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12
slingeren				
9.00	pr	jpm	Leeuwarden	2017-04-08
10.50	pr	jpm	Drachten	2017-07-08
11.50	pr	jpC	Drachten	2018-04-21
16.00	cr	jpC	Steenwijk	2018-07-07
18.00	cr	jpB	Drachten	2019-04-20
20.50	pr	jpA	Heerenveen	2020-06-30
vortex				
14.00	pr	jpm	Heerenveen	2016-10-01
17.00	pr	jpm	Steenwijk	2017-05-20
18.00	cr	jpm	Drachten	2017-07-08
18.50	pr	jpC	Assen	2018-03-25
21.00	cr	jpC	Drachten	2018-04-21
21.50	cr	jpC	Sneek	2018-05-26
23.50	cr	jpC	Steenwijk	2018-07-07
23.78	cr	jpC	Heerenveen	2018-10-06
24.00	pr	jpB	Drachten	2019-04-20
28.00	cr	jpB	Steenwijk	2019-05-25
29.50	cr	jpB	Sneek	2019-09-14
30.00	pr	jpA	Heerenveen	2020-06-02
Joris de Lange				
40				
9.7	pr	jpC	Steenwijk	2018-07-07
7.8	pr	jpB	Drachten	2019-04-20

60				
11.7	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26
600				
3:29.0	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'				
750	pr	jpC	Sneek	2018-05-26
775	pr	jpB	Steenwijk	2019-05-25
duur 6'				
1250	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12
40h				
10.0	pr	jpC	Steenwijk	2018-07-07
8.7	pr	jpB	Drachten	2019-04-20
60h				
13.3	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12
hoog				
0.85	pr	jpC	Sneek	2018-05-26
0.85	pr	jpC	Heerenveen	2018-09-15
1.10	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12
hurkhoog				
0.75	pr	jpC	Steenwijk	2018-07-07
0.95	pr	jpB	Drachten	2019-04-20
polsver				
2.70	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12
ver				
2.20	pr	jpC	Sneek	2018-05-26
2.80	pr	jpC	Heerenveen	2018-09-15
2.90	pr	jpB	Steenwijk	2019-05-25
balstoten				
4.10	pr	jpC	Sneek	2018-05-26
4.80	pr	jpC	Heerenveen	2018-09-15
kogel 2				
5.60	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12
slingeren				
12.00	pr	jpC	Steenwijk	2018-07-07
12.50	pr	jpB	Drachten	2019-04-20
vortex				
11.00	pr	jpC	Sneek	2018-05-26
13.50	pr	jpC	Steenwijk	2018-07-07
14.50	pr	jpC	Heerenveen	2018-09-15
22.50	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12
Wendy Leenstra				
150				
25.1	pr	mC	Heerenveen	2020-07-02
hoog				
1.20	pr	mC	Heerenveen	2020-07-02
ver				
3.32	pr	mC	Heerenveen	2020-09-26
kogel 3				
6.21	pr	mC	Heerenveen	2020-07-02
Iris Linnebank				
40				
8.2	pr	mpC	Sneek	2016-04-16
8.23	pr	mpC	Heerenveen	2016-06-18
7.9	pr	mpC	Drachten	2016-07-02
7.91	pr	mpB	Sneek	2017-09-09
6.9	pr	mpB	Heerenveen	2017-10-07
60				
10.8	pr	mpA	Sneek	2018-05-26
10.4	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15
10.48	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06
10.0	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05
600				
2:34.7	pr	mpC	Leeuwarden	2016-09-24

1000	2:29.1	pr	mpC	Heerenveen	2016-10-01	16.00	pr	mpB	Leeuwarden	2017-04-08	
	2:11.0	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	16.00	pr	mpA	Drachten	2019-04-20	
						19.50	pr	mpA	Sneek	2019-09-14	
	4:26.33	pr	mpB	Sneek	2017-09-09	Jens Linnebank					
	4:21.54	pr	mpA	Leeuwarden	2018-09-22	40					
	4:02.95	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06						
	4:02.1	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05						
duur 4'							7.7	pr	jpC	Sneek	2014-06-28
						7.4	pr	jpC	Heerenveen	2014-10-04	
	775	pr	mpC	Sneek	2016-04-16	7.3	pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11	
	800	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28	7.39	pr	jpB	Leeuwarden	2015-09-26	
	950	cr	mpC	Drachten	2016-07-02	60					
duur 6'							10.6	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28
	1325	pr	mpA	Drachten	2018-04-21		10.26	pr	jpA	Heerenveen	2016-06-18
	1325	pr	mpA	Sneek	2018-05-26		10.0	pr	jpA	Leeuwarden	2016-09-24
	1325	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	9.9	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01	
	1375	pr	mpA	Drachten	2019-04-20		9.7	pr	jpA	Steenwijk	2017-05-20
						9.6	pr	jpA	Heerenveen	2017-10-07	
40h						80					
	10.0	pr	mpC	Sneek	2016-04-16						
	9.4	pr	mpC	Drachten	2016-07-02		12.68	pr	jD	Sneek	2018-04-14
	9.2	pr	mpB	Leeuwarden	2017-04-08		12.17	pr	jD	Heerenveen	2018-10-06
	8.7	pr	mpB	Drachten	2017-07-08		11.8	pr	jD	Heerenveen	2019-10-05
60h						100					
	13.2	pr	mpA	Drachten	2018-04-21		14.5	pr	jC	Heerenveen	2020-09-26
	12.7	pr	mpA	Sneek	2018-05-26		150				
	12.6	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07			22.4	pr	jC	Heerenveen
12.6	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15	200						
11.7	pr	mpA	Drachten	2019-04-20							
11.0	pr	mpA	Sneek	2019-09-14		32.99	pr	jD	Heerenveen	2019-05-11	
hoog							600				
	0.95	pr	mpB	Steenwijk	2017-05-20	2:28.2		pr	jpC	Heerenveen	2014-10-04
	0.95	pr	mpA	Drachten	2018-04-21	1000					
	1.00	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07			4:29.93	pr	jpB	Heerenveen
1.10	pr	mpA	Drachten	2019-04-20	4:17.2		pr	jpB	Heerenveen	2015-10-03	
hurkhoog							4:14.9	pr	jpA	Leeuwarden	2016-09-24
	0.70	pr	mpC	Sneek	2016-04-16	4:02.0	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01	
	0.75	pr	mpC	Drachten	2016-07-02	3:46.28	pr	jD	Heerenveen	2018-10-06	
	0.75	pr	mpB	Leeuwarden	2017-04-08	3:46.10	pr	jD	Heerenveen	2019-04-06	
	0.75	pr	mpB	Drachten	2017-07-08	duur 6'					
polsver							1350	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28
	3.40	pr	mpA	Drachten	2018-04-21		1375	pr	jpA	Leeuwarden	2017-04-08
	3.70	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07		1375	pr	jpA	Steenwijk	2017-05-20
						1400	pr	jpA	Drachten	2017-07-08	
ver	2.35	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28	40h					
	2.70	pr	mpC	Heerenveen	2016-06-18		8.0	cr	jpC	Sneek	2014-06-28
	2.76	pr	mpC	Leeuwarden	2016-09-24		60h				
	2.84	pr	mpC	Heerenveen	2016-10-01			15.4	pr	jpA	Sneek
2.99	pr	mpB	Sneek	2017-09-09	11.9	pr		jpA	Leeuwarden	2016-05-28	
	3.09	pr	mpA	Leeuwarden	2018-09-22	10.9		pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17
	3.20	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06	10.3	pr	jpA	Steenwijk	2017-05-20	
	3.38	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	10.3	pr	jpA	Heerenveen	2017-09-16	
balstoten						80h 76,2					
	3.00	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28		16.07	pr	jD	Heerenveen	2019-04-06
	5.18	pr	mpC	Leeuwarden	2016-09-24		16.04	pr	jD	Heerenveen	2019-05-11
							15.83	pr	jD	Sneek	2019-05-25
kogel 2	4.50	pr	mpA	Drachten	2018-04-21	hoog					
	5.04	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06		1.05	pr	jpB	Heerenveen	2015-06-13
	5.40	pr	mpA	Drachten	2019-04-20		1.15	pr	jpA	Heerenveen	2016-06-18
	6.10	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05		1.20	pr	jpA	Drachten	2016-07-02
	6.16	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26		1.20	pr	jpA	Leeuwarden	2017-04-08
slingeren							1.20	pr	jpA	Drachten	2017-07-08
	6.50	pr	mpC	Sneek	2016-04-16		1.30	pr	jpA	Sneek	2017-09-09
	9.00	pr	mpC	Drachten	2016-07-02	hurkhoog					
	11.00	pr	mpB	Leeuwarden	2017-04-08		0.90	cr	jpC	Steenwijk	2014-06-14
11.00	pr	mpB	Drachten	2017-07-08	0.90		pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11	
12.50	pr	mpA	Sneek	2018-05-26	1.00		pr	jpB	Sneek	2015-06-06	
	16.00	pr	mpA	Steenwijk	2019-05-25		1.00	pr	jpB	Steenwijk	2015-06-27
						1.15	cr	jpB	Heerenveen	2015-09-19	
vortex						polsver					
	9.00	pr	mpC	Sneek	2016-04-16		3.90	pr	jpA	Drachten	2016-07-02
	11.00	pr	mpC	Leeuwarden	2016-05-28		4.25	pr	jpA	Leeuwarden	2017-04-08
	14.38	pr	mpC	Heerenveen	2016-06-18						
	16.00	pr	mpC	Drachten	2016-07-02						

ver					7.26	pr	jpC	Heerenveen	2018-10-06
2.70	pr	jpC	Steenwijk	2014-06-14	60				
3.15	pr	jpC	Leeuwarden	2014-09-13					
3.17	pr	jpB	Heerenveen	2015-06-13		10.4	pr	jpA	2020-06-02
3.38	pr	jpB	Heerenveen	2015-10-03		9.8	pr	jpA	2020-09-26
3.55	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17	600				
3.55	pr	jpA	Steenwijk	2017-05-20		2:32.6	cr	jpm	2017-10-07
3.60	pr	jpA	Heerenveen	2017-09-16		2:20.38	pr	jpC	2018-10-06
3.70	pr	jpA	Heerenveen	2017-10-07		2:07.0	pr	jpA	2020-09-26
3.76	pr	jD	Heerenveen	2018-10-06	1000				
3.99	pr	jD	Heerenveen	2019-10-05					
4.03	pr	jC	Heerenveen	2020-09-26		4:03.6	pr	jpB	2019-10-05
balstoten					duur 4'				
4.00	pr	jpC	Steenwijk	2014-06-14		825	pr	jpm	2017-05-20
5.20	pr	jpC	Leeuwarden	2014-09-13		850	pr	jpm	2017-07-08
6.60	pr	jpB	Sneek	2015-06-06		950	pr	jpC	2018-04-21
6.70	pr	jpB	Heerenveen	2015-09-19		975	pr	jpC	2018-05-26
balwerpen 135						1025	pr	jpC	2018-07-07
16.54	pr	jpC	Heerenveen	2014-10-04		1025	pr	jpB	2019-05-25
						1025	pr	jpB	2019-06-29
kogel 2					40h				
4.65	pr	jpB	Leeuwarden	2015-09-26		10.6	pr	jpm	2017-07-08
5.10	pr	jpA	Sneek	2016-04-16		8.5	pr	jpC	2018-04-21
6.00	pr	jpA	Drachten	2016-07-02		8.3	pr	jpC	2018-07-07
6.27	pr	jpA	Leeuwarden	2016-09-24		7.6	pr	jpB	2019-04-20
6.60	pr	jpA	Leeuwarden	2017-04-08		7.6	pr	jpB	2019-06-29
kogel 3					60h				
5.61	pr	jD	Heerenveen	2018-10-06		11.8	pr	jpA	2020-06-30
6.22	pr	jD	Sneek	2019-05-25					
kogel 4					hoog				
5.90	pr	jC	Heerenveen	2020-07-02		0.75	pr	jpm	2017-05-20
6.04	pr	jC	Heerenveen	2020-09-26		0.75	pr	jpm	2017-09-16
slingeren						0.85	pr	jpC	2018-05-26
17.00	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17		0.85	pr	jpC	2018-09-15
20.00	pr	jpA	Steenwijk	2017-05-20		1.05	pr	jpB	2019-05-25
						1.20	pr	jpA	2020-06-30
vortex					hurkhoog				
11.00	pr	jpC	Steenwijk	2014-06-14		0.75	pr	jpm	2017-07-08
11.50	pr	jpB	Leeuwarden	2015-04-11		0.85	pr	jpC	2018-04-21
16.00	pr	jpB	Sneek	2015-06-06		0.90	pr	jpB	2019-04-20
18.05	pr	jpB	Heerenveen	2015-06-13		0.95	pr	jpB	2019-06-29
18.50	pr	jpB	Steenwijk	2015-06-27					
20.50	pr	jpB	Heerenveen	2015-09-19					
22.50	pr	jpA	Drachten	2016-07-02	ver	2.30	pr	jpm	2017-05-20
						2.40	pr	jpm	2017-09-16
Ilse Ludwig						2.45	pr	jpC	2018-05-26
40						2.90	pr	jpC	2018-09-15
						3.05	pr	jpC	2018-10-06
						3.10	pr	jpB	2019-05-25
						3.20	pr	jpA	2020-06-02
						3.61	pr	jpA	2020-09-26
					balstoten				
						3.70	pr	jpm	2017-05-20
						4.50	pr	jpm	2017-09-16
						5.30	pr	jpC	2018-05-26
						6.50	pr	jpC	2018-09-15
						7.20	cr	jpB	2019-05-25
hoog					kogel 2				
1.05	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-30		6.30	pr	jpA	2020-09-26
ver					slingeren				
						9.00	pr	jpm	2017-07-08
						11.00	pr	jpC	2018-04-21
						12.00	pr	jpC	2018-07-07
						14.50	pr	jpB	2019-04-20
						14.50	pr	jpB	2019-06-29
						16.00	pr	jpA	2020-06-30
					vortex				
						9.00	pr	jpm	2017-05-20
						11.00	pr	jpm	2017-07-08
						13.00	pr	jpm	2017-09-16
						13.50	pr	jpC	2018-04-21
						16.50	pr	jpC	2018-05-26
						18.50	pr	jpC	2018-07-07
Sjoerd vd Meer									
40									
8.8	pr	jpm	Drachten	2017-07-08					
8.6	pr	jpm	Heerenveen	2017-10-07					
7.9	pr	jpC	Drachten	2018-04-21					
7.3	pr	jpC	Steenwijk	2018-07-07					

21.50	pr	jpC	Heerenveen	2018-09-15	1.20	pr	jpA	Drachten	2016-07-02
21.50	pr	jpB	Drachten	2019-04-20	1.20	pr	jD	Groningen	2017-05-06
23.00	pr	jpB	Steenwijk	2019-05-25	polsver				
28.12	pr	jpB	Heerenveen	2019-10-05	3.70	pr	jpA	Sneek	2016-04-16
Bea vd Mei					3.90	pr	jpA	Drachten	2016-07-02
200					ver				
35.4	pr	V50	Heerenveen	2017-10-07	3.33	pr	jpA	Heerenveen	2015-10-03
800					3.85	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28
3:10.6	pr	V50	Heerenveen	2017-10-07	discus 1				
ver					9.70	pr	jD	Heerenveen	2017-10-07
3.21	pr	V50	Heerenveen	2017-10-07	kogel 2				
kogel 3					4.14	pr	jpA	Heerenveen	2015-10-03
5.24	pr	V50	Heerenveen	2017-10-07	5.20	pr	jpA	Sneek	2016-04-16
speer 500					5.80	pr	jpA	Drachten	2016-07-02
11.18	pr	V50	Heerenveen	2017-10-07	5.90	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01
Sietse vd Mei					kogel 3				
100					5.63	pr	jD	Sneek	2017-06-10
16.4	pr	M55	Heerenveen	2014-10-04	6.80	pr	jD	Groningen	2018-06-30
800					slingeren				
3:03.7	pr	M55	Heerenveen	2014-10-04	15.50	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28
ver					speer 600				
3.23	pr	M55	Heerenveen	2014-10-04	16.05	pr	jC	Heerenveen	2019-10-05
speer 700					vortex				
18.68	pr	M55	Heerenveen	2014-10-04	16.00	pr	jpA	Sneek	2016-04-16
Dylan Meijer					18.00	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28
80					18.00	pr	jpA	Drachten	2016-07-02
12.23w	pr	jD	Drachten	2016-05-21	Dean Meindertsma				
ver					60				
3.26w	pr	jD	Drachten	2016-05-21	10.9	pr	jpA	Steenwijk	2017-05-20
3.72	pr	jD	Sneek	2017-06-10	10.4	pr	jpA	Heerenveen	2017-09-16
discus 1					10.63	pr	jpA	Heerenveen	2018-10-06
11.69	pr	jD	Drachten	2016-05-21	duur 6'				
12.30	pr	jD	Sneek	2017-06-10	1225	pr	jpA	Steenwijk	2017-05-20
Kjeld Meijer					60h				
60					12.7	pr	jpA	Steenwijk	2017-05-20
10.5	pr	jpA	Heerenveen	2015-10-03	ver				
10.4	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28	2.70	pr	jpA	Steenwijk	2017-05-20
10.3	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01	3.15	pr	jpA	Sneek	2018-05-26
80					kogel 2				
13.54	pr	jD	Heerenveen	2017-04-08	5.67	pr	jpA	Heerenveen	2018-10-06
13.16	pr	jD	Heerenveen	2017-05-20	slingeren				
12.94	pr	jD	Heerenveen	2018-10-06	17.00	pr	jpA	Steenwijk	2017-05-20
100					17.00	pr	jpA	Heerenveen	2017-09-16
15.5	pr	jC	Heerenveen	2019-10-05	17.00	pr	jpA	Sneek	2018-05-26
800					vortex				
3:30.5	pr	jC	Heerenveen	2019-10-05	16.50	pr	jpA	Heerenveen	2017-09-16
1000					Thea Mooij				
4:29.2	pr	jpA	Heerenveen	2015-10-03	100				
4:20.2	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01	19.1	pr	V50	Heerenveen	2014-10-04
duur 6'					ver				
1175	pr	jpA	Sneek	2016-04-16	2.22	pr	V50	Heerenveen	2014-10-04
1275	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28	Noah Mosselaar				
60h					40				
12.8	pr	jpA	Sneek	2016-04-16	8.0	pr	jpB	Heerenveen	2017-10-07
12.5	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28	60				
11.5	pr	jpA	Drachten	2016-07-02	12.0	pr	jpA	Sneek	2018-05-26
80h 76,2					11.9	pr	jpA	Heerenveen	2018-09-15
19.07	pr	jD	Heerenveen	2017-04-08	11.4	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05
18.49	pr	jD	Sneek	2018-04-14	1000				
hoog					5:46.8	pr	jpB	Heerenveen	2017-10-07
1.15	pr	jpA	Sneek	2016-04-16	duur 6'				
1.15	pr	jpA	Heerenveen	2016-06-18	650	pr	jpA	Sneek	2018-05-26
					700	pr	jpA	Steenwijk	2018-07-07

750	pr	jpA	Drachten	2019-04-20	800				
60h					3:00.05	pr	jD	Dronten	2014-04-21
15.6	pr	jpA	Sneek	2018-05-26	1000				
15.3	pr	jpA	Heerenveen	2018-09-15	4:23.0	pr	jpB	Heerenveen	2011-04-09
13.9	pr	jpA	Drachten	2019-04-20	4:15.3	pr	jpB	Leeuwarden	2011-04-16
hoog					4:10.2	pr	jpB	Heerenveen	2011-06-07
0.95	pr	jpA	Steenwijk	2018-07-07	4:09.5	pr	jpA	Heerenveen	2012-06-05
1.00	pr	jpA	Drachten	2019-04-20	4:04.5	pr	jpA	Sneek	2012-06-19
1.00	pr	jD	Heerenveen	2020-07-02	4:00.8	pr	jpA	Heerenveen	2012-07-07
polsver					3:58.3	pr	jpA	Heerenveen	2013-10-05
3.00	pr	jpA	Steenwijk	2018-07-07	3:53.64	pr	jD	Dronten	2014-06-15
ver					3:38.14	pr	jC	Stadskanaal	2017-07-09
2.20	pr	jpB	Heerenveen	2017-10-07	1500				
2.60	pr	jpA	Sneek	2018-05-26	6:07.73	pr	jB	La Rochelle (Fra)	2018-05-13
2.84	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05	5:53.80	pr	jB	Cérizay (Fra)	2019-05-12
					5:44.24	pr	jB	Talence (Fra)	2019-06-02
kogel 2					80h				
4.70	pr	jpA	Steenwijk	2018-07-07	16.31	pr	jD	Stadskanaal	2015-08-30
5.20	pr	jpA	Drachten	2019-04-20	80h 76,2				
kogel 3					17.80	pr	jD	Dronten	2014-06-15
5.04	pr	jD	Heerenveen	2020-07-02	16.70	pr	jD	Purmerend	2015-04-06
slingeren					100h 83,8				
13.00	pr	jpA	Sneek	2018-05-26	22.72w	pr	jC	Assen	2016-04-23
vortex					21.88	pr	jC	Sneek	2016-05-01
8.42	pr	jpB	Heerenveen	2017-10-07	20.40	pr	jC	Gemert	2016-06-05
11.00	pr	jpA	Sneek	2018-05-26	19.06	pr	jC	Châtellerault (Fra)	2017-04-15
11.00	pr	jpA	Steenwijk	2018-07-07	18.22	pr	jC	Stadskanaal	2017-07-09
12.00	pr	jpA	Heerenveen	2018-09-15	110h 91,4				
Lennert Naeff					19.50	pr	jB	La Rochelle (Fra)	2018-05-13
40					17.50	pr	jB	Poitiers (Fra)	2019-04-13
7.4	pr	jpB	Leeuwarden	2011-04-16	17.34	pr	jB	Talence (Fra)	2019-06-01
7.4	pr	jpB	Leeuwarden	2011-07-05	300h 76,2				
7.49	pr	jpB	Hoogeveen	2011-07-16	1:01.06	pr	jD	Epe	2015-04-26
50					59.02	pr	jC	Emmen	2016-06-25
7.42	pr	jC	Niort (Fra)	2017-05-28	hoog				
7.24	pr	jC	Poitiers (Fra)	2017-06-14	1.10	pr	jpB	Leeuwarden	2011-07-05
60					1.10	pr	jpB	Hoogeveen	2011-07-16
10.1	pr	jpA	Heerenveen	2012-04-14	1.10	pr	jpA	Leeuwarden	2012-04-21
9.9	pr	jpA	Heerenveen	2012-07-07	1.25	pr	jpA	Heerenveen	2012-06-05
10.12	pr	jpA	Hoogeveen	2013-05-11	1.25	pr	jpA	Heerenveen	2012-10-06
10.11	pr	jpA	Stadskanaal	2013-05-18	1.25	pr	jpA	Hoogeveen	2013-05-11
80					1.25	pr	jpA	Soest	2013-06-23
12.63	pr	jD	Steenwijk	2014-04-05	1.25	pr	jpA	Heerenveen	2013-10-05
12.60w	pr	jD	Steenwijk	2014-04-05	1.25	pr	jD	Heerenveen	2014-04-12
12.47	pr	jD	Heerenveen	2014-04-12	1.35	pr	jD	Heerenveen	2014-05-17
12.42	pr	jD	Heerenveen	2014-04-12	1.40	pr	jD	Amsterdam	2014-09-07
12.26	pr	jD	Assen	2014-05-24	1.40	pr	jD	Stadskanaal	2015-08-30
12.09	pr	jD	Amstelveen	2015-05-24	1.45	pr	jC	Gemert	2016-06-05
100					1.45	pr	jC	Neuville-de-Poitou (Fra)	2016-10-15
15.63	pr	jC	Steenwijk	2016-04-03	1.60	pr	jC	Chasseneuil-sur-Bonnieure	2017-03-26
15.26w	pr	jC	Assen	2016-04-23	1.71	pr	jB	Poitiers (Fra)	2018-04-21
14.8	pr	jC	Amstelveen	2016-05-15	1.79	pr	jB	Niort (Fra)	2018-06-16
14.72	pr	jC	Gemert	2016-06-04	1.90	pr	jB	Niort (Fra)	2019-05-26
14.57	pr	jC	Stadskanaal	2016-07-02	1.92	pr	jB	Angoulême (Fra)	2019-06-09
14.3	pr	jC	Chasseneuil-sur-Bonnieure	2017-03-26	1.95	pr	jA	Brive-la-Gaillarde (Fra)	2020-07-24
14.17	pr	jC	Migné-Auxances (Fra)	2017-04-01	polshoog				
13.49	pr	jC	Stadskanaal	2017-07-08	1.91	pr	jC	Heerenveen	2016-04-09
13.02	pr	jB	La Rochelle (Fra)	2018-05-12	2.20	pr	jC	Groningen	2016-06-11
12.72	pr	jB	Loudun (Fra)	2018-05-26	2.90	pr	jB	Angoulême (Fra)	2018-04-25
12.71	pr	jB	Talence (Fra)	2019-06-01	3.00	pr	jB	Loudun (Fra)	2018-05-26
200					3.10	pr	jB	Compiègne (Fra)	2018-05-30
32.07	pr	jD	Dronten	2014-04-21	3.20	pr	jB	Niort (Fra)	2018-06-16
32.02	pr	jD	Heerenveen	2014-05-17	3.30	pr	jB	Brive-la-Gaillarde (Fra)	2018-07-01
300					3.60	pr	jB	Angoulême (Fra)	2019-04-03
50.23	pr	jD	Heerenveen	2015-04-11	3.90	cr	jB	Niort (Fra)	2019-04-07
400					3.92	cr	jB	Poitiers (Fra)	2019-04-13
1:05.99	pr	jB	La Rochelle (Fra)	2018-05-12	4.00	cr	jB	Mont-de-Marsan	2019-06-15
1:00.29	pr	jB	Cérizay (Fra)	2019-05-11	4.15	cr	jB	Alphen a/d Rijn	2019-06-29
					ver				
					3.35	pr	jpB	Grou	2011-05-24
					3.45	pr	jpA	Steenwijk	2012-06-09
					3.57	pr	jpA	Soest	2013-06-23

3.65	pr	jD	Heerenveen	2014-04-12	34.37	pr	jB	Niort (Fra)	2018-04-07
3.76	pr	jD	Dronten	2014-04-21	41.07	pr	jB	Poitiers (Fra)	2018-04-21
3.87	pr	jD	Heerenveen	2014-05-17	speer 800				
3.97	pr	jD	Stadskanaal	2014-05-31	31.28	pr	jB	Poitiers (Fra)	2018-05-05
4.12	pr	jD	Purmerend	2015-04-06	43.99	pr	jA	Cerizay (Fra)	2020-08-14
4.32	pr	jD	Best	2015-07-04	werp 3-kamp				
4.42	pr	jD	Amsterdam	2015-08-23	1017	pr	jD	Sneek	2014-05-21
4.45	pr	jC	Heerenveen	2016-04-09	1120	pr	jD	Steenwijk	2015-10-10
4.61	pr	jC	Migné-Auxances (Fra)	2017-04-01	7-kamp				
4.78	pr	jC	Poitiers (Fra)	2017-06-14	2430	pr	jD	Dronten	2014-06-15
4.97	pr	jB	La Rochelle (Fra)	2018-05-12	2679	pr	jD	Amstelveen	2015-05-25
5.43	pr	jB	Cérizay (Fra)	2019-05-11	2768	pr	jD	Best	2015-07-05
5.82	pr	jB	Niort (Fra)	2019-05-26	2851	pr	jD	Stadskanaal	2015-08-30
6.16	pr	jB	Talence (Fra)	2019-06-01	8-kamp				
balwerpen 180					2976	pr	jC	Sneek	2016-05-01
22.58	pr	jpA	Heerenveen	2012-04-14	3311	pr	jC	Gemert	2016-06-05
26.69	pr	jpA	Steenwijk	2012-06-09	3940	pr	jC	Stadskanaal	2017-07-09
30.17	pr	jpA	Sneek	2012-06-19	10-kamp				
discus 1					3496	pr	jB	La Rochelle (Fra)	2018-05-13
15.01	pr	jD	Steenwijk	2014-04-05	4708	pr	jB	Cérizay (Fra)	2019-05-12
16.40	pr	jD	Heerenveen	2014-05-17	5209	pr	jB	Talence (Fra)	2019-06-02
17.46	pr	jD	Sneek	2014-05-21	Stefan de Nekker				
19.27	pr	jD	Amsterdam	2015-05-14	800				
20.27	pr	jD	Heerenveen	2015-05-16	2:20.0	pr	M	Heerenveen	2020-09-26
20.85	pr	jD	Drachten	2015-05-30	3000				
22.45	pr	jD	Emmen	2015-06-21	9:38.4	pr	M	Heerenveen	2019-10-05
23.11	pr	jC	Heerenveen	2016-05-14	9:15.1	pr	M	Hoogeveen	2020-09-18
23.15	pr	jC	Stadskanaal	2017-07-09	5000				
discus 1½					17:17.05	pr	M	Utrecht	2019-08-30
22.76	pr	jB	Châtellerault (Fra)	2017-11-19	16:18.67	pr	M	Leeuwarden	2020-09-04
24.46	pr	jB	Angoulême (Fra)	2018-01-28	Maren Nota				
28.38	pr	jB	Niort (Fra)	2019-04-03	40				
33.88	pr	jB	Angoulême (Fra)	2019-04-17	7.7	pr	mpB	Leeuwarden	2019-06-29
36.14	pr	jB	Talence (Fra)	2019-06-02	60				
discus 1¼					11.2	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-02
19.63	pr	jC	Cognac (Fra)	2017-01-29	600				
20.95	pr	jC	Chasseneuil-sur-Bonnieuire	2017-03-26	2:45.0	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26
21.92	pr	jC	Niort (Fra)	2017-05-28	1000				
kogel 2					5:17.0	pr	mpB	Heerenveen	2019-10-05
5.12	pr	jpB	Heerenveen	2011-04-09	duur 4'				
5.89	pr	jpB	Sneek	2011-06-21	825	pr	mpB	Steenwijk	2019-05-25
6.13	pr	jpA	Leeuwarden	2012-04-21	825	pr	mpB	Leeuwarden	2019-06-29
6.38	pr	jpA	Steenwijk	2012-06-09	duur 6'				
6.55	pr	jpA	Leeuwarden	2012-07-03	1125	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
6.99	pr	jpA	Hoogeveen	2013-05-11	40h				
kogel 3					9.1	pr	mpB	Leeuwarden	2019-06-29
6.82	pr	jD	Sneek	2014-05-21	60h				
7.30	pr	jD	Amstelveen	2015-05-25	13.1	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-30
7.60	pr	jD	Deventer	2015-06-14	12.7	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
7.94	pr	jD	Steenwijk	2015-07-10	hoog				
8.17	pr	jD	Stadskanaal	2015-08-30	0.90	pr	mpB	Steenwijk	2019-05-25
kogel 4					0.95	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-30
8.31	pr	jC	Steenwijk	2016-04-03	0.95	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
8.70	pr	jC	Migné-Auxances (Fra)	2017-04-01	hurkhoog				
kogel 5					0.80	pr	mpB	Leeuwarden	2019-06-29
8.62	pr	jB	La Rochelle (Fra)	2018-05-12	polsver				
11.20	pr	jB	Cérizay (Fra)	2019-05-11	2.45	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
speer 400					ver				
18.74	pr	jD	Steenwijk	2014-04-05	2.55	pr	mpB	Steenwijk	2019-05-25
22.29	pr	jD	Dronten	2014-04-21	3.25	pr	mpB	Sneek	2019-09-14
24.42	pr	jD	Sneek	2014-05-21	balstoten				
26.18	pr	jD	Emmen	2014-06-21	4.40	pr	mpB	Steenwijk	2019-05-25
29.84	pr	jD	Amsterdam	2014-09-07					
31.53	pr	jD	Heerenveen	2015-04-11					
speer 600									
24.67	pr	jC	Heerenveen	2016-04-09					
24.90	pr	jC	Sneek	2016-05-01					
27.32	pr	jC	Amstelveen	2016-05-16					
28.34	pr	jC	Drachten	2016-05-21					
31.52	pr	jC	Neuville-de-Poitou (Fra)	2016-10-15					
31.92	pr	jC	Cognac (Fra)	2017-01-29					
33.14	pr	jC	Chasseneuil-sur-Bonnieuire	2017-03-26					
35.11	pr	jC	Chasseneuil-sur-Bonnieuire	2017-06-02					
speer 700									
33.34	pr	jB	Châtellerault (Fra)	2017-11-19					

kogel 2					
4.90	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12	
slingeren					
11.50	pr	mpB	Leeuwarden	2019-06-29	
vortex					
7.00	pr	mpB	Steenwijk	2019-05-25	
10.00	pr	mpB	Leeuwarden	2019-06-29	
10.00	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-02	
12.50	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12	

Martijn Nota

5000					
20:07.0	pr	M40	Heerenveen	2020-09-26	

Sverre Nota

60					
10.1	pr	jpA	Steenwijk	2019-05-25	
9.7	pr	jpA	Sneek	2019-09-14	
9.3	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05	
150					
25.1	pr	jD	Heerenveen	2020-07-02	
1000					
3:51.9	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05	
duur 4'					
975	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29	
duur 6'					
1400	pr	jpA	Steenwijk	2019-05-25	
60h					
11.1	pr	jpA	Steenwijk	2019-05-25	
10.6	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29	
10.6	pr	jpA	Sneek	2019-09-14	
hoog					
1.20	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29	
1.30	pr	jD	Heerenveen	2020-09-26	
polsver					
4.45	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29	
ver					
3.15	pr	jpA	Steenwijk	2019-05-25	
3.15	pr	jpA	Sneek	2019-09-14	
3.48	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05	
4.11	pr	jD	Heerenveen	2020-09-26	
kogel 2					
6.50	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29	
6.85	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05	
kogel 3					
6.89	pr	jD	Heerenveen	2020-07-02	
7.11	pr	jD	Heerenveen	2020-09-26	
slingeren					
16.50	pr	jpA	Steenwijk	2019-05-25	
17.00	pr	jpA	Sneek	2019-09-14	
vortex					
19.00	pr	jpA	Steenwijk	2019-05-25	
23.00	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29	

Klaas Peereboom

discus 1					
18.33	pr	M65	Heerenveen	2018-10-06	
19.03	pr	M65	Heerenveen	2019-08-30	
20.70	pr	M65	Heerenveen	2020-08-28	
kogel 5					
7.97	pr	M65	Heerenveen	2018-10-06	
speer 600					
19.53	pr	M65	Heerenveen	2018-10-06	
werp 3-kamp					
849	pr	M65	Heerenveen	2018-10-06	

Jeroen Piek

60					
7.26	pr	M	Alkmaar	2019-08-25	
100					
11.03w	pr	Mneo	Assen	2011-07-01	
10.94w	cr	Mneo	Amsterdam	2011-07-30	
150					
16.84w	cr	M	Steenwijk	2016-07-08	
16.80	cr	M	Utrecht	2019-08-09	
200					
22.67	pr	M	Wageningen	2016-07-22	
22.32	pr	M	Alkmaar	2016-08-14	
kogel 7¼					
11.70	pr	Mneo	Harderwijk	2012-05-20	
sprint 2-kamp					
1714	pr	M	Alkmaar	2016-08-13	

Norah Pont

40					
7.8	pr	mpC	Heerenveen	2015-10-03	
7.26	pr	mpB	Assen	2018-03-25	
6.8	pr	mpB	Drachten	2018-04-21	
60					
9.5	pr	mpA	Steenwijk	2019-05-25	
600					
2:31.8	pr	mpC	Heerenveen	2015-10-03	
duur 4'					
900	pr	mpB	Drachten	2018-04-21	
1050	cr	mpB	Sneek	2018-05-26	
975	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29	
duur 6'					
1475	pr	mpA	Drachten	2019-04-20	
1425	pr	mpA	Steenwijk	2019-05-25	
40h					
7.5	pr	mpB	Drachten	2018-04-21	
60h					
10.8	pr	mpA	Drachten	2019-04-20	
10.8	pr	mpA	Sneek	2019-09-14	
hoog					
1.05	pr	mpB	Sneek	2018-05-26	
1.05	pr	mpB	Heerenveen	2018-09-15	
1.15	pr	mpA	Drachten	2019-04-20	
1.20	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29	
hurkhoog					
0.85	pr	mpB	Drachten	2018-04-21	
polsver					
4.25	pr	mpA	Drachten	2019-04-20	
ver					
2.21	pr	mpC	Heerenveen	2015-10-03	
3.17	pr	mpB	Assen	2018-03-25	
3.20	pr	mpB	Heerenveen	2018-09-15	
3.45	pr	mpA	Steenwijk	2019-05-25	
balstoten					
5.50	pr	mpB	Sneek	2018-05-26	
5.60	pr	mpB	Heerenveen	2018-09-15	
kogel 2					
4.56	pr	mpB	Assen	2018-03-25	
6.30	pr	mpA	Drachten	2019-04-20	
slingeren					
10.00	pr	mpB	Drachten	2018-04-21	
14.50	pr	mpA	Steenwijk	2019-05-25	
vortex					
14.74	pr	mpC	Heerenveen	2015-10-03	
16.50	pr	mpB	Sneek	2018-05-26	
16.50	pr	mpB	Heerenveen	2018-09-15	

19.50	pr	mpA	Drachten	2019-04-20	800				
22.50	pr	mpA	Steenwijk	2019-05-25	2:49.73	pr	mD	Alkmaar	2020-09-06
24.50	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29	2:47.24	pr	mD	Grootebroek	2020-09-19
Eric Portema					1000				
discus 2					3:56.0	pr	mpB	Heerenveen	2016-10-01
27.23	pr	M	Steenwijk	2011-10-09	3:43.95	pr	mpA	Stadskanaal	2017-06-24
28.34	pr	M	Steenwijk	2013-05-31	3:43.11	pr	mpA	Stadskanaal	2018-06-02
28.81	pr	M	Heerenveen	2013-10-05	3:42.42	pr	mD	Steenwijk	2019-03-30
					3:35.53	pr	mD	Heerenveen	2019-04-06
kogel 7¼					duur 4'				
11.45	pr	M	Assen	2011-06-05	975	cr	mpB	Drachten	2016-07-02
kogelsl. 7¼					duur 6'				
18.75	pr	M	Grootebroek	2013-04-21	1450	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20
20.88	pr	M	Grootebroek	2014-05-04	1450	pr	mpA	Drachten	2017-07-08
speer 800					1500	cr	mpA	Drachten	2018-04-21
46.88	pr	M	Steenwijk	2011-10-09	40h				
49.52	pr	M	Hengelo	2012-05-17	8.7	pr	mpB	Drachten	2016-07-02
51.48	pr	M	Groningen	2013-05-09	60h				
werp 3-kamp					12.5	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20
1463	pr	M	Steenwijk	2011-10-09	12.3	pr	mpA	Drachten	2017-07-08
1520	pr	M	Steenwijk	2013-05-31	12.3	pr	mpA	Heerenveen	2017-09-16
1593	pr	M	Heerenveen	2013-10-05	12.1	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
Jasper Post					12.1	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07
					12.1	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15
40					60h 76,2				
8.95	pr	jpm	Heerenveen	2018-10-06	13.74	pr	mD	Sneek	2019-05-04
600					13.32	pr	mD	Sneek	2019-05-25
2:57:28	pr	jpm	Heerenveen	2018-10-06	hoog				
ver					1.00	pr	mpB	Heerenveen	2016-06-18
2.10	pr	jpm	Heerenveen	2018-10-06	1.00	pr	mpB	Heerenveen	2016-09-17
vortex					1.15	pr	mpA	Stadskanaal	2017-06-24
8.89	pr	jpm	Heerenveen	2018-10-06	1.15	pr	mpA	Sneek	2017-09-09
Gearard Posthumus					1.15	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
5000					1.15	pr	mpA	Stadskanaal	2018-06-02
19:20.0	pr	M35	Heerenveen	2020-09-26	1.20	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07
Patrick Postma					1.25	pr	mD	Heerenveen	2019-04-06
3000					1.25	pr	mD	Groningen	2019-06-08
10:14.41	pr	M	Steenwijk	2019-03-30	1.25	pr	mD	Amsterdam	2019-09-01
5000					1.30	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05
18:26.80	pr	Mneo	Drachten	2012-06-24	1.35	pr	mD	Heerenveen	2020-07-02
Sanne Pultrum					1.35	pr	mD	Heerenveen	2020-07-25
40					1.40	pr	mD	Grootebroek	2020-09-19
7.72	pr	mpB	Heerenveen	2016-06-18	1.40	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26
7.4	pr	mpB	Drachten	2016-07-02	hurkhoog				
7.0	pr	mpB	Heerenveen	2016-10-01	0.75	pr	mpB	Drachten	2016-07-02
60					polsver				
10.2	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20	3.65	pr	mpA	Drachten	2017-07-08
10.2	pr	mpA	Heerenveen	2017-09-16	4.05	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
10.0	pr	mpA	Heerenveen	2017-10-07	4.05	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07
9.7	pr	mpA	Sneek	2018-05-26	ver				
9.81	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06	2.99	pr	mpB	Heerenveen	2016-06-18
9.69	pr	mD	Steenwijk	2019-03-30	3.00	pr	mpB	Heerenveen	2016-09-17
9.2	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05	3.01	pr	mpB	Heerenveen	2016-10-01
9.21	pr	mD	Heerenveen	2020-07-25	3.15	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20
150					3.28	pr	mpA	Stadskanaal	2017-06-24
22.9	pr	mD	Heerenveen	2020-07-02	3.39	pr	mpA	Heerenveen	2017-10-07
200					3.60	pr	mpA	Sneek	2018-05-26
33.22	pr	mD	Heerenveen	2019-05-11	3.60	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06
400					3.63w	pr	mD	Sneek	2019-05-05
1:14.16	pr	mD	Sneek	2019-05-05	balstoten				
600					5.00	pr	mpB	Heerenveen	2016-09-17
2:06.33	pr	mD	Sneek	2019-05-05	discus ¾				
1:56.00	pr	mD	Heerenveen	2020-07-25	10.10	pr	mD	Steenwijk	2019-03-30
1:52.0	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	kogel 2				
					4.42	pr	mpA	Stadskanaal	2017-06-24
					5.00	pr	mpA	Drachten	2017-07-08
					5.30	pr	mpA	Heerenveen	2017-10-07
					5.70	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
					6.22	pr	mpA	Stadskanaal	2018-06-02
					6.51	pr	mpA	Heerenveen	2018-07-14
					6.62	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06
					6.95	pr	mD	Heerenveen	2019-04-06

7.30	pr	mD	Sneek	2019-05-05	0.90	pr	mpC	Steenwijk	2017-05-20
7.77	pr	mD	Heerenveen	2019-10-05	0.90	pr	mpC	Stadskanaal	2017-06-24
8.45	pr	mD	Heerenveen	2020-07-02	0.90	pr	mpC	Heerenveen	2017-09-16
slingeren					1.05	pr	mpB	Sneek	2018-05-26
11.50	pr	mpB	Drachten	2016-07-02	1.10	pr	mpB	Heerenveen	2018-09-15
14.50	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20	1.10	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
15.00	pr	mpA	Sneek	2018-05-26	1.15	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
16.00	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15					
speer 400					hurkhoog				
9.53	pr	mD	Steenwijk	2019-03-30	0.65	pr	mpm	Heerenveen	2015-09-19
vortex					0.65	pr	mpm	Sneek	2016-04-16
10.59	pr	mpB	Heerenveen	2016-06-18	0.70	pr	mpm	Leeuwarden	2016-05-28
12.00	pr	mpB	Drachten	2016-07-02	0.75	pr	mpm	Drachten	2016-07-02
13.50	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20	0.80	pr	mpC	Drachten	2017-07-08
14.00	pr	mpA	Drachten	2017-07-08	0.85	pr	mpB	Drachten	2018-04-21
15.50	pr	mpA	Sneek	2018-05-26	0.90	pr	mpB	Steenwijk	2018-07-07
18.00	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07					
18.00	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15	polsver				
6-kamp					3.35	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
1767	pr	mD	Sneek	2019-05-05	4.05	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
Loïs Richardson					ver				
40					1.55	pr	mpm	Heerenveen	2015-09-19
8.2	pr	mpm	Sneek	2016-04-16	2.30	pr	mpm	Leeuwarden	2016-05-28
8.02	pr	mpm	Heerenveen	2016-06-18	2.41	pr	mpm	Heerenveen	2016-06-18
7.5	pr	mpm	Heerenveen	2016-10-01	2.60	pr	mpm	Heerenveen	2016-09-17
7.69	pr	mpC	Assen	2017-04-02	2.96	pr	mpm	Heerenveen	2016-10-01
7.66	pr	mpC	Deventer	2017-09-02	2.97	pr	mpC	Sneek	2017-09-09
7.64	pr	mpB	Assen	2018-03-25	3.02	pr	mpB	Assen	2018-03-25
7.4	pr	mpB	Drachten	2018-04-21	3.25	pr	mpB	Deventer	2018-09-01
7.3	pr	mpB	Steenwijk	2018-07-07	3.30	pr	mpB	Heerenveen	2018-09-15
7.51	pr	mpB	Heerenveen	2018-07-14	3.33	pr	mpA	Assen	2019-04-07
7.47	pr	mpB	Deventer	2018-09-01	3.50	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-02
7.21	pr	mpB	Heerenveen	2018-10-06	balstoten				
60					2.20	pr	mpm	Heerenveen	2015-09-19
10.34	pr	mpA	Assen	2019-04-07	3.20	pr	mpm	Leeuwarden	2016-05-28
10.1	pr	mpA	Sneek	2019-09-14	3.60	pr	mpm	Heerenveen	2016-09-17
9.9	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	4.40	pr	mpC	Steenwijk	2017-05-20
600					4.70	pr	mpC	Heerenveen	2017-09-16
2:46.95	pr	mpm	Heerenveen	2016-06-18	5.10	pr	mpB	Sneek	2018-05-26
2:44.1	pr	mpm	Heerenveen	2016-10-01	5.50	pr	mpB	Heerenveen	2018-09-15
2:26.90	pr	mpC	Stadskanaal	2017-06-24	balwerpen 180				
2:19.9	pr	mpC	Heerenveen	2017-10-07	11.30	pr	mpC	Stadskanaal	2017-06-24
2:19.90	pr	mpA	Assen	2019-04-07	kogel 2				
1000					3.92	pr	mpB	Assen	2018-03-25
4:29.34	pr	mpB	Heerenveen	2018-10-06	3.98	pr	mpB	Heerenveen	2018-07-14
4:11.0	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	5.36	pr	mpA	Assen	2019-04-07
duur 4'					5.40	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
700	pr	mpm	Sneek	2016-04-16	6.40	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
775	pr	mpm	Leeuwarden	2016-05-28	slingeren				
875	cr	mpm	Drachten	2016-07-02	5.00	pr	mpm	Sneek	2016-04-16
875	pr	mpC	Leeuwarden	2017-04-08	9.00	pr	mpm	Drachten	2016-07-02
900	pr	mpC	Steenwijk	2017-05-20	11.00	pr	mpC	Drachten	2017-07-08
925	pr	mpB	Drachten	2018-04-21	13.50	pr	mpB	Steenwijk	2018-07-07
950	pr	mpB	Sneek	2018-05-26	15.50	pr	mpA	Sneek	2019-09-14
duur 6'					15.50	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-30
1325	pr	mpA	Drachten	2019-04-20	vortex				
1325	pr	mpA	Steenwijk	2019-05-25	4.50	pr	mpm	Heerenveen	2015-09-19
40h					7.00	pr	mpm	Sneek	2016-04-16
10.4	pr	mpm	Sneek	2016-04-16	7.50	pr	mpm	Leeuwarden	2016-05-28
9.5	pr	mpm	Drachten	2016-07-02	8.50	pr	mpm	Drachten	2016-07-02
8.8	pr	mpC	Drachten	2017-07-08	11.00	pr	mpm	Heerenveen	2016-09-17
7.8	pr	mpB	Drachten	2018-04-21	11.20	pr	mpm	Heerenveen	2016-10-01
7.5	pr	mpB	Steenwijk	2018-07-07	12.60	pr	mpC	Sneek	2017-09-09
60h					13.00	pr	mpB	Sneek	2018-05-26
11.3	pr	mpA	Drachten	2019-04-20	13.50	pr	mpB	Steenwijk	2018-07-07
11.2	pr	mpA	Steenwijk	2019-05-25	14.07	pr	mpB	Heerenveen	2018-10-06
10.8	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29	20.00	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
10.4	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12	21.50	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
hoog					Stef Rijkkema				
0.85	pr	mpm	Heerenveen	2016-09-17	60				
					8.4	pr	jpC	Heerenveen	2020-09-26
					600				
					2:48.0	pr	jpC	Heerenveen	2020-09-26

40h						3.10	pr	mpC	Steenwijk		2019-05-25
	9.6	pr	jpC	Heerenveen	2020-06-30	3.40	pr	mpC	Sneek		2019-09-14
hurkhoog						3.80	pr	mpB	Heerenveen		2020-09-12
	0.75	pr	jpC	Heerenveen	2020-06-30	slingeren					
ver						6.00	pr	mpm	Steenwijk		2018-07-07
	2.82	pr	jpC	Heerenveen	2020-09-26	7.50	pr	mpC	Leeuwarden		2019-06-29
slingeren						9.50	pr	mpB	Heerenveen		2020-06-30
	9.50	pr	jpC	Heerenveen	2020-06-30	vortex					
vortex						5.00	pr	mpm	Steenwijk		2018-07-07
	16.18	pr	jpC	Heerenveen	2020-09-26	7.00	pr	mpC	Steenwijk		2019-05-25
						9.00	pr	mpC	Leeuwarden		2019-06-29
						9.54	pr	mpB	Heerenveen		2020-09-26
Nynke Rijpma											
80						Claudette Ritsema					
	11.36	pr	mC	Grootebroek	2020-09-19	40					
	10.9	pr	mC	Heerenveen	2020-09-26		7.0	pr	mpB	Steenwijk	2018-07-07
300							7.17	pr	mpB	Heerenveen	2018-07-14
	49.89	pr	mC	Grootebroek	2020-09-19		6.92	pr	mpB	Heerenveen	2018-10-06
80h 76,2						60					
	15.24	pr	mC	Heerenveen	2020-07-25		9.6	pr	mpA	Sneek	2019-09-14
300h 76,2							9.6	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-02
	52.6	pr	mC	Heerenveen	2020-07-04		9.4	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26
hoog						600					
	1.36	pr	mC	Heerenveen	2020-07-04		2:02.47	cr	mpB	Heerenveen	2018-07-14
	1.45	pr	mC	Heerenveen	2020-09-26		1:59.0	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26
ver						1000					
	4.59	pr	mC	Heerenveen	2020-07-04		3:56.76	pr	mpB	Heerenveen	2018-10-06
	4.67	pr	mC	Grootebroek	2020-09-19	duur 4'					
	4.91	pr	mC	Heerenveen	2020-09-26		1050	cr	mpB	Steenwijk	2018-07-07
							1075	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
Bernice Ritsema											
40						duur 6'					
	9.3	pr	mpm	Steenwijk	2018-07-07		1600	cr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
	7.9	pr	mpC	Leeuwarden	2019-06-29	40h					
	7.9	pr	mpC	Heerenveen	2019-10-05		7.6	pr	mpB	Steenwijk	2018-07-07
	7.5	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-02	60h					
600							11.4	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
	2:46.79	pr	mpm	Heerenveen	2018-10-06		10.9	pr	mpA	Sneek	2019-09-14
	2:32.9	pr	mpC	Heerenveen	2019-10-05		10.8	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
	2:17.0	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-26	hoog					
duur 4'							1.05	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
	800	pr	mpm	Steenwijk	2018-07-07		1.10	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-30
	900	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25	hurkhoog					
	1000	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-12		0.80	pr	mpB	Steenwijk	2018-07-07
40h						polsver					
	11.6	pr	mpm	Steenwijk	2018-07-07		3.85	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
	10.7	pr	mpC	Leeuwarden	2019-06-29	ver					
	9.8	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-30		3.00	pr	mpB	Heerenveen	2018-07-14
hoog							3.04	pr	mpB	Heerenveen	2018-10-06
	0.80	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25		3.15	pr	mpA	Sneek	2019-09-14
							3.53	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26
hurkhoog						kogel 2					
	0.50	pr	mpm	Steenwijk	2018-07-07		3.19	pr	mpB	Heerenveen	2018-07-14
	0.55	pr	mpC	Leeuwarden	2019-06-29		4.10	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
	0.60	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-30		5.20	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
	0.70	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-12	slingeren					
ver							10.50	pr	mpB	Steenwijk	2018-07-07
	1.80	pr	mpm	Heerenveen	2018-09-15		15.50	pr	mpA	Sneek	2019-09-14
	1.96	pr	mpm	Heerenveen	2018-10-06		17.00	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-30
	2.20	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25	vortex					
	2.35	pr	mpC	Sneek	2019-09-14		10.50	pr	mpB	Steenwijk	2018-07-07
	2.46	pr	mpC	Heerenveen	2019-10-05		10.50	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29
	2.60	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-02		12.00	pr	mpA	Sneek	2019-09-14
	2.70	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-12		22.50	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-02
	2.79	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-26						
balstoten											
	2.00	pr	mpm	Heerenveen	2018-09-15						

Solène Ritsema

60					
11.16	pr	mpA	Heerenveen	2018-07-14	
10.9	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15	
10.56	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06	
9.9	pr	mpA	Sneek	2019-09-14	
9.7	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	
1000					
4:12.49	pr	mpA	Heerenveen	2018-07-14	
4:01.79	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06	
3:52.0	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	
duur 4'					
1025	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29	
duur 6'					
1275	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	
60h					
11.5	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	
11.4	pr	mpA	Sneek	2019-09-14	
hoog					
0.95	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	
1.05	pr	mpA	Heerenveen	2018-07-14	
1.05	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29	
1.30	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	
polsver					
3.40	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	
3.65	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29	
ver					
2.85	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15	
3.25	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06	
3.25	pr	mpA	Sneek	2019-09-14	
3.50	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	
kogel 2					
3.80	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	
4.06	pr	mpA	Heerenveen	2018-07-14	
4.82	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06	
5.20	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29	
5.29	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	
slingeren					
13.00	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15	
vortex					
11.50	pr	mpA	Steenwijk	2018-07-07	
11.50	pr	mpA	Leeuwarden	2019-06-29	
14.00	pr	mpA	Sneek	2019-09-14	

Sem van Rooijen

60					
7.37w	pr	jB	Alkmaar	2020-08-23	
100					
11.87	pr	jB	Epe	2020-07-11	
11.70w	pr	jB	Heerenveen	2020-07-25	
150					
18.18	pr	jB	Epe	2020-07-11	

Talia Ruijg

100					
15.13	pr	V35	Apeldoorn	2019-05-12	
15.12	pr	V35	Heerenveen	2020-07-25	
ver					
3.44	pr	V35	Apeldoorn	2019-05-12	
3.52	pr	V35	Groningen	2019-06-08	
kogel 4					
7.78	pr	V35	Groningen	2019-06-08	

Jeroen Schorning

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

Franck ter Schure

40					
8.3	pr	jpm	Heerenveen	2019-10-05	
8.2	pr	jpC	Heerenveen	2020-09-26	
600					
3:10.4	pr	jpm	Heerenveen	2019-10-05	
2:52.0	pr	jpC	Heerenveen	2020-09-26	
duur 4'					
850	pr	jpC	Heerenveen	2020-09-12	
40h					
9.2	pr	jpC	Heerenveen	2020-06-30	
hoog					
0.65	pr	jpm	Sneek	2019-09-14	
hurkhoog					
0.75	pr	jpC	Heerenveen	2020-06-30	
ver					
2.15	pr	jpm	Sneek	2019-09-14	
2.80	pr	jpC	Heerenveen	2020-09-26	
balstoten					
4.20	pr	jpm	Sneek	2019-09-14	
4.70	pr	jpC	Heerenveen	2020-09-12	
slingeren					
10.50	pr	jpC	Heerenveen	2020-06-30	
vortex					
13.00	pr	jpm	Sneek	2019-09-14	
13.00	pr	jpC	Heerenveen	2020-09-12	
14.84	pr	jpC	Heerenveen	2020-09-26	

Ties ter Schure

40					
8.1	pr	jpC	Leeuwarden	2017-04-08	
7.7	pr	jpC	Heerenveen	2017-10-07	
7.7	pr	jpB	Drachten	2018-04-21	
7.4	pr	jpB	Steenwijk	2018-07-07	
60					
10.6	pr	jpA	Steenwijk	2019-05-25	
10.5	pr	jpA	Sneek	2019-09-14	
9.7	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05	
600					
2:50.2	pr	jpC	Heerenveen	2017-10-07	
2:29.0	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26	
1000					
5:51.79	pr	jpB	Heerenveen	2018-10-06	
4:28.3	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05	
duur 4'					
775	pr	jpC	Leeuwarden	2017-04-08	
875	pr	jpC	Steenwijk	2017-05-20	
875	pr	jpB	Drachten	2018-04-21	
duur 6'					
1200	pr	jpA	Drachten	2019-04-20	
1225	pr	jpA	Steenwijk	2019-05-25	
1225	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12	
40h					
9.7	pr	jpC	Leeuwarden	2017-04-08	
8.6	pr	jpB	Drachten	2018-04-21	
8.0	pr	jpB	Steenwijk	2018-07-07	
60h					
11.8	pr	jpA	Drachten	2019-04-20	
11.2	pr	jpA	Steenwijk	2019-05-25	
hoog					
0.95	pr	jpC	Steenwijk	2017-05-20	
1.05	pr	jpB	Sneek	2018-05-26	
1.10	pr	jpB	Heerenveen	2018-07-14	
1.10	pr	jpB	Heerenveen	2018-09-15	
1.15	pr	jpA	Drachten	2019-04-20	

1.15	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29	speer 400				
1.30	pr	jpA	Heerenveen	2020-06-30	27.67	pr	mD	Heerenveen	2020-07-04
1.30	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12	31.18	pr	mD	Heerenveen	2020-09-06
hurkhoog									
0.70	pr	jpC	Leeuwarden	2017-04-08	Jolanda Smedinga				
0.95	pr	jpB	Drachten	2018-04-21	100				
1.00	pr	jpB	Steenwijk	2018-07-07	15.26w	pr	V45	Heerenveen	2011-05-28
polsver					16.92	pr	V50	Steenwijk	2018-04-07
4.00	pr	jpA	Drachten	2019-04-20	16.55	pr	V50	Heerenveen	2018-05-12
ver					16.79w	pr	V55	Alkmaar	2020-08-23
2.80	pr	jpC	Steenwijk	2017-05-20	150				
3.10	pr	jpB	Sneek	2018-05-26	23.2	cr	V45	Steenwijk	2011-07-15
3.25	pr	jpB	Heerenveen	2018-09-15	26.02	pr	V50	Steenwijk	2018-07-13
3.45	pr	jpA	Sneek	2019-09-14	24.86w	pr	V50	Steenwijk	2019-07-05
3.59	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05	200				
balstoten					36.89	pr	V50	Heerenveen	2018-05-12
5.10	pr	jpC	Steenwijk	2017-05-20	35.07	pr	V50	Groningen	2018-06-09
5.80	cr	jpC	Heerenveen	2017-09-16	35.05	pr	V50	Gouda	2019-05-19
6.30	pr	jpB	Sneek	2018-05-26	300				
6.40	pr	jpB	Heerenveen	2018-09-15	51.4	cr	V45	Steenwijk	2011-07-15
kogel 2					1:02.28	cr	V50	Steenwijk	2018-04-07
5.23	pr	jpB	Heerenveen	2018-07-14	57.60	pr	V50	Steenwijk	2018-07-13
6.70	pr	jpA	Drachten	2019-04-20	56.36	pr	V50	Steenwijk	2019-07-05
7.50	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29	400				
7.66	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26	1:13.58	cr	V45	Heerenveen	2011-05-28
slingeren					1:11.87	cr	V45	Groningen	2011-06-24
9.50	pr	jpC	Leeuwarden	2017-04-08	1:25.44	pr	V50	Sneek	2018-04-29
14.00	pr	jpB	Drachten	2018-04-21	1:23.02	pr	V50	Emmen	2018-05-13
17.00	pr	jpB	Steenwijk	2018-07-07	1:22.59	pr	V50	Amersfoort	2019-04-07
18.00	pr	jpA	Steenwijk	2019-05-25	1:21.44	pr	V50	Gouda	2019-05-18
20.00	pr	jpA	Heerenveen	2020-06-30	1:26.10	pr	V55	Alkmaar	2020-08-23
vortex					800				
10.50	pr	jpC	Leeuwarden	2017-04-08	2:51.57	pr	V45	Steenwijk	2011-04-02
17.00	pr	jpC	Steenwijk	2017-05-20	2:51.5	pr	V45	Sneek	2011-04-20
20.00	pr	jpC	Heerenveen	2017-09-16	2:47.45	pr	V45	Den Haag	2011-06-19
21.50	pr	jpB	Sneek	2018-05-26	3:22.10	pr	V50	Heerenveen	2019-05-11
22.50	pr	jpB	Steenwijk	2018-07-07	3:12.80	pr	V50	Gouda	2019-05-19
23.00	pr	jpB	Heerenveen	2018-09-15	3:05.25	pr	V50	Leeuwarden	2019-06-13
24.09	pr	jpB	Heerenveen	2018-10-06	3:10.81	pr	V55	Leeuwarden	2020-09-04
25.50	pr	jpA	Drachten	2019-04-20	3:01.0	pr	V55	Dronten	2020-09-16
27.00	pr	jpA	Sneek	2019-09-14	ver				
29.50	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12	2.67	pr	V50	Apeldoorn	2018-06-10
Lars Seijsener					speer 600				
40					14.45	pr	V45	Heerenveen	2011-10-01
9.0	pr	jpB	Heerenveen	2020-06-02	sprint 2-kamp				
ver					215	pr	V45	Heerenveen	2012-05-12
2.05	pr	jpB	Heerenveen	2020-06-02	Sian Smit				
vortex					40				
9.00	pr	jpB	Heerenveen	2020-06-02	8.0	pr	mpB	Sneek	2016-04-16
Milou Sieperda					7.78	pr	mpB	Heerenveen	2016-06-18
60h 76,2					7.5	pr	mpB	Heerenveen	2016-10-01
12.37	pr	mD	Heerenveen	2020-07-25	60				
60h 106,7					10.8	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20
11.08w	pr	mD	Zoetermeer	2020-09-12	10.0	pr	mpA	Sneek	2018-05-26
hoog					9.83	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06
1.48	pr	mD	Heerenveen	2020-07-04	1000				
1.50	pr	mD	Grootebroek	2020-09-19	5:11.58	pr	mpB	Heerenveen	2016-06-18
1.50	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	4:58.0	pr	mpB	Heerenveen	2016-10-01
ver					4:39.67	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06
4.46	pr	mD	Zoetermeer	2020-09-13	duur 4'				
4.58	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	750	pr	mpB	Sneek	2016-04-16
discus ¾					775	pr	mpB	Leeuwarden	2016-05-28
21.61	pr	mD	Grootebroek	2020-09-19	duur 6'				
kogel 2					1100	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08
11.86	pr	mD	Heerenveen	2020-07-04	1125	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20
12.15	pr	mD	Zoetermeer	2020-09-13	1225	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
					40h				
					9.1	pr	mpB	Sneek	2016-04-16

60h	14.7	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08
	13.6	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20
	12.1	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
hoog	0.80	pr	mpB	Heerenveen	2016-06-18
	0.85	pr	mpB	Heerenveen	2016-09-17
	0.85	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08
	0.95	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
hurkhoog	0.70	pr	mpB	Sneek	2016-04-16
	0.80	pr	mpB	Leeuwarden	2016-05-28
polsver	3.20	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08
	3.60	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
ver	2.20	pr	mpB	Leeuwarden	2016-05-28
	2.89	pr	mpB	Heerenveen	2016-06-18
	2.95	pr	mpA	Sneek	2018-05-26
	3.30	pr	mpA	Heerenveen	2018-09-15
	3.61	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06
balstoten	4.40	pr	mpB	Leeuwarden	2016-05-28
	5.00	pr	mpB	Heerenveen	2016-09-17
discus ¾	13.24	pr	mD	Heerenveen	2019-04-06
kogel 2	4.90	pr	mpA	Leeuwarden	2017-04-08
	5.80	pr	mpA	Heerenveen	2017-10-07
	6.09	pr	mpA	Heerenveen	2018-10-06
	6.79	pr	mD	Heerenveen	2019-04-06
	7.20	pr	mD	Sneek	2019-05-25
slingeren	9.00	pr	mpB	Sneek	2016-04-16
	11.50	pr	mpA	Steenwijk	2017-05-20
	15.00	pr	mpA	Sneek	2018-05-26
speer 400	10.01	pr	mD	Sneek	2019-05-25
vortex	13.00	pr	mpB	Sneek	2016-04-16
	13.50	pr	mpB	Leeuwarden	2016-05-28
	15.50	pr	mpA	Heerenveen	2017-09-16
	16.00	pr	mpA	Drachten	2018-04-21
	17.00	pr	mpA	Sneek	2018-05-26

Henri Spieksma

5000
23:35.29 pr M65 Leeuwarden 2020-09-04

Marit Staal

40	7.6	pr	mpB	Heerenveen	2013-10-05
60	10.6	pr	mpA	Assen	2014-08-30
	10.0	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04
	9.8	pr	mpA	Sneek	2015-06-06
	10.03	pr	mpA	Heerenveen	2015-06-13
	9.61w	pr	mD	Heerenveen	2016-04-09
	9.36	pr	mD	Groningen	2017-05-06
	9.32	pr	mD	Heerenveen	2017-05-20
80	11.78	pr	mC	Amersfoort	2018-04-02
	11.50	pr	mC	Heerenveen	2018-05-12
100	14.20w	pr	mB	Epe	2020-07-11
150	22.59	pr	mC	Amersfoort	2018-04-02
	21.56	pr	mC	Assen	2018-05-19

200	29.56	pr	mC	Heerenveen	2018-05-12
600	2:04.7	pr	mD	Heerenveen	2017-10-07
1000	5:01.5	pr	mpB	Heerenveen	2013-10-05
	4:23.2	pr	mpA	Assen	2014-08-30
	4:21.03	pr	mpA	Leeuwarden	2015-09-26
60h 76,2	13.28	pr	mD	Amsterdam	2016-09-04
60h	11.9	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
	11.1	pr	mpA	Sneek	2014-06-28
	10.0	pr	mpA	Leeuwarden	2015-04-11
60h 76,2	11.82	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08
hoog	0.95	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
	1.05	pr	mpA	Sneek	2014-06-28
	1.20	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26
ver	3.00	pr	mpB	Heerenveen	2013-10-05
	3.12	pr	mpA	Assen	2014-08-30
	3.20	pr	mpA	Heerenveen	2015-06-13
	3.34	pr	mpA	Leeuwarden	2015-09-26
	3.75w	pr	mD	Groningen	2017-05-06
	3.87	pr	mD	Heerenveen	2017-05-20
	3.96	pr	mD	Amsterdam	2017-09-03
	4.09	pr	mC	Amersfoort	2018-04-02
	4.23	pr	mC	Heerenveen	2018-05-12
kogel 2	3.37	pr	mpB	Heerenveen	2013-10-05
	4.40	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
	4.80	pr	mpA	Sneek	2014-06-28
	5.08	pr	mpA	Leeuwarden	2015-09-26
	7.22	pr	mD	Heerenveen	2017-10-07
kogel 3	6.75	pr	mC	Heerenveen	2018-10-06
vortex	14.50	pr	mpA	Drachten	2014-04-12
	16.50	pr	mpA	Sneek	2014-06-28
	18.00	pr	mpA	Leeuwarden	2015-04-11
	21.00	pr	mpA	Heerenveen	2015-09-19

Jordi Stam

5000
17:27.87 cr jB Ede 2012-04-22

ver

4.21 pr M Heerenveen 2020-09-26

Arie vd Steen

100000				
10:28:54	cr	M50	Steenwijk	2018-02-17
9:45:15	cr	M50	Steenwijk	2019-02-23
6-uurloop				
31200	pr	M55	Almere	2019-12-29

Daan Stegeman

40	7.7	pr	jpB	Drachten	2018-04-21
	7.77	pr	jpB	Heerenveen	2018-10-06
60	10.4	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05
	10.0	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26
600	2:29.0	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26

1000					1.82	pr	jC	Heerenveen	2019-10-05
4:16.41	pr	jpB	Heerenveen	2018-10-06	1.85	pr	JB	Heerenveen	2020-09-26
duur 4'					ver				
775	pr	jpB	Drachten	2018-04-21	3.33	pr	jpB	Heerenveen	2013-10-05
40h					3.45	pr	jpA	Leeuwarden	2014-09-13
8.7	pr	jpB	Drachten	2018-04-21	3.88	pr	jpA	Heerenveen	2015-06-13
					4.16	pr	jpA	Heerenveen	2015-10-03
hurkhoog					kogel 2				
0.80	pr	jpB	Drachten	2018-04-21	4.08	pr	jpB	Heerenveen	2013-10-05
ver					6.00	pr	jpA	Drachten	2014-04-12
2.88	pr	jpB	Heerenveen	2018-10-06	6.40	pr	jpA	Sneek	2014-06-28
3.20	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05	7.40	pr	jpA	Leeuwarden	2015-04-11
					7.50	pr	jpA	Steenwijk	2015-06-27
kogel 2					kogel 3				
5.10	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05	6.40	pr	jD	Heerenveen	2016-04-09
5.74	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26	6.40	pr	jD	Heerenveen	2016-10-01
slingeren					7.64	pr	jD	Heerenveen	2017-04-08
11.50	pr	jpB	Drachten	2018-04-21	8.36	pr	jD	Heerenveen	2017-05-20
vortex					8.74	pr	jD	Heerenveen	2017-10-07
11.00	pr	jpB	Drachten	2018-04-21	kogel 4				
15.06	pr	jpB	Heerenveen	2018-10-06	9.69	pr	jC	Heerenveen	2018-10-06
18.50	pr	jpA	Heerenveen	2020-06-02	10.09	pr	jC	Heerenveen	2019-04-06
					10.68	pr	jC	Heerenveen	2019-05-11
					12.48	pr	jC	Stadskanaal	2019-06-22
Hugo Stegeman					kogel 5				
40					11.59	pr	JB	Heerenveen	2020-09-26
7.1	pr	jpB	Heerenveen	2013-10-05	vortex				
60					16.00	pr	jpA	Drachten	2014-04-12
10.1	pr	jpA	Steenwijk	2014-06-14	19.50	pr	jpA	Steenwijk	2014-06-14
10.0	pr	jpA	Leeuwarden	2014-09-13	20.19	pr	jpA	Heerenveen	2015-06-13
9.7	pr	jpA	Heerenveen	2014-10-04	24.00	pr	jpA	Steenwijk	2015-06-27
9.86	pr	jpA	Heerenveen	2015-06-13	24.50	pr	jpA	Heerenveen	2015-09-19
9.6	pr	jpA	Heerenveen	2015-09-19					
9.1	pr	jpA	Heerenveen	2015-10-03					
80					Merle Sterkenburgh				
11.87	pr	jD	Drachten	2016-05-21	40				
11.81	pr	jD	Heerenveen	2017-04-08	8.10	pr	mpm	Stadskanaal	2016-06-04
10.7	pr	jD	Heerenveen	2017-10-07	7.6	pr	mpC	Heerenveen	2017-10-07
100					7.5	pr	mpB	Drachten	2018-04-21
16.69	pr	jC	Sneek	2018-04-14	7.67	pr	mpB	Heerenveen	2018-10-06
12.41	pr	jC	Groningen	2018-06-30	60				
11.8	pr	jC	Heerenveen	2019-10-05	10.9	pr	mpA	Steenwijk	2019-05-25
11.6	pr	JB	Heerenveen	2020-09-26	10.5	pr	mpA	Sneek	2019-09-14
800					10.4	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-02
2:46.13	pr	jC	Heerenveen	2018-10-06	10.1	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26
1000					600				
4:33.9	pr	jpB	Heerenveen	2013-10-05	2:44.78	pr	mpm	Stadskanaal	2016-06-04
4:23.1	pr	jpA	Heerenveen	2014-10-04	2:39.6	pr	mpm	Heerenveen	2016-10-01
4:13.31	pr	jpA	Heerenveen	2015-06-13	2:33.0	pr	mpC	Heerenveen	2017-10-07
3:58.9	pr	jpA	Heerenveen	2015-10-03	2:15.0	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26
60h					1000				
11.1	pr	jpA	Drachten	2014-04-12	4:33.66	pr	mpB	Heerenveen	2018-10-06
11.1	pr	jpA	Leeuwarden	2015-04-11	duur 4'				
11.1	pr	jpA	Steenwijk	2015-06-27	850	pr	mpm	Leeuwarden	2016-05-28
80h 76,2					875	cr	mpm	Drachten	2016-07-02
15.95	pr	jD	Drachten	2016-05-21	900	pr	mpB	Drachten	2018-04-21
100h 83,8					duur 6'				
16.29w	pr	jC	Heerenveen	2019-04-06	800	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
hoog					1275	pr	mpA	Steenwijk	2019-05-25
1.10	pr	jpA	Drachten	2014-04-12	1325	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
1.15	pr	jpA	Sneek	2014-06-28	40h				
1.25	pr	jpA	Heerenveen	2014-10-04	10.4	pr	mpm	Drachten	2016-07-02
1.30	pr	jpA	Heerenveen	2015-06-13	10.3	pr	mpC	Leeuwarden	2017-04-08
1.30	pr	jpA	Steenwijk	2015-06-27	9.3	pr	mpC	Drachten	2017-07-08
1.35	pr	jD	Heerenveen	2016-04-09	8.8	pr	mpB	Drachten	2018-04-21
1.35	pr	jD	Emmen	2016-06-25	8.5	pr	mpB	Steenwijk	2018-07-07
1.45	pr	jD	Heerenveen	2016-10-01	60h				
1.50	pr	jD	Heerenveen	2017-05-20	11.9	pr	mpA	Drachten	2019-04-20
1.65	pr	jC	Sneek	2018-04-14	11.8	pr	mpA	Steenwijk	2019-05-25
1.65	pr	jC	Groningen	2018-06-30	11.1	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12
1.70	pr	jC	Heerenveen	2018-10-06					
1.75	pr	jC	Heerenveen	2019-04-06					

hoog						2:33.88	pr	jpB	Heerenveen		2018-07-14
0.85	pr	mpm	Stadskanaal	2016-06-04		1000					
0.95	pr	mpB	Sneek	2018-05-26		4:22.10	pr	jpB	Heerenveen		2018-10-06
0.95	pr	mpB	Heerenveen	2018-09-15							
0.95	pr	mpA	Drachten	2019-04-20		duur 4'					
1.15	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-30		825	pr	jpC	Leeuwarden		2017-04-08
1.15	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12		850	pr	jpC	Steenwijk		2017-05-20
						850	pr	jpC	Drachten		2017-07-08
hurkhoog						875	pr	jpB	Sneek		2018-05-26
0.70	pr	mpm	Heerenveen	2015-09-19							
0.75	pr	mpm	Leeuwarden	2016-05-28		duur 6'					
0.80	pr	mpC	Leeuwarden	2017-04-08		1225	pr	jpA	Drachten		2019-04-20
0.85	pr	mpC	Drachten	2017-07-08		1250	pr	jpA	Heerenveen		2020-09-12
0.90	pr	mpB	Drachten	2018-04-21		40h					
polsver						10.5	pr	jpC	Leeuwarden		2017-04-08
3.80	pr	mpA	Drachten	2019-04-20		9.8	pr	jpC	Drachten		2017-07-08
						9.6	pr	jpB	Steenwijk		2018-07-07
ver						60h					
1.95	pr	mpm	Heerenveen	2015-09-19							
2.60	pr	mpm	Leeuwarden	2016-05-28		13.0	pr	jpA	Drachten		2019-04-20
2.85	pr	mpC	Heerenveen	2017-09-16		60h					
2.91	pr	mpC	Heerenveen	2017-10-07		12.4	pr	jpA	Heerenveen		2020-09-12
3.05	pr	mpB	Sneek	2018-05-26		hoog					
3.09	pr	mpB	Heerenveen	2018-07-14		0.80	pr	jpC	Steenwijk		2017-05-20
3.15	pr	mpB	Heerenveen	2018-09-15		0.80	pr	jpC	Heerenveen		2017-09-16
3.15	pr	mpA	Sneek	2019-09-14		0.90	pr	jpB	Sneek		2018-05-26
3.33	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26		0.95	pr	jpB	Heerenveen		2018-07-14
balstoten						1.00	pr	jpA	Drachten		2019-04-20
2.10	pr	mpm	Heerenveen	2015-09-19		1.00	pr	jpA	Leeuwarden		2019-06-29
2.90	pr	mpm	Leeuwarden	2016-05-28		1.00	pr	jpA	Heerenveen		2020-06-30
3.70	pr	mpm	Heerenveen	2016-09-17		1.00	pr	jpA	Heerenveen		2020-09-12
4.50	pr	mpC	Steenwijk	2017-05-20		hurkhoog					
5.10	pr	mpB	Heerenveen	2018-09-15		0.65	pr	jpC	Leeuwarden		2017-04-08
balwerpen 135						0.70	pr	jpC	Drachten		2017-07-08
10.52	pr	mpm	Stadskanaal	2016-06-04		0.80	pr	jpB	Steenwijk		2018-07-07
kogel 2						polsver					
3.63	pr	mpB	Heerenveen	2018-07-14		3.20	pr	jpA	Drachten		2019-04-20
5.10	pr	mpA	Drachten	2019-04-20		3.45	pr	jpA	Leeuwarden		2019-06-29
6.00	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-12		ver					
6.08	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26		2.19	pr	jpm	Heerenveen		2016-10-01
slingeren						2.10	pr	jpC	Steenwijk		2017-05-20
9.50	cr	mpm	Drachten	2016-07-02		2.30	pr	jpC	Heerenveen		2017-09-16
10.00	pr	mpC	Leeuwarden	2017-04-08		2.35	pr	jpB	Sneek		2018-05-26
11.00	pr	mpC	Drachten	2017-07-08		2.70	pr	jpB	Heerenveen		2018-09-15
13.00	pr	mpB	Drachten	2018-04-21		balstoten					
13.00	pr	mpB	Steenwijk	2018-07-07		4.00	pr	jpC	Steenwijk		2017-05-20
15.00	pr	mpA	Steenwijk	2019-05-25		4.20	pr	jpC	Heerenveen		2017-09-16
15.00	pr	mpA	Sneek	2019-09-14		4.70	pr	jpB	Sneek		2018-05-26
15.00	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-30		4.80	pr	jpB	Heerenveen		2018-09-15
vortex						kogel 2					
7.00	pr	mpm	Heerenveen	2015-09-19		4.06	pr	jpB	Heerenveen		2018-07-14
9.50	pr	mpm	Leeuwarden	2016-05-28		4.20	pr	jpA	Drachten		2019-04-20
10.50	pr	mpm	Heerenveen	2016-09-17		4.60	pr	jpA	Leeuwarden		2019-06-29
12.50	pr	mpC	Leeuwarden	2017-04-08		5.19	pr	jpA	Heerenveen		2019-10-05
15.50	pr	mpB	Drachten	2018-04-21		5.90	pr	jpA	Heerenveen		2020-09-12
20.00	pr	mpA	Drachten	2019-04-20		slingeren					
21.00	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-02		7.50	pr	jpC	Leeuwarden		2017-04-08
						8.00	pr	jpC	Drachten		2017-07-08
Hessel Teijema						11.00	pr	jpB	Steenwijk		2018-07-07
40						15.00	pr	jpA	Heerenveen		2020-06-30
8,7	pr	jpm	Heerenveen	2016-10-01		vortex					
8.6	pr	jpC	Leeuwarden	2017-04-08		8.26	pr	jpm	Heerenveen		2016-10-01
8.5	pr	jpC	Drachten	2017-07-08		9.50	pr	jpC	Leeuwarden		2017-04-08
8.4	pr	jpC	Heerenveen	2017-10-07		10.50	pr	jpC	Steenwijk		2017-05-20
8.2	pr	jpB	Steenwijk	2018-07-07		10.50	pr	jpC	Drachten		2017-07-08
8.08	pr	jpB	Heerenveen	2018-07-14		11.50	pr	jpB	Sneek		2018-05-26
7.91	pr	jpB	Heerenveen	2018-10-06		14.00	pr	jpB	Steenwijk		2018-07-07
60						16.50	pr	jpA	Drachten		2019-04-20
10.7	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05		17.50	pr	jpA	Heerenveen		2020-09-12
600											
2:51.1	pr	jpm	Heerenveen	2016-10-01							
2:41.0	pr	jpC	Heerenveen	2017-10-07							

Alicia vd Tempel

60					
10.7	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03	
10.5	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	
10.55	pr	mpA	Heerenveen	2016-06-18	
10.3	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01	
9.83	pr	mD	Groningen	2017-05-06	
9.71	pr	mD	Heerenveen	2018-10-06	
150					
24.50w	pr	mD	Steenwijk	2017-07-07	
200					
34.13	pr	mD	Heerenveen	2017-05-20	
300					
55.77	pr	mD	Steenwijk	2017-07-07	
600					
2:10.95	pr	mD	Sneek	2017-05-14	
1000					
4:40.2	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03	
4:27.51	pr	mpA	Heerenveen	2016-06-18	
4:23.9	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01	
4:10.87	pr	mD	Sneek	2017-06-10	
4:07.42	pr	mD	Heerenveen	2018-05-12	
3:58.83	pr	mD	Groningen	2018-06-09	
duur 6'					
1200	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	
1275	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	
60h					
12.7	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	
12.3	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	
60h 76,2					
14.13	pr	mD	Groningen	2017-05-06	
13.74	pr	mD	Sneek	2017-05-13	
13.42	pr	mD	Stadskanaal	2017-05-27	
13.19	pr	mD	Sneek	2017-06-10	
hoog					
1.05	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	
1.10	pr	mpA	Heerenveen	2016-06-18	
1.10	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	
1.15	pr	mD	Sneek	2017-05-13	
1.20	pr	mD	Heerenveen	2017-05-20	
1.30	pr	mD	Heerenveen	2018-10-06	
1.30	pr	mC	Epe	2019-04-28	
polshoog					
1.75	pr	mD	Groningen	2017-06-03	
1.95	pr	mD	Heerenveen	2018-05-12	
1.96	pr	mC	Heerenveen	2019-05-11	
1.96	pr	mC	Groenlo	2019-06-08	
2.26	pr	mC	Heerenveen	2020-07-25	
polsver					
4.00	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	
ver					
3.12	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03	
3.25	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	
3.33	pr	mpA	Heerenveen	2016-06-18	
3.36	pr	mD	Sneek	2017-05-14	
3.44	pr	mD	Heerenveen	2017-05-20	
kogel 2					
4.12	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03	
4.30	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	
4.35	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01	
6.25	pr	mD	Sneek	2017-05-14	
7.12	pr	mD	Heerenveen	2018-10-06	
slingeren					
11.50	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	
12.50	pr	mpA	Heerenveen	2016-09-17	
speer 400					
10.60	pr	mD	Sneek	2017-05-13	
vortex					
10.50	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	

17.50	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	
6-kamp					
1621	pr	mD	Sneek	2017-05-14	
Amila Turkovic					
ver					
3.15	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	
discus ¾					
13.30	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	
kogel 2					
6.38	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	
Ilma Turkovic					
ver					
3.63	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	
discus ¾					
17.42	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	
kogel 2					
7.74	pr	mD	Heerenveen	2020-09-26	
Rebecca Ugen					
60					
10.6	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	
1000					
4:52.0	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	
hoog					
1.20	pr	mD	Heerenveen	2020-07-02	
ver					
3.17	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	
kogel 2					
4.65	pr	mpA	Heerenveen	2019-10-05	
5.58	pr	mD	Heerenveen	2020-07-02	
Dennis Veenker					
100					
11.83	pr	Mneo	Amersfoort	2013-08-31	
11.73	pr	Mneo	Heerenveen	2014-05-17	
11.64	pr	Mneo	Drachten	2014-05-25	
11.62	pr	M	Heerenveen	2015-05-16	
11.54w	pr	M	Harderwijk	2015-06-07	
11.24	pr	M	Heerenveen	2016-04-09	
150					
17.33	pr	M	Steenwijk	2015-07-10	
200					
24.06	pr	Mneo	Heerenveen	2014-05-17	
23.6	pr	M	Heerenveen	2016-10-01	
400					
57.45	pr	Mneo	Gemert	2014-05-31	
55.73	pr	M	Amsterdam	2015-07-30	
110h 106,7					
16.73	pr	Mneo	Grootebroek	2013-04-21	
16.33w	pr	Mneo	Harderwijk	2013-06-16	
16.23	pr	Mneo	Amersfoort	2013-09-01	
15.91	pr	Mneo	Gemert	2014-06-01	
15.85	pr	Mneo	Groningen	2014-06-07	
15.85	pr	Mneo	Stadskanaal	2014-07-06	
15.70	pr	M	Drachten	2015-04-19	
15.67	pr	M	Harderwijk	2015-06-07	
15.66w	pr	M	Grootebroek	2016-04-24	
polshoog					
4.30	cr	Mneo	Heerenveen	2013-04-13	
4.45	cr	Mneo	Harderwijk	2013-05-29	
4.60	cr	Mneo	Groningen	2013-06-07	
4.60	cr	Mneo	Utrecht	2013-07-05	
ver					
6.28	pr	Mneo	Amersfoort	2013-08-31	

6.35	pr	Mneo	Drachten	2014-05-25	12.71	pr	jC	Stadskanaal	2019-05-18
discus 2					12.4	pr	jC	Heerenveen	2019-10-05
27.57	pr	Mneo	Amersfoort	2013-09-01	12.35	pr	jC	Heerenveen	2020-07-25
27.98	pr	Mneo	Stadskanaal	2014-07-06	12.1	pr	jC	Heerenveen	2020-09-26
31.76	pr	M	Emmeloord	2015-05-03	150				
31.84	pr	M	Amsterdam	2015-07-31	22.05	pr	jD	Amersfoort	2018-04-02
kogel 7¼					19.93	pr	jC	Amersfoort	2019-04-22
10.42	pr	Mneo	Amersfoort	2013-08-31	19.51	pr	jC	Sneek	2019-05-25
10.50	pr	Mneo	Heerenveen	2014-05-17	18.6	pr	jC	Heerenveen	2020-07-04
11.28	pr	Mneo	Sneek	2014-05-21	800				
11.30	pr	M	Heerenveen	2016-04-09	3:03.0	pr	jC	Heerenveen	2019-10-05
12.01	pr	M	Hengelo	2016-09-18	1000				
kogelsl. 7¼					5:17.2	pr	jpB	Heerenveen	2014-10-04
29.09	pr	M	Grootebroek	2016-04-24	4:50.27	pr	jpA	Heerenveen	2015-06-13
29.70	pr	M	Heerenveen	2016-05-14	4:37.1	pr	jpA	Heerenveen	2015-10-03
31.56	pr	M	Hoorn	2017-04-30	4:28.2	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01
speer 800					4:19.36	pr	jD	Sneek	2017-05-14
44.48	pr	M	Stadskanaal	2015-08-30	4:13.9	pr	jD	Heerenveen	2017-10-07
werp 3-kamp					3:50.64	pr	jD	Heerenveen	2018-10-06
1515	pr	Mneo	Sneek	2014-05-21	60h				
10-kamp					10.9	pr	jpA	Leeuwarden	2015-04-11
5413	pr	Mneo	Amersfoort	2013-09-01	10.2	pr	jpA	Sneek	2016-04-16
5614	pr	Mneo	Gemert	2014-06-01	80h 76,2				
5699	pr	Mneo	Stadskanaal	2014-07-06	17.23	pr	jD	Sneek	2017-05-14
5710	pr	M	Amsterdam	2015-07-31	16.95	pr	jD	Stadskanaal	2017-05-27
5740	pr	M	Stadskanaal	2015-08-30	15.72	pr	jD	Sneek	2018-04-14
					14.72	pr	jD	Assen	2018-05-19
					13.35	pr	jD	Groningen	2018-06-09
Hugo Veenker					100h 83,8				
discus 1					17.25	pr	jC	Heerenveen	2019-04-06
23.07	pr	M60	Dronten	2018-05-02	16.87	pr	jC	Heerenveen	2019-05-11
kogel 5					15.1	pr	jC	Heerenveen	2020-07-04
7.70	pr	M60	Dronten	2018-05-02	15.17	pr	jC	Heerenveen	2020-07-25
kogel 6					hoog				
8.59	pr	M55	Heerenveen	2016-10-01	1.00	pr	jpA	Leeuwarden	2015-04-11
Ina Veenstra					1.00	pr	jpA	Steenwijk	2015-06-27
3000					1.15	pr	jpA	Sneek	2016-04-16
16:20.8	pr	V50	Heerenveen	2012-10-06	1.20	pr	jpA	Stadskanaal	2016-06-04
Hayco van der Velde					1.35	pr	jD	Heerenveen	2018-05-12
5000					1.40	pr	jC	Stadskanaal	2019-06-22
19:19.0	pr	M40	Heerenveen	2020-09-26	1.50	pr	jC	Heerenveen	2019-10-05
Henri Veldman					1.60	pr	jC	Heerenveen	2020-09-26
3000					hss				
10:42.22	cr	M55	Heerenveen	2018-10-06	10.31	pr	jC	Leeuwarden	2020-09-04
5000					polsver				
18:00.20	cr	M55	Leeuwarden	2020-09-04	3.80	pr	jpA	Sneek	2016-04-16
17:48.0	cr	M55	Heerenveen	2020-09-26	4.20	pr	jpA	Drachten	2016-07-02
Ziggy Veldman					ver				
40					2.70	pr	jpB	Heerenveen	2014-10-04
7.1	pr	jpB	Heerenveen	2014-10-04	3.30	pr	jpA	Sneek	2015-06-06
60					3.52	pr	jpA	Heerenveen	2015-10-03
9.2	pr	jpA	Sneek	2015-06-06	3.52	pr	jpA	Stadskanaal	2016-06-04
9.2	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17	3.60	pr	jpA	Heerenveen	2016-06-18
9.2	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01	3.65	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17
80					4.02	pr	jD	Steenwijk	2017-04-01
12.33	pr	jD	Steenwijk	2017-04-01	4.07	pr	jD	Sneek	2017-05-13
12.19	pr	jD	Sneek	2017-05-13	4.34	pr	jD	Amersfoort	2018-04-02
11.84	pr	jD	Heerenveen	2017-05-20	4.60	pr	jD	Sneek	2018-04-14
11.52w	pr	jD	Amsterdam	2017-09-03	5.02	pr	jD	Heerenveen	2018-05-12
11.33	pr	jD	Sneek	2018-04-14	5.53w	pr	jC	Heerenveen	2019-05-11
11.00	pr	jD	Heerenveen	2018-05-12	discus 1				
10.93	pr	jD	Heerenveen	2018-10-06	13.34	pr	jD	Steenwijk	2017-04-01
100					24.03	pr	jD	Stadskanaal	2018-06-02
13.23	pr	jC	Heerenveen	2019-04-06	kogel 2				
13.14	pr	jC	Amersfoort	2019-04-22	4.02	pr	jpB	Heerenveen	2014-10-04
					4.70	pr	jpA	Leeuwarden	2015-04-11
					6.70	pr	jpA	Steenwijk	2015-06-27
					6.70	pr	jpA	Sneek	2016-04-16
					6.70	pr	jpA	Stadskanaal	2016-06-04
					7.30	pr	jpA	Drachten	2016-07-02
					8.18	pr	jpA	Heerenveen	2016-10-01

kogel 3					600				
6.70	pr	jD	Sneek	2017-05-14	1:56.15	pr	jD	Heerenveen	2017-04-08
7.11	pr	jD	Stadskanaal	2017-05-27	1:55.54	pr	jD	Stadskanaal	2017-06-24
7.77	pr	jD	Heerenveen	2017-10-07	800				
kogel 4					2:36.90	pr	jC	Amersfoort	2018-04-02
8.49	pr	jC	Heerenveen	2019-10-05	2:33.75	pr	jC	Heerenveen	2018-05-12
slingeren					2:32.66	pr	jC	Assen	2018-05-19
20.50	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17	2:23.24	pr	jC	Heerenveen	2019-04-06
speer 400					2:22.0	pr	JB	Heerenveen	2020-09-26
18.83	pr	jD	Sneek	2017-05-13	1000				
vortex					3:57.11	pr	jpA	Heerenveen	2015-05-16
11.00	pr	jpA	Leeuwarden	2015-04-11	3:49.57	pr	jpA	Heerenveen	2015-06-13
12.50	pr	jpA	Sneek	2015-06-06	3:47.5	pr	jpA	Heerenveen	2015-10-03
15.00	pr	jpA	Steenwijk	2015-06-27	3:37.27	pr	jD	Emmen	2016-06-25
16.00	pr	jpA	Heerenveen	2015-09-19	3:36.43	pr	jD	Sneek	2017-05-14
18.50	pr	jpA	Sneek	2016-04-16	3:33.89	pr	jD	Heerenveen	2017-05-20
20.00	pr	jpA	Leeuwarden	2016-05-28	3:29.96	pr	jD	Sneek	2017-06-10
20.00	pr	jpA	Drachten	2016-07-02	3:22.24	pr	jD	Amsterdam	2017-09-03
21.00	pr	jpA	Heerenveen	2016-09-17	60h				
7-kamp					10.8	pr	jpA	Leeuwarden	2015-04-11
2349	pr	jD	Sneek	2017-05-14	80h 76,2				
Bert Velkers					16.52	pr	jD	Sneek	2017-05-14
800					hoog				
2:51.96	pr	M45	Heerenveen	2018-10-06	1.00	pr	jpA	Leeuwarden	2015-04-11
3000					1.10	pr	jpA	Heerenveen	2015-06-13
12:38.37	pr	M45	Heerenveen	2018-10-06	1.10	pr	jpA	Steenwijk	2015-06-27
5000					1.25	pr	jD	Heerenveen	2016-04-09
22:17.0	pr	M45	Heerenveen	2020-09-26	1.25	pr	jD	Heerenveen	2016-10-01
discus 2					1.35	pr	jD	Groningen	2017-05-06
14.60	pr	M45	Heerenveen	2018-10-06	1.35	pr	jD	Sneek	2017-05-14
16.01	pr	M45	Heerenveen	2020-09-26	ver				
kogel 7¼					3.45	pr	jpA	Sneek	2015-06-06
6.65	pr	M45	Heerenveen	2018-10-06	3.65	pr	jpA	Heerenveen	2015-06-13
speer 800					3.73	pr	jpA	Heerenveen	2015-10-03
21.80	pr	M45	Heerenveen	2018-10-06	3.80	pr	jD	Heerenveen	2016-04-09
werp 3-kamp					4.16	pr	jD	Heerenveen	2017-04-08
654	pr	M45	Heerenveen	2018-10-06	4.25	pr	jD	Stadskanaal	2017-06-24
Rick Velkers					4.27	pr	jC	Heerenveen	2018-05-12
60					4.61	pr	jC	Heerenveen	2018-10-06
9.6	pr	jpA	Sneek	2015-06-06	discus 1				
9.84	pr	jpA	Heerenveen	2015-06-13	7.53	pr	jD	Drachten	2016-05-21
80					18.99	pr	jC	Heerenveen	2018-10-06
12.48w	pr	jD	Assen	2016-04-23	23.59	pr	jC	Heerenveen	2019-04-06
12.1	pr	jD	Heerenveen	2016-10-01	kogel 2				
11.69	pr	jD	Heerenveen	2017-04-08	5.70	pr	jpA	Leeuwarden	2015-04-11
11.69	pr	jD	Heerenveen	2017-04-08	6.60	pr	jpA	Steenwijk	2015-06-27
11.38w	pr	jD	Groningen	2017-05-06	kogel 3				
11.34	pr	jD	Amsterdam	2017-09-03	6.58	pr	jD	Sneek	2017-05-14
11.0	pr	jD	Heerenveen	2017-10-07	7.60	pr	jD	Sneek	2017-06-10
100					7.63	pr	jD	Heerenveen	2017-10-07
14.53	pr	jC	Amersfoort	2018-04-02	speer 400				
14.36	pr	jC	Sneek	2018-04-14	18.49	pr	jD	Heerenveen	2016-04-09
13.73	pr	jC	Heerenveen	2018-05-12	22.95	pr	jD	Sneek	2017-05-13
12.1	pr	JB	Heerenveen	2020-09-26	speer 600				
150					21.14	pr	jC	Amersfoort	2018-04-02
23.87	pr	jD	Amsterdam	2016-09-04	vortex				
20.79	pr	jC	Assen	2018-05-19	19.50	pr	jpA	Leeuwarden	2015-04-11
20.11	pr	jC	Amersfoort	2019-04-22	19.50	pr	jpA	Sneek	2015-06-06
19.35	pr	jC	Sneek	2019-05-25	24.44	pr	jpA	Heerenveen	2015-06-13
200					25.50	pr	jpA	Steenwijk	2015-06-27
35.10	pr	jD	Heerenveen	2016-05-14	26.00	pr	jpA	Heerenveen	2015-09-19
27.35	pr	jC	Heerenveen	2019-05-11	7-kamp				
400					2893	pr	jD	Sneek	2017-05-14
1:01.96	pr	jC	Amersfoort	2019-04-22	Tom Velkers				
					100				
					14.6	pr	jC	Heerenveen	2020-09-26
					150				
					23.4	pr	jC	Heerenveen	2020-07-02

hoog					11.50	pr	mpC	Drachten	2019-04-20
1.30	pr	jC	Heerenveen	2020-07-02	12.50	pr	mpC	Leeuwarden	2019-06-29
1.30	pr	jC	Heerenveen	2020-09-26	12.50	pr	mpC	Sneek	2019-09-14
ver					15.00	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-12
3.79	pr	jC	Heerenveen	2020-09-26	Fedde Visser				
kogel 4					40				
5.38	pr	jC	Heerenveen	2020-07-02	9.5	pr	jpm	Heerenveen	2017-10-07
Elle Veltman					8.31	pr	jpm	Heerenveen	2018-10-06
800					7.6	pr	jpC	Heerenveen	2019-10-05
3:15.27	pr	mC	Sneek	2018-04-14	7.6	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-26
3:13.80	pr	mC	Assen	2018-05-19	600				
1000					3:03.8	pr	jpm	Heerenveen	2017-10-07
4:03.4	pr	mC	Heerenveen	2017-10-07	2:40.59	pr	jpm	Heerenveen	2018-10-06
3:52.8	pr	mB	Heerenveen	2020-07-02	2:36.0	pr	jpC	Heerenveen	2019-10-05
2:28.0	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-26	duur 4'				
Jodie Vianen					925	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-12
40					hoog				
8.3	pr	mpm	Steenwijk	2018-07-07	0.70	pr	jpm	Heerenveen	2017-09-16
8.21	pr	mpm	Heerenveen	2018-10-06	0.80	pr	jpm	Heerenveen	2018-09-15
7.6	pr	mpC	Drachten	2019-04-20	hurkhoog				
7.4	pr	mpC	Heerenveen	2019-10-05	0.85	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-12
6.9	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-02	ver				
600					1.85	pr	jpm	Heerenveen	2017-09-16
2:36.26	pr	mpm	Heerenveen	2018-10-06	2.20	pr	jpm	Heerenveen	2018-09-15
2:21.6	pr	mpC	Heerenveen	2019-10-05	2.29	pr	jpm	Heerenveen	2018-10-06
duur 4'					2.58	pr	jpC	Heerenveen	2019-10-05
850	pr	mpm	Sneek	2018-05-26	2.80	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-12
850	pr	mpm	Steenwijk	2018-07-07	2.81	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-26
925	pr	mpC	Drachten	2019-04-20	balstoten				
925	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25	2.20	pr	jpm	Heerenveen	2017-09-16
950	cr	mpC	Leeuwarden	2019-06-29	3.40	pr	jpm	Heerenveen	2018-09-15
1025	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-12	4.70	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-12
40h					vortex				
9.4	pr	mpm	Steenwijk	2018-07-07	4.00	pr	jpm	Heerenveen	2017-09-16
8.8	pr	mpC	Drachten	2019-04-20	4.30	pr	jpm	Heerenveen	2017-10-07
8.6	pr	mpC	Leeuwarden	2019-06-29	12.00	pr	jpm	Heerenveen	2018-09-15
8.2	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-30	Jacob Visser				
hoog					100				
0.75	pr	mpm	Sneek	2018-05-26	18.49	cr	M70	Heerenveen	2017-04-08
0.75	pr	mpm	Heerenveen	2018-09-15	17.9	cr	M75	Heerenveen	2020-09-26
0.95	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25	200				
0.95	pr	mpC	Sneek	2019-09-14	37.29	cr	M70	Heerenveen	2017-05-20
hurkhoog					36.2	cr	M70	Heerenveen	2017-10-07
0.60	pr	mpm	Steenwijk	2018-07-07	400				
0.75	pr	mpC	Drachten	2019-04-20	1:21.68	cr	M70	Heerenveen	2017-04-08
0.80	pr	mpC	Leeuwarden	2019-06-29	800				
0.90	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-30	3:08.68	cr	M70	Heerenveen	2017-05-20
0.90	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-12	3:07.0	cr	M75	Heerenveen	2020-09-26
ver					1500				
2.15	pr	mpm	Sneek	2018-05-26	6:31.87	cr	M70	Heerenveen	2017-04-08
2.26	pr	mpm	Heerenveen	2018-07-14	3000				
2.52	pr	mpm	Heerenveen	2018-10-06	14:00.11	cr	M70	Heerenveen	2017-05-20
2.75	pr	mpC	Sneek	2019-09-14	5000				
2.75	pr	mpB	Heerenveen	2020-06-02	22:14.09	cr	M65	Heerenveen	2011-05-28
3.00	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-12	24:11.0	cr	M75	Heerenveen	2020-09-26
balstoten					marathon baan				
2.90	pr	mpm	Sneek	2018-05-26	4:49:29	pr	M75	Steenwijk	2020-02-22
3.40	pr	mpm	Heerenveen	2018-09-15	hoog				
3.40	pr	mpC	Steenwijk	2019-05-25	1.10	cr	M70	Heerenveen	2017-10-07
4.00	pr	mpC	Sneek	2019-09-14	ver				
4.70	pr	mpB	Heerenveen	2020-09-12	2.64	cr	M70	Heerenveen	2017-10-07
slingeren									
7.50	pr	mpm	Steenwijk	2018-07-07					
12.50	pr	mpC	Drachten	2019-04-20					
vortex									
8.50	pr	mpm	Sneek	2018-05-26					
9.03	pr	mpm	Heerenveen	2018-07-14					

discus 1					15.00	pr	jpA	Sneek	2019-09-14
18.48	pr	M70	Heerenveen	2017-10-07	vortex				
kogel 4					12.50	pr	jpB	Steenwijk	2017-05-20
7.68	pr	M70	Heerenveen	2017-10-07	14.00	pr	jpA	Drachten	2018-04-21
speer 500					17.50	pr	jpA	Sneek	2018-05-26
13.07	pr	M70	Heerenveen	2017-10-07	20.00	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29
werp 3-kamp					Anneke Visser-Bosma				
623	pr	M70	Heerenveen	2017-10-07	800				
Martin Jan Visser					3:21.9	pr	V35	Heerenveen	2015-10-03
5000					Jan Jouke Vos				
21:04.0	pr	M50	Heerenveen	2020-09-26	800				
Ruben Visser					2:30.4	pr	M35	Heerenveen	2019-10-05
40					3000				
7.2	pr	jpB	Heerenveen	2017-10-07	10:48.80	pr	M35	Heerenveen	2018-05-12
60					Pieter Vos				
10.8	pr	jpA	Sneek	2018-05-26	discus 1				
10.67	pr	jpA	Heerenveen	2018-10-06	16.22	pr	M60	Heerenveen	2014-10-04
10.4	pr	jpA	Sneek	2019-09-14	kogel 5				
10.1	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05	6.97	pr	M60	Heerenveen	2014-10-04
80					speer 600				
13.4	pr	jD	Heerenveen	2020-09-26	22.94	pr	M60	Heerenveen	2014-10-04
800					werp 3-kamp				
2:55.0	pr	jD	Heerenveen	2020-09-26	659	pr	M60	Heerenveen	2014-10-04
1000					Féra Fieke de Vries				
4:20.5	pr	jpB	Heerenveen	2017-10-07	60				
4:11.52	pr	jpA	Heerenveen	2018-07-14	9.8	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03
3:52.61	pr	jpA	Heerenveen	2018-10-06	9.3	pr	mD	Heerenveen	2016-10-01
3:52.2	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05	80				
3:46.3	pr	jD	Heerenveen	2020-07-02	12.17	pr	mC	Heerenveen	2018-10-06
duur 4'					300				
975	pr	jpB	Steenwijk	2017-05-20	55.25	pr	mD	Heerenveen	2016-04-09
1025	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29	53.03	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08
duur 6'					400				
1400	pr	jpA	Drachten	2018-04-21	1:16.47	pr	mC	Amersfoort	2018-04-02
1450	pr	jpA	Sneek	2018-05-26	600				
60h					2:12.49	pr	mD	Heerenveen	2016-04-09
12.6	pr	jpA	Drachten	2018-04-21	2:07.27	pr	mD	Gemert	2016-06-05
11.9	pr	jpA	Sneek	2018-05-26	2:00.0	pr	mD	Heerenveen	2016-10-01
11.8	pr	jpA	Steenwijk	2018-07-07	800				
11.1	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29	2:58.69	pr	mC	Amersfoort	2018-04-02
10.7	pr	jpA	Sneek	2019-09-14	2:54.50	pr	mC	Sneek	2018-04-14
hoog					2:48.26	pr	mC	Groningen	2018-06-09
0.85	pr	jpB	Steenwijk	2017-05-20	2:44.44	pr	mC	Groningen	2018-06-30
1.00	pr	jpB	Heerenveen	2017-09-16	2:40.73	pr	mC	Heerenveen	2019-04-06
1.05	pr	jpA	Drachten	2018-04-21	1000				
1.05	pr	jpA	Steenwijk	2018-07-07	3:55.7	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03
1.15	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29	3:47.94	pr	mD	Amsterdam	2016-09-04
polsver					3:42.93	pr	mC	Heerenveen	2018-10-06
3.85	pr	jpA	Drachten	2018-04-21	60h 76,2				
3.95	pr	jpA	Steenwijk	2018-07-07	14.09	pr	mD	Gemert	2016-06-04
3.95	pr	jpA	Leeuwarden	2019-06-29	1000st				
ver					4:07.97	cr	mD	Amsterdam	2017-09-03
2.60	pr	jpB	Steenwijk	2017-05-20	1500st				
2.60	pr	jpB	Heerenveen	2017-09-16	6:17.39	cr	mC	Amersfoort	2019-04-22
2.72	pr	jpB	Heerenveen	2017-10-07	hoog				
3.13	pr	jpA	Heerenveen	2018-07-14	1.15	pr	mD	Gemert	2016-06-05
3.22	pr	jpA	Heerenveen	2018-10-06	1.15	pr	mD	Heerenveen	2016-10-01
3.30	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05	1.20	pr	mD	Heerenveen	2017-10-07
balstoten					1.25	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26
4.30	pr	jpB	Steenwijk	2017-05-20	polshoog				
5.00	pr	jpB	Heerenveen	2017-09-16	1.65	pr	mC	Heerenveen	2018-05-12
kogel 2									
5.40	pr	jpA	Drachten	2018-04-21					
6.22	pr	jpA	Heerenveen	2019-10-05					
slingeren									
13.50	pr	jpA	Sneek	2018-05-26					

ver	1.96	pr	mC	Groningen	2018-06-09	1.30	pr	jD	Stadskanaal	2015-08-30
	2.16	pr	mC	Groningen	2019-06-08	1.35	pr	jD	Heerenveen	2016-04-09
						1.35	pr	jD	Assen	2016-04-23
	3.14	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03	1.40	pr	jD	Drachten	2016-05-21
	3.18	pr	mD	Gemert	2016-06-04	1.40	pr	jD	Groningen	2016-06-11
	3.55	pr	mD	Stadskanaal	2017-06-24	1.40	pr	jD	Stadskanaal	2016-07-03
	3.96	pr	mC	Amersfoort	2018-04-02	1.45	pr	jD	Heerenveen	2016-10-01
	4.17	pr	mC	Heerenveen	2018-05-12	1.50	pr	jC	Steenwijk	2017-04-01
discus ¾						1.50	pr	jC	Heerenveen	2017-05-20
						1.50	pr	jC	Stadskanaal	2017-05-27
						1.60	pr	jC	Steenwijk	2018-04-07
	13.94	pr	mD	Heerenveen	2016-10-01	1.60	pr	jC	Stadskanaal	2018-07-07
	15.39	pr	mD	Heerenveen	2017-10-07	1.65	pr	jC	Heerenveen	2018-10-06
discus 1						ver				
	15.37	pr	mC	Sneek	2018-04-14	2.80	pr	jpA	Steenwijk	2014-06-14
kogel 2						3.36	pr	jpA	Assen	2014-08-30
						3.40	pr	jpA	Leeuwarden	2014-09-13
	5.75	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03	3.45	pr	jD	Steenwijk	2015-04-04
	6.76	pr	mD	Gemert	2016-06-05	3.59	pr	jD	Assen	2015-04-18
kogel 3						3.74	pr	jD	Heerenveen	2015-05-16
						3.88	pr	jD	Steenwijk	2016-04-03
	8.08	pr	mC	Heerenveen	2018-10-06	3.93	pr	jD	Heerenveen	2016-04-09
	8.42	pr	mC	Amersfoort	2019-04-22	4.29	pr	jD	Heerenveen	2016-05-14
speer 400						4.45	pr	jC	Heerenveen	2017-04-08
						4.48	pr	jC	Sneek	2017-05-13
	11.03	pr	mD	Gemert	2016-06-04	discus 1				
	18.30	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08	17.55	pr	jD	Steenwijk	2015-04-04
6-kamp						20.77	pr	jD	Steenwijk	2016-04-03
						22.45	pr	jD	Heerenveen	2016-05-14
Johan de Vries						29.18	pr	jD	Assen	2016-08-26
						29.67	pr	jD	Amsterdam	2016-09-04
						34.54	pr	jC	Groningen	2017-05-06
						36.33	pr	jC	Heerenveen	2017-05-20
						39.37	pr	jC	Amsterdam	2018-08-26
60	10.7	pr	jpA	Assen	2014-08-30	discus 1½				
	10.5	pr	jpA	Leeuwarden	2014-09-13	32.12	pr	jB	Steenwijk	2019-03-30
	10.2	pr	jpA	Heerenveen	2014-10-04	kogel 2				
80						6.70	pr	jpA	Drachten	2014-04-12
						7.50	pr	jpA	Sneek	2014-06-28
						kogel 3				
	14.21	pr	jC	Sneek	2017-05-13	6.62	pr	jD	Heerenveen	2015-04-11
	13.97	pr	jC	Stadskanaal	2017-07-08	6.75	pr	jD	Heerenveen	2015-05-16
	13.6	pr	jC	Heerenveen	2017-10-07	7.65	pr	jD	Stadskanaal	2015-08-30
	13.71	pr	jC	Sneek	2018-04-28	8.15	pr	jD	Leeuwarden	2015-09-26
	13.31	pr	jC	Heerenveen	2018-10-06	9.02	pr	jD	Heerenveen	2016-04-09
200						9.65	pr	jD	Heerenveen	2016-05-14
						10.27	pr	jD	Drachten	2016-05-21
						10.52	pr	jD	Groningen	2016-06-11
800						11.33	pr	jD	Assen	2016-08-26
						kogel 4				
	2:48.72	pr	jC	Heerenveen	2018-10-06	10.26	pr	jC	Steenwijk	2017-04-01
1000						10.65	pr	jC	Heerenveen	2017-05-20
						11.08	pr	jC	Sneek	2018-04-28
						11.14	pr	jC	Heerenveen	2018-10-06
						11.36	pr	jC	Steenwijk	2018-10-14
						kogel 5				
						10.85	pr	jB	Steenwijk	2019-03-30
						kogelsl. 4				
60h						25.49	cr	jC	Groningen	2018-06-09
						28.61	cr	jC	Zwolle	2018-07-05
						28.99	cr	jC	Amsterdam	2018-08-25
80h 76,2						speer 400				
						19.32	pr	jD	Steenwijk	2015-04-04
	17.02	pr	jD	Stadskanaal	2015-08-30	22.92	pr	jD	Steenwijk	2016-04-03
	13.98w	pr	jD	Stadskanaal	2016-07-03	25.50	pr	jD	Assen	2016-04-23
100h 83,8						26.68	pr	jD	Steenwijk	2016-10-09
						speer 600				
						29.46	pr	jC	Heerenveen	2017-04-08
						31.32	pr	jC	Groningen	2017-05-06
						31.69	pr	jC	Stadskanaal	2017-05-27
hoog						33.40	pr	jC	Heerenveen	2018-05-12
						36.01	pr	jC	Steenwijk	2018-10-14
						speer 700				
						27.79	pr	jB	Heerenveen	2019-10-05
						32.89	pr	jB	Steenwijk	2019-10-13

vortex					4.88	pr	jC	Assen	2018-05-19
21.50	pr	jpA	Drachten	2014-04-12	5.07	pr	jC	Groningen	2018-06-30
24.50	pr	jpA	Sneek	2014-06-28	5.29	pr	jB	Heerenveen	2019-05-11
28.50	cr	jpA	Leeuwarden	2014-09-13					
werp 3-kamp					discus 1				
871	pr	jD	Steenwijk	2015-10-10	17.49	pr	jD	Heerenveen	2016-10-01
1453	pr	jD	Steenwijk	2016-10-09	20.38	pr	jC	Heerenveen	2018-10-06
1474	pr	jC	Steenwijk	2017-10-15	kogel 3				
1762	pr	jC	Steenwijk	2018-10-14	5.30	pr	jD	Heerenveen	2015-10-03
1324	pr	jB	Steenwijk	2019-10-13	kogel 5				
7-kamp					8.12	pr	jB	Heerenveen	2019-10-05
2296	pr	jD	Stadskanaal	2015-08-30	speer 600				
3147	pr	jD	Stadskanaal	2016-07-03	16.64	pr	jC	Heerenveen	2017-10-07
8-kamp					speer 700				
3919	pr	jC	Sneek	2017-05-14	24.39	pr	jB	Heerenveen	2019-10-05
4307	pr	jC	Stadskanaal	2018-07-08					
Julian Vries					Thygo de Vries				
80					40				
13.22	pr	jD	Heerenveen	2015-04-11	7.4	pr	jpB	Leeuwarden	2017-04-08
12.7	pr	jD	Heerenveen	2015-10-03	6.89	pr	jpB	Stadskanaal	2017-06-24
11.92w	pr	jD	Heerenveen	2016-04-09	6.6	pr	jpB	Heerenveen	2017-10-07
11.6	pr	jD	Heerenveen	2016-10-01	60				
100					9.82	pr	jpA	Assen	2018-03-25
14.70	pr	jC	Heerenveen	2017-04-08	9.62	pr	jpA	Soest	2018-06-17
14.09	pr	jC	Heerenveen	2017-05-20	9.46	pr	jpA	Heerenveen	2018-10-06
13.80	pr	jC	Amersfoort	2018-04-02	9.43	pr	jpA	Assen	2019-04-07
13.35	pr	jC	Groningen	2018-06-09	150				
13.12	pr	jC	Groningen	2018-06-30	21.6	pr	jD	Heerenveen	2020-07-02
12.99	pr	jC	Heerenveen	2018-10-06	600				
150					1:59.27	cr	jpA	Assen	2019-04-07
22.76	pr	jD	Amsterdam	2016-09-04	800				
21.32w	pr	jC	Steenwijk	2017-07-07	2:35.0	pr	jD	Heerenveen	2020-09-26
200					1000				
32.81	pr	jD	Heerenveen	2016-05-14	3:41.88	pr	jpB	Stadskanaal	2017-06-24
29.64	pr	jC	Heerenveen	2017-05-20	3:38.16	pr	jpA	Soest	2018-06-17
26.4	pr	jB	Heerenveen	2019-10-05	3:31.75	pr	jpA	Heerenveen	2018-07-14
300					3:28.2	pr	jD	Heerenveen	2020-07-02
48.64	pr	jC	Heerenveen	2017-04-08	duur 4'				
46.64	pr	jC	Steenwijk	2017-07-07	1000	pr	jpB	Leeuwarden	2017-04-08
600					1050	pr	jpB	Drachten	2017-07-08
2:19.6	pr	jD	Heerenveen	2015-04-11	40h				
2:05.81	pr	jD	Heerenveen	2016-04-09	8.3	pr	jpB	Leeuwarden	2017-04-08
800					7.6	pr	jpB	Drachten	2017-07-08
2:44.2	pr	jC	Heerenveen	2017-10-07	hoog				
2:29.19	pr	jC	Amersfoort	2018-04-02	1.05	pr	jpB	Stadskanaal	2017-06-24
2:25.64	pr	jC	Groningen	2018-06-09	1.05	pr	jpB	Sneek	2017-09-09
1000					hurkhoog				
3:54.6	pr	jD	Heerenveen	2015-10-03	0.85	pr	jpB	Leeuwarden	2017-04-08
3:49.04	pr	jD	Drachten	2016-05-21	1.00	pr	jpB	Drachten	2017-07-08
3:47.0	pr	jD	Heerenveen	2016-10-01	ver				
80h 76,2					3.65	pr	jpB	Stadskanaal	2017-06-24
16.78w	pr	jD	Assen	2016-04-23	3.78	pr	jpA	Soest	2018-06-17
15.73	pr	jD	Drachten	2016-05-21	3.79	pr	jpA	Heerenveen	2018-07-14
100h 83,8					3.89	pr	jpA	Assen	2019-04-07
19.46	pr	jC	Stadskanaal	2017-05-27	kogel 2				
300h 76,2					5.72	pr	jpB	Stadskanaal	2017-06-24
52.71	pr	jC	Sneek	2017-06-10	6.92	pr	jpA	Assen	2018-03-25
hoog					7.24	pr	jpA	Assen	2019-04-07
1.15	pr	jD	Heerenveen	2015-04-11	slingeren				
1.60	pr	jB	Heerenveen	2019-10-05	16.00	pr	jpB	Leeuwarden	2017-04-08
ver					16.00	pr	jpB	Drachten	2017-07-08
3.36	pr	jD	Heerenveen	2015-04-11	vortex				
3.69	pr	jD	Heerenveen	2015-10-03	15.00	pr	jpB	Leeuwarden	2017-04-08
3.77	pr	jD	Heerenveen	2016-04-09	17.00	pr	jpB	Drachten	2017-07-08
3.95	pr	jD	Heerenveen	2016-10-01	19.60	pr	jpB	Sneek	2017-09-09
3.95	pr	jC	Heerenveen	2017-04-08					
4.29	pr	jC	Heerenveen	2017-05-20					
4.76	pr	jC	Sneek	2018-04-14					

Ilse vd Wal						14:32.0	pr	V55	Heerenveen		2019-10-05
	60					5000					
	13.1	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-02	26:12.0	cr	V55	Heerenveen		2020-09-26
	11.9	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26						
600											
	2:53.0	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26						
60h											
	13.5	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-30						
hoog											
	0.95	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-30						
ver											
	2.15	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-02						
	2.46	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26						
kogel 2											
	3.35	pr	mpA	Heerenveen	2020-09-26						
slingeren											
	11.50	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-30						
vortex											
	10.00	pr	mpA	Heerenveen	2020-06-02						
Bob vd Weg											
3000											
	11:00.1	pr	M45	Heerenveen	2013-10-05						
	10:56.2	pr	M45	Heerenveen	2014-10-04						
5000											
	19:23.0	pr	M50	Heerenveen	2020-09-26						
50000											
	3:54:49	cr	M45	Steenwijk	2018-02-17						
Ienskje vd Weg											
3000											
	15:10.8	pr	V40	Heerenveen	2012-10-06						
Finn vd Werf											
40											
	8.3	pr	jpB	Heerenveen	2020-06-02						
	8.3	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-26						
600											
	2:51.0	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-26						
duur 4'											
	825	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-12						
40h											
	9.1	pr	jpB	Heerenveen	2020-06-30						
hurkhoog											
	0.75	pr	jpB	Heerenveen	2020-06-30						
	0.75	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-12						
ver											
	2.30	pr	jpB	Heerenveen	2020-06-02						
	2.65	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-12						
balstoten											
	4.10	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-12						
slingeren											
	9.50	pr	jpB	Heerenveen	2020-06-30						
vortex											
	7.50	pr	jpB	Heerenveen	2020-06-02						
	13.50	pr	jpB	Heerenveen	2020-09-12						
Marja vd Werf-Zoer											
800											
	3:37.1	pr	V55	Heerenveen	2019-10-05						
3000											
	14:21.9	cr	V50	Heerenveen	2014-10-04						
	14:42.91	pr	V55	Heerenveen	2018-10-06						

Cor Wijnja

800					
3:21.4	pr	M55	Heerenveen	2014-10-04	
3000					
13:29.6	pr	M55	Heerenveen	2014-10-04	

Thymo Willemse

40					
7.6	pr	jpB	Leeuwarden	2019-06-29	
60					
11.0	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26	
600					
2:41.0	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26	
1000					
4:34.1	pr	jpB	Heerenveen	2019-10-05	
duur 4'					
875	pr	jpB	Leeuwarden	2019-06-29	
40h					
8.2	pr	jpB	Leeuwarden	2019-06-29	
hurkhoog					
0.85	pr	jpB	Leeuwarden	2019-06-29	
ver					
2.68	pr	jpB	Heerenveen	2019-10-05	
3.05	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26	
kogel 2					
5.34	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26	
slingeren					
10.50	pr	jpB	Leeuwarden	2019-06-29	
vortex					
15.00	pr	jpB	Leeuwarden	2019-06-29	
15.51	pr	jpB	Heerenveen	2019-10-05	

Bjarne Wolters

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

Jente Wolters

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

Sverre Wolters

40					
7.5	pr	jpC	Drachten	2018-04-21	
7.5	pr	jpB	Leeuwarden	2019-06-29	
7.2	pr	jpB	Heerenveen	2019-10-05	
60					
12.4	pr	jpA	Heerenveen	2020-06-02	
10.3	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26	
600					
2:25.0	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26	
1000					
4:25.9	pr	jpB	Heerenveen	2019-10-05	
duur 4'					
850	pr	jpC	Drachten	2018-04-21	
850	pr	jpC	Sneek	2018-05-26	
875	pr	jpC	Steenwijk	2018-07-07	
duur 6'					
1325	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12	
40h					
9.5	pr	jpC	Drachten	2018-04-21	
9.3	pr	jpC	Steenwijk	2018-07-07	
8.6	pr	jpB	Leeuwarden	2019-06-29	
60h					
13.2	pr	jpA	Heerenveen	2020-06-30	
11.9	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12	
hoog					
0.70	pr	jpm	Heerenveen	2017-09-16	
0.75	pr	jpC	Sneek	2018-05-26	
0.80	pr	jpC	Heerenveen	2018-09-15	
0.95	pr	jpB	Sneek	2019-09-14	
1.00	pr	jpA	Heerenveen	2020-06-30	
1.00	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12	
hurkhoog					
0.75	pr	jpC	Drachten	2018-04-21	
0.75	pr	jpC	Steenwijk	2018-07-07	
0.80	pr	jpB	Leeuwarden	2019-06-29	
polsver					
3.10	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12	
ver					
2.05	pr	jpm	Heerenveen	2017-09-16	
2.50	pr	jpC	Sneek	2018-05-26	
2.50	pr	jpC	Heerenveen	2018-09-15	
2.80	pr	jpB	Sneek	2019-09-14	
2.89	pr	jpB	Heerenveen	2019-10-05	
3.26	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26	
balstoten					
2.50	pr	jpm	Heerenveen	2017-09-16	
3.80	pr	jpC	Sneek	2018-05-26	
5.20	pr	jpB	Sneek	2019-09-14	
kogel 2					
4.90	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12	
5.86	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-26	
slingeren					
8.50	pr	jpC	Drachten	2018-04-21	
8.50	pr	jpC	Steenwijk	2018-07-07	
10.00	pr	jpB	Leeuwarden	2019-06-29	
12.50	pr	jpA	Heerenveen	2020-06-30	
vortex					
7.50	pr	jpm	Heerenveen	2017-09-16	
11.50	pr	jpC	Drachten	2018-04-21	
13.00	pr	jpC	Sneek	2018-05-26	
13.00	pr	jpC	Heerenveen	2018-09-15	
13.00	pr	jpB	Leeuwarden	2019-06-29	
17.00	pr	jpB	Sneek	2019-09-14	
17.95	pr	jpB	Heerenveen	2019-10-05	
19.50	pr	jpA	Heerenveen	2020-09-12	

Berber vd Woude

60					
	11.5	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04
	11.69	pr	mpA	Heerenveen	2015-06-13
	11.2	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03
	10.1	pr	mD	Heerenveen	2016-10-01

600					
	2:29.2	pr	mD	Heerenveen	2016-10-01

1000					
	5:11.2	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04
	5:02.93	pr	mpA	Heerenveen	2015-06-13
	4:53.0	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03
	4:40.8	pr	mD	Heerenveen	2017-10-07

hoog					
	0.90	pr	mpA	Heerenveen	2015-06-13

ver					
	2.57	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04
	2.75	pr	mpA	Heerenveen	2015-06-13
	2.88	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03
	2.90	pr	mD	Heerenveen	2016-10-01
	2.95	pr	mD	Heerenveen	2017-10-07

kogel 2					
	3.72	pr	mpA	Heerenveen	2014-10-04
	4.04	pr	mpA	Heerenveen	2015-10-03
	5.06	pr	mD	Heerenveen	2016-10-01
	5.91	pr	mD	Heerenveen	2017-10-07

vortex					
	8.31	pr	mpA	Heerenveen	2015-06-13

Pelle vd Woude

40					
	7.8	cr	jpm	Heerenveen	2014-10-04
	7.55	pr	jpC	Heerenveen	2015-06-13
	7.3	pr	jpC	Heerenveen	2015-10-03
	6.9	pr	jpB	Heerenveen	2016-10-01

60					
	10.6	pr	jpA	Heerenveen	2017-10-07
	9.47	pr	jpA	Heerenveen	2018-10-06

600					
	3:03.1	pr	jpm	Heerenveen	2014-10-04
	2:30.28	pr	jpC	Heerenveen	2015-06-13
	2:25.0	pr	jpC	Heerenveen	2015-10-03

1000					
	4:34.5	pr	jpB	Heerenveen	2016-10-01
	4:03.15	pr	jpA	Heerenveen	2018-10-06

hurkhoog					
	1.00	cr	jpC	Heerenveen	2015-09-19

polshoog					
	1.66	pr	jD	Heerenveen	2019-05-11
	1.86	pr	jD	Heerenveen	2020-07-25

ver					
	2.33	pr	jpm	Heerenveen	2014-10-04
	2.70	pr	jpC	Heerenveen	2015-06-13
	2.75	pr	jpC	Heerenveen	2015-09-19
	3.18	pr	jpC	Heerenveen	2015-10-03
	3.28	pr	jpB	Heerenveen	2016-10-01
	3.29	pr	jpA	Heerenveen	2017-10-07
	3.75	pr	jpA	Heerenveen	2018-10-06

balstoten					
	4.30	pr	jpC	Heerenveen	2015-09-19

balwerpen 135					
	6.49	pr	jpm	Heerenveen	2014-10-04

kogel 2					
	5.22	pr	jpA	Heerenveen	2017-10-07
	6.51	pr	jpA	Heerenveen	2018-10-06

vortex					
	10.22	pr	jpC	Heerenveen	2015-06-13
	14.50	pr	jpC	Heerenveen	2015-09-19
	21.46	pr	jpB	Heerenveen	2016-10-01

Saher Yousef

3000					
	10:24.06	cr	M50	Heerenveen	2018-10-06

5000					
	17:27.00	cr	M50	Apeldoorn	2018-06-10

Harm Zijlstra

100					
	17.32	pr	M55	Heerenveen	2020-07-25

200					
	34.8	pr	M55	Heerenveen	2019-10-05
	34.39w	pr	M55	Heerenveen	2020-07-25

400					
	1:14.36	pr	M55	Amersfoort	2019-04-07

800					
	2:48.32	pr	M55	Apeldoorn	2018-06-10
	2:43.46	pr	M55	Heerenveen	2019-05-11

1500					
	5:26.52	pr	M50	Heerenveen	2011-05-28
	5:14.61	cr	M50	Heerenveen	2016-04-09
	5:29.88	cr	M55	Amersfoort	2019-04-07

3000					
	11:04.8	pr	M50	Heerenveen	2013-10-05
	11:37.15	cr	M55	Heerenveen	2017-05-20

5000					
	19:31.40	pr	M50	Leeuwarden	2013-09-21
	20:01.1	pr	M55	Steenwijk	2017-07-14
	19:59.83	pr	M55	Apeldoorn	2019-05-12

10000					
	42:45.5	pr	M50	Steenwijk	2011-07-15
	42:07.52	pr	M55	Steenwijk	2017-07-07

ver					
	2.07	pr	M55	Heerenveen	2019-10-05

kogel 6					
	5.12	pr	M55	Heerenveen	2019-10-05

speer 700					
	13.73	pr	M55	Heerenveen	2019-10-05

Ruth Zijlstra

40					
	7.52	pr	mpC	Stadskanaal	2013-05-18
	7.45	pr	mpB	Stadskanaal	2014-05-31
	7.1	pr	mpB	Heerenveen	2014-10-04

60					
	10.3	pr	mpA	Sneek	2015-06-06
	10.1	pr	mpA	Heerenveen	2015-09-19
	10.07	pr	mpA	Stadskanaal	2016-06-04
	9.96	pr	mpA	Heerenveen	2016-06-18
	9.4	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01
	9.61	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08
	9.40	pr	mD	Amsterdam	2017-09-03
	9.0	pr	mD	Heerenveen	2017-10-07
	9.01	pr	mD	Heerenveen	2018-05-12
	8.90	pr	mD	Stadskanaal	2018-06-02

80					
	11.50	pr	mC	Heerenveen	2019-04-06
	11.57	pr	mC	Stadskanaal	2019-05-18
	11.55	pr	mC	Stadskanaal	2019-06-22
	11.43w	pr	mB	Heerenveen	2020-07-25

100					
	14.1	pr	mB	Heerenveen	2020-09-26

150						2.80	pr	mpC	Sneek		2013-09-14
	22.19	pr	mD	Amersfoort	2018-04-02	3.20	pr	mpB	Stadskanaal		2014-05-31
	21.40	pr	mD	Steenwijk	2018-07-13	3.38	pr	mpB	Assen		2014-08-30
	21.12	pr	mC	Steenwijk	2019-07-05	3.60	pr	mpA	Sneek		2015-06-06
200						3.64	pr	mpA	Leeuwarden		2016-05-28
						3.77	pr	mpA	Stadskanaal		2016-06-04
	28.67	pr	mC	Epe	2019-04-28	3.91	pr	mpA	Heerenveen		2016-10-01
300						4.03	pr	mD	Sneek		2017-05-14
	48.91	pr	mD	Steenwijk	2018-07-13	4.20	pr	mD	Sneek		2018-04-14
	45.66	pr	mC	Steenwijk	2019-07-05	4.32	pr	mD	Stadskanaal		2018-06-02
						4.44	pr	mD	Groningen		2018-06-09
400						balstoten					
	1:05.61	pr	mC	Amersfoort	2019-04-22	3.80	pr	mpC	Heerenveen		2013-06-01
600						4.00	pr	mpC	Sneek		2013-09-14
	2:43.06	pr	mpC	Stadskanaal	2013-05-18	4.90	pr	mpB	Steenwijk		2014-06-14
	2:28.0	pr	mpC	Heerenveen	2013-10-05	5.70	pr	mpB	Leeuwarden		2014-09-13
	1:58.97	pr	mD	Sneek	2017-05-14	balwerpen 135					
	1:54.45	pr	mD	Stadskanaal	2018-06-02	7.07	pr	mpC	Stadskanaal		2013-05-18
	1:48.87	pr	mC	Stadskanaal	2019-05-18	11.35	pr	mpC	Heerenveen		2013-10-05
800						kogel 2					
	2:40.13	pr	mD	Amersfoort	2018-04-02	3.53	pr	mpB	Stadskanaal		2014-05-31
	2:36.39	pr	mC	Heerenveen	2019-04-06	4.71	pr	mpB	Assen		2014-08-30
	2:34.98	pr	mC	Epe	2019-04-28	4.90	pr	mpB	Heerenveen		2014-10-04
	2:34.74	pr	mC	Heerenveen	2019-05-11	5.50	pr	mpA	Steenwijk		2015-06-27
	2:34.24	pr	mC	Sneek	2019-05-25	5.50	pr	mpA	Sneek		2016-04-16
	2:30.17	pr	mC	Stadskanaal	2019-06-22	6.20	pr	mpA	Drachten		2016-07-02
1000						6.29	pr	mpA	Heerenveen		2016-10-01
	4:29.91	pr	mpB	Stadskanaal	2014-05-31	6.35	pr	mD	Sneek		2017-05-14
	4:26.67	pr	mpA	Heerenveen	2015-06-13	6.96	pr	mD	Stadskanaal		2017-07-09
	4:12.74	pr	mpA	Heerenveen	2016-06-18	7.35	pr	mD	Heerenveen		2017-10-07
	4:03.4	pr	mpA	Heerenveen	2016-10-01	8.57	pr	mD	Heerenveen		2018-10-06
	3:54.71	pr	mD	Groningen	2017-05-06	slingeren					
	3:28.46	pr	mD	Sneek	2018-04-14	17.00	pr	mpA	Leeuwarden		2016-05-28
	3:25.67	pr	mD	Assen	2018-05-19	speer 400					
duur 6'						14.65	pr	mD	Sneek		2017-05-13
	1275	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	vortex					
	1275	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	7.00	pr	mpC	Heerenveen		2013-06-01
40h						11.50	pr	mpC	Steenwijk		2013-06-15
	8.2	pr	mpC	Steenwijk	2013-06-15	11.50	pr	mpC	Sneek		2013-09-14
	8.1	pr	mpB	Drachten	2014-04-12	13.00	pr	mpB	Drachten		2014-04-12
	8.1	pr	mpB	Sneek	2014-06-28	14.50	pr	mpA	Steenwijk		2015-06-27
60h						15.50	pr	mpA	Sneek		2016-04-16
	11.4	pr	mpA	Sneek	2015-06-06	6-kamp					
	11.1	pr	mpA	Leeuwarden	2016-05-28	2127	pr	mD	Sneek		2017-05-14
	10.9	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	Timotej Zoetendal					
60h 76,2						40					
	13.57	pr	mD	Groningen	2017-05-06	7.7	pr	jpC	Heerenveen		2017-10-07
	12.83	pr	mD	Sneek	2017-05-13	7.57	pr	jpB	Heerenveen		2018-07-14
	12.82	pr	mD	Stadskanaal	2017-07-08	7.24	pr	jpB	Heerenveen		2018-10-06
hoog						60					
	0.90	pr	mpC	Stadskanaal	2013-05-18	9.7	pr	jpA	Heerenveen		2019-10-05
	1.05	pr	mpB	Stadskanaal	2014-05-31	600					
	1.20	pr	mpA	Heerenveen	2015-06-13	2:20.2	pr	jpC	Heerenveen		2017-10-07
	1.20	pr	mpA	Steenwijk	2015-06-27	2:16.12	pr	jpB	Heerenveen		2018-07-14
	1.25	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	1000					
	1.25	pr	mpA	Stadskanaal	2016-06-04	4:23.17	pr	jpB	Heerenveen		2018-10-06
	1.25	pr	mpA	Heerenveen	2016-06-18	4:13.9	pr	jpA	Heerenveen		2019-10-05
	1.25	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	60h					
	1.30	pr	mD	Heerenveen	2017-04-08	13.7	pr	jpA	Heerenveen		2020-06-30
	1.30	pr	mD	Stadskanaal	2017-06-24	hoog					
hurkhoog						0.90	pr	jpC	Heerenveen		2017-09-16
	0.65	pr	mpC	Heerenveen	2013-06-01	0.95	pr	jpB	Heerenveen		2018-07-14
	0.75	pr	mpC	Steenwijk	2013-06-15	1.15	pr	jpA	Heerenveen		2020-06-30
	0.80	pr	mpC	Sneek	2013-09-14	ver					
	0.95	pr	mpB	Drachten	2014-04-12	2.60	pr	jpC	Heerenveen		2017-09-16
	1.05	pr	mpB	Steenwijk	2014-06-14	2.61	pr	jpC	Heerenveen		2017-10-07
polsver						3.01	pr	jpB	Heerenveen		2018-10-06
	3.90	pr	mpA	Sneek	2016-04-16	3.20	pr	jpA	Heerenveen		2020-09-26
	4.00	pr	mpA	Drachten	2016-07-02	ver					
ver						2.60	pr	jpC	Heerenveen		2017-09-16
						2.61	pr	jpC	Heerenveen		2017-10-07
	2.45	pr	mpC	Stadskanaal	2013-05-18	3.01	pr	jpB	Heerenveen		2018-10-06
	2.50	pr	mpC	Heerenveen	2013-06-01	3.20	pr	jpA	Heerenveen		2020-09-26

balstoten					
5.00	pr	jpC	Heerenveen		2017-09-16
kogel 2					
4.79	pr	jpB	Heerenveen		2018-07-14
6.33	pr	jpA	Heerenveen		2020-09-26
slingeren					
14.50	pr	jpA	Heerenveen		2020-06-30
vortex					
11.00	pr	jpC	Heerenveen		2017-09-16
13.44	pr	jpC	Heerenveen		2017-10-07
17.35	pr	jpB	Heerenveen		2018-10-06