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

Beste jaarprestaties vanaf het outdoor seizoen 2011
Bijgewerkt t/m vrijdag 9 oktober 2020

Laura vd Akker

80
2019-05-08 13.02 V40 Kampen

100
2019-09-28 15.88 V40 Leeuwarden

hoog
2019-09-28 1.20 V40 Leeuwarden

discus 1
2011-06-24 38.14 V Groningen
2012-04-07 38.71 V Steenwijk
2013-07-19 37.13 V35 Steenwijk
2018-10-06 32.63 V40 Heerenveen
2019-05-08 34.41 V40 Kampen
2020-09-26 33.84 V40 Heerenveen

kogel 4
2011-05-28 9.68 V Heerenveen
2012-09-01 10.08 V35 Soest
2013-10-05 9.87 V35 Heerenveen
2018-10-06 8.99 V40 Heerenveen
2019-10-05 9.43 V40 Heerenveen
2020-08-14 8.57 V40 Deventer

speer 600
2011-10-01 28.85 V Heerenveen
2012-10-06 28.17 V35 Heerenveen
2013-05-22 29.33 V35 Sneek
2018-10-06 25.88 V40 Heerenveen
2019-06-08 26.48 V40 Groningen
2020-08-14 25.65 V40 Deventer

werp 3-kamp
2011-06-10 1791 V Steenwijk
2012-10-06 1897 V35 Heerenveen
2013-05-31 1878 V35 Steenwijk
2018-10-06 1849 V40 Heerenveen
2019-10-05 1897 V40 Heerenveen
2020-08-14 1563 V40 Deventer

Selena Algra

40
2020-09-26 8.9 mpm Heerenveen

600
2020-09-26 2:57.0 mpm Heerenveen

ver
2020-09-26 2.54 mpm Heerenveen

vortex
2020-09-26 8.70 mpm Heerenveen

Hayat Askar

40
2014-10-04 7.6 mpB Heerenveen

60
2015-06-06 10.1 mpA Sneek
2016-05-28 9.7 mpA Leeuwarden
2017-06-10 10.13 mD Sneek
2018-10-06 9.55 mD Heerenveen

80
2019-10-05 12.0 mC Heerenveen

600
2017-04-08 2:14.45 mD Heerenveen
2018-10-06 2:15.79 mD Heerenveen
2019-10-05 2:02.1 mC Heerenveen

1000
2014-10-04 4:25.8 mpB Heerenveen
2015-10-03 4:45.3 mpA Heerenveen
2016-10-01 4:16.2 mpA Heerenveen

duur 6'
2016-05-28 1275 mpA Leeuwarden

60h
2015-04-11 12.2 mpA Leeuwarden
2016-09-17 11.6 mpA Heerenveen

60h 76,2
2017-05-06 14.61 mD Groningen

hoog
2015-06-27 1.00 mpA Steenwijk
2016-04-16 1.20 mpA Sneek
2017-04-08 1.20 mD Heerenveen
2018-10-06 1.30 mD Heerenveen
2019-06-22 1.30 mC Stadskanaal
2020-07-02 1.25 mC Heerenveen

polsver
2016-07-02 4.10 mpA Drachten

ver
2014-10-04 2.43 mpB Heerenveen
2015-10-03 3.16 mpA Heerenveen
2016-09-17 3.35 mpA Heerenveen
2017-04-08 3.53 mD Heerenveen
2020-09-26 4.02 mC Heerenveen

discus ¾
2018-09-02 18.15 mD Amsterdam

discus 1
2019-04-28 19.66 mC Epe

kogel 2
2014-10-04 4.75 mpB Heerenveen
2015-10-03 6.09 mpA Heerenveen
2016-04-16 6.60 mpA Sneek
2017-10-07 8.12 mD Heerenveen
2018-05-12 9.36 mD Heerenveen

kogel 3
2019-04-06 8.30 mC Heerenveen
2020-07-02 8.78 mC Heerenveen
2020-09-26 9.11 mC Heerenveen

slingeren
2016-05-28 18.50 mpA Leeuwarden

speer 400
2017-05-27 15.32 mD Stadskanaal
2018-05-12 18,45 mD Heerenveen

vortex
2015-06-27 18.50 mpA Steenwijk
2016-05-28 25.50 mpA Leeuwarden

Mariam Azouz

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

600
2019-10-05 2:35.5 mpC Heerenveen
2020-09-26 2:35.0 mpB Heerenveen

duur 4'
2019-05-25 850 mpC Steenwijk

40h
2020-06-30 9.0 mpB Heerenveen

hoog
2019-05-25 0.75 mpC Steenwijk

hurkhoog
2020-06-30 0.75 mpB Heerenveen

ver
2019-10-05 2.42 mpC Heerenveen
2020-09-26 2.85 mpB Heerenveen

balstoten
2019-05-25 3.70 mpC Steenwijk

slingeren
2020-06-30 9.50 mpB Heerenveen

vortex
2019-05-25 11.00 mpC Steenwijk
2020-06-02 13.00 mpB Heerenveen

Sara Azouz

60
2019-10-05 10.3 mD Heerenveen
2020-09-26 9.5 mD Heerenveen

600
2019-10-05 2:33.4 mD Heerenveen
2020-09-26 2:02.0 mD Heerenveen

ver
2019-10-05 2.75 mD Heerenveen
2020-09-26 3.43 mD Heerenveen

Sedra Azouz

60
2019-10-05 10.0 mD Heerenveen

80
2020-09-26 13.1 mC Heerenveen

600
2019-10-05 2:19.5 mD Heerenveen

hoog
2020-09-26 1.15 mC Heerenveen

ver
2019-10-05 3.14 mD Heerenveen
2020-09-26 3.16 mC Heerenveen

kogel 3
2020-07-02 4.57 mC Heerenveen

Ylse Barkmeijer

60
2014-10-04 10.7 mpA Heerenveen
2015-10-03 10.1 mD Heerenveen

600
2015-10-03 2:02.0 mD Heerenveen
2016-04-09 2:07.61 mD Heerenveen
2017-04-08 2:08.94 mC Heerenveen

800
2016-08-26 3:09.43 mD Assen
2017-05-06 2:54.67 mC Groningen
2018-05-19 2:52.88 mC Assen

1000
2014-10-04 4:09.3 mpA Heerenveen
2015-06-14 4:02.65 mD Groningen
2016-06-11 3:44.18 mD Groningen
2017-04-19 3:53.62 mC Zwolle
2020-07-02 3:49.2 mB Heerenveen

1500
2017-07-21 6:09.73 mC Heiloo

60h
2014-06-28 11.6 mpA Sneek

hoog
2014-06-28 0.95 mpA Sneek
2015-04-11 1.10 mD Heerenveen

ver
2014-10-04 3.08 mpA Heerenveen
2015-10-03 3.52 mD Heerenveen

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

vortex
2014-09-13 10.00 mpA Leeuwarden

Amarins Beijaard

60
2018-10-06 9.81 mD Heerenveen
2019-10-05 9.4 mD Heerenveen

600
2018-10-06 2:12.02 mD Heerenveen
2019-10-05 2:12.6 mD Heerenveen

2020-09-26 2:03.0 mC Heerenveen

1000
2018-06-30 3:52.20 mD Groningen

duur 6'
2017-07-08 1425 mpA Drachten

60h
2017-07-08 12.0 mpA Drachten

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

polsver
2017-07-08 3.30 mpA Drachten

ver
2018-04-14 3.11w mD Sneek

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

speer 400
2019-10-05 12.54 mD Heerenveen

speer 500
2020-09-26 14.07 mC Heerenveen

vortex
2017-07-08 10.50 mpA Drachten

Jikke vd Berg

3000
2018-06-10 12:33.25 V45 Apeldoorn

5000
2020-09-26 22:30.0 V50 Heerenveen

Linda vd Berg

80
2019-05-08 12.21 V40 Kampen

100
2019-03-30 14.64w V40 Steenwijk
2020-08-22 14.25 V40 Grootebroek

150
2020-09-19 21.83 V40 Grootebroek

200
2018-10-06 35.02 V40 Heerenveen
2019-07-06 30.29 V40 Stadskanaal
2020-08-22 29.57w V40 Grootebroek

300
2019-03-30 53.56 V40 Steenwijk
2020-07-04 48.5 V40 Heerenveen

800
2018-10-06 3:22.20 V40 Heerenveen
2019-07-07 2:44.09 V40 Stadskanaal
2020-09-26 2:49.0 V40 Heerenveen

80h 76,2
2019-07-06 15.40 V40 Stadskanaal

hoog
2018-10-06 1.25 V40 Heerenveen
2019-07-06 1.30 V40 Stadskanaal
2020-10-09 1.30 V40 Drachten

ver
2018-10-06 3.63 V40 Heerenveen
2019-10-05 4.32 V40 Heerenveen
2020-09-26 4.52 V40 Heerenveen

discus 1
2019-10-13 23.23 V40 Steenwijk
2020-08-28 22.96 V40 Heerenveen

kogel 4
2018-10-06 6.78 V40 Heerenveen
2019-09-28 8.09 V40 Leeuwarden
2020-08-22 8.45 V40 Grootebroek

speer 600
2019-10-13 21.22 V40 Steenwijk
2020-07-04 24.17 V40 Heerenveen

werp 3-kamp
2019-10-05 1337 V40 Heerenveen
2019-10-13 1430 V40 Steenwijk
2020-08-28 1392 V40 Heerenveen

7-kamp
2019-07-07 3285 V40 Stadskanaal

Mart Bijker

40
2015-10-03 7.0 jpC Heerenveen
2016-04-16 6.8 jpB Sneek

60
2017-10-07 9.8 jpA Heerenveen
2018-06-17 9.44 jpA Soest

80
2019-04-06 12.22 jD Heerenveen

150
2020-07-04 23.9 jD Heerenveen

400
2015-07-04 1:24.45 jpC Assen

600
2015-10-03 2:15.0 jpC Heerenveen

800
2020-07-25 2:35.96 jD Heerenveen

1000
2016-06-18 4:01.89 jpB Heerenveen
2017-10-07 3:44.9 jpA Heerenveen
2018-06-17 3:29.15 jpA Soest
2019-09-01 3:17.71 jD Amsterdam
2020-07-02 3:23.0 jD Heerenveen

mijl
2019-07-05 5:50.07 jD Steenwijk

duur 4'
2016-07-02 1100 jpB Drachten

duur 6'
2018-04-21 1600 jpA Drachten

40h
2015-06-27 8.1 jpC Steenwijk
2016-07-02 7.7 jpB Drachten

60h
2018-07-07 10.7 jpA Steenwijk

80h 76,2
2019-09-01 16.18 jD Amsterdam
2020-07-25 14.49 jD Heerenveen

hoog
2015-07-04 1.00 jpC Assen
2016-09-17 1.00 jpB Heerenveen
2017-09-09 1.10 jpA Sneek
2018-07-07 1.10 jpA Steenwijk

hurkhoog
2015-09-19 0.95 jpC Heerenveen
2016-05-28 1.10 jpB Leeuwarden

polsver
2018-07-07 3.95 jpA Steenwijk

ver
2015-10-03 3.11 jpC Heerenveen
2016-06-18 3.44 jpB Heerenveen
2017-10-07 3.41 jpA Heerenveen
2018-07-14 3.82 jpA Heerenveen

balstoten
2015-09-19 5.00 jpC Heerenveen
2016-05-28 5.30 jpB Leeuwarden

balwerpen 135
2015-07-04 10.72 jpC Assen

kogel 2
2016-04-03 4.67 jpB Assen
2017-10-07 5.69 jpA Heerenveen
2018-07-14 6.56 jpA Heerenveen

slingeren
2016-04-16 17.50 jpB Sneek
2018-09-15 19.00 jpA Heerenveen

vortex
2015-10-03 17.30 jpC Heerenveen
2016-05-28 18.00 jpB Leeuwarden
2017-09-09 16.80 jpA Sneek
2018-09-15 17.00 jpA Heerenveen

Betty Bijker-Bangma

100
2018-06-10 15.96 V55 Apeldoorn
2020-09-26 15.9 V55 Heerenveen

150
2018-07-13 23.18 V55 Steenwijk

200
2018-05-13 32.59 V55 Emmen

300
2018-07-13 50.03 V55 Steenwijk

400
2018-04-29 1:11.38 V55 Sneek

800
2017-10-07 2:48.9 V50 Heerenveen
2018-06-10 2:39.65 V55 Apeldoorn
2019-03-30 2:44.24 V55 Steenwijk
2020-07-25 2:41.99 V55 Heerenveen

1500
2018-05-13 5:35.24 V55 Emmen

3000
2018-10-06 13:08.51 V55 Heerenveen

Anke Binnema

40
2011-07-16 7.38 mpC Hoogeveen
2012-06-16 7.11 mpB Stadskanaal

60
2013-09-01 9.85 mpA Emmeloord
2014-05-31 9.73 mpA Stadskanaal
2015-04-18 9.31 mD Assen
2016-10-01 8.5 mD Heerenveen

80
2017-06-24 11.14 mC Stadskanaal
2018-10-06 11.49 mC Heerenveen

150
2016-07-08 22.11 mD Steenwijk
2017-07-08 21.32 mC Stadskanaal
2018-05-20 21.83 mC Amstelveen

200
2015-05-16 32.13 mD Heerenveen
2019-10-05 30.1 mB Heerenveen

300
2016-04-09 49.51 mD Heerenveen

400
2018-04-02 1:13.86 mC Amersfoort

600
2011-06-25 2:16.1 mpC Heerenveen
2013-09-01 2:13.66 mpA Emmeloord
2015-08-30 1:58.21 mD Stadskanaal
2016-07-03 1:52.00 mD Stadskanaal
2017-07-09 1:50.43 mC Stadskanaal
2018-07-08 2:03.66 mC Stadskanaal

1000
2012-06-05 3:55.6 mpB Heerenveen
2013-05-18 3:54.17 mpA Stadskanaal
2014-10-04 3:53.1 mpA Heerenveen

60h
2013-06-01 11.1 mpA Heerenveen
2014-06-14 10.5 mpA Steenwijk

60h 76,2
2015-08-29 12.13 mD Stadskanaal
2016-07-02 10.13 mD Stadskanaal

80h 76,2
2017-05-14 12.81 mC Sneek
2018-05-12 13.39 mC Heerenveen

100h 76,2

2019-10-05	17.2	mB	Heerenveen

300h 76,2

2016-05-22	53.06	mD	Epe
2017-06-10	49.08	mC	Sneek
2018-06-30	51.29	mC	Groningen

hoog

2011-05-24	1.05	mpC	Grou
2012-06-16	1.20	mpB	Stadskanaal
2013-09-01	1.25	mpA	Emmeloord
2014-05-31	1.30	mpA	Stadskanaal
2015-10-03	1.40	mD	Heerenveen
2016-09-17	1.50	mD	Zoetermeer
2017-06-10	1.55	mC	Sneek
2018-10-06	1.45	mC	Heerenveen
2019-06-23	1.50	mB	Drachten

polshoog

2017-06-03	1.95	mC	Groningen
2018-05-12	1.95	mC	Heerenveen

ver

2011-06-25	3.29	mpC	Heerenveen
2012-07-03	3.49	mpB	Leeuwarden
2013-10-05	3.91	mpA	Heerenveen
2014-08-30	4.15	mpA	Assen
2015-08-30	4.20	mD	Stadskanaal
2016-05-01	4.42	mD	Sneek
2017-05-06	4.68w	mC	Groningen
2018-05-12	4.39	mC	Heerenveen
2019-03-30	4.42	mB	Steenwijk
2020-09-26	4.85	mB	Heerenveen

balstoten

2011-06-25	4.20	mpC	Heerenveen

balwerpen 135

2011-06-07	20.50	mpC	Heerenveen
2012-07-07	20.00	mpB	Heerenveen

balwerpen 180

2013-05-11	19.88	mpA	Hoogeveen
2014-10-04	25.01	mpA	Heerenveen

discus ¾

2015-10-10	17.88	mD	Steenwijk
2016-06-11	23.80	mD	Groningen

discus 1

2017-10-15	19.29	mC	Steenwijk
2018-10-14	22.59	mC	Steenwijk

kogel 2

2012-06-16	5.18	mpB	Stadskanaal
2013-05-18	5.43	mpA	Stadskanaal
2014-08-30	6.70	mpA	Assen
2015-10-10	8.45	mD	Steenwijk
2016-06-05	9.05	mD	Gemert

kogel 3

2017-10-15	8.21	mC	Steenwijk
2018-10-14	8.98	mC	Steenwijk
2019-06-23	10.40	mB	Drachten
2020-09-19	10.01	mB	Grootebroek

speer 400

2015-10-03	22.19	mD	Heerenveen
2016-09-17	24.04	mD	Zoetermeer

speer 500

2017-06-10	24.49	mC	Sneek
2018-10-14	28.19	mC	Steenwijk
2019-05-11	25.56	mB	Heerenveen
2020-09-26	29.29	mB	Heerenveen

vortex

2013-08-31	26.57	mpA	Emmeloord
2014-09-13	28.50	mpA	Leeuwarden

werp 3-kamp

2015-10-10	1065	mD	Steenwijk
2017-10-15	1044	mC	Steenwijk
2018-10-14	1293	mC	Steenwijk

6-kamp

2015-08-30	2525	mD	Stadskanaal
2016-06-05	3041	mD	Gemert

7-kamp

2017-07-09	3562	mC	Stadskanaal
2018-07-08	3256	mC	Stadskanaal

Jildou Binnema

40

2011-10-01	8.2	mpm	Heerenveen
2013-05-18	7.68	mpC	Stadskanaal
2014-06-28	7.0	mpB	Sneek

60

2015-10-03	9.9	mpA	Heerenveen
2016-10-01	9.2	mpA	Heerenveen
2017-10-07	9.0	mD	Heerenveen
2018-10-06	9.03	mD	Heerenveen

80

2019-10-05	11.8	mC	Heerenveen

150

2018-04-02	23.07	mD	Amersfoort
2019-05-04	23.77	mC	Sneek
2020-07-02	22.2	mC	Heerenveen

600

2011-06-25	2:52.0	mpm	Heerenveen
2012-07-07	2:36.0	mpm	Heerenveen
2013-05-18	2:41.57	mpC	Stadskanaal
2017-05-14	2:06.52	mD	Sneek
2018-07-08	2:01.53	mD	Stadskanaal
2019-10-05	2:08.2	mC	Heerenveen

1000

2014-10-04	4:40.8	mpB	Heerenveen
2015-10-03	4:22.8	mpA	Heerenveen
2016-10-01	3:58.3	mpA	Heerenveen

duur 6'

2016-07-02	1275	mpA	Drachten

40h

2013-04-13	8.3	mpC	Drachten
2014-04-12	7.8	mpB	Drachten

60h

2015-04-11	10.9	mpA	Leeuwarden
2016-09-17	11.0	mpA	Heerenveen

60h 76,2

2017-07-08	11.40	mD	Stadskanaal
2018-07-07	11.07w	mD	Stadskanaal

80h 76,2

2019-05-04	15.21	mC	Sneek

hoog

2011-05-24	0.70	mpm	Grou
2012-06-09	0.90	mpm	Steenwijk
2014-05-31	1.00	mpB	Stadskanaal
2015-06-13	1.10	mpA	Heerenveen
2016-06-04	1.25	mpA	Stadskanaal
2017-07-09	1.35	mD	Stadskanaal
2018-10-06	1.40	mD	Heerenveen
2019-10-05	1.45	mC	Heerenveen
2020-07-04	1.30	mC	Heerenveen

hurkhoog

2013-09-14	0.85	mpC	Sneek
2014-09-13	1.00	mpB	Leeuwarden

polshoog

2017-06-03	1.75	mD	Groningen
2018-05-12	1.95	mD	Heerenveen

polsver

2016-07-02	4.40	mpA	Drachten

ver

2011-05-14	2.44	mpm	Sneek
2012-07-03	2.65	mpm	Leeuwarden
2013-09-14	2.80	mpC	Sneek
2014-08-30	3.17	mpB	Assen
2015-10-03	3.43	mpA	Heerenveen
2016-10-01	3.83	mpA	Heerenveen
2017-05-14	4.02	mD	Sneek
2018-07-07	4.55	mD	Stadskanaal
2019-05-05	4.23w	mC	Sneek
2020-08-01	4.51	mC	Amstelveen

balstoten

2011-05-14	2.90	mpm	Sneek
2012-07-07	3.92	mpm	Heerenveen
2013-09-14	4.40	mpC	Sneek
2014-09-13	5.50	mpB	Leeuwarden

balwerpen 135

2011-06-21	8.95	mpm	Sneek
2011-10-01	12.75	mpm	Heerenveen
2013-10-05	20.66	mpC	Heerenveen

discus ¾

2017-05-06	18.87	mD	Groningen
2018-10-14	27.12	mD	Steenwijk

discus 1

2019-08-30	26.71	mC	Heerenveen
2020-08-28	28.25	mC	Apeldoorn

kogel 2

2014-10-04	4.41	mpB	Heerenveen
2015-09-26	6.48	mpA	Leeuwarden
2016-10-01	7.23	mpA	Heerenveen
2017-07-09	9.29	mD	Stadskanaal
2018-10-14	10.48	mD	Steenwijk

kogel 3

2019-03-30	9.56	mC	Steenwijk
2020-09-19	10.97	mC	Grootebroek

slingeren

2016-09-17	21.50	mpA	Heerenveen

speer 400

2017-09-03	27.15	mD	Amsterdam
2018-09-02	33.30	mD	Amsterdam

speer 500

2019-08-30	31.67	mC	Heerenveen
2020-09-26	35.60	mC	Heerenveen

vortex

2013-06-15	16.50	mpC	Steenwijk
2014-04-12	17.00	mpB	Drachten
2015-06-27	21.50	mpA	Steenwijk
2016-06-18	29.41	mpA	Heerenveen

werp 3-kamp

2017-10-15	1085	mD	Steenwijk
2018-10-14	1464	mD	Steenwijk
2019-08-30	1365	mC	Heerenveen
2020-08-14	1384	mC	Deventer

6-kamp

2017-07-09	2592	mD	Stadskanaal
2018-07-08	2965	mD	Stadskanaal
2019-05-05	2541	mC	Sneek

Steijn Blaauw

40

2020-09-26	11.0	jpB	Heerenveen

600

2020-09-26	3:40.0	jpB	Heerenveen

ver

2020-09-26	1.87	jpB	Heerenveen

vortex

2020-09-26	5.49	jpB	Heerenveen

Lisa Bodewes

40

2016-10-01	7.4	mpC	Heerenveen
2017-10-07	7.4	mpB	Heerenveen

60

2018-05-26	9.8	mpA	Sneek
2019-09-14	9.2	mpA	Sneek
2020-09-26	9.7	mD	Heerenveen

150

2020-09-19	24.19	mD	Grootebroek

600

2016-10-01	2:27.2	mpC	Heerenveen

1000

2017-10-07	4:32.3	mpB	Heerenveen
2018-10-06	4:15.56	mpA	Heerenveen

duur 4'

2016-07-02	900	mpC	Drachten
2017-07-08	875	mpB	Drachten
2019-06-29	900	mpA	Leeuwarden

duur 6'

2018-07-07	1250	mpA	Steenwijk
2019-05-25	1350	mpA	Steenwijk

40h

2016-07-02	8.4	mpC	Drachten
2017-07-08	7.9	mpB	Drachten

60h

2018-07-07	11.0	mpA	Steenwijk
2019-09-14	10.0	mpA	Sneek

hoog

2016-09-17	0.90	mpC	Heerenveen
2017-09-16	1.00	mpB	Heerenveen
2018-04-21	1.05	mpA	Drachten
2019-04-20	1.15	mpA	Drachten
2020-09-26	1.25	mD	Heerenveen

hurkhoog

2016-05-28	0.95	mpC	Leeuwarden
2017-07-08	0.85	mpB	Drachten

polsver

2018-07-07	3.85	mpA	Steenwijk
2019-06-29	4.55	mpA	Leeuwarden

ver

2016-09-17	3.10	mpC	Heerenveen
2017-10-07	3.17	mpB	Heerenveen
2018-10-06	3.42	mpA	Heerenveen
2019-09-14	3.20	mpA	Sneek
2020-09-26	3.71	mD	Heerenveen

balstoten

2016-09-17	5.00	mpC	Heerenveen
2017-09-16	4.90	mpB	Heerenveen

kogel 2

2018-07-07	5.10	mpA	Steenwijk
2019-06-29	5.60	mpA	Leeuwarden

slingeren

2016-07-02	13.50	mpC	Drachten
2017-07-08	13.00	mpB	Drachten
2018-09-15	14.50	mpA	Heerenveen
2019-09-14	15.00	mpA	Sneek

vortex

2016-07-02	13.50	mpC	Drachten
2017-10-07	17.99	mpB	Heerenveen
2018-05-26	17.00	mpA	Sneek
2019-04-20	18.00	mpA	Drachten

Ype Boelens

5000

2020-09-04	22:16.52	M55	Leeuwarden

Jelte Bontekoe

150

2020-07-02	25.9	jC	Heerenveen

1000

2020-07-02	4:28.7	jC	Heerenveen

hoog

2020-07-02	1.20	jC	Heerenveen

kogel 4

2020-07-02	4.93	jC	Heerenveen

Marrit Bontekoe

60

2019-10-05	9.7	mpA	Heerenveen

1000

2019-10-05	4:13.0	mpA	Heerenveen

hoog

2020-07-02	1.25	mD	Heerenveen

ver

2019-10-05	3.33	mpA	Heerenveen

kogel 2

2019-10-05	5.59	mpA	Heerenveen
2020-07-02	4.95	mD	Heerenveen

Sophia Boomsma

40h

2020-06-30	10.0	mpm	Heerenveen

hurkhoog

2020-06-30	0.80	mpm	Heerenveen

slingeren

2020-06-30	9.00	mpm	Heerenveen

Aafje Boorsma

40

2016-07-02	7.8	mpm	Drachten
2017-07-08	7.5	mpC	Drachten
2018-07-07	7.2	mpB	Steenwijk

60

2019-10-05	10.0	mpA	Heerenveen
2020-09-26	9.9	mpA	Heerenveen

600

2016-10-01	2:57.9	mpm	Heerenveen
2017-10-07	2:31.5	mpC	Heerenveen
2018-07-14	2:27.95	mpB	Heerenveen
2020-09-26	2:22.0	mpA	Heerenveen

1000

2018-10-06	4:34.23	mpB	Heerenveen
2019-10-05	4:10.1	mpA	Heerenveen

duur 4'

2016-07-02	775	mpm	Drachten
2017-07-08	825	mpC	Drachten
2018-07-07	975	mpB	Steenwijk
2019-06-29	875	mpA	Leeuwarden

duur 6'

2020-09-12	1000	mpA	Heerenveen

40h

2016-07-02	9.1	mpm	Drachten
2017-07-08	9.3	mpC	Drachten
2018-07-07	8.0	mpB	Steenwijk

60h

2019-06-29	12.0	mpA	Leeuwarden
2020-09-12	11.7	mpA	Heerenveen

hoog

2017-05-20	0.90	mpC	Steenwijk
2018-05-26	1.00	mpB	Sneek
2019-06-29	1.15	mpA	Leeuwarden
2020-06-30	1.15	mpA	Heerenveen

hurkhoog

2016-05-28	0.75	mpm	Leeuwarden
2017-07-08	0.70	mpC	Drachten
2018-07-07	0.85	mpB	Steenwijk

polsver

2019-06-29	3.40	mpA	Leeuwarden
2020-09-12	3.15	mpA	Heerenveen

ver

2016-05-28	2.15	mpm	Leeuwarden
2017-10-07	2.75	mpC	Heerenveen
2018-07-14	3.51	mpB	Heerenveen
2019-10-05	3.40	mpA	Heerenveen
2020-09-26	3.32	mpA	Heerenveen

balstoten

2016-05-28	2.60	mpm	Leeuwarden
2017-05-20	4.60	mpC	Steenwijk
2018-05-26	5.00	mpB	Sneek

kogel 2

2018-07-14	3.94	mpB	Heerenveen
2019-10-05	4.29	mpA	Heerenveen
2020-09-26	6.18	mpA	Heerenveen

slingeren

2016-07-02	7.50	mpm	Drachten
2017-07-08	11.00	mpC	Drachten
2018-07-07	12.50	mpB	Steenwijk
2020-06-30	15.00	mpA	Heerenveen

vortex

2016-10-01	10.91	mpm	Heerenveen
2017-10-07	14.52	mpC	Heerenveen
2018-05-26	18.50	mpB	Sneek
2019-06-29	15.50	mpA	Leeuwarden
2020-06-02	26.00	mpA	Heerenveen
2020-09-12	25.00	mpA	Heerenveen

Janne Rikst Boorsma

60

2017-09-16	10.1	mpA	Heerenveen
2018-10-06	10.31	mpA	Heerenveen
2019-10-05	9.8	mD	Heerenveen

200

2019-05-11	33.54	mD	Heerenveen

600

2019-10-05	1:56.4	mD	Heerenveen
2020-09-26	1:54.0	mD	Heerenveen

1000

2017-10-07	4:19.0	mpA	Heerenveen
2018-10-06	3:47.41	mpA	Heerenveen
2019-04-06	3:30.35	mD	Heerenveen
2020-07-02	3:41.7	mD	Heerenveen

duur 6'

2017-07-08	1375	mpA	Drachten
2018-04-21	1425	mpA	Drachten

60h

2017-05-20	11.7	mpA	Steenwijk
2018-07-07	10.9	mpA	Steenwijk

60h 76,2

2019-04-06	13.89	mD	Heerenveen

hoog

2017-07-08	1.05	mpA	Drachten
2018-07-14	1.20	mpA	Heerenveen
2019-10-05	1.30	mD	Heerenveen
2020-07-02	1.35	mD	Heerenveen

polsver

2017-07-08	3.85	mpA	Drachten
2018-04-21	4.40	mpA	Drachten

ver

2017-10-07	3.02	mpA	Heerenveen
2018-10-06	3.57	mpA	Heerenveen

discus ¾

2020-09-26	20.19	mD	Heerenveen

kogel 2

2017-10-07	5.51	mpA	Heerenveen
2018-07-07	6.80	mpA	Steenwijk
2020-07-02	8.25	mD	Heerenveen

slingeren

2017-05-20	14.50	mpA	Steenwijk
2018-05-26	18.50	mpA	Sneek

speer 400

2019-10-05	19.10	mD	Heerenveen
2020-07-25	15.87	mD	Heerenveen

vortex

2017-09-16	20.00	mpA	Heerenveen
2018-09-15	27.50	mpA	Heerenveen

Hester Bos

80

2017-05-06	11.51w	mC	Groningen
2018-06-30	11.23	mC	Groningen

100

2019-04-28	14.48	mB	Epe
2020-09-26	14.0	mB	Heerenveen

150

2018-05-19	22.23	mC	Assen

200

2019-10-05	32.4	mB	Heerenveen

600

2017-10-07	2:24.5	mC	Heerenveen

80h 76,2

2017-05-06	17.98w	mC	Groningen
2018-05-19	16.87	mC	Assen

100h 76,2

2019-06-23	19.18	mB	Drachten

300h 76,2
2017-06-10 59.43 mC Sneek
2018-06-30 1:03.03 mC Groningen

hoog
2019-10-05 1.25 mB Heerenveen

ver
2017-06-10 3.83 mC Sneek
2018-10-06 3.94 mC Heerenveen
2019-06-23 4.00 mB Drachten
2020-09-26 4.12 mB Heerenveen

discus 1
2017-10-07 11.22 mC Heerenveen

kogel 3
2018-10-06 7.10 mC Heerenveen
2019-10-05 7.01 mB Heerenveen

speer 500
2019-10-05 17.02 mB Heerenveen
2020-09-26 21.75 mB Heerenveen

Jente Bosma

60
2020-09-26 9.5 mD Heerenveen

hoog
2020-09-26 1.10 mD Heerenveen

kogel 2
2020-09-26 7.26 mD Heerenveen

Foske Bouma

40
2016-07-02 8.2 mpC Drachten
2017-07-08 8.0 mpB Drachten

60
2018-10-06 10.89 mpA Heerenveen
2019-05-25 11.4 mpA Steenwijk

150
2020-07-02 28.8 mD Heerenveen

600
2016-06-04 2:40.83 mpC Stadskanaal
2020-09-26 2:03.0 mD Heerenveen

1000
2017-09-09 4:14.28 mpB Sneek
2018-10-06 4:10.55 mpA Heerenveen
2020-07-02 4:08.3 mD Heerenveen

duur 4'
2016-07-02 925 mpC Drachten
2017-07-08 925 mpB Drachten

duur 6'
2018-07-07 1350 mpA Steenwijk
2019-04-20 1375 mpA Drachten

40h
2016-07-02 10.8 mpC Drachten
2017-07-08 8.5 mpB Drachten

60h
2018-07-07 12.3 mpA Steenwijk
2019-04-20 12.4 mpA Drachten

hoog
2016-09-17 0.80 mpC Heerenveen
2017-09-16 0.90 mpB Heerenveen
2018-07-07 1.00 mpA Steenwijk
2019-04-20 1.10 mpA Drachten
2020-07-25 1.15 mD Heerenveen

hurkhoog
2015-09-19 0.70 mpm Heerenveen
2016-05-28 0.85 mpC Leeuwarden
2017-07-08 0.75 mpB Drachten

polsver
2018-07-07 3.10 mpA Steenwijk
2019-04-20 3.35 mpA Drachten

ver
2015-09-19 2.00 mpm Heerenveen
2016-05-28 3.20 mpC Leeuwarden
2017-10-07 2.83 mpB Heerenveen
2018-10-06 2.94 mpA Heerenveen
2019-05-25 2.65 mpA Steenwijk
2020-07-25 3.29 mD Heerenveen

balstoten
2015-09-19 2.40 mpm Heerenveen
2016-09-17 3.80 mpC Heerenveen
2017-09-16 4.90 mpB Heerenveen

balwerpen 135
2016-06-04 11.02 mpC Stadskanaal

kogel 2
2018-10-06 4.93 mpA Heerenveen
2019-04-20 5.50 mpA Drachten

slingeren
2016-07-02 8.00 mpC Drachten
2017-07-08 11.00 mpB Drachten
2018-09-15 12.00 mpA Heerenveen
2019-05-25 14.50 mpA Steenwijk

vortex
2015-09-19 7.00 mpm Heerenveen
2016-09-17 10.00 mpC Heerenveen
2017-09-16 12.50 mpB Heerenveen
2018-09-15 18.00 mpA Heerenveen
2019-04-20 21.50 mpA Drachten

Julia Bouma

40
2019-10-05 8.2 mpm Heerenveen

40
2020-09-26 8.2 mpC Heerenveen

600
2019-10-05 3:10.5 mpm Heerenveen
2020-09-26 2:58.0 mpC Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 850 mpC Heerenveen

40h
2020-06-30 9.1 mpC Heerenveen

hurkhoog
2020-09-12 0.75 mpC Heerenveen

ver
2019-10-05 2.29 mpm Heerenveen
2020-09-26 2.43 mpC Heerenveen

balstoten
2020-09-12 4.10 mpC Heerenveen

slingeren
2020-06-30 6.50 mpC Heerenveen

vortex
2019-10-05 6.05 mpm Heerenveen
2020-09-12 9.00 mpC Heerenveen

Luc Bouma

40
2020-09-26 9.3 jpm Heerenveen

600
2020-09-26 3:09.0 jpm Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 775 jpm Heerenveen

hurkhoog
2020-09-12 0.60 jpm Heerenveen

ver
2020-09-26 2.05 jpm Heerenveen

balstoten
2020-09-12 2.70 jpm Heerenveen

vortex
2020-09-26 5.10 jpm Heerenveen

Eva Brandsma

800
2018-10-06 3:18.39 V40 Heerenveen
2019-05-11 3:07.08 V40 Heerenveen

3000
2018-10-06 13:49.26 V40 Heerenveen
2019-05-11 14:29.36 V40 Heerenveen

Kyra Brouwer

800
2019-05-10 2:44.54 mC Hoogeveen

5000
2020-09-04 20:09.28 mB Leeuwarden

400h 76,2
2020-07-25 1:19.77 mB Heerenveen

hoog
2019-05-11 1.30 mC Heerenveen
2020-07-25 1.28 mB Heerenveen

Marije Brouwer

100
2020-09-26 15.0 mB Heerenveen

150
2020-07-04 22.0 mB Heerenveen

hoog
2020-07-04 1.42 mB Heerenveen

kogel 3
2020-09-26 9.55 mB Heerenveen

speer 500
2020-09-26 29.82 mB Heerenveen

Marvens Bruinsma

100
2015-10-03 12.7 jC Heerenveen
2016-10-01 11.9 jC Heerenveen
2017-06-18 12.02 jB Harderwijk
2018-05-12 12.01 jB Heerenveen
2019-06-08 13.47 jA Groningen

200
2017-07-02 24.73 jB Vught

300
2015-04-11 43.82 jC Heerenveen
2018-04-07 40.34 jB Steenwijk

hoog
2017-05-28 1.60 jB Drachten

hss
2017-06-18 12.12 jB Harderwijk

ver
2016-05-14 5.81 jC Heerenveen
2017-05-28 5.97 jB Drachten
2018-05-12 5.82 jB Heerenveen
2019-03-30 5.86 jA Steenwijk

discus 1¾
2019-10-13 26.51 jA Steenwijk

kogel 6
2019-10-13 10.56 jA Steenwijk

speer 600
2016-10-01 29.62 jC Heerenveen

speer 800
2019-10-05 34.49 jA Heerenveen

sprint 2-kamp
2017-05-14 1121 jB Emmeloord

werp 3-kamp
2019-10-13 1221 jA Steenwijk

Eline Buitendijk

40
2019-10-05 7.1 mpB Heerenveen

60
2020-06-02 9.6 mpA Heerenveen

1000
2019-10-05 4:13.2 mpB Heerenveen

duur 4'
2019-06-29 925 mpB Leeuwarden

duur 6'
2020-09-12 1375 mpA Heerenveen

40h
2019-06-29 8.0 mpB Leeuwarden

60h
2020-09-12 11.5 mpA Heerenveen

hoog
2019-05-25 1.10 mpB Steenwijk
2020-09-12 1.10 mpA Heerenveen

hurkhoog
2019-06-29 0.90 mpB Leeuwarden

polsver
2020-09-12 3.80 mpA Heerenveen

ver
2019-10-05 3.05 mpB Heerenveen
2020-06-02 2.60 mpA Heerenveen

balstoten
2019-05-25 5.30 mpB Steenwijk

kogel 2
2020-09-12 5.30 mpA Heerenveen

slingeren
2019-04-20 12.50 mpB Drachten

vortex
2019-10-05 14.88 mpB Heerenveen
2020-09-12 16.50 mpA Heerenveen

Jurre Buitendijk

40
2020-06-02 9.3 jpm Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 875 jpm Heerenveen

hurkhoog
2020-09-12 0.50 jpm Heerenveen

ver
2020-09-12 1.65 jpm Heerenveen

balstoten
2020-09-12 2.50 jpm Heerenveen

vortex
2020-09-12 9.00 jpm Heerenveen

Liam Buitendijk

40
2019-10-05 8.2 jpm Heerenveen
2020-06-02 7.5 jpC Heerenveen

600
2019-10-05 2:37.8 jpm Heerenveen

duur 4'
2019-05-25 850 jpm Steenwijk
2020-09-12 925 jpC Heerenveen

40h
2019-06-29 10.6 jpm Leeuwarden

hoog
2019-05-25 0.75 jpm Steenwijk

hurkhoog
2019-06-29 0.60 jpm Leeuwarden
2020-09-12 0.65 jpC Heerenveen

ver
2019-05-25 1.95 jpm Steenwijk
2020-09-12 2.40 jpC Heerenveen

balstoten
2019-05-25 2.60 jpm Steenwijk
2020-09-12 3.60 jpC Heerenveen

slingeren
2019-06-29 8.00 jpm Leeuwarden

vortex
2019-10-05 10.24 jpm Heerenveen
2020-06-02 12.00 jpC Heerenveen

Sabrina Cruden

60
2013-10-05 10.1 mpA Heerenveen
2014-10-04 9.1 mpA Heerenveen
2015-10-03 8.7 mD Heerenveen
2016-04-09 8.70w mD Heerenveen

100
2016-05-06 14.12 mD Rijssen
2019-06-08 14.47 mB Groningen
2020-07-11 13.79 mB Epe

150
2016-03-28 21.78w mD Purmerend
2020-07-04 21.2 mB Heerenveen

200
2015-05-16 31.23 mD Heerenveen
2016-05-14 30.64 mD Heerenveen
2019-06-01 28.35 mB Amersfoort
2020-08-09 28.70w mB Haarlem

600
2015-10-03 1:58.0 mD Heerenveen
2016-07-03 1:56.18 mD Stadskanaal

800
2019-07-07 2:45.43 mB Stadskanaal
2020-09-06 2:51.40 mB Emmeloord

1000
2013-10-05 4:17.0 mpA Heerenveen
2014-10-04 4:18.4 mpA Heerenveen

60h
2014-06-28 10.5 mpA Sneek

60h 76,2
2015-09-19 10.15 mD Zoetermeer
2016-07-02 10.03w mD Stadskanaal

100h 76,2
2019-07-06 15.39 mB Stadskanaal
2020-08-23 15.64w mB Lisse

300h 76,2
2015-04-26 56.58 mD Epe
2016-05-22 54.43 mD Epe

hoog
2014-10-04 1.35 mpA Heerenveen
2015-09-19 1.30 mD Zoetermeer
2016-06-18 1.41 mD Lisse
2019-07-06 1.49 mB Stadskanaal
2020-08-23 1.50 mB Lisse

ver
2013-10-05 3.21 mpA Heerenveen
2014-08-30 3.79 mpA Assen
2015-05-16 4.34 mD Heerenveen
2016-06-19 4.54 mD Lisse
2019-06-02 5.10 mB Amersfoort
2020-08-09 5.07 mB Haarlem

discus ¾
2016-05-14 19.96 mD Heerenveen

kogel 2
2013-10-05 5.44 mpA Heerenveen
2014-06-28 8.00 mpA Sneek
2015-10-03 9.93 mD Heerenveen
2016-07-03 10.20 mD Stadskanaal

kogel 3
2019-06-01 11.46 mB Amersfoort
2020-07-25 10.75 mB Heerenveen

speer 400
2015-09-19 20.22 mD Zoetermeer
2016-06-04 24.13 mD Gemert

speer 500
2019-07-07 33.72 mB Stadskanaal
2020-08-23 33.53 mB Lisse

vortex
2014-06-14 22.00 mpA Steenwijk

6-kamp
2015-09-20 2669 mD Zoetermeer
2016-07-03 2998 mD Stadskanaal

7-kamp
2019-07-07 4161 mB Stadskanaal
2020-09-06 3902 mB Emmeloord

Rixt De Grouw

hoog
2020-09-26 1.20 mB Heerenveen

ver
2020-09-26 3.72 mB Heerenveen

speer 500
2020-09-26 23.33 mB Heerenveen

Andrea Deelstra

800
2016-04-24 2:19.01 V Grootebroek

1500
2011-07-22 4:28.66 V Wageningen
2012-06-24 4:32.67 V Drachten
2013-06-16 4:31.66 V Harderwijk

2000
2011-04-27 6:08.06 V Leiden

3000
2011-05-27 9:23.39 V Utrecht
2013-07-05 9:21.80 V Utrecht
2015-07-10 9:27.30 V Utrecht
2016-04-24 9:59.42 V Grootebroek
2017-06-02 9:31.38 V Utrecht
2019-05-24 9:45.08 V Utrecht

5000
2011-07-31 16:18.03 V Amsterdam
2012-05-30 16:20.47 V Wageningen
2013-05-19 17:11.71 V Lokeren (Bel)
2016-05-27 16:16.61 V Wageningen
2017-09-01 16:06.88 V Utrecht
2019-06-07 16:55.65 V Wageningen

10000
2012-05-19 35:26.38 V Kopenhagen (Den)
2013-06-08 34:55.31 V Pravets (Bul)
2014-07-26 36:56.89 V Amsterdam
2020-09-19 34:33.99 V35 Leiden

speer 600
2013-09-15 20.08 V Zwolle

Wouter den Dekker

5000
2020-09-26 20:12.0 M40 Heerenveen

Marianne Diallo

40
2014-10-04 8.0 mpm Heerenveen
2015-10-03 7.2 mpC Heerenveen
2016-10-01 6.9 mpB Heerenveen

60
2017-05-20 9.8 mpA Steenwijk
2018-10-06 9.29 mpA Heerenveen
2019-10-05 8.6 mD Heerenveen
2020-07-25 8.73 mD Heerenveen

150
2020-07-04 21.5 mD Heerenveen

600
2015-10-03 2:26.0 mpC Heerenveen
2019-10-05 2:01.0 mD Heerenveen

1000
2016-10-01 4:04.1 mpB Heerenveen
2017-10-07 4:16.6 mpA Heerenveen
2018-10-06 4:01.99 mpA Heerenveen

duur 4'
2016-05-28 925 mpB Leeuwarden

duur 6'
2017-07-08 1375 mpA Drachten

40h
2015-04-11 8.6 mpC Leeuwarden
2016-04-16 8.3 mpB Sneek

60h
2017-05-20 11.3 mpA Steenwijk
2018-04-21 11.0 mpA Drachten

60h 76,2
2019-06-22 13.11 mD Stadskanaal

hoog
2016-06-18 1.00 mpB Heerenveen
2017-07-08 1.10 mpA Drachten
2018-04-21 1.15 mpA Drachten
2020-10-08 1.40 mD Drachten

hurkhoog
2014-09-13 0.85 mpm Leeuwarden
2015-09-19 0.95 mpC Heerenveen
2016-05-28 0.95 mpB Leeuwarden

polsver
2017-04-08 3.55 mpA Leeuwarden
2018-04-21 4.00 mpA Drachten

ver
2014-10-04 2.48 mpm Heerenveen
2015-10-03 2.90 mpC Heerenveen
2016-09-17 3.55 mpB Heerenveen
2017-10-07 3.65 mpA Heerenveen
2018-10-06 3.73 mpA Heerenveen
2019-04-06 3.60 mD Heerenveen

balstoten
2014-09-13 3.00 mpm Leeuwarden
2015-09-19 3.90 mpC Heerenveen
2016-09-17 4.70 mpB Heerenveen

balwerpen 135
2014-10-04 9.87 mpm Heerenveen

kogel 2
2017-10-07 4.61 mpA Heerenveen
2018-10-06 6.19 mpA Heerenveen
2019-10-05 7.04 mD Heerenveen
2020-09-26 9.66 mD Heerenveen

slingeren
2016-04-16 12.00 mpB Sneek
2017-05-20 14.00 mpA Steenwijk
2018-05-26 15.50 mpA Sneek

vortex
2014-09-13 7.00 mpm Leeuwarden
2015-10-03 14.01 mpC Heerenveen
2016-10-01 17.30 mpB Heerenveen
2017-09-16 17.00 mpA Heerenveen
2018-09-15 19.50 mpA Heerenveen

Tsjerk Dijksma

800
2017-04-26 2:08.97 jA Hengelo
2018-06-09 2:03.02 Mneo Groningen
2019-05-31 1:59.99 Mneo Groningen

1500
2017-05-28 4:27.07 jA Drachten

3000
2019-06-08 9:26.10 Mneo Groningen

5000
2017-04-30 17:52.27 jA Hoorn

Jelte Dijkstra

40
2017-04-08 8.0 jpC Leeuwarden
2018-10-06 8.31 jpB Heerenveen

60
2019-10-05 11.3 jpA Heerenveen
2020-09-26 11.4 jpA Heerenveen

600
2017-10-07 2:47.3 jpC Heerenveen
2020-09-26 2:24.0 jpA Heerenveen

1000
2018-10-06 4:28.38 jpB Heerenveen
2019-10-05 4:29.6 jpA Heerenveen

duur 4'
2017-07-08 850 jpC Drachten
2018-05-26 875 jpB Sneek
2019-06-29 825 jpA Leeuwarden

duur 6'
2019-04-20 1225 jpA Drachten
2020-09-12 1275 jpA Heerenveen

40h
2017-07-08 9.6 jpC Drachten
2018-07-07 8.8 jpB Steenwijk

60h
2019-09-14 11.5 jpA Sneek
2020-09-12 11.0 jpA Heerenveen

hoog
2017-09-16 0.85 jpC Heerenveen
2018-09-15 0.95 jpB Heerenveen
2019-06-29 1.05 jpA Leeuwarden
2020-06-30 1.15 jpA Heerenveen

hurkhoog
2017-07-08 0.75 jpC Drachten
2018-04-21 0.80 jpB Drachten

polsver
2019-04-20 3.25 jpA Drachten
2020-09-12 2.70 jpA Heerenveen

ver
2017-10-07 2.35 jpC Heerenveen
2018-10-06 2.58 jpB Heerenveen
2019-10-05 2.73 jpA Heerenveen
2020-09-26 2.95 jpA Heerenveen

balstoten
2017-05-20 4.10 jpC Steenwijk
2018-09-15 5.00 jpB Heerenveen

kogel 2
2018-07-14 3.34 jpB Heerenveen
2019-06-29 4.70 jpA Leeuwarden
2020-09-12 6.00 jpA Heerenveen

slingeren
2017-07-08 10.00 jpC Drachten
2018-07-07 11.00 jpB Steenwijk
2019-05-25 12.00 jpA Steenwijk
2020-06-30 15.00 jpA Heerenveen

vortex
2017-07-08 9.50 jpC Drachten
2018-10-06 13.18 jpB Heerenveen
2019-04-20 15.50 jpA Drachten
2020-09-12 18.00 jpA Heerenveen

Tijs Dijkstra

60
2020-09-26 11.9 jpA Heerenveen

600
2020-09-26 3:29.0 jpA Heerenveen

duur 4'
2019-05-25 650 jpB Steenwijk

hoog
2019-05-25 0.95 jpB Steenwijk

ver
2019-05-25 2.40 jpB Steenwijk
2020-09-26 2.89 jpA Heerenveen

balstoten
2019-05-25 4.80 jpB Steenwijk

kogel 2
2020-09-26 5.34 jpA Heerenveen

vortex
2019-05-25 11.50 jpB Steenwijk

Wybren Dijkstra

40
2014-06-28 8.8 jpC Sneek
2015-04-11 8.4 jpB Leeuwarden

60
2016-10-01 11.6 jpA Heerenveen
2017-09-16 11.8 jpA Heerenveen

80
2018-10-06 15.78 jD Heerenveen

200
2018-05-12 42.54 jD Heerenveen

600
2014-10-04 3:03.6 jpC Heerenveen

1000
2015-10-03 4:48.6 jpB Heerenveen
2016-10-01 4:24.0 jpA Heerenveen
2017-10-07 4:47.9 jpA Heerenveen
2018-06-30 4:24.97 jD Groningen
2019-04-06 5:07.48 jD Heerenveen
2020-07-02 4:40.6 jC Heerenveen

duur 6'
2016-05-28 1125 jpA Leeuwarden
2017-07-08 1225 jpA Drachten

40h
2014-06-28 9.9 jpC Sneek
2015-04-11 9.5 jpB Leeuwarden

60h
2016-09-17 13.0 jpA Heerenveen
2017-07-08 13.2 jpA Drachten

hoog
2015-06-13 0.80 jpB Heerenveen
2016-06-18 0.90 jpA Heerenveen
2017-07-08 0.95 jpA Drachten
2018-10-06 0.80 jD Heerenveen
2020-07-02 1.10 jC Heerenveen

hurkhoog
2014-09-13 0.70 jpC Leeuwarden
2015-09-19 0.90 jpB Heerenveen

polsver
2016-04-16 3.30 jpA Sneek
2017-07-08 3.25 jpA Drachten

ver
2014-09-13 2.20 jpC Leeuwarden
2015-10-03 2.45 jpB Heerenveen
2016-09-17 2.60 jpA Heerenveen
2017-10-07 2.52 jpA Heerenveen
2018-05-12 2.29 jD Heerenveen

balstoten
2014-09-13 3.40 jpC Leeuwarden
2015-09-19 5.40 jpB Heerenveen

balwerpen 135
2014-10-04 10.16 jpC Heerenveen

discus 1
2018-06-30 11.83 jD Groningen
2019-06-22 12.05 jD Stadskanaal
2020-09-26 18.35 jC Heerenveen

kogel 2
2015-09-26 3.99 jpB Leeuwarden
2016-10-01 4.65 jpA Heerenveen
2017-10-07 5.43 jpA Heerenveen

kogel 3
2018-05-12 5.26 jD Heerenveen
2019-04-06 5.72 jD Heerenveen

kogel 4
2020-09-26 6.62 jC Heerenveen

slingeren
2016-09-17 15.50 jpA Heerenveen
2017-05-20 15.00 jpA Steenwijk

speer 400
2018-10-06 16.99 jD Heerenveen
2019-06-22 17.55 jD Stadskanaal

speer 500
2020-09-26 19.32 jC Heerenveen

vortex
2014-06-28 10.00 jpC Sneek
2015-09-19 18.50 jpB Heerenveen
2016-09-17 24.00 jpA Heerenveen
2017-09-16 25.50 jpA Heerenveen

Janine Does

800
2018-10-06 3:31.38 V45 Heerenveen

3000
2018-10-06 14:18.42 V45 Heerenveen

discus 1
2018-10-06 11.52 V45 Heerenveen
2020-09-26 10.95 V45 Heerenveen

kogel 4
2018-10-06 4.66 V45 Heerenveen
2020-09-26 4.91 V45 Heerenveen

speer 600
2018-10-06 9.03 V45 Heerenveen
2020-09-26 8.44 V45 Heerenveen

werp 3-kamp
2018-10-06 521 V45 Heerenveen

Pieter Dogger

150
2019-07-05 19.37 M Steenwijk

200
2019-07-12 26.72 M Utrecht
2020-09-18 27.1 M35 Hoogeveen

300
2019-07-05 41.71 M Steenwijk

400
2019-05-11 59.42 M Heerenveen

800
2018-02-06 2:26.0 M Den Burg
2020-09-26 2:24.0 M35 Heerenveen

Edwin Eijgelaar

5000
2020-09-26 19:10.0 M50 Heerenveen

Eddy Elsinga

60
2017-05-25 8.69 M45 Hengelo
2018-05-10 8.83 M45 Winterlingen (Dui)
2019-05-30 8.79 M45 Sömmerda (Dui)

100
2011-10-01 13.2 M40 Heerenveen
2017-05-26 13.63 M45 Hengelo
2018-05-11 14.43 M45 Winterlingen (Dui)
2019-04-24 13.79 M45 Zwolle

150
2011-07-15 22.3 M40 Steenwijk
2019-07-05 20.44w M50 Steenwijk

200
2011-07-02 26.63 M40 Leeuwarden
2017-05-27 27.90 M45 Hengelo
2018-05-12 28.58 M45 Winterlingen (Dui)
2019-04-24 28.14 M45 Zwolle

300
2019-07-05 42.91 M50 Steenwijk

400
2011-05-28 56.58 M40 Heerenveen
2014-04-12 57.42 M40 Heerenveen
2017-05-25 1:00.82 M45 Hengelo
2018-05-10 1:05.65 M45 Winterlingen (Dui)
2019-07-12 1:01.42 M50 Heiloo

800
2011-05-06 2:08.43 M40 Utrecht
2012-05-12 2:10.10 M40 Heerenveen
2014-04-05 2:10.64 M40 Steenwijk
2016-10-01 2:15.0 M45 Heerenveen
2017-04-01 2:21.37 M45 Steenwijk
2018-06-10 2:24.85 M45 Apeldoorn
2019-05-12 2:17.10 M45 Apeldoorn

1000
2017-04-19 3:01.89 M45 Zwolle
2018-05-12 3:37.63 M45 Winterlingen (Dui)
2019-06-01 3:12.74 M45 Sömmerda (Dui)

1500
2016-04-09 4:44.78 M45 Heerenveen
2017-05-25 4:51.13 M45 Hengelo
2018-05-10 5:22.66 M45 Winterlingen (Dui)
2019-05-30 4:53.36 M45 Sömmerda (Dui)

3000
2016-04-03 10:44.99 M45 Steenwijk
2017-05-20 10:35.04 M45 Heerenveen
2018-10-06 11:16.98 M45 Heerenveen
2019-05-31 11:16.38 M45 Sömmerda (Dui)

5000
2016-04-15 18:30.1 M45 Hoogeveen
2017-05-27 19:31.21 M45 Hengelo
2018-05-12 22:37.52 M45 Winterlingen (Dui)
2019-06-01 19:48.54 M45 Sömmerda (Dui)

10000
2017-05-28 41:03.97 M45 Hengelo
2018-05-13 47:58.14 M45 Winterlingen (Dui)
2019-06-02 42:15.56 M45 Sömmerda (Dui)

ver
2011-10-01 4.57 M40 Heerenveen
2019-04-07 4.50 M45 Amersfoort

kogel 7¼
2011-10-01 6.11 M40 Heerenveen

Jan Elsinga

40
2015-10-03 6.8 jpB Heerenveen

60
2016-04-03 10.03 jpA Assen
2017-04-02 9.39 jpA Assen

80
2018-10-06 12.01 jD Heerenveen
2019-07-06 11.41 jD Stadskanaal

1000
2015-10-03 3:46.8 jpB Heerenveen
2016-10-01 3:51.3 jpA Heerenveen
2017-06-24 3:36.81 jpA Stadskanaal
2018-06-30 3:30.48 jD Groningen
2019-09-01 3:18.03 jD Amsterdam

duur 6'
2016-07-02 1450 jpA Drachten
2017-05-20 1550 jpA Steenwijk

40h
2015-06-27 7.9 jpB Steenwijk

60h
2016-07-02 11.5 jpA Drachten
2017-05-20 10.7 jpA Steenwijk

80h 76,2
2018-05-19 16.21 jD Assen
2019-07-07 16.13 jD Stadskanaal

hoog
2015-06-13 0.90 jpB Heerenveen
2016-04-16 1.15 jpA Sneek
2017-09-09 1.25 jpA Sneek
2018-06-02 1.25 jD Stadskanaal
2019-07-07 1.35 jD Stadskanaal

hurkhoog
2015-09-19 1.10 jpB Heerenveen

polsver
2016-04-16 4.10 jpA Sneek
2017-04-08 4.50 jpA Leeuwarden

ver
2015-10-03 3.22 jpB Heerenveen
2016-04-03 3.56 jpA Assen
2017-10-07 3.90 jpA Heerenveen
2018-06-30 4.11 jD Groningen
2019-10-05 4.32 jD Heerenveen

balstoten
2015-09-19 7.20 jpB Heerenveen

kogel 2
2015-09-26 5.50 jpB Leeuwarden
2016-10-01 6.44 jpA Heerenveen
2017-10-07 7.24 jpA Heerenveen

kogel 3
2018-10-06 6.99 jD Heerenveen
2019-10-05 7.53 jD Heerenveen

slingeren
2016-09-17 17.50 jpA Heerenveen
2017-05-20 19.00 jpA Steenwijk

speer 400
2019-07-06 15.97 jD Stadskanaal

vortex
2015-09-19 17.00 jpB Heerenveen
2016-09-17 19.00 jpA Heerenveen
2017-05-20 17.50 jpA Steenwijk

7-kamp
2019-07-07 2920 jD Stadskanaal

Sander Elsinga

100
2019-05-11 15.71 jC Heerenveen

150
2020-07-02 21.0 jC Heerenveen

1000
2020-07-02 3:43.7 jC Heerenveen

Andres Faber

800
2014-10-04 2:36.5 M Heerenveen
2017-10-07 2:43.3 M Heerenveen
2019-10-05 2:45.6 M Heerenveen

mijl
2017-07-07 5:58.99 M Steenwijk

3000
2015-05-16 11:58.94 M Heerenveen
2018-10-06 12:09.50 M Heerenveen
2019-10-05 12:00.3 M Heerenveen

5000
2020-09-04 19:49.12 M Leeuwarden

ver
2020-09-26 3.79 M Heerenveen

Lisanne Faber

5000
2020-09-26 22:33.0 Vneo Heerenveen

Simone Falkena

100
2011-06-26 14.47 V Drachten
2012-09-23 13.77 V Tilburg
2013-04-21 14.13 V Grootebroek
2015-06-14 14.10 V35 Groningen
2016-04-09 13.81w V35 Heerenveen
2019-05-12 15.14 V35 Apeldoorn

150
2016-07-08 21.19 V35 Steenwijk

200
2015-06-14 28.85 V35 Groningen
2016-06-26 28.76 V35 Harderwijk

400
2014-06-29 1:05.27 V Enschede
2015-06-07 1:05.23 V35 Harderwijk

100h 83,8
2013-06-16 19.23 V Harderwijk
2014-05-04 18.83 V Grootebroek
2016-10-01 20.2 V35 Heerenveen

300h 76,2
2014-04-27 50.53 V Epe

400h 76,2
2011-06-05 1:16.39 V Krommenie
2012-09-23 1;12.16 V Tilburg
2013-09-15 1:15.24 V Zwolle
2014-05-25 1:09.39 V Drachten
2015-05-03 1:11.27 V35 Emmeloord

hoog
2018-10-06 1.30 V35 Heerenveen

ver

2016-10-01	4.15	V35	Heerenveen
2018-05-13	4.08	V35	Emmen
2019-04-07	4.07	V35	Amersfoort
discus 1			
2013-10-05	25.82	V	Heerenveen
2014-05-04	25.29	V	Grootebroek
2015-04-19	25.33	V35	Drachten
kogel 4			
2011-05-08	8.44	V	Assen
2013-10-05	8.54	V	Heerenveen
speer 600			
2013-10-05	27.39	V	Heerenveen
2014-06-29	27.36	V	Enschede
werp 3-kamp			
2013-10-05	1492	V	Heerenveen

Siska Folkertsma

200			
2017-10-07	35.9	V50	Heerenveen
2018-10-06	37.76	V55	Heerenveen
800			
2014-10-04	3:25.6	V50	Heerenveen
2017-10-07	3:30.0	V50	Heerenveen
2018-10-06	3:49.42	V55	Heerenveen
hoog			
2018-10-06	1.20	V55	Heerenveen
ver			
2017-10-07	2.86	V50	Heerenveen
discus 1			
2018-10-06	21.72	V55	Heerenveen
2019-08-30	20.18	V55	Heerenveen
2020-09-26	20.42	V55	Heerenveen
kogel 3			
2017-10-07	7.11	V50	Heerenveen
2018-10-06	7.55	V55	Heerenveen
2019-05-12	7.74	V55	Apeldoorn
2020-09-26	7.34	V55	Heerenveen
kogelsl. 3			
2018-06-10	15.73	V55	Apeldoorn
2019-05-12	15.47	V55	Apeldoorn
speer 500			
2017-10-07	16.77	V50	Heerenveen
2018-10-06	18.58	V55	Heerenveen
2019-08-30	13.80	V55	Heerenveen
2020-09-26	17.58	V55	Heerenveen
werp 3-kamp			
2018-10-06	1561	V55	Heerenveen
2019-08-30	1338	V55	Heerenveen

Thijmen Groenendal

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

Famke Groenendijk

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

Eline de Haan

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

Elisabeth de Haan

40			
2015-06-27	7.0	mpC	Steenwijk
2016-07-02	6.7	mpB	Drachten
60			
2017-05-20	9.2	mpA	Steenwijk
2018-10-06	8.66	mpA	Heerenveen
2019-04-06	8.41	mD	Heerenveen
2020-09-26	8.4	mD	Heerenveen
150			
2019-09-01	20.84	mD	Amsterdam
2020-07-02	20.4	mD	Heerenveen
200			
2019-05-11	29.54	mD	Heerenveen
600			
2019-10-05	1:59.5	mD	Heerenveen
1000			
2017-10-07	4:18.0	mpA	Heerenveen
2018-10-06	4:00.12	mpA	Heerenveen
duur 4'			
2016-07-02	925	mpB	Drachten
duur 6'			
2017-04-08	1325	mpA	Leeuwarden
2018-05-26	1350	mpA	Sneek
40h			
2015-06-27	7.2	mpC	Steenwijk
2016-07-02	7.3	mpB	Drachten
60h			
2017-05-20	10.7	mpA	Steenwijk
2018-05-26	10.7	mpA	Sneek
60h 76,2			
2019-05-25	10.86	mD	Sneek
2020-07-25	10.39	mD	Heerenveen
hoog			
2016-09-17	1.15	mpB	Heerenveen
2017-04-08	1.20	mpA	Leeuwarden
2018-07-14	1.40	mpA	Heerenveen
2019-05-25	1.45	mD	Sneek
2020-07-02	1.45	mD	Heerenveen
hurkhoog			
2015-09-19	1.00	mpC	Heerenveen
2016-05-28	1.10	mpB	Leeuwarden
polsver			
2017-04-08	4.00	mpA	Leeuwarden
2018-04-21	4.25	mpA	Drachten
ver			
2015-09-19	2.60	mpC	Heerenveen
2016-05-28	3.40	mpB	Leeuwarden
2016-09-17	3.80	mpB	Heerenveen
2017-10-07	4.00	mpA	Heerenveen
2018-10-06	4.61	mpA	Heerenveen
2019-06-22	4.88	mD	Stadskanaal
2020-07-25	4.94	mD	Heerenveen
balstoten			
2015-09-19	5.30	mpC	Heerenveen
2016-09-17	6.70	mpB	Heerenveen
kogel 2			
2017-10-07	5.32	mpA	Heerenveen
2018-04-21	6.40	mpA	Drachten
2020-07-02	8.85	mD	Heerenveen
slingeren			
2016-07-02	15.50	mpB	Drachten
2017-09-16	16.00	mpA	Heerenveen
2018-09-15	18.00	mpA	Heerenveen
speer 400			
2019-10-05	17.66	mD	Heerenveen
2020-09-26	17.20	mD	Heerenveen
vortex			
2015-06-27	17.50	mpC	Steenwijk
2016-07-02	17.50	mpB	Drachten
2017-09-16	17.00	mpA	Leeuwarden
2018-05-26	19.00	mpA	Sneek

Gerwin de Haan

80			
2011-07-05	12.2	jD	Leeuwarden
2012-07-07	11.81	jD	Stadskanaal
100			
2013-08-31	13.23	jC	Emmeloord
2014-10-04	12.2	jC	Heerenveen
2015-07-04	12.49	jB	Best
2016-07-09	12.04w	jB	Emmeloord
2017-07-08	11.75	jA	Stadskanaal
2018-04-28	12.10	jA	Sneek
150			
2013-07-19	19.9	jC	Steenwijk
2014-07-18	19.1	jC	Steenwijk
2015-07-10	18.63	jB	Steenwijk
200			
2015-10-03	25.7	jB	Heerenveen
2016-10-01	24.8	jB	Heerenveen
2018-05-12	24.43	jA	Heerenveen
300			
2018-04-07	38.21	jA	Steenwijk
400			
2015-07-04	57.43	jB	Best
2016-05-14	54.82	jB	Alphen a/d Rijn
2017-07-08	52.88	jA	Stadskanaal
800			
2013-10-05	2:44.5	jC	Heerenveen
2014-10-04	2:40.7	jC	Heerenveen
2015-10-03	2:22.4	jB	Heerenveen
2016-10-01	2:29.9	jB	Heerenveen
1000			
2011-10-01	3:38.9	jD	Heerenveen
2012-05-18	3:38.29	jD	Emmeloord
2013-09-01	3:18.39	jC	Emmeloord
2014-09-21	3:19.00	jC	Tilburg
1500			
2015-08-30	5:10.29	jB	Stadskanaal
2016-05-15	5:04.81	jB	Alphen a/d Rijn
2017-05-14	4:59.35	jA	Emmeloord
2018-07-13	4:45.55	jA	Utrecht
80h 76,2			
2011-05-22	17.01	jD	Emmeloord
2012-07-08	14.93	jD	Stadskanaal
100h 83,8			
2013-09-01	16.53	jC	Emmeloord
2014-05-10	15.18	jC	Drachten

110h 91,4
2015-10-03 16.1 jB Heerenveen
2016-06-11 15.20 jB Groningen

110h 100,0
2017-07-09 15.81 jA Stadskanaal
2018-05-12 15.67 jA Heerenveen

300h 76,2
2013-04-06 50.40 jC Steenwijk
2014-04-27 45.92 jC Epe

400h 83,8
2014-05-17 1:07.14 jC Heerenveen
2015-06-26 1:02.17 jB Breda

hoog
2011-10-01 1.40 jD Heerenveen
2012-10-06 1.40 jD Heerenveen
2013-09-15 1.65 jC Hoogeveen
2014-09-20 1.80 jC Tilburg
2015-07-05 1.77 jB Best
2016-08-27 1.78 jB Amersfoort
2017-07-08 1.82 jA Stadskanaal
2018-07-07 1.93 jA Stadskanaal

hss
2013-09-15 10.52 jC Hoogeveen

polshoog
2012-05-12 2.30 jD Heerenveen
2014-04-12 2.60 jC Heerenveen
2015-07-04 2.73 jB Best
2016-09-18 3.80 jB Hengelo
2017-07-09 4.20 jA Stadskanaal
2018-05-12 4.05 jA Heerenveen
2019-05-11 3.86 Mneo Heerenveen

ver
2011-05-28 3.77 jD Heerenveen
2012-07-13 4.38 jD Steenwijk
2013-09-15 5.10 jC Hoogeveen
2014-09-20 5.66 jC Tilburg
2015-08-14 5.72 jB Utrecht
2016-06-04 6.18 jB Gemert
2017-07-08 6.04 jA Stadskanaal
2018-04-07 6.36w jA Steenwijk

discus 1
2011-07-02 22.25 jD Leeuwarden
2012-09-09 29.58 jD Emmen
2013-08-25 34.08 jC Amsterdam
2014-09-21 41.40 jC Tilburg

discus 1½
2015-07-05 39.66 jB Best
2016-06-05 43.60 jB Gemert

discus 1¾
2017-05-20 40.22 jA Heerenveen
2018-07-13 41.48 jA Utrecht

kogel 3
2011-09-09 7.43 jD Leeuwarden
2012-09-09 9.90 jD Emmen

kogel 4
2014-09-20 11.86 jC Tilburg

kogel 5
2015-07-04 12.07 jB Best
2016-04-20 12.66 jB Heerde

kogel 6
2017-05-13 12.71 jA Emmeloord
2018-04-07 12.43 jA Steenwijk

speer 400
2011-10-01 30.49 jD Heerenveen
2012-10-14 37.10 jD Steenwijk

speer 600
2013-08-24 39.00 jC Amsterdam
2014-08-30 44.49 jC Amsterdam

speer 700
2015-10-03 48.80 jB Heerenveen
2016-07-02 53.72 jB Breda

speer 800
2017-06-30 51.52 jA Vught
2018-06-15 54.20 jA Emmeloord

werp 3-kamp
2011-10-09 1180 jD Steenwijk
2012-10-14 1567 jD Steenwijk
2013-05-22 1331 jC Sneek
2014-05-21 1707 jC Sneek
2015-06-05 1805 jB Steenwijk
2016-10-09 1715 jB Steenwijk
2018-03-21 1770 jA Assen

7-kamp
2011-05-22 2483 jD Emmeloord
2012-05-18 3272 jD Emmeloord

8-kamp
2013-09-01 4747 jC Emmeloord
2014-09-21 5457 jC Tilburg

10-kamp
2015-07-05 5195 jB Best
2016-06-05 6205 jB Gemert
2017-07-09 6470 jA Stadskanaal
2018-07-08 4222 jA Stadskanaal

Hilbert de Haan

60
2017-05-25 8.05w M Hengelo

100
2014-10-04 12.0 M Heerenveen
2017-05-26 12.78 M Hengelo

200
2016-10-01 25.8 M Heerenveen
2017-05-27 25.86 M Hengelo

400
2014-06-29 55.36 M Enschede
2017-05-25 55.64 M Hengelo
2018-05-27 53.44 M Drachten

800
2013-06-16 2:00.20 M Harderwijk
2014-09-21 1:59.05 M Hoogeveen
2016-10-01 2:12.6 M Heerenveen
2017-05-26 2:06.77 M Hengelo
2018-10-06 2:07.69 M Heerenveen

1000
2014-06-20 2:40.15 M Utrecht
2017-05-27 2:50.25 M Hengelo

1500
2011-09-18 4:32.33 Mneo Weert
2013-06-02 4:11.32 M Drachten
2017-05-25 4:26.90 M Hengelo
2018-07-20 4:32.23 M Heiloo

mijl
2014-07-18 4:43.5 M Steenwijk
2017-07-07 4:58.99 M Steenwijk

3000
2017-08-11 9:57.99 M Utrecht
2018-10-06 10:20.92 M Heerenveen

5000
2013-06-16 17:27.75 M Harderwijk
2014-04-05 17:07.88 M Steenwijk
2017-06-18 18:39.39 M Harderwijk
2020-09-04 17:11.21 M Leeuwarden

10000
2017-05-28 40:22.06 M Hengelo

400h 91,4
2018-09-09 1:11.59 M Grootebroek

hoog
2014-10-04 1.70 M Heerenveen
2016-10-01 1.60 M Heerenveen
2018-05-27 1.65 M Drachten

ver
2016-10-01 4.80 M Heerenveen

speer 800
2014-10-04 34.70 M Heerenveen

Lisanne de Haan

40
2013-10-05 8.0 mpB Heerenveen

60
2014-10-04 10.8 mpA Heerenveen
2015-10-03 10.2 mpA Heerenveen
2016-10-01 9.9 mD Heerenveen
2017-06-24 9.68w mD Stadskanaal

80
2018-04-07 12.81 mC Steenwijk
2019-10-05 13.2 mC Heerenveen

150
2018-04-28 24.82 mC Sneek

600
2016-05-01 2:18.48 mD Sneek
2017-07-09 2:05.84 mD Stadskanaal
2019-10-05 2:45.5 mC Heerenveen

1000
2013-10-05 4:50.7 mpB Heerenveen
2014-10-04 4:40.6 mpA Heerenveen
2015-10-03 4:16.3 mpA Heerenveen

60h
2014-09-13 12.1 mpA Leeuwarden
2015-04-11 10.2 mpA Leeuwarden

60h 76,2
2016-04-30 13.94 mD Sneek
2017-07-08 12.78 mD Stadskanaal

80h 76,2
2018-04-28 16.96 mC Sneek
2019-05-25 17.17 mC Sneek

hoog
2014-10-04 1.05 mpA Heerenveen
2015-06-13 1.15 mpA Heerenveen
2016-10-01 1.25 mD Heerenveen
2017-06-03 1.30 mD Groningen
2018-04-07 1.15 mC Steenwijk

hurkhoog
2013-09-14 1.05 mpB Sneek

ver
2013-10-05 2.63 mpB Heerenveen
2014-09-13 2.85 mpA Leeuwarden
2015-09-26 3.25 mpA Leeuwarden
2016-05-01 3.14 mD Sneek
2017-04-01 3.79 mD Steenwijk
2018-05-12 3.90 mC Heerenveen
2019-05-18 3.91 mC Stadskanaal
2020-09-26 4.02 mB Heerenveen

balstoten
2013-09-14 5.10 mpB Sneek

discus ¾
2016-06-25 14.54 mD Emmen
2017-06-24 22.20 mD Stadskanaal

discus 1
2018-04-07 21.24 mC Steenwijk
2019-10-05 21.79 mC Heerenveen
2020-09-26 24.88 mB Heerenveen

kogel 2
2013-10-05 3.74 mpB Heerenveen
2014-10-04 4.64 mpA Heerenveen
2015-09-26 6.46 mpA Leeuwarden
2016-06-04 8.62 mD Stadskanaal
2017-07-09 8.36 mD Stadskanaal

kogel 3
2018-06-30 7.92 mC Groningen
2019-05-11 8.31 mC Heerenveen
2020-09-26 8.52 mB Heerenveen

speer 400
2016-10-09 14.33 mD Steenwijk
2017-06-03 17.45 mD Groningen

speer 500
2018-05-12 17.29 mC Heerenveen
2019-10-13 17.69 mC Steenwijk

vortex
2013-09-14 12.50 mpB Sneek
2014-09-13 18.00 mpA Leeuwarden
2015-06-27 20.50 mpA Steenwijk

werp 3-kamp
2016-10-09 783 mD Steenwijk
2017-10-15 974 mD Steenwijk
2018-10-14 978 mC Steenwijk

6-kamp
2016-05-01 1634 mD Sneek
2017-05-14 2016 mD Sneek

7-kamp
2018-04-29 1471 mC Sneek

Linde Hamer

40
2020-06-02 7.6 mpB Heerenveen

600
2020-09-26 2:39.0 mpB Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 850 mpB Heerenveen

hurkhoog
2020-09-12 0.75 mpB Heerenveen

ver
2020-09-26 2.77 mpB Heerenveen

balstoten
2020-09-12 4.90 mpB Heerenveen

vortex
2020-06-02 14.50 mpB Heerenveen

Rudy Hartog

100
2020-07-25 15.92 M65 Heerenveen

200
2018-10-06 33.51 M65 Heerenveen
2019-10-05 33.3 M65 Heerenveen
2020-07-25 32.70w M65 Heerenveen

800
2019-10-05 4:15.7 M65 Heerenveen

hoog
2018-10-06 1.20 M65 Heerenveen
2019-10-05 1.10 M65 Heerenveen

ver
2018-10-06 3.06 M65 Heerenveen

discus 1
2018-10-06 24.90 M65 Heerenveen
2019-10-05 25.38 M65 Heerenveen

kogel 5
2018-10-06 6.94 M65 Heerenveen
2019-10-05 7.11 M65 Heerenveen

speer 600
2018-10-06 19.35 M65 Heerenveen
2019-10-05 17.99 M65 Heerenveen

werp 3-kamp
2018-10-06 934 M65 Heerenveen
2019-10-05 925 M65 Heerenveen

Jan vd Heide

100
2011-10-01 15.4 M60 Heerenveen
2012-10-06 15.6 M60 Heerenveen
2020-09-26 17.1 M65 Heerenveen

200
2017-10-07 34.4 M65 Heerenveen
2018-10-06 37.44 M65 Heerenveen

400
2018-05-13 1:36.64 M65 Emmen

800
2011-10-01 2:42.8 M60 Heerenveen
2012-10-06 2:50.5 M60 Heerenveen
2017-10-07 3:09.0 M65 Heerenveen
2018-10-06 3:19.17 M65 Heerenveen

1500
2018-05-13 6:43.86 M65 Emmen

3000
2013-10-05 12:14.3 M60 Heerenveen

hoog
2018-10-06 1.00 M65 Heerenveen

ver
2011-10-01 3.57 M60 Heerenveen
2012-10-06 3.19 M60 Heerenveen
2017-10-07 3.32 M65 Heerenveen
2018-10-06 2.94 M65 Heerenveen
2020-09-26 3.27 M65 Heerenveen

discus 1
2017-10-07 20.10 M65 Heerenveen
2018-10-06 20.20 M65 Heerenveen
2020-09-26 22.50 M65 Heerenveen

kogel 5
2017-10-07 6.95 M65 Heerenveen
2018-10-06 6.70 M65 Heerenveen

speer 600
2011-10-01 23.53 M60 Heerenveen
2012-10-06 24.30 M60 Heerenveen
2017-10-07 20.08 M65 Heerenveen
2018-10-06 21.72 M65 Heerenveen

werp 3-kamp
2017-10-07 816 M65 Heerenveen
2018-10-06 837 M65 Heerenveen

Lenneke vd Heide

100
2011-10-01 14.7 V Heerenveen

800
2011-10-01 2:51.1 V Heerenveen
2015-04-19 2:46.07 V35 Drachten

1500
2015-06-07 5:29.28 V35 Harderwijk

3000
2014-05-25 11:28.23 V35 Drachten
2015-04-19 11:53.08 V35 Drachten

ver
2011-10-01 3.90 V Heerenveen

discus 1
2011-10-01 21.84 V Heerenveen
2012-10-06 18.06 V Heerenveen

kogel 4
2012-10-06 6.84 V Heerenveen

speer 600
2012-10-06 15.87 V Heerenveen

werp 3-kamp
2012-10-06 926 V Heerenveen

Inge Helder

3000
2014-10-04 15:03.9 V55 Heerenveen

Hans Hes

discus 1
2018-07-13 21.70 M75 Steenwijk
2019-07-05 21.77 M75 Steenwijk
2020-08-28 19.66 M75 Heerenveen

kogel 4
2018-04-07 8.13 M70 Steenwijk
2019-05-31 7.95 M75 Steenwijk
2020-09-26 7.71 M75 Heerenveen

speer 500
2018-10-14 13.55 M75 Steenwijk
2019-10-05 14.30 M75 Heerenveen
2020-09-26 13.18 M75 Heerenveen

werp 3-kamp
2018-10-06 848 M75 Heerenveen
2019-10-05 816 M75 Heerenveen
2020-08-28 725 M75 Heerenveen

Ilona Hoeksma

5000
2020-09-26 21:08.0 V Heerenveen

Rutger Hoekstra

100
2017-06-24 12.92w jC Stadskanaal
2018-09-22 12.57 jC Zoetermeer
2019-04-13 13.44 jB Haaksbergen

200
2018-05-12 26.32 jC Heerenveen

300
2018-07-13 41.36 jC Steenwijk
2019-03-30 41.07 jB Steenwijk

400
2018-04-02 1:01.96 jC Amersfoort

800
2017-10-07 2:36.9 jC Heerenveen
2018-10-06 2:27.07 jC Heerenveen

1000
2017-06-05 3:17.94 jC Amstelveen
2018-05-21 3:06.55 jC Amstelveen

100h 83,8
2017-07-09 16.10 jC Stadskanaal
2018-07-08 14.71 jC Stadskanaal

110h 91,4
2019-04-13 18.89 jB Haaksbergen

300h 76,2
2017-08-27 48.62 jC Amsterdam
2018-06-30 45.05 jC Groningen

hoog
2017-05-27 1.70 jC Stadskanaal
2018-07-07 1.80 jC Stadskanaal
2019-08-09 1.81 jB Utrecht
2020-09-12 1.90 jB Amersfoort

hss
2018-08-25 12.10 jC Amsterdam

polshoog
2017-06-03 2.35 jC Groningen
2018-05-12 2.75 jC Heerenveen
2020-07-25 3.41 jB Heerenveen

ver
2017-05-20 5.14 jC Heerenveen
2018-09-22 5.54 jC Zoetermeer
2019-04-13 5.58 jB Haaksbergen
2020-07-04 6.02 jB Heerenveen

discus 1
2017-05-14 32.78 jC Sneek
2018-06-02 38.34 jC Stadskanaal

discus 1½
2019-06-30 33.28 jB Alphen a/d Rijn

kogel 4
2017-10-15 9.19 jC Steenwijk
2018-07-13 10.56 jC Steenwijk

kogel 5
2019-06-08 10.85 jB Groningen

speer 600
2017-10-15 33.69 jC Steenwijk
2018-10-06 38.90 jC Heerenveen

speer 700
2018-10-14 36.07 jC Steenwijk
2019-04-13 38.80 jB Haaksbergen

werp 3-kamp
2017-10-15 1447 jC Steenwijk
2018-10-14 1288 jC Steenwijk

8-kamp
2017-07-09 4678 jC Stadskanaal
2018-07-08 5361 jC Stadskanaal

Lars van Hoeven

80
2011-05-14 11.18 jD Assen
2012-05-17 10.62 jD Emmeloord

100
2012-09-28 13.27 jD Papenburg (Dui)
2013-09-21 12.23 jC Leeuwarden
2014-06-20 11.71 jC Utrecht
2015-04-19 11.81 jB Drachten
2016-04-09 11.67 jB Heerenveen
2017-04-01 11.56 jA Steenwijk

150
2011-07-15 20.4 jD Steenwijk
2012-06-08 20.27 jD Hoogeveen
2013-07-19 18.1 jC Steenwijk
2014-08-08 17.57 jC Utrecht
2015-07-10 17.01 jB Steenwijk
2016-05-07 17.60 jB Lisse

200
2013-05-11 25.98 jC Heerenveen
2014-06-20 23.11 jC Utrecht
2015-05-16 23.12 jB Hoorn
2016-07-09 22.99 jB Emmeloord
2017-05-28 22.66 jA Drachten
2018-07-06 23.08 jA Wageningen

300
2011-07-15 45.3 jD Steenwijk
2012-06-08 45.20 jD Hoogeveen
2013-07-19 39.0 jC Steenwijk
2014-08-30 36.28 jC Amsterdam
2015-07-10 36.07 jB Steenwijk
2016-05-07 35.88 jB Lisse
2017-04-01 36.28 jA Steenwijk

400
2013-09-07 54.41 jC Zwolle
2014-07-06 49.85 jC Amsterdam
2015-06-28 49.98 jB Breda
2016-05-28 50.06 jB Oordegem (Bel)
2017-05-28 49.39 jA Drachten
2018-07-28 48.30 jA Ninove (Bel)

600
2017-04-08 1:22.20 jA Heerenveen
2018-05-13 1:18.72 jA Pliezhausen (Dui)

800
2012-08-17 2:17.67 jD Rotterdam
2013-07-05 2:05.30 jC Utrecht
2014-06-07 1:59.58 jC Groningen
2015-04-19 2:00.01 jB Drachten
2016-07-30 1:56.03 jB Leuven (Bel)
2017-06-17 1:53.62 jA Leiden
2018-06-08 1:50.18 jA Nijmegen
2020-09-06 1:51.16 Mneo Heusden (Bel)

1000
2011-07-31 3:10.03 jD Amsterdam
2012-05-18 2:59.42 jD Emmeloord
2013-05-18 2:55.88 jC Stadskanaal
2017-05-13 2:31.78 jA Lisse
2020-09-12 2:26.97 Mneo Tilburg

1500
2018-08-03 3:55.47 jA Utrecht

80h 76,2
2011-06-21 15.3 jD Sneek
2012-05-18 15.55 jD Emmeloord

200h
2017-09-02 27.82 jA Assen

hoog
2011-05-22 1.30 jD Emmeloord
2012-05-18 1.40 jD Emmeloord
2016-10-01 1.55 jB Heerenveen
2017-10-07 1.50 jA Heerenveen

ver
2011-07-02 4.61 jD Leeuwarden
2012-09-09 5.04 jD Emmen
2013-09-21 5.74 jC Leeuwarden
2016-10-01 5.45 jB Heerenveen
2017-10-07 5.55 jA Heerenveen

discus 1
2011-07-15 20.76 jD Steenwijk
2012-09-09 28.16 jD Emmen
2013-04-20 31.27 jC Drachten
2014-05-10 32.29 jC Drachten

kogel 3
2011-10-01 8.60 jD Heerenveen
2012-09-09 9.79 jD Emmen

kogel 4
2012-09-28 7.32 jD Papenburg (Dui)
2014-05-10 11.43 jC Drachten

speer 400
2011-07-02 26.58 jD Leeuwarden
2012-09-16 34.56 jD Hoogeveen

speer 600
2013-10-05 31.09 jC Heerenveen

werp 3-kamp
2012-09-16 1454 jD Hoogeveen

7-kamp
2011-05-22 3038 jD Emmeloord
2012-05-18 3839 jD Emmeloord

Nanou Hofmann

60
2016-10-01 10.6 mpA Heerenveen
2017-06-24 9.53w mD Stadskanaal
2018-05-12 9.20 mD Heerenveen

80
2018-05-25 12.12 mD Soest
2019-10-05 11.3 mC Heerenveen
2020-07-25 11.61 mC Heerenveen

100
2019-08-02 14.38 mC Heiloo

150
2017-09-03 23.41 mD Amsterdam
2018-07-13 23.26 mD Steenwijk
2019-07-05 21.72w mC Steenwijk

200
2017-05-20 33.12 mD Heerenveen
2018-05-12 33.68 mD Heerenveen
2019-08-02 31.03 mC Heiloo

300
2017-07-07 56.84 mD Steenwijk

600
2017-05-14 2:13.45 mD Sneek
2018-10-06 2:22.56 mD Heerenveen
2019-10-05 2:03.5 mC Heerenveen

1000
2016-10-01 5:45.3 mpA Heerenveen

duur 6'
2016-07-02 1175 mpA Drachten

60h
2016-07-02 11.8 mpA Drachten

60h 76,2
2017-05-27 13.02 mD Stadskanaal
2018-04-14 13.37 mD Sneek

80h 76,2
2019-09-07 14.29 mC Deventer

300h 76,2
2019-06-22 53.41 mC Stadskanaal
2020-07-11 54.87 mC Epe

hoog
2016-07-02 1.00 mpA Drachten
2017-06-24 1.30 mD Stadskanaal
2018-10-13 1.30 mD Veendam
2019-08-31 1.35 mC Veendam

polsver
2016-07-02 3.75 mpA Drachten

ver
2016-10-01 3.06 mpA Heerenveen
2017-06-10 3.88 mD Sneek
2018-04-07 4.34w mD Steenwijk
2019-05-05 4.33w mC Sneek

discus ¾
2018-10-06 22.39 mD Heerenveen

discus 1
2019-07-05 21.63 mC Steenwijk
2020-09-26 23.90 mC Heerenveen

kogel 2
2016-07-02 5.90 mpA Drachten
2017-05-14 6.93 mD Sneek
2018-06-09 9.43 mD Groningen

kogel 3
2019-10-05 8.89 mC Heerenveen
2020-09-19 8.60 mC Grootebroek

slingeren
2016-09-17 16.50 mpA Heerenveen

speer 400
2017-06-03 12.76 mD Groningen
2018-10-14 18.41 mD Steenwijk

speer 500
2019-05-05 15.58 mC Sneek

vortex
2016-09-17 17.50 mpA Heerenveen

werp 3-kamp
2018-10-14 1054 mD Steenwijk

6-kamp
2017-05-14 1739 mD Sneek
2019-05-05 2582 mC Sneek

Floris vd Hoogen

100
2014-10-04 12.8 jC Heerenveen

200
2017-10-07 25.6 jB Heerenveen
2019-10-05 26.2 jA Heerenveen

800
2014-10-04 2:52.6 jC Heerenveen
2017-10-07 3:08.3 jB Heerenveen
2019-10-05 2:55.8 jA Heerenveen

80h 76,2
2012-05-26 16.37 jD Assen

100h 83,8
2019-10-05 15.9 jA Heerenveen

hoog
2012-04-14 1.15 jD Heerenveen
2019-10-05 1.40 jA Heerenveen

ver
2014-10-04 4.56 jC Heerenveen

kogel 6
2019-10-05 8.58 jA Heerenveen

speer 400
2012-04-21 19.83 jD Drachten

speer 600
2014-10-04 35.19 jC Heerenveen
2017-10-07 35.04 jB Heerenveen

speer 800
2019-10-05 34.19 jA Heerenveen

Hademar Hoornveld

40
2014-10-04 7.7 jpC Heerenveen
2015-04-11 7.8 jpB Leeuwarden

60
2016-10-01 10.5 jpA Heerenveen
2017-10-07 10.2 jpA Heerenveen

80
2018-10-06 13.72 jD Heerenveen

150
2020-07-02 24.3 jC Heerenveen

600
2014-10-04 2:58.2 jpC Heerenveen

1000
2015-10-03 5:01.7 jpB Heerenveen
2016-10-01 4:45.9 jpA Heerenveen
2017-10-07 4:52.4 jpA Heerenveen
2018-10-06 4:45.11 jD Heerenveen

duur 6'
2016-05-28 1225 jpA Leeuwarden

40h
2015-04-11 9.2 jpB Leeuwarden

60h
2016-05-28 11.7 jpA Leeuwarden

hoog
2020-07-02 1.30 jC Heerenveen

hurkhoog
2015-04-11 0.75 jpB Leeuwarden

ver
2014-10-04 2.79 jpC Heerenveen
2015-10-03 3.02 jpB Heerenveen
2016-10-01 3.43 jpA Heerenveen
2017-10-07 3.45 jpA Heerenveen
2018-10-06 3.01 jD Heerenveen

balwerpen 135
2014-10-04 13.68 jpC Heerenveen

kogel 2
2016-10-01 4.59 jpA Heerenveen
2017-10-07 4.87 jpA Heerenveen

kogel 4
2020-07-02 4.84 jC Heerenveen

slingeren
2016-09-17 15.00 jpA Heerenveen

speer 400
2018-10-06 11.63 jD Heerenveen

vortex
2015-10-03 12.14 jpB Heerenveen
2016-09-17 12.50 jpA Heerenveen

Britt Huisman

40
2016-10-01 7.2 mpC Heerenveen
2017-07-08 7.3 mpB Drachten

60
2018-10-06 9.86 mpA Heerenveen
2019-10-05 9.2 mpA Heerenveen
2020-09-26 9.4 mD Heerenveen

600
2016-10-01 2:26.8 mpC Heerenveen

1000
2018-10-06 4:09.11 mpA Heerenveen
2019-10-05 4:02.1 mpA Heerenveen

duur 4'
2016-07-02 925 mpC Drachten
2017-07-08 925 mpB Drachten
2019-06-29 975 mpA Leeuwarden

duur 6'
2018-07-07 1375 mpA Steenwijk

40h
2016-07-02 8.0 mpC Drachten
2017-07-08 7.5 mpB Drachten

60h
2018-07-07 10.5 mpA Steenwijk
2019-06-29 10.2 mpA Leeuwarden

hoog
2016-09-17 0.95 mpC Heerenveen
2017-09-16 1.00 mpB Heerenveen
2018-07-14 1.15 mpA Heerenveen
2019-06-29 1.30 mpA Leeuwarden
2020-09-26 1.35 mD Heerenveen

hurkhoog
2016-05-28 0.95 mpC Leeuwarden
2017-07-08 0.90 mpB Drachten

polsver
2018-07-07 3.85 mpA Steenwijk
2019-06-29 5.00 mpA Leeuwarden

ver
2016-06-18 3.23 mpC Heerenveen
2017-09-16 3.20 mpB Heerenveen
2018-10-06 3.75 mpA Heerenveen
2019-10-05 3.88 mpA Heerenveen
2020-09-26 3.91 mD Heerenveen

balstoten
2016-09-17 4.70 mpC Heerenveen
2017-09-16 4.50 mpB Heerenveen

kogel 2
2018-07-07 5.70 mpA Steenwijk
2019-10-05 6.53 mpA Heerenveen

slingeren
2016-07-02 12.00 mpC Drachten
2017-04-08 14.00 mpB Leeuwarden
2018-09-15 13.50 mpA Heerenveen

vortex
2016-07-02 13.00 mpC Drachten
2017-04-08 16.50 mpB Leeuwarden
2018-07-07 16.50 mpA Steenwijk
2019-06-29 24.50 mpA Leeuwarden

Ilse Huisman

40
2020-09-26 7.3 mpB Heerenveen

50
2019-10-05 7.6 mpC Heerenveen

600
2019-10-05 2:31.9 mpC Heerenveen
2020-09-26 2:29.0 mpB Heerenveen

duur 4'
2019-06-29 875 mpC Leeuwarden
2020-09-12 900 mpB Heerenveen

40h
2019-06-29 8.3 mpC Leeuwarden

hoog
2019-05-25 0.95 mpC Steenwijk

hurkhoog
2019-06-29 0.80 mpC Leeuwarden
2020-09-12 0.95 mpB Heerenveen

ver
2019-10-05 3.12 mpC Heerenveen
2020-09-26 3.03 mpB Heerenveen

balstoten
2019-05-25 4.10 mpC Steenwijk
2020-09-12 4.70 mpB Heerenveen

slingeren
2019-06-29 9.00 mpC Leeuwarden

vortex
2019-10-05 12.16 mpC Heerenveen
2020-09-12 12.00 mpB Heerenveen

Meike Huistra

40
2015-06-13 7.49 mpm Heerenveen
2016-10-01 6.9 mpC Heerenveen
2017-10-07 6.9 mpB Heerenveen

60
2018-03-25 9.88 mpA Assen
2019-10-05 9.2 mpA Heerenveen
2020-09-06 8.89 mD Barendrecht

150
2020-09-19 22.17 mD Grootebroek

600
2015-10-03 2:27.1 mpm Heerenveen
2016-06-18 2:18.20 mpC Heerenveen
2019-04-07 2:14.29 mpA Assen
2019-05-17 2:13.05 mpA Amsterdam
2020-07-25 2:01.93 mD Heerenveen

1000
2017-10-07 4:12.7 mpB Heerenveen
2018-10-06 3:56.15 mpA Heerenveen
2019-10-05 3:51.2 mpA Heerenveen

duur 4'
2016-07-02 950 mpC Drachten
2017-07-08 950 mpB Drachten

duur 6'
2018-07-07 1400 mpA Steenwijk

40h
2016-07-02 7.7 mpC Drachten
2017-07-08 7.6 mpB Drachten

60h
2018-07-07 10.9 mpA Steenwijk

60h 76,2
2020-09-06 11.39 mD Barendrecht

hoog
2016-09-17 1.10 mpC Heerenveen
2017-09-09 1.20 mpB Sneek
2018-09-01 1.30 mpA Deventer
2019-07-06 1.30 mpA Emmeloord
2020-09-26 1.50 mD Heerenveen

hurkhoog
2015-09-19 0.95 mpm Heerenveen
2016-07-02 0.90 mpC Drachten
2017-07-08 0.95 mpB Drachten

polsver
2018-07-07 3.95 mpA Steenwijk

ver
2015-10-03 3.07 mpm Heerenveen
2016-10-01 3.50 mpC Heerenveen
2017-10-07 3.64 mpB Heerenveen
2018-06-17 4.04 mpA Soest
2019-10-05 4.12 mpA Heerenveen
2020-09-26 4.79 mD Heerenveen

balstoten
2015-09-19 4.30 mpm Heerenveen
2016-09-17 5.90 mpC Heerenveen
2017-09-16 6.70 mpB Heerenveen

kogel 2
2018-09-01 6.75 mpA Deventer
2019-10-05 8.13 mpA Heerenveen
2020-07-25 10.03 mD Heerenveen

slingeren
2016-07-02 13.50 mpC Drachten
2017-07-08 14.00 mpB Drachten
2019-05-17 19.00 mpA Amsterdam

speer 400
2020-09-26 27.78 mD Heerenveen

vortex
2015-10-03 12.60 mpm Heerenveen
2016-10-01 18.15 mpC Heerenveen
2017-09-09 20.40 mpB Sneek
2018-07-07 23.50 mpA Steenwijk
2019-05-26 27.62 mpA Soest

5-kamp
2019-07-06 2534 mpA Emmeloord

Morris Hulsman

40
2014-10-04 7.5 jpC Heerenveen
2015-06-27 7.1 jpB Steenwijk

60
2016-10-01 9.9 jpA Heerenveen
2017-10-07 9.3 jpA Heerenveen

80
2018-10-06 12.33 jD Heerenveen
2019-10-05 11.5 jD Heerenveen

100
2020-09-26 14.4 jC Heerenveen

150
2020-07-02 23.4 jC Heerenveen

200
2019-05-11 35.91 jD Heerenveen

600
2014-10-04 2:43.6 jpC Heerenveen

1000
2015-10-03 4:22.5 jpB Heerenveen
2016-10-01 4:05.7 jpA Heerenveen
2017-10-07 4:13.0 jpA Heerenveen
2018-10-06 4:14.33 jD Heerenveen
2019-10-05 4:14.1 jD Heerenveen

duur 6'
2016-05-28 1350 jpA Leeuwarden
2017-07-08 1400 jpA Drachten

40h
2015-04-11 8.3 jpB Leeuwarden

60h
2016-05-28 11.7 jpA Leeuwarden
2017-09-16 10.9 jpA Heerenveen

hoog
2016-06-18 1.15 jpA Heerenveen
2017-04-08 1.15 jpA Leeuwarden
2018-06-30 1.25 jD Groningen
2020-07-25 1.40 jC Heerenveen

hurkhoog
2015-06-27 0.80 jpB Steenwijk

polsver
2016-07-02 4.40 jpA Drachten
2017-04-08 4.80 jpA Leeuwarden

ver
2014-10-04 3.01 jpC Heerenveen
2015-10-03 3.24 jpB Heerenveen
2016-10-01 3.55 jpA Heerenveen
2017-10-07 3.88 jpA Heerenveen
2018-04-07 3.80w jD Steenwijk
2019-05-11 4.01w jD Heerenveen
2020-09-26 4.37 jC Heerenveen

balwerpen 135
2014-10-04 14.11 jpC Heerenveen

discus 1
2018-04-07 11.87 jD Steenwijk
2019-05-25 14.58 jD Sneek

kogel 2
2015-09-26 4.01 jpB Leeuwarden
2016-09-24 5.90 jpA Leeuwarden
2017-10-07 6.00 jpA Heerenveen

kogel 4
2020-07-02 6.02 jC Heerenveen

slingeren
2016-09-17 15.50 jpA Heerenveen
2017-05-20 20.50 jpA Steenwijk

speer 400
2018-06-30 16.57 jD Groningen
2019-04-06 17.07 jD Heerenveen

vortex
2015-06-27 14.50 jpB Steenwijk
2016-09-17 22.00 jpA Heerenveen
2017-04-08 22.00 jpA Leeuwarden

Anne Hulzebos

40
2019-10-05 8.4 mpB Heerenveen

60
2020-06-02 11.3 mpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:46.0 mpA Heerenveen

duur 6'
2020-09-12 1125 mpA Heerenveen

60h
2020-09-12 12.7 mpA Heerenveen

hoog
2020-06-30 1.00 mpA Heerenveen

polsver
2020-09-12 2.55 mpA Heerenveen

ver
2019-10-05 2.60 mpB Heerenveen
2020-09-26 2.86 mpA Heerenveen

kogel 2
2020-09-12 5.00 mpA Heerenveen

slingeren
2020-06-30 12.00 mpA Heerenveen

vortex
2019-10-05 11.14 mpB Heerenveen
2020-09-12 11.50 mpA Heerenveen

Oukubay Huruy

800
2020-07-25 2:15.40 M Heerenveen

3000
2017-05-20 10:13.19 M Heerenveen

5000
2020-09-04 16:04.94 M Leeuwarden

Feico Jansma

discus 1
2017-06-17 26.15 M75 Emmeloord
2018-05-13 21.89 M75 Emmen
2019-07-05 23.81 M75 Steenwijk

kogel 4
2017-07-07 7.89 M75 Steenwijk
2019-07-05 7.14 M75 Steenwijk

speer
2018-05-13 17.60 M75 Emmen

speer 500
2019-08-30 17.33 M75 Heerenveen

werp 3-kamp
2019-10-05 927 M75 Heerenveen

Ronnie Jeeninga

100
2019-05-12 14.74 M40 Apeldoorn

800
2012-06-10 2:13.78 M35 Terneuzen
2013-05-15 2:15.10 M35 Groningen
2019-10-05 2:25.6 M40 Heerenveen

1500
2013-06-08 4:31.42 M35 Epe
2019-04-07 5:08.34 M40 Amersfoort

hoog
2019-04-07 1.25 M40 Amersfoort

Tim Jeeninga

60
2018-09-15 10.7 jpA Heerenveen
2019-10-05 10.4 jpA Heerenveen

150
2020-07-02 27.0 jD Heerenveen

1000
2018-07-14 4:13.52 jpA Heerenveen
2019-10-05 3:54.7 jpA Heerenveen

duur 4'
2019-06-29 925 jpA Leeuwarden

duur 6'
2018-04-21 1250 jpA Drachten
2019-05-25 1350 jpA Steenwijk

60h
2018-05-26 12.9 jpA Sneek
2019-09-14 11.5 jpA Sneek

hoog
2018-04-21 1.05 jpA Drachten
2019-06-29 1.05 jpA Leeuwarden
2020-09-26 1.30 jD Heerenveen

polsver
2018-04-21 3.25 jpA Drachten
2019-06-29 3.55 jpA Leeuwarden

ver
2018-07-14 2.97 jpA Heerenveen
2019-10-05 2.96 jpA Heerenveen

kogel 2
2018-07-14 5.04 jpA Heerenveen
2019-06-29 5.60 jpA Leeuwarden

kogel 3
2020-07-02 5.45 jD Heerenveen

slingeren
2018-05-26 13.50 jpA Sneek
2019-05-25 15.00 jpA Steenwijk

speer 400
2020-09-26 12.66 jD Heerenveen

vortex
2018-05-26 17.50 jpA Sneek
2019-06-29 21.00 jpA Leeuwarden

Manoa de Jong

60
2018-10-06 10.16 mpA Heerenveen
2019-10-05 9.7 mpA Heerenveen

1000
2018-07-14 4:36.80 mpA Heerenveen
2019-10-05 4:33.6 mpA Heerenveen

duur 4'
2019-06-29 825 mpA Leeuwarden

duur 6'
2019-05-25 1200 mpA Steenwijk

60h
2018-09-15 12.4 mpA Heerenveen
2019-09-14 11.4 mpA Sneek

hoog
2018-07-14 1.15 mpA Heerenveen
2019-06-29 1.25 mpA Leeuwarden

polsver
2019-06-29 3.70 mpA Leeuwarden

ver
2018-10-06 3.37 mpA Heerenveen
2019-10-05 3.70 mpA Heerenveen

kogel 2
2018-10-06 4.55 mpA Heerenveen
2019-06-29 5.60 mpA Leeuwarden

slingeren
2018-09-15 11.00 mpA Heerenveen
2019-09-14 15.00 mpA Sneek

vortex
2018-09-15 11.50 mpA Heerenveen
2019-06-29 18.50 mpA Leeuwarden

Jan Sytze Jonker

1500
2013-04-13 4:28.49 M Heerenveen

3000
2013-04-17 9:33.8 M Sneek

5000
2013-04-06 17:02.11 M Steenwijk

Wietze Jonker

5000
2020-09-26 27:04.0 M65 Heerenveen

25000
2020-02-22 2:47:20 M65 Steenwijk

Harmen Jorritsma

800
2014-10-04 2:43.7 M45 Heerenveen
2018-10-06 2:46.86 M50 Heerenveen

3000

2014-10-04	11:01.6	M45	Heerenveen
2018-10-06	11:15.68	M50	Heerenveen

Erik Sjoerd Kan

100

2011-10-01	12.7	M	Heerenveen

800

2011-10-01	3:29.2	M	Heerenveen

Rienk Kan

100

2011-10-01	12.4	jA	Heerenveen
2012-06-24	12.27	jA	Drachten
2013-06-14	12.25	Mneo	Utrecht
2014-10-04	11.8	Mneo	Heerenveen
2015-06-12	11.99	Mneo	Wageningen
2016-05-16	11.79w	M	Tilburg
2017-09-23	12.14	M	Amersfoort

150

2014-08-08	18.07	Mneo	Utrecht

200

2012-07-06	24.60	jA	Alkmaar
2013-05-11	23.91	Mneo	Heerenveen
2014-05-17	23.97	Mneo	Heerenveen
2015-10-03	23.6	Mneo	Heerenveen
2016-10-01	24.0	M	Heerenveen
2017-10-07	25.1	M	Heerenveen

300

2014-08-08	39.32	Mneo	Utrecht

400

2011-06-24	58.52	jA	Groningen
2014-05-04	53.87	Mneo	Grootebroek
2015-05-08	53.99	Mneo	Utrecht
2016-06-04	54.75	M	Gemert
2017-07-08	58.76	M	Stadskanaal

800

2011-10-01	2:32.0	jA	Heerenveen
2012-10-06	2:47.3	jA	Heerenveen
2013-10-05	2:24.7	Mneo	Heerenveen
2014-10-04	2:21.3	Mneo	Heerenveen
2015-06-12	2:11.44	Mneo	Wageningen
2016-10-01	2:29.6	M	Heerenveen
2017-10-07	2:39.0	M	Heerenveen

1500

2015-07-31	4:54.38	Mneo	Amsterdam
2016-06-05	5:13.72	M	Gemert
2017-07-09	5:27.45	M	Stadskanaal

110h 106,7

2014-05-09	18.85	Mneo	Utrecht
2015-07-31	17.62	Mneo	Amsterdam
2016-06-05	18.06	M	Gemert
2017-07-09	18.56	M	Stadskanaal
2018-04-22	19.41	M	Assen

hoog

2011-10-01	1.70	jA	Heerenveen
2012-05-20	1.75	jA	Harderwijk
2014-05-31	1.66	Mneo	Gemert
2015-08-29	1.77	Mneo	Stadskanaal
2016-06-04	1.78	M	Gemert
2017-07-08	1.70	M	Stadskanaal
2018-04-22	1.70	M	Assen

hss

2011-07-10	13.17	jA	Alphen a/d Rijn
2012-06-03	13.32	jA	Breda
2013-07-20	13.84w	Mneo	Amsterdam
2014-05-04	13.15	Mneo	Grootebroek
2015-05-25	14,04	Mneo	Tilburg
2016-06-26	13.62w	M	Harderwijk
2017-06-18	13.12	M	Harderwijk
2018-07-01	13.06	M	Harderwijk

polshoog

2015-08-30	2.60	Mneo	Stadskanaal
2016-06-05	2.60	M	Gemert
2017-07-09	2.50	M	Stadskanaal

ver

2011-04-02	6.06	jA	Steenwijk
2012-04-25	6.18w	jA	Kampen
2013-06-02	6.05	Mneo	Drachten
2014-10-04	6.11	Mneo	Heerenveen
2015-05-16	6.82w	Mneo	Heerenveen
2016-05-16	6.78w	M	Tilburg
2017-04-08	6.31	M	Heerenveen
2018-09-09	6.07	M	Grootebroek

discus 1¾

2012-10-06	32.20	jA	Heerenveen

discus 2

2013-10-05	26.88	Mneo	Heerenveen
2015-07-05	33.87	Mneo	Best
2016-05-06	32.87	M	Rijssen
2017-09-23	32.28	M	Amersfoort
2018-07-01	31.87	M	Harderwijk

kogel 7¼

2013-06-16	9.26	Mneo	Harderwijk
2014-05-21	9.13	Mneo	Sneek
2015-10-03	10.45	Mneo	Heerenveen
2016-05-29	10.41	M	Emmeloord
2017-09-23	9.69	M	Amersfoort
2018-04-22	10.01	M	Assen

speer 800

2011-10-01	37.81	jA	Heerenveen
2014-10-04	41.19	Mneo	Heerenveen
2015-07-31	47.24	Mneo	Amsterdam
2016-06-05	44.21	M	Gemert
2017-09-23	48.04	M	Amersfoort
2018-05-27	47.32	M	Drachten

sprint 2-kamp

2012-05-12	1035	jA	Heerenveen

werp 3-kamp

2014-05-21	1367	Mneo	Sneek
2015-06-05	1484	Mneo	Steenwijk

10-kamp

2015-07-05	5329	Mneo	Best
2016-06-05	5285	M	Gemert
2017-07-09	4728	M	Stadskanaal

discus 2

2014-06-29	30.44	Mneo	Enschede

Norah Keijzer

40

2014-06-28	7.6	mpm	Sneek
2015-06-13	7.75	mpC	Heerenveen
2016-10-01	7.2	mpB	Heerenveen

60

2017-10-07	10.4	mpA	Heerenveen
2018-10-06	9.94	mpA	Heerenveen
2019-10-05	9.5	mD	Heerenveen

150

2020-07-04	22.6	mD	Heerenveen

200

2019-05-11	33.97	mD	Heerenveen

300

2020-07-04	50.0	mD	Heerenveen

600

2014-10-04	2:22.4	mpm	Heerenveen
2015-10-03	2:17.3	mpC	Heerenveen
2019-10-05	2:04.0	mD	Heerenveen
2020-09-26	1:55.0	mD	Heerenveen

800

2020-09-19	2:52.56	mD	Grootebroek

1000

2016-10-01	4:00.6	mpB	Heerenveen
2017-10-07	3:59.4	mpA	Heerenveen
2018-10-06	3:50.19	mpA	Heerenveen

duur 4'

2016-07-02	950	mpB	Drachten

duur 6'

2017-07-08	1450	mpA	Drachten

40h

2014-04-12	8.2	mpm	Drachten
2016-07-02	8.2	mpB	Drachten
2017-07-08	11.7	mpA	Drachten
2018-07-07	11.4	mpA	Steenwijk

60h

hoog

2014-08-30	0.80	mpm	Assen
2016-09-17	0.95	mpB	Heerenveen
2017-07-08	1.05	mpA	Drachten
2018-07-14	1.10	mpA	Heerenveen
2019-10-05	1.25	mD	Heerenveen

hurkhoog

2014-09-13	0.75	mpm	Leeuwarden
2015-09-19	0.90	mpC	Heerenveen

polsver

2017-07-08	3.45	mpA	Drachten
2018-04-21	3.45	mpA	Drachten

ver

2014-08-30	2.52	mpm	Assen
2015-10-03	2.83	mpC	Heerenveen
2016-10-01	3.02	mpB	Heerenveen
2017-10-07	3.22	mpA	Heerenveen
2018-10-06	3.76	mpA	Heerenveen
2019-06-22	3.58	mD	Stadskanaal
2020-07-25	3.91	mD	Heerenveen

balstoten

2014-09-13	3.40	mpm	Leeuwarden
2015-09-19	4.30	mpC	Heerenveen
2016-09-17	4.50	mpB	Heerenveen

balwerpen 135

2014-08-30	11.68	mpm	Assen

discus ¾

2019-04-06	12.41	mD	Heerenveen

kogel 2

2017-04-08	5.00	mpA	Leeuwarden
2018-06-02	6.28	mpA	Stadskanaal
2019-10-05	7.81	mD	Heerenveen

slingeren

2016-07-02	12.50	mpB	Drachten
2018-09-15	17.00	mpA	Heerenveen

speer 400

2019-05-11	12.02	mD	Heerenveen
2020-09-26	18.50	mD	Heerenveen

vortex

2014-06-28	11.00	mpm	Sneek
2015-10-03	15.09	mpC	Heerenveen
2016-10-01	14.04	mpB	Heerenveen
2017-07-08	14.50	mpA	Drachten
2018-07-07	22.00	mpA	Steenwijk

Wieger Klijnstra

100

2016-04-09	16.24w	M65	Heerenveen
2017-06-17	16.59	M65	Emmeloord
2018-05-13	16.42	M65	Emmen
2019-04-07	16.75	M70	Amersfoort
2020-07-25	17.53	M70	Heerenveen

150

2017-07-07	25.39w	M65	Steenwijk
2018-07-13	25.59	M65	Steenwijk
2019-07-05	25.36w	M70	Steenwijk

200

2015-10-03	35.0	M65	Heerenveen
2017-10-07	35.9	M65	Heerenveen
2018-06-10	35.51	M65	Apeldoorn
2019-07-13	35.56	M70	Rotterdam
2020-07-25	37.41w	M70	Heerenveen

300

2018-07-13	1:02.13	M65	Steenwijk
2019-07-05	1:05.55	M70	Steenwijk

800

2015-10-03	4:10.6	M65	Heerenveen
2018-10-06	4:17.13	M70	Heerenveen
2019-10-05	4:20.8	M70	Heerenveen

hoog

2015-10-03	1.00	M65	Heerenveen
2017-09-23	0.95	M65	Steenwijk

2018-10-06 1.00 M70 Heerenveen

ver
2015-10-03 2.21 M65 Heerenveen
2017-10-07 2.04 M65 Heerenveen
2018-10-06 1.94 M70 Heerenveen
2019-10-05 1.85 M70 Heerenveen

discus 1
2017-09-23 17.33 M65 Steenwijk
2018-10-06 15.65 M70 Heerenveen
2019-10-05 18.19 M70 Heerenveen
2020-09-26 16.41 M70 Heerenveen

kogel 4
2018-10-06 5.70 M70 Heerenveen
2019-10-05 6.16 M70 Heerenveen
2020-09-26 6.17 M70 Heerenveen

kogel 5
2015-10-03 5.48 M65 Heerenveen
2017-09-23 5.53 M65 Steenwijk

speer 500
2018-10-06 12.70 M70 Heerenveen
2019-10-05 13.61 M70 Heerenveen
2020-08-28 10.85 M70 Heerenveen

speer 600
2015-10-03 11.97 M65 Heerenveen
2017-09-23 12.63 M65 Steenwijk

werp 3-kamp
2017-10-07 233 M65 Heerenveen
2018-10-06 322 M70 Heerenveen
2019-10-05 480 M70 Heerenveen
2020-08-28 145 M70 Heerenveen

Femke Knijn

40
2015-06-13 8.52 mpC Heerenveen
2016-10-01 7.5 mpB Heerenveen

60
2017-09-16 10.6 mpA Heerenveen
2018-09-15 10.6 mpA Heerenveen
2019-10-05 10.1 mD Heerenveen

600
2015-05-16 2:41.66 mpC Heerenveen
2019-10-05 2:10.7 mD Heerenveen
2020-09-26 1:54.0 mD Heerenveen

1000
2016-10-01 4:11.4 mpB Heerenveen
2020-07-02 3:32.1 mD Heerenveen

duur 4'
2016-07-02 925 mpB Drachten

duur 6'
2017-07-08 1450 mpA Drachten
2018-04-21 1475 mpA Drachten

40h
2016-07-02 8.3 mpB Drachten

60h
2017-07-08 12.7 mpA Drachten
2018-04-21 12.2 mpA Drachten

hoog
2017-04-08 0.95 mpA Leeuwarden
2018-04-21 1.05 mpA Drachten

hurkhoog
2016-07-02 0.90 mpB Drachten

polsver
2017-07-08 3.60 mpA Drachten
2018-04-21 3.85 mpA Drachten

ver
2015-10-03 2.54 mpC Heerenveen
2016-10-01 2.68 mpB Heerenveen
2017-05-20 2.75 mpA Steenwijk
2018-09-15 2.85 mpA Heerenveen
2019-10-05 3.05 mD Heerenveen

kogel 2
2017-07-08 4.40 mpA Drachten
2018-04-21 5.00 mpA Drachten

slingeren
2016-04-16 11.00 mpB Sneek
2017-05-20 13.50 mpA Steenwijk
2018-09-15 15.50 mpA Heerenveen

vortex
2015-10-03 10.26 mpC Heerenveen
2016-10-01 16.96 mpB Heerenveen
2017-07-08 19.00 mpA Drachten
2018-04-21 20.00 mpA Drachten

Johan Knoester

100
2020-09-26 19.1 M75 Heerenveen

200
2017-10-07 36.5 M70 Heerenveen
2018-10-06 37.86 M70 Heerenveen

800
2014-10-04 3:51.3 M65 Heerenveen

3000
2012-10-06 16:08.1 M65 Heerenveen

hoog
2018-10-06 1.00 M70 Heerenveen

ver
2017-10-07 2.53 M70 Heerenveen
2018-10-06 2.66 M70 Heerenveen
2020-09-26 2.76 M75 Heerenveen

discus 1
2017-10-07 18.74 M70 Heerenveen
2018-10-06 18.15 M70 Heerenveen
2020-09-26 18.91 M75 Heerenveen

kogel 4
2017-10-07 6.53 M70 Heerenveen
2018-10-06 6.73 M70 Heerenveen

speer 500
2017-10-07 16.18 M70 Heerenveen
2018-10-06 18.81 M70 Heerenveen
2020-09-26 16.37 M75 Heerenveen

werp 3-kamp
2017-10-07 697 M70 Heerenveen
2018-10-06 516 M70 Heerenveen

Riekele Kobes

5000
2020-09-04 16:37.08 M Leeuwarden

Jan Jelle Koerts

hoog
2018-06-10 1.30 M45 Apeldoorn

polshoog
2011-06-05 2.00 M40 Assen

ver
2018-06-10 3.90 M45 Apeldoorn

discus 1½
2020-09-26 21.53 M50 Heerenveen

discus 2
2019-10-05 19.40 M45 Heerenveen

kogel 6
2020-09-26 8.09 M50 Heerenveen

kogel 7¼
2019-10-05 7.29 M45 Heerenveen

speer 700
2020-09-26 23.80 M50 Heerenveen

speer 800
2014-10-04 25.19 M40 Heerenveen
2015-10-03 23.25 M45 Heerenveen
2019-04-07 23.79 M45 Amersfoort

werp 3-kamp
2019-10-05 912 M45 Heerenveen
2020-08-28 744 M50 Heerenveen

Tjitte Koertshuis

100
2018-10-06 14.58 jC Heerenveen

ver
2018-10-06 3.24 jC Heerenveen

Kyla Koops

40
2014-10-04 7.9 mpC Heerenveen
2015-10-03 7.5 mpB Heerenveen

60
2016-10-01 10.2 mpA Heerenveen
2017-09-16 10.2 mpA Heerenveen
2018-10-06 9.66 mD Heerenveen
2019-04-06 9.49 mD Heerenveen

80
2020-07-25 12.10w mC Heerenveen

600
2014-10-04 2:43.5 mpC Heerenveen
2019-10-05 2:13.0 mD Heerenveen

1000
2015-10-03 4:47.5 mpB Heerenveen
2016-10-01 4:24.8 mpA Heerenveen
2017-10-07 4:17.0 mpA Heerenveen
2019-05-11 3:57.83 mD Heerenveen

duur 6'
2016-07-02 1225 mpA Drachten
2017-07-08 1350 mpA Drachten

40h
2014-04-12 9.2 mpC Drachten
2015-04-11 9.0 mpB Leeuwarden

60h
2016-09-17 11.5 mpA Heerenveen
2017-07-08 11.1 mpA Drachten

hoog
2014-08-30 0.90 mpC Assen
2016-07-02 1.05 mpA Drachten
2017-09-09 1.25 mpA Sneek
2018-10-06 1.30 mD Heerenveen
2019-10-05 1.35 mD Heerenveen
2020-09-26 1.45 mC Heerenveen

hurkhoog
2014-09-13 0.90 mpC Leeuwarden
2015-09-19 1.10 mpB Heerenveen

polsver
2016-07-02 3.45 mpA Drachten
2017-07-08 3.60 mpA Drachten

ver
2014-09-13 2.70 mpC Leeuwarden
2015-10-03 2.96 mpB Heerenveen
2016-10-01 3.21 mpA Heerenveen
2017-10-07 3.60 mpA Heerenveen
2018-05-12 3.62 mD Heerenveen
2019-06-08 3.85w mD Groningen
2020-09-26 4.16 mC Heerenveen

balstoten
2014-06-14 3.70 mpC Steenwijk
2015-09-19 5.20 mpB Heerenveen

balwerpen 135
2014-10-04 10.98 mpC Heerenveen

kogel 2
2016-10-01 5.01 mpA Heerenveen
2017-06-24 5.75 mpA Stadskanaal

kogel 3
2020-07-02 6.01 mC Heerenveen

slingeren
2016-09-17 14.00 mpA Heerenveen
2017-09-16 16.50 mpA Heerenveen

speer 400
2019-05-11 14.08 mD Heerenveen

vortex
2014-09-13 11.00 mpC Leeuwarden
2015-09-19 14.50 mpB Heerenveen

2016-09-17 17.50 mpA Heerenveen
2017-07-08 18.50 mpA Drachten

Marcel Kortekaas

100
2014-10-04 16.2 M55 Heerenveen

800
2014-10-04 3:00.1 M55 Heerenveen

ver
2014-10-04 2.99 M55 Heerenveen

discus 1½
2014-10-04 14.31 M55 Heerenveen

kogel 6
2014-10-04 5.82 M55 Heerenveen

Annemarijn Kraak

100
2020-09-26 14.3 mB Heerenveen

ver
2020-09-26 4.26 mB Heerenveen

Maaike Kramer

40
2011-10-01 8.5 mpm Heerenveen
2012-05-12 8.30 mpC Hoogeveen
2013-04-13 7.2 mpB Drachten

60
2014-10-04 11.0 mpA Heerenveen
2015-10-03 10.6 mpA Heerenveen
2016-10-01 9.7 mD Heerenveen
2017-05-06 10.00 mD Groningen

80
2018-10-06 12.59 mC Heerenveen

200
2017-05-20 34.89 mD Heerenveen

600
2011-07-16 2:42.87 mpm Hoogeveen
2012-04-14 2:32.3 mpC Heerenveen
2016-04-09 2:17.92 mD Heerenveen
2017-10-07 2:14.5 mD Heerenveen

800
2018-05-12 3:12.13 mC Heerenveen

1000
2013-10-05 4:21.3 mpB Heerenveen
2014-10-04 4:17.9 mpA Heerenveen
2015-10-03 4:11.2 mpA Heerenveen
2016-04-23 4:16.57 mD Assen
2017-06-10 3:51.05 mD Sneek

40h
2013-04-13 8.5 mpB Drachten

60h
2014-06-28 12.4 mpA Sneek
2015-04-11 10.9 mpA Leeuwarden

hoog
2012-06-09 0.90 mpC Steenwijk
2014-06-28 1.05 mpA Sneek
2015-06-27 1.00 mpA Steenwijk
2016-10-01 1.15 mD Heerenveen

hurkhoog
2013-09-14 1.10 mpB Sneek

polshoog
2018-06-09 2.26 mC Groningen
2019-04-28 2.10 mC Epe
2020-07-25 2.41 mB Heerenveen

ver
2011-05-14 2.35 mpm Sneek
2012-07-07 2.58 mpC Heerenveen
2013-10-05 2.83 mpB Heerenveen
2014-06-14 2.50 mpA Steenwijk
2015-10-03 3.16 mpA Heerenveen
2017-10-07 3.80 mD Heerenveen
2018-10-06 3.65 mC Heerenveen
2019-05-11 3.82w mC Heerenveen

balstoten
2011-05-14 3.48 mpm Sneek
2012-06-09 4.02 mpC Steenwijk
2013-09-14 4.80 mpB Sneek

balwerpen 135
2011-06-25 15.76 mpm Heerenveen
2012-07-07 16.00 mpC Heerenveen

discus ¾
2016-10-01 14.55 mD Heerenveen
2017-10-07 18.96 mD Heerenveen

discus 1
2018-06-09 18.26 mC Groningen
2019-04-28 19.47 mC Epe

kogel 2
2013-10-05 4.25 mpB Heerenveen
2014-06-28 5.40 mpA Sneek
2015-10-03 5.44 mpA Heerenveen
2016-06-25 6.03 mD Emmen

kogel 3
2018-06-30 7.15 mC Groningen
2020-07-25 8.14 mB Heerenveen

speer 400
2016-04-09 10.34 mD Heerenveen

vortex
2013-06-15 14.50 mpB Steenwijk
2014-04-12 17.50 mpA Drachten
2015-06-27 15.50 mpA Steenwijk

Ties Kramer

40
2015-10-03 8.7 jpC Heerenveen

60
2018-10-06 11.30 jpA Heerenveen

80
2019-06-22 15.15 jD Stadskanaal

600
2015-10-03 2:55.8 jpC Heerenveen

1000
2018-10-06 4:35.19 jpA Heerenveen

40h
2015-06-27 9.3 jpC Steenwijk

hurkhoog
2015-06-06 0.80 jpC Sneek

polshoog
2020-07-25 1.66 jD Heerenveen

ver
2015-10-03 2.64 jpC Heerenveen
2018-10-06 3.11 jpA Heerenveen
2019-05-11 3.23w jD Heerenveen

balstoten
2015-06-06 3.40 jpC Sneek

kogel 2
2018-10-06 5.55 jpA Heerenveen

kogel 3
2019-04-06 4.07 jD Heerenveen

speer 400
2019-06-22 10.84 jD Stadskanaal

vortex
2015-06-27 10.50 jpC Steenwijk

Folkert Oege Krol

40
2019-10-05 6.9 jpC Heerenveen
2020-06-02 6.7 jpB Heerenveen

600
2019-10-05 2:20.9 jpC Heerenveen
2020-09-26 2:14.0 jpB Heerenveen

duur 4'
2019-06-29 975 jpC Leeuwarden
2020-09-12 1025 jpB Heerenveen

40h
2019-06-29 7.9 jpC Leeuwarden
2020-06-30 8.0 jpB Heerenveen

hoog
2019-09-14 1.00 jpC Sneek

hurkhoog
2019-06-29 0.95 jpC Leeuwarden
2020-09-12 0.85 jpB Heerenveen

ver
2019-09-14 3.25 jpC Sneek
2020-09-26 3.39 jpB Heerenveen

balstoten
2019-09-14 5.80 jpC Sneek
2020-09-12 5.40 jpB Heerenveen

slingeren
2019-06-29 15.00 jpC Leeuwarden
2020-06-30 11.50 jpB Heerenveen

vortex
2019-09-14 24.50 jpC Sneek
2020-09-26 28.84 jpB Heerenveen

Max Kroon

60
2018-10-06 9.52 jpA Heerenveen

80
2019-10-05 11.7 jD Heerenveen
2020-07-25 11.24 jD Heerenveen

150
2019-09-01 22.31 jD Amsterdam
2020-09-19 21.68 jD Grootebroek

1000
2018-10-06 3:42.47 jpA Heerenveen
2019-05-25 3:36.62 jD Sneek

80h 76,2
2019-05-25 16.69 jD Sneek
2020-07-25 14.30 jD Heerenveen

ver
2018-10-06 3.85 jpA Heerenveen
2019-09-01 4.05 jD Amsterdam
2020-07-25 4.79 jD Heerenveen

kogel 2
2018-10-06 5.84 jpA Heerenveen

kogel 3
2019-10-05 6.32 jD Heerenveen
2020-09-26 6.82 jD Heerenveen

Sarah Kroon

40
2019-10-05 6.7 mpB Heerenveen

60
2020-06-02 9.4 mpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:32.0 mpA Heerenveen

1000
2019-10-05 4:53.5 mpB Heerenveen

duur 4'
2019-04-20 725 mpB Drachten

duur 6'
2020-09-12 1175 mpA Heerenveen

40h
2019-04-20 7.6 mpB Drachten

60h
2020-09-12 11.8 mpA Heerenveen

hoog
2019-09-14 1.05 mpB Sneek
2020-09-12 1.10 mpA Heerenveen

hurkhoog
2019-04-20 0.80 mpB Drachten

polsver
2020-09-12 2.95 mpA Heerenveen

ver
2019-10-05 3.30 mpB Heerenveen
2020-09-26 3.37 mpA Heerenveen

balstoten
2019-09-14 4.50 mpB Sneek

kogel 2
2020-09-26 5.00 mpA Heerenveen

slingeren
2019-04-20 11.00 mpB Drachten
2020-06-30 14.50 mpA Heerenveen

vortex
2019-10-05 13.66 mpB Heerenveen
2020-09-12 14.00 mpA Heerenveen

Liam de Lang

40
2016-10-01 8.2 jpm Heerenveen
2017-09-09 7.80 jpm Sneek
2018-10-06 7.04 jpC Heerenveen
2019-10-05 6.7 jpB Heerenveen

60
2020-09-26 9.8 jpA Heerenveen

600
2016-10-01 2:57.8 jpm Heerenveen
2017-09-09 2:43.68 jpm Sneek
2018-10-06 2:29.12 jpC Heerenveen
2019-09-22 2:17.82 jpB Edam
2020-09-26 2:16.0 jpA Heerenveen

1000
2019-05-18 4:26.05 jpB Stadskanaal

duur 4'
2017-05-20 850 jpm Steenwijk
2018-07-07 875 jpC Steenwijk
2019-05-25 900 jpB Steenwijk

duur 6'
2020-09-12 1275 jpA Heerenveen

40h
2017-07-08 9.0 jpm Drachten
2018-04-21 7.7 jpC Drachten
2019-04-20 7.5 jpB Drachten

60h
2020-09-12 10.7 jpA Heerenveen

hoog
2017-09-16 0.90 jpm Heerenveen
2018-09-15 1.05 jpC Heerenveen
2019-09-14 1.25 jpB Sneek
2020-09-12 1.35 jpA Heerenveen

hurkhoog
2017-07-08 0.80 jpm Drachten
2018-07-07 0.95 jpC Steenwijk
2019-06-29 1.10 jpB Leeuwarden

polsver
2020-09-12 3.00 jpA Heerenveen

ver
2016-10-01 2.21 jpm Heerenveen
2017-09-16 2.80 jpm Heerenveen
2018-09-15 3.65 jpC Heerenveen
2019-10-05 3.78 jpB Heerenveen
2020-09-26 3.98 jpA Heerenveen

balstoten
2017-09-16 4.60 jpm Heerenveen
2018-09-15 6.10 jpC Heerenveen
2019-09-14 7.50 jpB Sneek

balwerpen 135
2017-06-24 19.75 jpm Stadskanaal
2018-06-02 25,34 jpC Stadskanaal

kogel 2
2019-09-22 6.55 jpB Edam
2020-09-12 7.60 jpA Heerenveen

slingeren
2017-07-08 10.50 jpm Drachten
2018-07-07 16.00 jpC Steenwijk
2019-04-20 18.00 jpB Drachten
2020-06-30 20.50 jpA Heerenveen

vortex
2016-10-01 14.00 jpm Heerenveen
2017-07-08 18.00 jpm Drachten
2018-10-06 23.78 jpC Heerenveen
2019-09-14 29.50 jpB Sneek
2020-06-02 30.00 jpA Heerenveen

Joris de Lange

40
2018-07-07 9.7 jpC Steenwijk
2019-04-20 7.8 jpB Drachten

60
2020-09-26 11.7 jpA Heerenveen

600
2020-09-26 3:29.0 jpA Heerenveen

duur 4'
2018-05-26 750 jpC Sneek
2019-05-25 775 jpB Steenwijk

duur 6'
2020-09-12 1250 jpA Heerenveen

40h
2018-07-07 10.0 jpC Steenwijk
2019-04-20 8.7 jpB Drachten

60h
2020-09-12 13.3 jpA Heerenveen

hoog
2018-09-15 0.85 jpC Heerenveen
2019-05-25 1.05 jpB Steenwijk
2020-09-12 1.10 jpA Heerenveen

hurkhoog
2018-07-07 0.75 jpC Steenwijk
2019-04-20 0.95 jpB Drachten

polsver
2020-09-12 2.70 jpA Heerenveen

ver
2018-09-15 2.80 jpC Heerenveen
2019-05-25 2.90 jpB Steenwijk
2020-09-26 2.73 jpA Heerenveen

balstoten
2018-09-15 4.80 jpC Heerenveen
2019-05-25 4.60 jpB Steenwijk

kogel 2
2020-09-12 5.60 jpA Heerenveen

slingeren
2018-07-07 12.00 jpC Steenwijk
2019-04-20 12.50 jpB Drachten

vortex
2018-09-15 14.50 jpC Heerenveen
2019-04-20 14.00 jpB Drachten
2020-09-12 22.50 jpA Heerenveen

Wendy Leenstra

150
2020-07-02 25.1 mC Heerenveen

hoog
2020-07-02 1.20 mC Heerenveen

ver
2020-09-26 3.32 mC Heerenveen

kogel 3
2020-07-02 6.21 mC Heerenveen

Iris Linnebank

40
2016-07-02 7.9 mpC Drachten
2017-10-07 6.9 mpB Heerenveen

60
2018-10-06 10.48 mpA Heerenveen
2019-10-05 10.0 mpA Heerenveen

600
2016-10-01 2:29.1 mpC Heerenveen
2020-09-26 2:11.0 mD Heerenveen

1000
2017-09-09 4:26.33 mpB Sneek
2018-10-06 4:02.95 mpA Heerenveen
2019-10-05 4:02.1 mpA Heerenveen

duur 4'
2016-07-02 950 mpC Drachten
2017-07-08 925 mpB Drachten

duur 6'
2018-07-07 1325 mpA Steenwijk
2019-04-20 1375 mpA Drachten

40h
2016-07-02 9.4 mpC Drachten
2017-07-08 8.7 mpB Drachten

60h
2018-09-15 12.6 mpA Heerenveen
2019-09-14 11.0 mpA Sneek

hoog
2017-05-20 0.95 mpB Steenwijk
2018-07-07 1.00 mpA Steenwijk
2019-04-20 1.10 mpA Drachten

hurkhoog
2016-07-02 0.75 mpC Drachten
2017-07-08 0.75 mpB Drachten

polsver
2018-07-07 3.70 mpA Steenwijk
2019-04-20 3.60 mpA Drachten

ver
2016-10-01 2.84 mpC Heerenveen
2017-09-09 2.99 mpB Sneek
2018-10-06 3.20 mpA Heerenveen
2019-10-05 3.38 mpA Heerenveen

balstoten
2016-09-24 5.18 mpC Leeuwarden
2017-05-20 5.10 mpB Steenwijk

kogel 2
2018-10-06 5.04 mpA Heerenveen
2019-10-05 6.10 mpA Heerenveen
2020-09-26 6.16 mD Heerenveen

slingeren
2016-07-02 9.00 mpC Drachten
2017-07-08 11.00 mpB Drachten
2018-05-26 12.50 mpA Sneek
2019-05-25 16.00 mpA Steenwijk

vortex
2016-07-02 16.00 mpC Drachten
2017-04-08 16.00 mpB Leeuwarden
2018-09-15 15.00 mpA Heerenveen
2019-09-14 19.50 mpA Sneek

Jens Linnebank

40
2014-10-04 7.4 jpC Heerenveen
2015-09-26 7.39 jpB Leeuwarden

60
2016-10-01 9.9 jpA Heerenveen
2017-10-07 9.6 jpA Heerenveen

80
2018-10-06 12.17 jD Heerenveen
2019-10-05 11.8 jD Heerenveen

100
2020-09-26 14.5 jC Heerenveen

150
2020-07-02 22.4 jC Heerenveen

200
2019-05-11 32.99 jD Heerenveen

600
2014-10-04 2:28.2 jpC Heerenveen

1000
2015-10-03 4:17.2 jpB Heerenveen
2016-10-01 4:02.0 jpA Heerenveen

2017-09-09 4:03.98 jpA Sneek
2018-10-06 3:46.28 jD Heerenveen
2019-04-06 3:46.10 jD Heerenveen

duur 6'
2016-05-28 1350 jpA Leeuwarden
2017-07-08 1400 jpA Drachten

40h
2014-06-28 8.0 jpC Sneek
2015-06-27 8.2 jpB Steenwijk

60h
2016-09-17 10.9 jpA Heerenveen
2017-09-16 10.3 jpA Heerenveen

80h 76,2
2019-05-25 15.83 jD Sneek

hoog
2015-06-13 1.05 jpB Heerenveen
2016-07-02 1.20 jpA Drachten
2017-09-09 1.30 jpA Sneek
2018-04-14 1.22 jD Sneek

hurkhoog
2014-06-14 0.90 jpC Steenwijk
2015-09-19 1.15 jpB Heerenveen

polsver
2016-07-02 3.90 jpA Drachten
2017-04-08 4.25 jpA Leeuwarden

ver
2014-09-13 3.15 jpC Leeuwarden
2015-10-03 3.38 jpB Heerenveen
2016-09-17 3.55 jpA Heerenveen
2017-10-07 3.70 jpA Heerenveen
2018-10-06 3.76 jD Heerenveen
2019-10-05 3.99 jD Heerenveen
2020-09-26 4.03 jC Heerenveen

balstoten
2014-09-13 5.20 jpC Leeuwarden
2015-09-19 6.70 jpB Heerenveen

balwerpen 135
2014-10-04 16.54 jpC Heerenveen

kogel 2
2015-09-26 4.65 jpB Leeuwarden
2016-09-24 6.27 jpA Leeuwarden
2017-04-08 6.60 jpA Leeuwarden

kogel 3
2018-10-06 5.61 jD Heerenveen
2019-05-25 6.22 jD Sneek

kogel 4
2020-09-26 6.04 jC Heerenveen

slingeren
2016-09-17 17.00 jpA Heerenveen
2017-05-20 20.00 jpA Steenwijk

vortex
2014-06-14 11.00 jpC Steenwijk
2015-09-19 20.50 jpB Heerenveen
2016-07-02 22.50 jpA Drachten
2017-05-20 21.50 jpA Steenwijk

Ilse Ludwig

40
2019-10-05 7.1 mpB Heerenveen

60
2020-06-02 9.8 mpA Heerenveen

1000
2019-10-05 5:12.5 mpB Heerenveen

60h
2020-06-30 12.9 mpA Heerenveen

hoog
2020-06-30 1.05 mpA Heerenveen

ver
2019-10-05 2.98 mpB Heerenveen
2020-06-02 2.45 mpA Heerenveen

slingeren
2020-06-30 13.50 mpA Heerenveen

vortex
2019-10-05 11.56 mpB Heerenveen
2020-06-02 13.00 mpA Heerenveen

Sjoerd vd Meer

40
2017-10-07 8.6 jpm Heerenveen
2018-10-06 7.26 jpC Heerenveen
2019-10-05 7.1 jpB Heerenveen

60
2020-09-26 9.8 jpA Heerenveen

600
2017-10-07 2:32.6 jpm Heerenveen
2018-10-06 2:20.38 jpC Heerenveen
2020-09-26 2:07.0 jpA Heerenveen

1000
2019-10-05 4:03.6 jpB Heerenveen

duur 4'
2017-07-08 850 jpm Drachten
2018-07-07 1025 jpC Steenwijk
2019-06-29 1025 jpB Leeuwarden

40h
2017-07-08 10.6 jpm Drachten
2018-07-07 8.3 jpC Steenwijk
2019-06-29 7.6 jpB Leeuwarden

60h
2020-06-30 11.8 jpA Heerenveen

hoog
2017-09-16 0.75 jpm Heerenveen
2018-09-15 0.85 jpC Heerenveen
2019-05-25 1.05 jpB Steenwijk
2020-06-30 1.20 jpA Heerenveen

hurkhoog
2017-07-08 0.75 jpm Drachten
2018-04-21 0.85 jpC Drachten
2019-06-29 0.95 jpB Leeuwarden

ver
2017-09-16 2.40 jpm Heerenveen
2018-10-06 3.05 jpC Heerenveen
2019-05-25 3.10 jpB Steenwijk
2020-09-26 3.61 jpA Heerenveen

balstoten
2017-09-16 4.50 jpm Heerenveen
2018-09-15 6.50 jpC Heerenveen
2019-05-25 7.20 jpB Steenwijk

kogel 2
2020-09-26 6.30 jpA Heerenveen

slingeren
2017-07-08 9.00 jpm Drachten
2018-07-07 12.00 jpC Steenwijk
2019-06-29 14.50 jpB Leeuwarden
2020-06-30 16.00 jpA Heerenveen

vortex
2017-09-16 13.00 jpm Heerenveen
2018-09-15 21.50 jpC Heerenveen
2019-10-05 28.12 jpB Heerenveen
2020-06-02 25.00 jpA Heerenveen

Bea vd Mei

200
2017-10-07 35.4 V50 Heerenveen

800
2017-10-07 3:10.6 V50 Heerenveen

ver
2017-10-07 3.21 V50 Heerenveen

kogel 3
2017-10-07 5.24 V50 Heerenveen

speer 500
2017-10-07 11.18 V50 Heerenveen

Sietse vd Mei

100
2014-10-04 16.4 M55 Heerenveen

800
2014-10-04 3:03.7 M55 Heerenveen

ver
2014-10-04 3.23 M55 Heerenveen

speer 700
2014-10-04 18.68 M55 Heerenveen

Dylan Meijer

80
2016-05-21 12.23w jD Drachten

ver
2016-05-21 3.26w jD Drachten
2017-06-10 3.72 jD Sneek

discus 1
2016-05-21 11.69 jD Drachten
2017-06-10 12.30 jD Sneek

Kjeld Meijer

60
2015-10-03 10.5 jpA Heerenveen
2016-10-01 10.3 jpA Heerenveen

80
2017-05-20 13.16 jD Heerenveen
2018-10-06 12.94 jD Heerenveen

100
2019-10-05 15.5 jC Heerenveen

800
2019-10-05 3:30.5 jC Heerenveen

1000
2015-10-03 4:29.2 jpA Heerenveen
2016-10-01 4:20.2 jpA Heerenveen
2017-10-07 4:26.0 jD Heerenveen
2018-10-06 4:35.80 jD Heerenveen

duur 6'
2016-05-28 1275 jpA Leeuwarden

60h
2016-07-02 11.5 jpA Drachten

80h 76,2
2017-04-08 19.07 jD Heerenveen
2018-04-14 18.49 jD Sneek

hoog
2016-07-02 1.20 jpA Drachten
2017-05-06 1.20 jD Groningen
2019-10-05 1.15 jC Heerenveen

polsver
2016-07-02 3.90 jpA Drachten

ver
2015-10-03 3.33 jpA Heerenveen
2016-05-28 3.85 jpA Leeuwarden
2017-05-20 3.47 jD Heerenveen
2018-10-06 3.54 jD Heerenveen

discus 1
2017-10-07 9.70 jD Heerenveen

kogel 2
2015-10-03 4.14 jpA Heerenveen
2016-10-01 5.90 jpA Heerenveen

kogel 3
2017-06-10 5.63 jD Sneek
2018-06-30 6.80 jD Groningen

slingeren
2016-05-28 15.50 jpA Leeuwarden

speer 600
2019-10-05 16.05 jC Heerenveen

vortex
2016-07-02 18.00 jpA Drachten

Dean Meindertsma

60
2017-09-16 10.4 jpA Heerenveen
2018-10-06 10.63 jpA Heerenveen

duur 6'
2017-05-20 1225 jpA Steenwijk
2018-05-26 1100 jpA Sneek

60h
2017-05-20 12.7 jpA Steenwijk
2018-05-26 13.0 jpA Sneek

ver
2017-05-20 2.70 jpA Steenwijk
2018-05-26 3.15 jpA Sneek

kogel 2
2018-10-06 5.67 jpA Heerenveen

slingeren
2017-09-16 17.00 jpA Heerenveen
2018-05-26 17.00 jpA Sneek

vortex
2017-09-16 16.50 jpA Heerenveen
2018-05-26 15.00 jpA Sneek

Thea Mooij

100
2014-10-04 19.1 V50 Heerenveen

ver
2014-10-04 2.22 V50 Heerenveen

Noah Mosselaar

40
2017-10-07 8.0 jpB Heerenveen

60
2018-09-15 11.9 jpA Heerenveen
2019-10-05 11.4 jpA Heerenveen

1000
2017-10-07 5:46.8 jpB Heerenveen
2019-10-05 6:09.8 jpA Heerenveen

duur 6'
2018-07-07 700 jpA Steenwijk
2019-04-20 750 jpA Drachten

60h
2018-09-15 15.3 jpA Heerenveen
2019-04-20 13.9 jpA Drachten

hoog
2018-07-07 0.95 jpA Steenwijk
2019-04-20 1.00 jpA Drachten
2020-07-02 1.00 jD Heerenveen

polsver
2018-07-07 3.00 jpA Steenwijk
2019-04-20 2.65 jpA Drachten

ver
2017-10-07 2.20 jpB Heerenveen
2018-05-26 2.60 jpA Sneek
2019-10-05 2.84 jpA Heerenveen

kogel 2
2018-07-07 4.70 jpA Steenwijk
2019-04-20 5.20 jpA Drachten

kogel 3
2020-07-02 5.04 jD Heerenveen

slingeren
2018-05-26 13.00 jpA Sneek

vortex
2017-10-07 8.42 jpB Heerenveen
2018-09-15 12.00 jpA Heerenveen
2019-04-20 11.50 jpA Drachten

Lennert Naeff

40
2011-07-16 7.49 jpB Hoogeveen

50
2017-06-14 7.24 jC Poitiers (Fra)

60
2012-07-07 9.9 jpA Heerenveen
2013-05-18 10.11 jpA Stadskanaal

80
2014-05-24 12.26 jD Assen
2015-05-24 12.09 jD Amstelveen

100
2016-07-02 14.57 jC Stadskanaal
2017-07-08 13.49 jC Stadskanaal
2018-05-26 12.72 jB Loudun (Fra)
2019-06-01 12.71 jB Talence (Fra)

200
2014-05-17 32.02 jD Heerenveen

300
2015-04-11 50.23 jD Heerenveen

400
2018-05-12 1:05.99 jB La Rochelle (Fra)
2019-05-11 1:00.29 jB Cérizay (Fra)

800
2014-04-21 3:00.05 jD Dronten

1000
2011-06-07 4:10.2 jpB Heerenveen
2012-07-07 4:00.8 jpA Heerenveen
2013-10-05 3:58.3 jpA Heerenveen
2014-06-15 3:53.64 jD Dronten
2015-08-30 3:58.02 jD Stadskanaal
2016-05-16 3:58.87 jC Amstelveen
2017-07-09 3:38.14 jC Stadskanaal

1500
2018-05-13 6:07.73 jB La Rochelle (Fra)
2019-06-02 5:44.24 jB Talence (Fra)

80h
2015-08-30 16.31 jD Stadskanaal

80h 76,2
2014-06-15 17.80 jD Dronten

100h 83,8
2016-06-05 20.40 jC Gemert
2017-07-09 18.22 jC Stadskanaal

110h 91,4
2018-05-13 19.50 jB La Rochelle (Fra)
2019-06-01 17.34 jB Talence (Fra)

300h 76,2
2015-04-26 1:01.06 jD Epe
2016-06-25 59.02 jC Emmen

hoog
2011-07-16 1.10 jpB Hoogeveen
2012-10-06 1.25 jpA Heerenveen
2013-10-05 1.25 jpA Heerenveen
2014-09-07 1.40 jD Amsterdam
2015-08-30 1.40 jD Stadskanaal
2016-10-15 1.45 jC Neuville-de-P (Fra)
2017-03-26 1.60 jC Chasseneuil-sur-B
2018-06-16 1.79 jB Niort (Fra)
2019-06-09 1.92 jB Angoulême (Fra)
2020-07-24 1.95 jA Brive-la-Gaillarde (Fra)

polshoog
2016-06-11 2.20 jC Groningen
2018-07-01 3.30 jB Brive-la-Gaillarde (Fra)
2019-06-29 4.15 jB Alphen a/d Rijn

ver
2011-05-24 3.35 jpB Grou
2012-06-09 3.45 jpA Steenwijk
2013-06-23 3.57 jpA Soest
2014-05-31 3.97 jD Stadskanaal
2015-08-23 4.42 jD Amsterdam
2016-04-09 4.45 jC Heerenveen
2017-06-14 4.78 jC Poitiers (Fra)
2018-05-12 4.97 jB La Rochelle (Fra)
2019-06-01 6.16 jB Talence (Fra)

balwerpen 135
2011-06-07 26.00 jpB Heerenveen

balwerpen 180
2012-06-19 30.17 jpA Sneek
2013-10-05 28.74 jpA Heerenveen

discus 1
2014-05-21 17.46 jD Sneek
2015-06-21 22.45 jD Emmen
2016-05-14 23.11 jC Heerenveen
2017-07-09 23.15 jC Stadskanaal

discus 1½
2018-01-28 24.46 jB Angoulême (Fra)
2019-06-02 36.14 jB Talence (Fra)

kogel 2
2011-06-21 5.89 jpB Sneek
2012-07-03 6.55 jpA Leeuwarden
2013-05-11 6.99 jpA Hoogeveen

kogel 3
2014-05-21 6.82 jD Sneek
2015-08-30 8.17 jD Stadskanaal

kogel 4
2016-04-03 8.31 jC Steenwijk
2017-04-01 8.70 jC Migné-Auxances (Fra)

kogel 5
2018-05-12 8.62 jB La Rochelle (Fra)
2019-05-11 11.20 jB Cérizay (Fra)

speer 400
2014-09-07 29.84 jD Amsterdam
2015-04-11 31.53 jD Heerenveen

speer 600
2016-10-15 31.52 jC Neuville-de-Poitou (Fra)
2017-06-02 35.11 jC Chasseneuil-sur-B

speer 700
2018-04-21 41.07 jB Poitiers (Fra)
2019-05-12 40.36 jB Cérizay (Fra)

speer 800
2020-08-14 43.99 jA Cerizay (Fra)

werp 3-kamp
2014-05-21 1017 jD Sneek
2015-10-10 1120 jD Steenwijk

7-kamp
2014-06-15 2430 jD Dronten
2015-08-30 2851 jD Stadskanaal

8-kamp
2016-06-05 3311 jC Gemert
2017-07-09 3940 jC Stadskanaal

10-kamp
2018-05-13 3496 jB La Rochelle (Fra)
2019-06-02 5209 jB Talence (Fra)

Stefan de Nekker

800
2020-09-26 2:20.0 M Heerenveen

3000
2019-10-05 9:38.4 M Heerenveen
2020-09-18 9:15.1 M Hoogeveen

5000
2019-08-30 17:17.05 M Utrecht
2020-09-04 16:18.67 M Leeuwarden

Maren Nota

40
2019-06-29 7.7 mpB Leeuwarden

60
2020-06-02 11.2 mpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:45.0 mpA Heerenveen

1000
2019-10-05 5:17.0 mpB Heerenveen

duur 4'
2019-06-29 825 mpB Leeuwarden

duur 6'
2020-09-12 1125 mpA Heerenveen

40h
2019-06-29 9.1 mpB Leeuwarden

60h
2020-09-12 12.7 mpA Heerenveen

hoog
2019-05-25 0.90 mpB Steenwijk
2020-09-12 0.95 mpA Heerenveen

hurkhoog
2019-06-29 0.80 mpB Leeuwarden

polsver
2020-09-12 2.45 mpA Heerenveen

ver
2019-09-14 3.25 mpB Sneek
2020-09-26 2.71 mpA Heerenveen

balstoten
2019-05-25 4.40 mpB Steenwijk

kogel 2
2020-09-12 4.90 mpA Heerenveen

slingeren
2019-06-29 11.50 mpB Leeuwarden
2020-06-30 9.50 mpA Heerenveen

vortex
2019-06-29 10.00 mpB Leeuwarden
2020-09-12 12.50 mpA Heerenveen

Martijn Nota

5000
2020-09-26 20:07.0 M40 Heerenveen

Sverre Nota

60
2019-10-05 9.3 jpA Heerenveen

150
2020-07-02 25.1 jD Heerenveen

1000
2019-10-05 3:51.9 jpA Heerenveen

duur 4'
2019-06-29 975 jpA Leeuwarden

duur 6'
2019-05-25 1400 jpA Steenwijk

60h
2019-09-14 10.6 jpA Sneek

hoog
2019-06-29 1.20 jpA Leeuwarden
2020-09-26 1.30 jD Heerenveen

polsver
2019-06-29 4.45 jpA Leeuwarden

ver
2019-10-05 3.48 jpA Heerenveen
2020-09-26 4.11 jD Heerenveen

kogel 2
2019-10-05 6.85 jpA Heerenveen

kogel 3
2020-09-26 7.11 jD Heerenveen

slingeren
2019-09-14 17.00 jpA Sneek

vortex
2019-06-29 23.00 jpA Leeuwarden

Klaas Peereboom

discus 1
2018-10-06 18.33 M65 Heerenveen
2019-08-30 19.03 M65 Heerenveen
2020-08-28 20.70 M65 Heerenveen

kogel 5
2018-10-06 7.97 M65 Heerenveen
2019-05-12 7.09 M65 Apeldoorn
2020-09-26 7.53 M65 Heerenveen

speer 600
2018-10-06 19.53 M65 Heerenveen
2019-08-30 17.90 M65 Heerenveen
2020-08-28 17.55 M65 Heerenveen

werp 3-kamp
2018-10-06 849 M65 Heerenveen
2019-08-30 730 M65 Heerenveen
2020-08-28 754 M65 Heerenveen

Jeroen Piek

60
2019-08-25 7.26 M Alkmaar

100
2011-07-30 10.94w Mneo Amsterdam
2012-04-22 11.34 M Ede
2016-08-14 10.99w M Alkmaar
2018-09-09 11.17 M Grootebroek
2019-07-06 11.14 M Woerden

150
2016-07-08 16.84w M Steenwijk
2019-08-09 16.80 M Utrecht

200
2016-08-14 22.32 M Alkmaar
2019-07-06 22.68 M Woerden

300
2019-08-09 37.38 M Utrecht

kogel 7¼
2012-05-20 11.70 Mneo Harderwijk

sprint 2-kamp
2016-08-13 1714 M Alkmaar

Norah Pont

40
2015-10-03 7.8 mpC Heerenveen
2018-04-21 6.8 mpB Drachten

60
2019-05-25 9.5 mpA Steenwijk

600
2015-10-03 2:31.8 mpC Heerenveen

duur 4'
2018-05-26 1050 mpB Sneek
2019-06-29 975 mpA Leeuwarden

duur 6'
2019-05-25 1425 mpA Steenwijk

40h
2018-04-21 7.5 mpB Drachten

60h
2019-09-14 10.8 mpA Sneek

hoog
2018-09-15 1.05 mpB Heerenveen
2019-06-29 1.20 mpA Leeuwarden

hurkhoog
2018-04-21 0.85 mpB Drachten

polsver
2019-04-20 4.25 mpA Drachten

ver
2015-10-03 2.21 mpC Heerenveen
2018-09-15 3.20 mpB Heerenveen
2019-05-25 3.45 mpA Steenwijk

balstoten
2018-09-15 5.60 mpB Heerenveen

kogel 2
2018-03-25 4.56 mpB Assen
2019-04-20 6.30 mpA Drachten

slingeren
2018-04-21 10.00 mpB Drachten
2019-05-25 14.50 mpA Steenwijk

vortex
2015-10-03 14.74 mpC Heerenveen
2018-09-15 16.50 mpB Heerenveen
2019-06-29 24.50 mpA Leeuwarden

Eric Portema

discus 2
2011-10-09 27.23 M Steenwijk
2013-10-05 28.81 M Heerenveen
2015-09-05 25.58 M Groningen
2016-05-13 24.21 M Apeldoorn

kogel 7¼
2011-06-05 11.45 M Assen
2012-05-20 10.53 M Harderwijk
2013-04-21 11.39 M Grootebroek
2014-05-25 11.25 M Drachten
2015-05-03 10.19 M Emmeloord
2016-05-13 9.00 M Apeldoorn

kogelsl. 7¼
2013-04-21 18.75 M Grootebroek
2014-05-04 20.88 M Grootebroek

speer 800
2011-10-09 46.88 M Steenwijk
2012-05-17 49.52 M Hengelo
2013-05-09 51.48 M Groningen
2014-06-29 50.58 M Enschede
2015-06-07 47.09 M Harderwijk
2016-05-29 46.18 M Emmeloord
2017-05-28 42.58 M Drachten

werp 3-kamp
2011-10-09 1463 M Steenwijk
2013-10-05 1593 M Heerenveen
2016-05-13 1251 M Apeldoorn

Jasper Post

40
2018-10-06 8.95 jpm Heerenveen

600
2018-10-06 2:57:28 jpm Heerenveen

ver
2018-10-06 2.10 jpm Heerenveen

vortex
2018-10-06 8.89 jpm Heerenveen

Gearard Posthumus

5000
2020-09-26 19:20.0 M35 Heerenveen

Patrick Postma

3000
2019-03-30 10:14.41 M Steenwijk

5000
2012-06-24 18:26.80 Mneo Drachten

Sanne Pultrum

40
2016-10-01 7.0 mpB Heerenveen

60
2017-10-07 10.0 mpA Heerenveen
2018-10-06 9.81 mpA Heerenveen
2019-10-05 9.2 mD Heerenveen
2020-07-25 9.21 mD Heerenveen

150
2020-07-02 22.9 mD Heerenveen

200
2019-05-11 33.22 mD Heerenveen

400
2019-05-05 1:14.16 mD Sneek

600
2019-05-05 2:06.33 mD Sneek
2020-09-26 1:52.0 mD Heerenveen

800
2020-09-19 2:47.24 mD Grootebroek

1000
2016-10-01 3:56.0 mpB Heerenveen
2017-06-24 3:43.95 mpA Stadskanaal
2018-06-02 3:43.11 mpA Stadskanaal
2019-04-06 3:35.53 mD Heerenveen

duur 4'
2016-07-02 975 mpB Drachten

duur 6'
2017-07-08 1450 mpA Drachten
2018-04-21 1500 mpA Drachten

40h
2016-07-02 8.7 mpB Drachten

60h
2017-09-16 12.3 mpA Heerenveen
2018-09-15 12.1 mpA Heerenveen

60h 76,2
2019-05-25 13.32 mD Sneek

hoog
2016-09-17 1.00 mpB Heerenveen
2017-09-09 1.15 mpA Sneek
2018-07-07 1.20 mpA Steenwijk
2019-10-05 1.30 mD Heerenveen
2020-09-26 1.40 mD Heerenveen

hurkhoog
2016-07-02 0.75 mpB Drachten

polsver
2017-07-08 3.65 mpA Drachten
2018-07-07 4.05 mpA Steenwijk

ver
2016-10-01 3.01 mpB Heerenveen
2017-10-07 3.39 mpA Heerenveen
2018-10-06 3.60 mpA Heerenveen
2019-05-05 3.63w mD Sneek

balstoten
2016-09-17 5.00 mpB Heerenveen

discus ¾
2019-03-30 10.10 mD Steenwijk

kogel 2
2017-10-07 5.30 mpA Heerenveen
2018-10-06 6.62 mpA Heerenveen
2019-10-05 7.77 mD Heerenveen
2020-07-02 8.45 mD Heerenveen

slingeren
2016-07-02 11.50 mpB Drachten
2017-05-20 14.50 mpA Steenwijk
2018-09-15 16.00 mpA Heerenveen

speer 400
2019-03-30 9.53 mD Steenwijk

vortex
2016-07-02 12.00 mpB Drachten
2017-07-08 14.00 mpA Drachten
2018-09-15 18.00 mpA Heerenveen

6-kamp
2019-05-05 1767 mD Sneek

Loïs Richardson

40
2016-10-01 7.5 mpm Heerenveen
2017-09-02 7.66 mpC Deventer
2018-10-06 7.21 mpB Heerenveen

60
2019-10-05 9.9 mpA Heerenveen
2020-06-02 10.0 mpA Heerenveen

600
2016-10-01 2:44.1 mpm Heerenveen
2017-10-07 2:19.9 mpC Heerenveen
2019-04-07 2:19.90 mpA Assen

1000
2018-10-06 4:29.34 mpB Heerenveen
2019-10-05 4:11.0 mpA Heerenveen

duur 4'
2016-07-02 875 mpm Drachten
2017-05-20 900 mpC Steenwijk
2018-05-26 950 mpB Sneek
2019-06-29 925 mpA Leeuwarden

duur 6'
2019-05-25 1325 mpA Steenwijk

40h
2016-07-02 9.5 mpm Drachten
2017-07-08 8.8 mpC Drachten
2018-07-07 7.5 mpB Steenwijk

60h
2019-06-29 10.8 mpA Leeuwarden
2020-09-12 10.4 mpA Heerenveen

hoog
2016-09-17 0.85 mpm Heerenveen
2017-09-16 0.90 mpC Heerenveen
2018-09-15 1.10 mpB Heerenveen
2019-06-29 1.15 mpA Leeuwarden
2020-06-30 1.10 mpA Heerenveen

hurkhoog
2015-09-19 0.65 mpm Heerenveen
2016-07-02 0.75 mpm Drachten
2017-07-08 0.80 mpC Drachten
2018-07-07 0.90 mpB Steenwijk

polsver
2019-06-29 4.05 mpA Leeuwarden
2020-09-12 3.30 mpA Heerenveen

ver
2015-09-19 1.55 mpm Heerenveen
2016-10-01 2.96 mpm Heerenveen
2017-09-09 2.97 mpC Sneek
2018-09-15 3.30 mpB Heerenveen
2019-04-07 3.33 mpA Assen
2020-06-02 3.50 mpA Heerenveen

balstoten
2015-09-19 2.20 mpm Heerenveen
2016-09-17 3.60 mpm Heerenveen
2017-09-16 4.70 mpC Heerenveen
2018-09-15 5.50 mpB Heerenveen

balwerpen 180
2017-06-24 11.30 mpC Stadskanaal

kogel 2
2018-07-14 3.98 mpB Heerenveen
2019-04-20 5.40 mpA Drachten
2020-09-12 6.40 mpA Heerenveen

slingeren
2016-07-02 9.00 mpm Drachten
2017-07-08 11.00 mpC Drachten
2018-07-07 13.50 mpB Steenwijk
2019-09-14 15.50 mpA Sneek
2020-06-30 15.50 mpA Heerenveen

vortex
2015-09-19 4.50 mpm Heerenveen
2016-10-01 11.20 mpm Heerenveen
2017-09-09 12.60 mpC Sneek
2018-10-06 14.07 mpB Heerenveen
2019-06-29 21.50 mpA Leeuwarden
2020-09-12 21.00 mpA Heerenveen

Stef Rijpkema

60
2020-09-26 8.4 jpC Heerenveen

600
2020-09-26 2:48.0 jpC Heerenveen

40h
2020-06-30 9.6 jpC Heerenveen

hurkhoog
2020-06-30 0.75 jpC Heerenveen

ver
2020-09-26 2.82 jpC Heerenveen

slingeren
2020-06-30 9.50 jpC Heerenveen

vortex
2020-09-26 16.18 jpC Heerenveen

Nynke Rijpma

80
2020-09-26 10.9 mC Heerenveen

300
2020-09-19 49.89 mC Grootebroek

600
2020-07-25 1:57.69 mC Heerenveen

80h 76,2
2020-07-25 15.24 mC Heerenveen

300h 76,2
2020-07-04 52.6 mC Heerenveen

hoog
2020-09-26 1.45 mC Heerenveen

ver
2020-09-26 4.91 mC Heerenveen

Teade Rispens

3000
2014-10-04 11:19.2 M Heerenveen

Bernice Ritsema

40
2018-07-07 9.3 mpm Steenwijk
2019-10-05 7.9 mpC Heerenveen
2020-06-02 7.5 mpB Heerenveen

600
2018-10-06 2:46.79 mpm Heerenveen
2019-10-05 2:32.9 mpC Heerenveen
2020-09-26 2:17.0 mpB Heerenveen

duur 4'
2018-07-07 800 mpm Steenwijk
2019-05-25 900 mpC Steenwijk
2020-09-12 1000 mpB Heerenveen

40h
2018-07-07 11.6 mpm Steenwijk
2019-06-29 10.7 mpC Leeuwarden
2020-06-30 9.8 mpB Heerenveen

hoog
2019-05-25 0.80 mpC Steenwijk

hurkhoog
2018-07-07 0.50 mpm Steenwijk
2019-06-29 0.55 mpC Leeuwarden
2020-09-12 0.70 mpB Heerenveen

ver
2018-10-06 1.96 mpm Heerenveen
2019-10-05 2.46 mpC Heerenveen
2020-09-26 2.79 mpB Heerenveen

balstoten
2018-09-15 2.00 mpm Heerenveen
2019-09-14 3.40 mpC Sneek
2020-09-12 3.80 mpB Heerenveen

slingeren
2018-07-07 6.00 mpm Steenwijk
2019-06-29 7.50 mpC Leeuwarden
2020-06-30 9.50 mpB Heerenveen

vortex
2018-07-07 5.00 mpm Steenwijk
2019-06-29 9.00 mpC Leeuwarden
2020-09-26 9.54 mpB Heerenveen

Claudette Ritsema

40
2018-10-06 6.92 mpB Heerenveen

60
2019-09-14 9.6 mpA Sneek
2020-09-26 9.4 mpA Heerenveen

600
2018-07-14 2:02.47 mpB Heerenveen
2020-09-26 1:59.0 mpA Heerenveen

1000
2018-10-06 3:56.76 mpB Heerenveen

duur 4'
2018-07-07 1050 mpB Steenwijk
2019-06-29 1075 mpA Leeuwarden

duur 6'
2020-09-12 1600 mpA Heerenveen

40h
2018-07-07 7.6 mpB Steenwijk

60h
2019-09-14 10.9 mpA Sneek
2020-09-12 10.8 mpA Heerenveen

hoog
2019-06-29 1.05 mpA Leeuwarden
2020-06-30 1.10 mpA Heerenveen

hurkhoog
2018-07-07 0.80 mpB Steenwijk

polsver
2019-06-29 3.85 mpA Leeuwarden

ver
2018-10-06 3.04 mpB Heerenveen
2019-09-14 3.15 mpA Sneek
2020-09-26 3.53 mpA Heerenveen

kogel 2
2018-07-14 3.19 mpB Heerenveen
2019-06-29 4.10 mpA Leeuwarden
2020-09-12 5.20 mpA Heerenveen

slingeren
2018-07-07 10.50 mpB Steenwijk
2019-09-14 15.50 mpA Sneek
2020-06-30 17.00 mpA Heerenveen

vortex
2018-07-07 10.50 mpB Steenwijk
2019-09-14 12.00 mpA Sneek
2020-06-02 22.50 mpA Heerenveen

Solène Ritsema

60
2018-10-06 10.56 mpA Heerenveen
2019-10-05 9.7 mpA Heerenveen
2020-09-26 10.2 mD Heerenveen

1000
2018-10-06 4:01.79 mpA Heerenveen
2019-10-05 3:52.0 mpA Heerenveen

duur 4'
2019-06-29 1025 mpA Leeuwarden

duur 6'
2018-07-07 1275 mpA Steenwijk

60h
2018-07-07 11.5 mpA Steenwijk
2019-09-14 11.4 mpA Sneek

hoog
2018-07-14 1.05 mpA Heerenveen
2019-06-29 1.05 mpA Leeuwarden
2020-09-26 1.30 mD Heerenveen

polsver
2018-07-07 3.40 mpA Steenwijk
2019-06-29 3.65 mpA Leeuwarden

ver
2018-10-06 3.25 mpA Heerenveen
2019-10-05 3.50 mpA Heerenveen
2020-09-26 3.47 mD Heerenveen

kogel 2
2018-10-06 4.82 mpA Heerenveen
2019-10-05 5.29 mpA Heerenveen

slingeren
2018-09-15 13.00 mpA Heerenveen
2019-09-14 12.50 mpA Sneek

vortex
2018-07-07 11.50 mpA Steenwijk
2019-09-14 14.00 mpA Sneek

Sem van Rooijen

60
2020-08-23 7.37w jB Alkmaar

100
2020-07-25 11.70w jB Heerenveen

150
2020-07-11 18.18 jB Epe

Talia Ruijg

100
2019-05-12 15.13 V35 Apeldoorn
2020-07-25 15.12 V35 Heerenveen

ver
2019-06-08 3.52 V35 Groningen
2020-07-25 3.34 V35 Heerenveen

kogel 4
2019-06-08 7.78 V35 Groningen

Jeroen Schorning

800
2020-09-26 2:24.0 M Heerenveen

Franck ter Schure

40
2019-10-05 8.3 jpm Heerenveen
2020-09-26 8.2 jpC Heerenveen

600
2019-10-05 3:10.4 jpm Heerenveen
2020-09-26 2:52.0 jpC Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 850 jpC Heerenveen

40h
2020-06-30 9.2 jpC Heerenveen

hoog
2019-09-14 0.65 jpm Sneek

hurkhoog
2020-06-30 0.75 jpC Heerenveen

ver
2019-09-14 2.15 jpm Sneek
2020-09-26 2.80 jpC Heerenveen

balstoten
2019-09-14 4.20 jpm Sneek
2020-09-12 4.70 jpC Heerenveen

slingeren
2020-06-30 10.50 jpC Heerenveen

vortex
2019-09-14 13.00 jpm Sneek
2020-09-26 14.84 jpC Heerenveen

Ties ter Schure

40
2017-10-07 7.7 jpC Heerenveen
2018-07-07 7.4 jpB Steenwijk

60
2019-10-05 9.7 jpA Heerenveen
2020-09-26 10.5 jpA Heerenveen

600
2017-10-07 2:50.2 jpC Heerenveen
2020-09-26 2:29.0 jpA Heerenveen

1000
2018-10-06 5:51.79 jpB Heerenveen
2019-10-05 4:28.3 jpA Heerenveen

duur 4'
2017-05-20 875 jpC Steenwijk
2018-04-21 875 jpB Drachten
2019-06-29 825 jpA Leeuwarden

duur 6'
2019-05-25 1225 jpA Steenwijk
2020-09-12 1225 jpA Heerenveen

40h
2017-04-08 9.7 jpC Leeuwarden
2018-07-07 8.0 jpB Steenwijk

60h
2019-05-25 11.2 jpA Steenwijk
2020-09-12 11.3 jpA Heerenveen

hoog
2017-05-20 0.95 jpC Steenwijk
2018-09-15 1.10 jpB Heerenveen
2019-06-29 1.15 jpA Leeuwarden
2020-09-12 1.30 jpA Heerenveen

hurkhoog
2017-04-08 0.70 jpC Leeuwarden
2018-07-07 1.00 jpB Steenwijk

polsver
2019-04-20 4.00 jpA Drachten
2020-09-12 3.60 jpA Heerenveen

ver
2017-05-20 2.80 jpC Steenwijk
2018-09-15 3.25 jpB Heerenveen
2019-10-05 3.59 jpA Heerenveen
2020-09-26 3.55 jpA Heerenveen

balstoten
2017-09-16 5.80 jpC Heerenveen
2018-09-15 6.40 jpB Heerenveen

kogel 2
2018-07-14 5.23 jpB Heerenveen
2019-06-29 7.50 jpA Leeuwarden
2020-09-26 7.66 jpA Heerenveen

slingeren
2017-04-08 9.50 jpC Leeuwarden
2018-07-07 17.00 jpB Steenwijk
2019-05-25 18.00 jpA Steenwijk
2020-06-30 20.00 jpA Heerenveen

vortex
2017-09-16 20.00 jpC Heerenveen
2018-10-06 24.09 jpB Heerenveen
2019-09-14 27.00 jpA Sneek
2020-09-12 29.50 jpA Heerenveen

Lars Seijsener

40
2020-06-02 9.0 jpB Heerenveen

ver
2020-06-02 2.05 jpB Heerenveen

vortex
2020-06-02 9.00 jpB Heerenveen

Milou Sieperda

60
2020-09-19 9.31 mD Grootebroek

600
2020-09-13 2:12.19 mD Zoetermeer

60h 106,7
2020-09-12 11.08w mD Zoetermeer

hoog
2020-09-26 1.50 mD Heerenveen

ver
2020-09-26 4.58 mD Heerenveen

discus ¾
2020-09-19 21.61 mD Grootebroek

kogel 2
2020-09-13 12.15 mD Zoetermeer

speer 400
2020-09-06 31.18 mD Heerenveen

6-kamp
2020-09-13 2367 mD Zoetermeer

Jolanda Smedinga

100
2011-05-28 15.26w V45 Heerenveen
2012-06-09 15.63 V45 Terneuzen
2018-05-12 16.55 V50 Heerenveen
2020-08-23 16.79w V55 Alkmaar

150
2011-07-15 23.2 V45 Steenwijk
2018-07-13 26.02 V50 Steenwijk
2019-07-05 24.86w V50 Steenwijk

200
2011-08-19 32.60 V45 Den Haag
2012-06-10 32.30 V45 Terneuzen

2018-06-09 35.07 V50 Groningen
2019-05-19 35.05 V50 Gouda

300
2011-07-15 51.4 V45 Steenwijk
2018-07-13 57.60 V50 Steenwijk
2019-07-05 56.36 V50 Steenwijk

400
2011-06-24 1:11.87 V45 Groningen
2012-09-08 1.13.64 V45 Zwolle
2018-05-13 1:23.02 V50 Emmen
2019-05-18 1:21.44 V50 Gouda
2020-08-07 1:21.99 V50 Utrecht

800
2011-06-19 2:47.45 V45 Den Haag
2012-05-25 2:48.57 V45 Utrecht
2019-06-13 3:05.25 V50 Leeuwarden
2020-09-16 3:01.0 V55 Dronten

ver
2011-10-01 2.85 V45 Heerenveen
2018-06-10 2.67 V50 Apeldoorn

speer 600
2011-10-01 14.45 V45 Heerenveen

sprint 2-kamp
2012-05-12 215 V45 Heerenveen

Sian Smit

40
2016-10-01 7.5 mpB Heerenveen

60
2017-05-20 10.8 mpA Steenwijk
2018-10-06 9.83 mpA Heerenveen

1000
2016-10-01 4:58.0 mpB Heerenveen
2017-10-07 5:06.3 mpA Heerenveen
2018-10-06 4:39.67 mpA Heerenveen

duur 4'
2016-05-28 775 mpB Leeuwarden

duur 6'
2017-05-20 1125 mpA Steenwijk
2018-04-21 1225 mpA Drachten

40h
2016-04-16 9.1 mpB Sneek

60h
2017-05-20 13.6 mpA Steenwijk
2018-04-21 12.1 mpA Drachten

hoog
2016-09-17 0.85 mpB Heerenveen
2017-04-08 0.85 mpA Leeuwarden
2018-04-21 0.95 mpA Drachten

hurkhoog
2016-05-28 0.80 mpB Leeuwarden

polsver
2017-04-08 3.20 mpA Leeuwarden
2018-04-21 3.60 mpA Drachten

ver
2016-06-18 2.89 mpB Heerenveen
2017-10-07 2.83 mpA Heerenveen
2018-10-06 3.61 mpA Heerenveen
2019-05-25 3.28 mD Sneek

balstoten
2016-09-17 5.00 mpB Heerenveen

discus ¾
2019-04-06 13.24 mD Heerenveen

kogel 2
2017-10-07 5.80 mpA Heerenveen
2018-10-06 6.09 mpA Heerenveen
2019-05-25 7.20 mD Sneek

slingeren
2016-04-16 9.00 mpB Sneek
2017-05-20 11.50 mpA Steenwijk
2018-05-26 15.00 mpA Sneek

speer 400
2019-05-25 10.01 mD Sneek

vortex
2016-05-28 13.50 mpB Leeuwarden
2017-09-16 15.50 mpA Heerenveen
2018-05-26 17.00 mpA Sneek

Henri Spieksma

5000
2020-09-04 23:35.29 M65 Leeuwarden

Marit Staal

40
2013-10-05 7.6 mpB Heerenveen

60
2014-10-04 10.0 mpA Heerenveen
2015-06-13 10.03 mpA Heerenveen
2016-04-09 9.61w mD Heerenveen
2017-05-20 9.32 mD Heerenveen

80
2018-05-12 11.50 mC Heerenveen
2019-10-05 11.8 mC Heerenveen

100
2020-07-11 14.20w mB Epe

150
2018-05-19 21.56 mC Assen
2020-07-04 21.6 mB Heerenveen

200
2018-05-12 29.56 mC Heerenveen
2020-07-25 30.39 mB Heerenveen

600
2017-10-07 2:04.7 mD Heerenveen
2019-10-05 2:16.4 mC Heerenveen

1000
2013-10-05 5:01.5 mpB Heerenveen
2014-08-30 4:23.2 mpA Assen
2015-09-26 4:21.03 mpA Leeuwarden

60h 76,2
2016-09-04 13.28 mD Amsterdam

60h
2014-06-28 11.1 mpA Sneek
2015-04-11 10.0 mpA Leeuwarden

60h 76,2
2017-04-08 11.82 mD Heerenveen

hoog
2014-06-28 1.05 mpA Sneek
2015-06-13 1.00 mpA Heerenveen
2020-09-26 1.20 mB Heerenveen

ver
2013-10-05 3.00 mpB Heerenveen
2014-08-30 3.12 mpA Assen
2015-09-26 3.34 mpA Leeuwarden
2017-09-03 3.96 mD Amsterdam
2018-05-12 4.23 mC Heerenveen
2019-10-05 3.90 mC Heerenveen
2020-09-19 4.14 mB Grootebroek

kogel 2
2013-10-05 3.37 mpB Heerenveen
2014-06-28 4.80 mpA Sneek
2015-09-26 5.08 mpA Leeuwarden
2017-10-07 7.22 mD Heerenveen

kogel 3
2018-10-06 6.75 mC Heerenveen
2019-10-05 6.39 mC Heerenveen

vortex
2014-06-28 16.50 mpA Sneek
2015-09-19 21.00 mpA Heerenveen

Jordi Stam

1500
2011-04-09 4:43.3 jB Heerenveen

3000
2011-04-20 10:02.4 jB Sneek
2013-05-24 9:58.87 jA Utrecht

5000
2012-04-22 17:27.87 jB Ede
2020-09-26 17:59.0 M Heerenveen

ver
2020-09-26 4.21 M Heerenveen

Arie vd Steen

100000
2018-02-17 10:28:54 M50 Steenwijk
2019-02-23 9:45:15 M50 Steenwijk

6-uurloop
2019-12-29 31200 M55 Almere

Daan Stegeman

40
2018-10-06 7.77 jpB Heerenveen

60
2019-10-05 10.4 jpA Heerenveen
2020-09-26 10.0 jpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:29.0 jpA Heerenveen

1000
2018-10-06 4:16.41 jpB Heerenveen
2019-10-05 4:51.1 jpA Heerenveen

duur 4'
2018-04-21 775 jpB Drachten

40h
2018-04-21 8.7 jpB Drachten

hurkhoog
2018-04-21 0.80 jpB Drachten

ver
2018-10-06 2.88 jpB Heerenveen
2019-10-05 3.20 jpA Heerenveen
2020-09-26 3.16 jpA Heerenveen

kogel 2
2019-10-05 5.10 jpA Heerenveen
2020-09-26 5.74 jpA Heerenveen

slingeren
2018-04-21 11.50 jpB Drachten

vortex
2018-10-06 15.06 jpB Heerenveen
2020-06-02 18.50 jpA Heerenveen

Hugo Stegeman

40
2013-10-05 7.1 jpB Heerenveen

60
2014-10-04 9.7 jpA Heerenveen
2015-10-03 9.1 jpA Heerenveen

80
2016-05-21 11.87 jD Drachten
2017-10-07 10.7 jD Heerenveen

100
2018-06-30 12.41 jC Groningen
2019-10-05 11.8 jC Heerenveen
2020-09-26 11.6 jB Heerenveen

800
2018-10-06 2:46.13 jC Heerenveen
2019-10-05 2:48.0 jC Heerenveen

1000
2013-10-05 4:33.9 jpB Heerenveen
2014-10-04 4:23.1 jpA Heerenveen
2015-10-03 3:58.9 jpA Heerenveen
2016-10-01 4:04.9 jD Heerenveen
2017-10-07 4:01.6 jD Heerenveen

60h
2014-04-12 11.1 jpA Drachten
2015-06-27 11.1 jpA Steenwijk

80h 76,2
2016-05-21 15.95 jD Drachten

100h 83,8
2019-04-06 16.29w jC Heerenveen

hoog
2014-10-04 1.25 jpA Heerenveen
2015-06-27 1.30 jpA Steenwijk
2016-10-01 1.45 jD Heerenveen
2017-05-20 1.50 jD Heerenveen
2018-10-06 1.70 jC Heerenveen
2019-10-05 1.82 jC Heerenveen
2020-09-26 1.85 jB Heerenveen

ver
2013-10-05 3.33 jpB Heerenveen
2014-09-13 3.45 jpA Leeuwarden
2015-10-03 4.16 jpA Heerenveen
2016-04-09 3.79 jD Heerenveen

kogel 2
2013-10-05 4.08 jpB Heerenveen
2014-06-28 6.40 jpA Sneek
2015-06-27 7.50 jpA Steenwijk

kogel 3
2016-10-01 6.40 jD Heerenveen
2017-10-07 8.74 jD Heerenveen

kogel 4
2018-10-06 9.69 jC Heerenveen
2019-06-22 12.48 jC Stadskanaal

kogel 5
2020-09-26 11.59 jB Heerenveen

vortex
2014-06-14 19.50 jpA Steenwijk
2015-09-19 24.50 jpA Heerenveen

Merle Sterkenburgh

40
2016-06-04 8.10 mpm Stadskanaal
2017-10-07 7.6 mpC Heerenveen
2018-10-06 7.67 mpB Heerenveen

60
2019-09-14 10.5 mpA Sneek
2020-09-26 10.1 mpA Heerenveen

600
2016-10-01 2:39.6 mpm Heerenveen
2017-10-07 2:33.0 mpC Heerenveen
2020-09-26 2:15.0 mpA Heerenveen

1000
2018-10-06 4:33.66 mpB Heerenveen

duur 4'
2016-07-02 875 mpm Drachten
2017-04-08 825 mpC Leeuwarden
2018-04-21 900 mpB Drachten

duur 6'
2019-05-25 1275 mpA Steenwijk
2020-09-12 1325 mpA Heerenveen

40h
2016-07-02 10.4 mpm Drachten
2017-07-08 9.3 mpC Drachten
2018-07-07 8.5 mpB Steenwijk

60h
2019-05-25 11.8 mpA Steenwijk
2020-09-12 11.1 mpA Heerenveen

hoog
2016-06-04 0.85 mpm Stadskanaal
2017-05-20 0.80 mpC Steenwijk
2018-09-15 0.95 mpB Heerenveen
2019-04-20 0.95 mpA Drachten
2020-09-12 1.15 mpA Heerenveen

hurkhoog
2015-09-19 0.70 mpm Heerenveen
2016-05-28 0.75 mpm Leeuwarden
2017-07-08 0.85 mpC Drachten
2018-04-21 0.90 mpB Drachten

polsver
2019-04-20 3.80 mpA Drachten
2020-09-12 3.60 mpA Heerenveen

ver
2015-09-19 1.95 mpm Heerenveen
2016-05-28 2.60 mpm Leeuwarden
2017-10-07 2.91 mpC Heerenveen
2018-09-15 3.15 mpB Heerenveen
2019-09-14 3.15 mpA Sneek
2020-09-26 3.33 mpA Heerenveen

balstoten
2015-09-19 2.10 mpm Heerenveen
2016-09-17 3.70 mpm Heerenveen
2017-05-20 4.50 mpC Steenwijk
2018-09-15 5.10 mpB Heerenveen

balwerpen 135
2016-06-04 10.52 mpm Stadskanaal

kogel 2
2018-07-14 3.63 mpB Heerenveen
2019-04-20 5.10 mpA Drachten
2020-09-26 6.08 mpA Heerenveen

slingeren
2016-07-02 9.50 mpm Drachten
2017-07-08 11.00 mpC Drachten
2018-07-07 13.00 mpB Steenwijk
2019-09-14 15.00 mpA Sneek
2020-06-30 15.00 mpA Heerenveen

vortex
2015-09-19 7.00 mpm Heerenveen
2016-09-17 10.50 mpm Heerenveen
2017-04-08 12.50 mpC Leeuwarden
2018-04-21 15.50 mpB Drachten
2019-04-20 20.00 mpA Drachten
2020-06-02 21.00 mpA Heerenveen

Hessel Teijema

40
2016-10-01 8,7 jpm Heerenveen
2017-10-07 8.4 jpC Heerenveen
2018-10-06 7.91 jpB Heerenveen

60
2019-10-05 10.7 jpA Heerenveen

600
2016-10-01 2:51.1 jpm Heerenveen
2017-10-07 2:41.0 jpC Heerenveen
2018-07-14 2:33.88 jpB Heerenveen

1000
2018-10-06 4:22.10 jpB Heerenveen
2019-10-05 4:37.0 jpA Heerenveen

duur 4'
2017-07-08 850 jpC Drachten
2018-05-26 875 jpB Sneek
2019-06-29 825 jpA Leeuwarden

duur 6'
2019-04-20 1225 jpA Drachten
2020-09-12 1250 jpA Heerenveen

40h
2017-07-08 9.8 jpC Drachten
2018-07-07 9.6 jpB Steenwijk

60h
2019-04-20 13.0 jpA Drachten

60h
2020-09-12 12.4 jpA Heerenveen

hoog
2017-09-16 0.80 jpC Heerenveen
2018-07-14 0.95 jpB Heerenveen
2019-06-29 1.00 jpA Leeuwarden
2020-09-12 1.00 jpA Heerenveen

hurkhoog
2017-07-08 0.70 jpC Drachten
2018-07-07 0.80 jpB Steenwijk

polsver
2019-06-29 3.45 jpA Leeuwarden
2020-09-12 3.15 jpA Heerenveen

ver
2016-10-01 2.19 jpm Heerenveen
2017-09-16 2.30 jpC Heerenveen
2018-09-15 2.70 jpB Heerenveen

balstoten
2017-09-16 4.20 jpC Heerenveen
2018-09-15 4.80 jpB Heerenveen

kogel 2
2018-07-14 4.06 jpB Heerenveen
2019-10-05 5.19 jpA Heerenveen
2020-09-12 5.90 jpA Heerenveen

slingeren
2017-07-08 8.00 jpC Drachten
2018-07-07 11.00 jpB Steenwijk
2020-06-30 15.00 jpA Heerenveen

vortex
2016-10-01 8.26 jpm Heerenveen
2017-07-08 10.50 jpC Drachten
2018-07-07 14.00 jpB Steenwijk
2019-04-20 16.50 jpA Drachten
2020-09-12 17.50 jpA Heerenveen

Alicia vd Tempel

60
2015-10-03 10.7 mpA Heerenveen
2016-10-01 10.3 mpA Heerenveen
2017-05-06 9.83 mD Groningen
2018-10-06 9.71 mD Heerenveen

150
2017-07-07 24.50w mD Steenwijk

200
2017-05-20 34.13 mD Heerenveen

300
2017-07-07 55.77 mD Steenwijk

600
2017-05-14 2:10.95 mD Sneek
2018-10-06 2:16.88 mD Heerenveen

1000
2015-10-03 4:40.2 mpA Heerenveen
2016-10-01 4:23.9 mpA Heerenveen
2017-06-10 4:10.87 mD Sneek
2018-06-09 3:58.83 mD Groningen

duur 6'
2016-07-02 1275 mpA Drachten

60h
2016-05-28 12.3 mpA Leeuwarden

60h 76,2
2017-06-10 13.19 mD Sneek
2018-05-19 13.23 mD Assen

hoog
2016-07-02 1.10 mpA Drachten
2017-05-20 1.20 mD Heerenveen
2018-10-06 1.30 mD Heerenveen
2019-04-28 1.30 mC Epe

polshoog
2017-06-03 1.75 mD Groningen
2018-05-12 1.95 mD Heerenveen
2019-06-08 1.96 mC Groenlo
2020-07-25 2.26 mC Heerenveen

polsver
2016-04-16 4.00 mpA Sneek

ver
2015-10-03 3.12 mpA Heerenveen
2016-06-18 3.33 mpA Heerenveen
2017-05-20 3.44 mD Heerenveen

kogel 2
2015-10-03 4.12 mpA Heerenveen
2016-10-01 4.35 mpA Heerenveen
2017-05-14 6.25 mD Sneek
2018-10-06 7.12 mD Heerenveen

slingeren
2016-09-17 12.50 mpA Heerenveen

speer 400
2017-05-13 10.60 mD Sneek

vortex
2016-05-28 17.50 mpA Leeuwarden

6-kamp
2017-05-14 1621 mD Sneek

Amila Turkovic

ver
2020-09-26 3.15 mD Heerenveen

discus ¾
2020-09-26 13.30 mD Heerenveen

kogel 2
2020-09-26 6.38 mD Heerenveen

Ilma Turkovic

ver
2020-09-26 3.63 mD Heerenveen

discus ¾
2020-09-26 17.42 mD Heerenveen

kogel 2
2020-09-26 7.74 mD Heerenveen

Rebecca Ugen

60
2019-10-05 10.6 mpA Heerenveen

1000
2019-10-05 4:52.0 mpA Heerenveen

hoog
2020-07-02 1.20 mD Heerenveen

ver
2019-10-05 3.17 mpA Heerenveen

kogel 2
2019-10-05 4.65 mpA Heerenveen
2020-07-02 5.58 mD Heerenveen

Dennis Veenker

100
2013-08-31 11.83 Mneo Amersfoort
2014-05-25 11.64 Mneo Drachten
2015-06-07 11.54w M Harderwijk
2016-04-09 11.24 M Heerenveen
2017-05-28 11.42w M Drachten
2018-07-01 11.94 M Harderwijk

150
2015-07-10 17.33 M Steenwijk

200
2014-05-17 24.06 Mneo Heerenveen
2016-10-01 23.6 M Heerenveen

400
2014-05-31 57.45 Mneo Gemert
2013-08-31 59.28 M Amersfoort
2015-07-30 55.73 M Amsterdam

800
2013-10-05 2:39.3 M Heerenveen
2016-10-01 2:43.8 M Heerenveen

1500
2013-09-01 5:41.30 M Amersfoort
2014-06-01 5:18.97 M Gemert
2015-07-31 5:29.19 M Amsterdam

110h 106,7
2013-09-01 16.23 Mneo Amersfoort
2014-07-06 15.85 Mneo Stadskanaal
2015-06-07 15.67 M Harderwijk
2016-04-24 15.66w M Grootebroek

hoog
2013-08-31 1.60 M Amersfoort
2014-07-05 1.65 M Stadskanaal
2015-08-29 1.71 M Stadskanaal
2016-10-01 1.60 M Heerenveen

polshoog
2013-07-05 4.60 Mneo Utrecht
2014-07-06 4.50 M Stadskanaal
2015-08-30 4.40 M Stadskanaal

ver
2013-08-31 6.28 Mneo Amersfoort
2014-05-25 6.35 Mneo Drachten

discus 2
2013-09-01 27.57 Mneo Amersfoort
2014-07-06 27.98 Mneo Stadskanaal
2015-07-31 31.84 M Amsterdam
2017-06-18 31.40 M Harderwijk

kogel 7¼
2013-08-31 10.42 Mneo Amersfoort
2014-05-21 11.28 Mneo Sneek
2015-08-29 11.27 M Stadskanaal
2016-09-18 12.01 M Hengelo
2017-06-18 11.31 M Harderwijk
2018-05-27 11.35 M Drachten

kogelsl. 7¼
2016-05-14 29.70 M Heerenveen
2017-04-30 31.56 M Hoorn

speer 800
2013-09-01 40.68 M Amersfoort
2014-10-04 44.27 M Heerenveen
2015-08-30 44.48 M Stadskanaal

werp 3-kamp
2014-05-21 1515 Mneo Sneek

10-kamp
2013-09-01 5413 Mneo Amersfoort
2014-07-06 5699 Mneo Stadskanaal
2015-08-30 5740 M Stadskanaal

Hugo Veenker

discus 1
2018-05-02 23.07 M60 Dronten

kogel 5
2018-05-02 7.70 M60 Dronten

kogel 6
2016-10-01 8.59 M55 Heerenveen

Ina Veenstra

3000
2012-10-06 16:20.8 V50 Heerenveen

Hayco van der Velde

5000
2020-09-26 19:19.0 M40 Heerenveen

Henri Veldman

3000
2018-10-06 10:42.22 M55 Heerenveen

5000
2020-09-26 17:48.0 M55 Heerenveen

Ziggy Veldman

40
2014-10-04 7.1 jpB Heerenveen

60
2015-06-06 9.2 jpA Sneek
2016-10-01 9.2 jpA Heerenveen

80
2017-09-03 11.52w jD Amsterdam
2018-10-06 10.93 jD Heerenveen

100
2019-10-05 12.4 jC Heerenveen
2020-09-26 12.1 jC Heerenveen

150
2018-04-02 22.05 jD Amersfoort
2019-05-25 19.51 jC Sneek
2020-07-04 18.6 jC Heerenveen

800
2019-10-05 3:03.0 jC Heerenveen

1000
2014-10-04 5:17.2 jpB Heerenveen
2015-10-03 4:37.1 jpA Heerenveen
2016-10-01 4:28.2 jpA Heerenveen
2017-10-07 4:13.9 jD Heerenveen
2018-10-06 3:50.64 jD Heerenveen

duur 6'
2016-07-02 1200 jpA Drachten

60h
2015-04-11 10.9 jpA Leeuwarden
2016-04-16 10.2 jpA Sneek

80h 76,2
2017-05-27 16.95 jD Stadskanaal
2018-06-09 13.35 jD Groningen

100h 83,8
2019-05-11 16.87 jC Heerenveen
2020-07-25 15.17 jC Heerenveen

hoog
2015-06-27 1.00 jpA Steenwijk
2016-06-04 1.20 jpA Stadskanaal
2017-05-14 1.15 jD Sneek
2018-05-12 1.35 jD Heerenveen
2019-10-05 1.50 jC Heerenveen
2020-09-26 1.60 jC Heerenveen

hss
2020-09-04 10.31 jC Leeuwarden

polsver
2016-07-02 4.20 jpA Drachten

ver
2014-10-04 2.70 jpB Heerenveen
2015-10-03 3.52 jpA Heerenveen
2016-09-17 3.65 jpA Heerenveen
2017-05-13 4.07 jD Sneek
2018-05-12 5.02 jD Heerenveen
2019-05-11 5.53w jC Heerenveen
2020-09-19 5.46 jC Grootebroek

discus 1
2017-04-01 13.34 jD Steenwijk
2018-06-02 24.03 jD Stadskanaal
2019-05-18 21.62 jC Stadskanaal

kogel 2
2014-10-04 4.02 jpB Heerenveen
2015-06-27 6.70 jpA Steenwijk
2016-10-01 8.18 jpA Heerenveen

kogel 3
2017-10-07 7.77 jD Heerenveen
2018-10-06 7.26 jD Heerenveen

kogel 4
2019-10-05 8.49 jC Heerenveen

slingeren
2016-09-17 20.50 jpA Heerenveen

speer 400
2017-05-13 18.83 jD Sneek

vortex
2015-09-19 16.00 jpA Heerenveen
2016-09-17 21.00 jpA Heerenveen

7-kamp
2017-05-14 2349 jD Sneek

Bert Velkers

800
2018-10-06 2:51.96 M45 Heerenveen

3000
2018-10-06 12:38.37 M45 Heerenveen

5000
2020-09-26 22:17.0 M45 Heerenveen

discus 2
2018-10-06 14.60 M45 Heerenveen
2020-09-26 16.01 M45 Heerenveen

kogel 7¼
2018-10-06 6.65 M45 Heerenveen

speer 800
2018-10-06 21.80 M45 Heerenveen
2020-09-26 20.66 M45 Heerenveen

werp 3-kamp
2018-10-06 654 M45 Heerenveen

Rick Velkers

60
2015-06-13 9.84 jpA Heerenveen

80
2016-10-01 12.1 jD Heerenveen
2017-10-07 11.0 jD Heerenveen

100
2018-05-12 13.73 jC Heerenveen
2020-09-26 12.1 jB Heerenveen

150
2016-09-04 23.87 jD Amsterdam
2018-05-19 20.79 jC Assen
2019-05-25 19.35 jC Sneek

200
2016-05-14 35.10 jD Heerenveen
2019-05-11 27.35 jC Heerenveen

400
2019-04-22 1:01.96 jC Amersfoort

600
2017-06-24 1:55.54 jD Stadskanaal

800
2019-04-06 2:23.24 jC Heerenveen
2020-09-26 2:22.0 jB Heerenveen

1000
2015-10-03 3:47.5 jpA Heerenveen
2016-06-25 3:37.27 jD Emmen
2017-09-03 3:22.24 jD Amsterdam

60h
2015-04-11 10.8 jpA Leeuwarden

80h 76,2
2017-05-14 16.52 jD Sneek

hoog
2015-06-27 1.10 jpA Steenwijk
2016-10-01 1.25 jD Heerenveen
2017-05-14 1.35 jD Sneek

ver
2015-10-03 3.73 jpA Heerenveen
2016-04-09 3.80 jD Heerenveen
2017-06-24 4.25 jD Stadskanaal
2018-10-06 4.61 jC Heerenveen

discus 1
2016-05-21 7.53 jD Drachten
2018-10-06 18.99 jC Heerenveen
2019-04-06 23.59 jC Heerenveen

kogel 2
2015-06-27 6.60 jpA Steenwijk

kogel 3
2017-10-07 7.63 jD Heerenveen

speer 400
2016-04-09 18.49 jD Heerenveen
2017-05-13 22.95 jD Sneek

speer 600
2018-04-02 21.14 jC Amersfoort

vortex
2015-09-19 26.00 jpA Heerenveen

7-kamp
2017-05-14 2893 jD Sneek

Tom Velkers

100
2020-09-26 14.6 jC Heerenveen

150
2020-07-02 23.4 jC Heerenveen

hoog
2020-09-26 1.30 jC Heerenveen

ver
2020-09-26 3.79 jC Heerenveen

kogel 4
2020-07-02 5.38 jC Heerenveen

Elle Veltman

800
2018-05-19 3:13.80 mC Assen

1000
2017-10-07 4:03.4 mC Heerenveen
2020-07-02 3:52.8 mB Heerenveen

Jodie Vianen

40
2018-10-06 8.21 mpm Heerenveen
2019-10-05 7.4 mpC Heerenveen
2020-06-02 6.9 mpB Heerenveen

600
2018-10-06 2:36.26 mpm Heerenveen
2019-10-05 2:21.6 mpC Heerenveen

duur 4'
2018-07-07 850 mpm Steenwijk
2019-06-29 950 mpC Leeuwarden
2020-09-12 1025 mpB Heerenveen

40h
2018-07-07 9.4 mpm Steenwijk
2019-06-29 8.6 mpC Leeuwarden
2020-06-30 8.2 mpB Heerenveen

hoog
2018-09-15 0.75 mpm Heerenveen
2019-09-14 0.95 mpC Sneek

hurkhoog
2018-07-07 0.60 mpm Steenwijk
2019-06-29 0.80 mpC Leeuwarden
2020-09-12 0.90 mpB Heerenveen

ver
2018-10-06 2.52 mpm Heerenveen
2019-09-14 2.75 mpC Sneek
2020-09-12 3.00 mpB Heerenveen

balstoten
2018-09-15 3.40 mpm Heerenveen
2019-09-14 4.00 mpC Sneek
2020-09-12 4.70 mpB Heerenveen

slingeren
2018-07-07 7.50 mpm Steenwijk
2019-04-20 12.50 mpC Drachten
2020-06-30 8.50 mpB Heerenveen

vortex
2018-07-14 9.03 mpm Heerenveen
2019-09-14 12.50 mpC Sneek
2020-09-12 15.00 mpB Heerenveen

Fedde Visser

40
2017-10-07 9.5 jpm Heerenveen
2018-10-06 8.31 jpm Heerenveen
2019-10-05 7.6 jpC Heerenveen
2020-09-26 7.6 jpB Heerenveen

600
2017-10-07 3:03.8 jpm Heerenveen
2018-10-06 2:40.59 jpm Heerenveen
2019-10-05 2:36.0 jpC Heerenveen
2020-09-26 2:28.0 jpB Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 925 jpB Heerenveen

hoog
2017-09-16 0.70 jpm Heerenveen
2018-09-15 0.80 jpm Heerenveen

hurkhoog
2020-09-12 0.85 jpB Heerenveen

ver
2017-09-16 1.85 jpm Heerenveen
2018-10-06 2.29 jpm Heerenveen
2019-10-05 2.58 jpC Heerenveen
2020-09-26 2.81 jpB Heerenveen

balstoten
2017-09-16 2.20 jpm Heerenveen
2018-09-15 3.40 jpm Heerenveen
2020-09-12 4.70 jpB Heerenveen

vortex
2017-10-07 4.30 jpm Heerenveen
2018-09-15 12.00 jpm Heerenveen
2019-10-05 6.83 jpC Heerenveen
2020-09-12 10.50 jpB Heerenveen

Jacob Visser

100
2017-04-08 18.49 M70 Heerenveen
2020-09-26 17.9 M75 Heerenveen

200
2017-10-07 36.2 M70 Heerenveen

400
2017-04-08 1:21.68 M70 Heerenveen

800
2017-05-20 3:08.68 M70 Heerenveen
2020-09-26 3:07.0 M75 Heerenveen

1500
2017-04-08 6:31.87 M70 Heerenveen

3000
2017-05-20 14:00.11 M70 Heerenveen

5000
2011-05-28 22:14.09 M65 Heerenveen
2020-09-26 24:11.0 M75 Heerenveen

marathon baan
2020-02-22 4:49:29 M75 Steenwijk

hoog
2017-10-07 1.10 M70 Heerenveen

ver
2017-10-07 2.64 M70 Heerenveen

discus 1
2017-10-07 18.48 M70 Heerenveen

kogel 4
2017-10-07 7.68 M70 Heerenveen

speer 500
2017-10-07 13.07 M70 Heerenveen

werp 3-kamp
2017-10-07 623 M70 Heerenveen

Martin Jan Visser

5000
2020-09-26 21:04.0 M50 Heerenveen

Ruben Visser

40
2017-10-07 7.2 jpB Heerenveen

60
2018-10-06 10.67 jpA Heerenveen
2019-10-05 10.1 jpA Heerenveen

80
2020-09-26 13.4 jD Heerenveen

800
2020-09-26 2:55.0 jD Heerenveen

1000
2017-10-07 4:20.5 jpB Heerenveen
2018-10-06 3:52.61 jpA Heerenveen
2019-10-05 3:52.2 jpA Heerenveen
2020-07-02 3:46.3 jD Heerenveen

duur 4'
2017-05-20 975 jpB Steenwijk
2019-06-29 1025 jpA Leeuwarden

duur 6'

2018-05-26	1450	jpA	Sneek

60h

2018-07-07	11.8	jpA	Steenwijk
2019-09-14	10.7	jpA	Sneek

hoog

2017-09-16	1.00	jpB	Heerenveen
2018-07-07	1.05	jpA	Steenwijk
2019-06-29	1.15	jpA	Leeuwarden

polsver

2018-07-07	3.95	jpA	Steenwijk
2019-06-29	3.95	jpA	Leeuwarden

ver

2017-10-07	2.72	jpB	Heerenveen
2018-10-06	3.22	jpA	Heerenveen
2019-10-05	3.30	jpA	Heerenveen

balstoten

2017-09-16	5.00	jpB	Heerenveen

kogel 2

2018-04-21	5.40	jpA	Drachten
2019-10-05	6.22	jpA	Heerenveen

slingeren

2018-05-26	13.50	jpA	Sneek
2019-09-14	15.00	jpA	Sneek

vortex

2017-05-20	12.50	jpB	Steenwijk
2018-05-26	17.50	jpA	Sneek
2019-06-29	20.00	jpA	Leeuwarden

Anneke Visser-Bosma

800

2015-10-03	3:21.9	V35	Heerenveen

Jan Jouke Vos

800

2012-10-06	2:19.9	M	Heerenveen
2014-08-24	2:21.01	M	Newcastle (GBr)
2019-10-05	2:30.4	M35	Heerenveen

3000

2011-07-17	9:22.02	M	Utrecht
2012-10-06	9:59.0	M	Heerenveen
2014-10-04	10:16.0	M	Heerenveen
2018-05-12	10:48.80	M35	Heerenveen

5000

2011-06-26	16:13.44	M	Emmen
2012-04-22	16:27.26	M	Ede
2013-04-21	16:54.49	M	Grootebroek

3000st

2011-06-15	10:02.00	M	Wageningen
2012-05-20	10:20.92	M	Harderwijk
2013-06-02	10:40.18	M	Drachten

Pieter Vos

discus 1

2014-10-04	16.22	M60	Heerenveen

kogel 5

2014-10-04	6.97	M60	Heerenveen

speer 600

2014-10-04	22.94	M60	Heerenveen

werp 3-kamp

2014-10-04	659	M60	Heerenveen

Féra Fieke de Vries

60

2015-10-03	9.8	mpA	Heerenveen
2016-10-01	9.3	mD	Heerenveen
2017-10-07	9.6	mD	Heerenveen

80

2018-10-06	12.17	mC	Heerenveen

300

2016-04-09	55.25	mD	Heerenveen
2017-04-08	53.03	mD	Heerenveen

400

2018-04-02	1:16.47	mC	Amersfoort

600

2016-10-01	2:00.0	mD	Heerenveen
2017-04-08	2:05.18	mD	Heerenveen

800

2018-06-30	2:44.44	mC	Groningen
2019-04-06	2:40.73	mC	Heerenveen

1000

2015-10-03	3:55.7	mpA	Heerenveen
2016-09-04	3:47.94	mD	Amsterdam
2017-06-10	3:49.03	mD	Sneek
2018-10-06	3:42.93	mC	Heerenveen

60h 76,2

2016-06-04	14.09	mD	Gemert

1000st

2017-09-03	4:07.97	mD	Amsterdam

1500st

2019-04-22	6:17.39	mC	Amersfoort

hoog

2016-10-01	1.15	mD	Heerenveen
2017-10-07	1.20	mD	Heerenveen
2020-09-26	1.25	mB	Heerenveen

polshoog

2018-06-09	1.96	mC	Groningen
2019-06-08	2.16	mC	Groningen

ver

2015-10-03	3.14	mpA	Heerenveen
2016-06-04	3.18	mD	Gemert
2017-06-24	3.55	mD	Stadskanaal
2018-05-12	4.17	mC	Heerenveen
2020-09-26	4.09	mB	Heerenveen

discus ¾

2016-10-01	13.94	mD	Heerenveen
2017-10-07	15.39	mD	Heerenveen

discus 1

2018-04-14	15.37	mC	Sneek

kogel 2

2015-10-03	5.75	mpA	Heerenveen
2016-06-05	6.76	mD	Gemert

kogel 3

2018-10-06	8.08	mC	Heerenveen
2019-04-22	8.42	mC	Amersfoort
2020-09-26	8.39	mB	Heerenveen

speer 400

2016-06-04	11.03	mD	Gemert
2017-04-08	18.30	mD	Heerenveen

6-kamp

2016-06-05	1636	mD	Gemert

Johan de Vries

60

2014-10-04	10.2	jpA	Heerenveen

80

2015-08-29	12.81	jD	Stadskanaal
2016-10-01	11.4	jD	Heerenveen

100

2017-10-07	13.6	jC	Heerenveen
2018-10-06	13.31	jC	Heerenveen

200

2019-10-05	27.4	jB	Heerenveen

800

2018-10-06	2:48.72	jC	Heerenveen

1000

2014-10-04	4:20.9	jpA	Heerenveen
2015-10-03	4:07.1	jD	Heerenveen
2016-10-01	3:59.5	jD	Heerenveen
2017-05-14	4:00.71	jC	Sneek
2018-07-08	3:52.31	jC	Stadskanaal

60h

2014-06-28	11.6	jpA	Sneek

80h 76,2

2015-08-30	17.02	jD	Stadskanaal
2016-07-03	13.98w	jD	Stadskanaal

100h 83,8

2017-07-09	16.77	jC	Stadskanaal
2018-07-08	16.14	jC	Stadskanaal
2019-10-05	15.3	jB	Heerenveen

hoog

2014-10-04	1.10	jpA	Heerenveen
2015-08-30	1.30	jD	Stadskanaal
2016-10-01	1.45	jD	Heerenveen
2017-05-27	1.50	jC	Stadskanaal
2018-10-06	1.65	jC	Heerenveen
2019-10-05	1.60	jB	Heerenveen

ver

2014-09-13	3.40	jpA	Leeuwarden
2015-05-16	3.74	jD	Heerenveen
2016-05-14	4.29	jD	Heerenveen
2017-05-13	4.48	jC	Sneek
2018-04-28	4.46	jC	Sneek
2019-10-05	4.40	jB	Heerenveen

discus 1

2015-04-04	17.55	jD	Steenwijk
2016-09-04	29.67	jD	Amsterdam
2017-05-20	36.33	jC	Heerenveen
2018-08-26	39.37	jC	Amsterdam

discus 1½

2019-03-30	32.12	jB	Steenwijk

kogel 2

2014-06-28	7.50	jpA	Sneek

kogel 3

2015-09-26	8.15	jD	Leeuwarden
2016-08-26	11.33	jD	Assen

kogel 4

2017-05-20	10.65	jC	Heerenveen
2018-10-14	11.36	jC	Steenwijk

kogel 5

2019-03-30	10.85	jB	Steenwijk

kogelsl. 4

2018-08-25	28.99	jC	Amsterdam

speer 400

2015-04-04	19.32	jD	Steenwijk
2016-10-09	26.68	jD	Steenwijk

speer 600

2017-05-27	31.69	jC	Stadskanaal
2018-10-14	36.01	jC	Steenwijk

speer 700

2019-10-13	32.89	jB	Steenwijk

vortex

2014-09-13	28.50	jpA	Leeuwarden

werp 3-kamp

2015-10-10	871	jD	Steenwijk
2016-10-09	1453	jD	Steenwijk
2017-10-15	1474	jC	Steenwijk
2018-10-14	1762	jC	Steenwijk
2019-10-13	1324	jB	Steenwijk

7-kamp

2015-08-30	2296	jD	Stadskanaal
2016-07-03	3147	jD	Stadskanaal

8-kamp

2017-05-14	3919	jC	Sneek
2018-07-08	4307	jC	Stadskanaal

Julian Vries

80

2015-10-03	12.7	jD	Heerenveen
2016-10-01	11.6	jD	Heerenveen

100

2017-05-20	14.09	jC	Heerenveen
2018-10-06	12.99	jC	Heerenveen

150

2016-09-04	22.76	jD	Amsterdam
2017-07-07	21.32w	jC	Steenwijk
2018-05-19	22.20	jC	Assen

200
2016-05-14 32.81 jD Heerenveen
2017-05-20 29.64 jC Heerenveen
2019-10-05 26.4 jB Heerenveen

300
2017-07-07 46.64 jC Steenwijk

600
2015-04-11 2:19.6 jD Heerenveen
2016-04-09 2:05.81 jD Heerenveen

800
2017-10-07 2:44.2 jC Heerenveen
2018-06-09 2:25.64 jC Groningen

1000
2015-10-03 3:54.6 jD Heerenveen
2016-10-01 3:47.0 jD Heerenveen

80h 76,2
2016-05-21 15.73 jD Drachten

100h 83,8
2017-05-27 19.46 jC Stadskanaal
2019-10-05 16.3 jB Heerenveen

300h 76,2
2017-06-10 52.71 jC Sneek

hoog
2015-04-11 1.15 jD Heerenveen
2019-10-05 1.60 jB Heerenveen

ver
2015-10-03 3.69 jD Heerenveen
2016-10-01 3.95 jD Heerenveen
2017-05-20 4.29 jC Heerenveen
2018-06-30 5.07 jC Groningen
2019-05-11 5.29 jB Heerenveen

discus 1
2016-10-01 17.49 jD Heerenveen
2018-10-06 20.38 jC Heerenveen

kogel 3
2015-10-03 5.30 jD Heerenveen

kogel 5
2019-10-05 8.12 jB Heerenveen

speer 600
2017-10-07 16.64 jC Heerenveen

speer 700
2019-10-05 24.39 jB Heerenveen

Thygo de Vries

40
2017-10-07 6.6 jpB Heerenveen

60
2018-10-06 9.46 jpA Heerenveen
2019-04-07 9.43 jpA Assen

150
2020-07-02 21.6 jD Heerenveen

600
2019-04-07 1:59.27 jpA Assen

800
2020-09-26 2:35.0 jD Heerenveen

1000
2017-06-24 3:41.88 jpB Stadskanaal
2018-07-14 3:31.75 jpA Heerenveen
2020-07-02 3:28.2 jD Heerenveen

duur 4'
2017-07-08 1050 jpB Drachten

40h
2017-07-08 7.6 jpB Drachten

hoog
2017-09-09 1.05 jpB Sneek

hurkhoog
2017-07-08 1.00 jpB Drachten

ver
2017-06-24 3.65 jpB Stadskanaal
2018-07-14 3.79 jpA Heerenveen
2019-04-07 3.89 jpA Assen

kogel 2
2017-06-24 5.72 jpB Stadskanaal
2018-03-25 6.92 jpA Assen
2019-04-07 7.24 jpA Assen

slingeren
2017-07-08 16.00 jpB Drachten

vortex
2017-09-09 19.60 jpB Sneek

Ilse vd Wal

60
2020-09-26 11.9 mpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:53.0 mpA Heerenveen

60h
2020-06-30 13.5 mpA Heerenveen

hoog
2020-06-30 0.95 mpA Heerenveen

ver
2020-09-26 2.46 mpA Heerenveen

kogel 2
2020-09-26 3.35 mpA Heerenveen

slingeren
2020-06-30 11.50 mpA Heerenveen

vortex
2020-06-02 10.00 mpA Heerenveen

Bob vd Weg

3000
2013-10-05 11:00.1 M45 Heerenveen
2014-10-04 10:56.2 M45 Heerenveen
2016-10-01 11:09.1 M45 Heerenveen

5000
2020-09-26 19:23.0 M50 Heerenveen

50000
2018-02-17 3:54:49 M45 Steenwijk

Ienskje vd Weg

3000
2012-10-06 15:10.8 V40 Heerenveen

Finn vd Werf

40
2020-09-26 8.3 jpB Heerenveen

600
2020-09-26 2:51.0 jpB Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 825 jpB Heerenveen

40h
2020-06-30 9.1 jpB Heerenveen

hurkhoog
2020-09-12 0.75 jpB Heerenveen

ver
2020-09-12 2.65 jpB Heerenveen

balstoten
2020-09-12 4.10 jpB Heerenveen

slingeren
2020-06-30 9.50 jpB Heerenveen

vortex
2020-09-12 13.50 jpB Heerenveen

Marja vd Werf-Zoer

800
2019-10-05 3:37.1 V55 Heerenveen

3000
2014-10-04 14:21.9 V50 Heerenveen
2017-10-07 14:52.5 V50 Heerenveen
2018-10-06 14:42.91 V55 Heerenveen
2019-10-05 14:32.0 V55 Heerenveen

5000
2020-09-26 26:12.0 V55 Heerenveen

Jimte Wierda

40
2020-09-26 8.5 jpm Heerenveen

600
2020-09-26 2:53.0 jpm Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 850 jpm Heerenveen

40h
2020-06-30 9.8 jpm Heerenveen

hurkhoog
2020-06-30 0.65 jpm Heerenveen

ver
2020-09-12 2.20 jpm Heerenveen

balstoten
2020-09-12 3.90 jpm Heerenveen

slingeren
2020-06-30 9.00 jpm Heerenveen

vortex
2020-09-26 13.66 jpm Heerenveen

Sybout Wijma

100
2011-05-25 12.15 M Heerde
2012-04-22 11.71 M Ede
2013-08-31 12.14 M Amersfoort
2014-10-04 11.9 M Heerenveen

200
2011-05-08 24.42 M Ede
2012-07-06 23.98 M Alkmaar
2014-05-04 25.41 M Grootebroek
2015-10-03 26.8 M Heerenveen
2016-10-01 28.5 M Heerenveen

400
2011-06-26 54.03 M Emmen
2012-05-12 53.99 M Heerenveen
2013-04-21 55.45 M Grootebroek
2014-05-31 56.55 M Gemert

800
2011-04-20 2:05.03 M Epe
2014-10-04 2:15.2 M Heerenveen
2015-10-03 2:27.3 M Heerenveen
2016-10-01 2:41.0 M Heerenveen
2017-10-07 2:35.9 M Heerenveen

1500
2013-09-01 4:56.54 M Amersfoort
2014-06-01 4:45.02 M Gemert
2015-05-29 5:04.94 M Utrecht

110h 106,7
2012-07-20 16.43 M Wageningen
2013-06-16 15.86 M Harderwijk
2014-05-04 16.04 M Grootebroek
2015-10-03 17.0 M Heerenveen
2017-06-18 17.08 M Harderwijk

200h
2012-07-06 25.73 M Alkmaar

300h 83,8
2011-05-02 40.13 M Epe
2012-04-29 39.67 M Epe
2014-04-16 43.1 M Sneek

400h 91,4
2011-07-17 56.77 M Utrecht
2012-05-25 56.05 M Utrecht
2013-05-09 58.48 M Groningen
2014-05-25 58.56 M Drachten
2015-05-03 1:00.47 M Emmeloord
2018-05-27 1:02.82 M Drachten

hoog
2013-08-31 1.78 M Amersfoort

2014-10-04	1.75	M	Heerenveen
2015-10-03	1.70	M	Heerenveen
2016-10-01	1.70	M	Heerenveen
2017-10-07	1.65	M	Heerenveen
polshoog			
2013-09-01	2.65	M	Amersfoort
2014-06-29	2.70	M	Enschede
ver			
2013-07-05	6.08	M	Utrecht
2014-05-09	5.65	M	Utrecht
2015-10-03	5.61	M	Heerenveen
2016-10-01	5.36	M	Heerenveen
discus 2			
2012-10-06	23.83	M	Heerenveen
2013-09-01	25.63	M	Amersfoort
2014-05-21	28.25	M	Sneek
kogel 7¼			
2012-10-06	9.66	M	Heerenveen
2013-08-31	9.10	M	Amersfoort
2014-05-31	8.90	M	Gemert
2015-10-03	8.70	M	Heerenveen
kogelsl. 7¼			
2015-04-19	23.94	M	Drachten
2016-04-24	25.34	M	Grootebroek
speer 800			
2012-10-06	39.06	M	Heerenveen
2013-09-01	39.07	M	Amersfoort
2014-05-21	36.30	M	Sneek
2015-10-03	32.64	M	Heerenveen
werp 3-kamp			
2012-10-06	1237	M	Heerenveen
2014-05-21	1235	M	Sneek
10-kamp			
2013-09-01	5171	M	Amersfoort
2014-06-01	5019	M	Gemert

Cor Wijnja

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

Thymo Willemse

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

Bjarne Wolters

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

Jente Wolters

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

Sverre Wolters

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

Berber vd Woude

60			
2014-10-04	11.5	mpA	Heerenveen
2015-10-03	11.2	mpA	Heerenveen
2016-10-01	10.1	mD	Heerenveen
2017-10-07	10.6	mD	Heerenveen
600			
2016-10-01	2:29.2	mD	Heerenveen
1000			
2014-10-04	5:11.2	mpA	Heerenveen
2015-10-03	4:53.0	mpA	Heerenveen
2017-10-07	4:40.8	mD	Heerenveen
hoog			
2015-06-13	0.90	mpA	Heerenveen
ver			
2014-10-04	2.57	mpA	Heerenveen
2015-10-03	2.88	mpA	Heerenveen
2016-10-01	2.90	mD	Heerenveen
2017-10-07	2.95	mD	Heerenveen
kogel 2			
2014-10-04	3.72	mpA	Heerenveen
2015-10-03	4.04	mpA	Heerenveen
2016-10-01	5.06	mD	Heerenveen
2017-10-07	5.91	mD	Heerenveen
vortex			
2015-06-13	8.31	mpA	Heerenveen

Pelle vd Woude

40			
2014-10-04	7.8	jpm	Heerenveen
2015-10-03	7.3	jpC	Heerenveen
2016-10-01	6.9	jpB	Heerenveen
60			
2017-10-07	10.6	jpA	Heerenveen
2018-10-06	9.47	jpA	Heerenveen
600			
2014-10-04	3:03.1	jpm	Heerenveen
2015-10-03	2:25.0	jpC	Heerenveen
1000			
2016-10-01	4:34.5	jpB	Heerenveen
2017-10-07	4:40.9	jpA	Heerenveen
2018-10-06	4:03.15	jpA	Heerenveen
hurkhoog			
2015-09-19	1.00	jpC	Heerenveen
polshoog			
2019-05-11	1.66	jD	Heerenveen
2020-07-25	1.86	jD	Heerenveen
ver			
2014-10-04	2.33	jpm	Heerenveen
2015-10-03	3.18	jpC	Heerenveen
2016-10-01	3.28	jpB	Heerenveen
2017-10-07	3.29	jpA	Heerenveen
2018-10-06	3.75	jpA	Heerenveen
balstoten			
2015-09-19	4.30	jpC	Heerenveen
balwerpen 135			
2014-10-04	6.49	jpm	Heerenveen
kogel 2			
2017-10-07	5.22	jpA	Heerenveen
2018-10-06	6.51	jpA	Heerenveen
vortex			
2015-09-19	14.50	jpC	Heerenveen
2016-10-01	21.46	jpB	Heerenveen

Saher Yousef

3000			
2018-10-06	10:24.06	M50	Heerenveen
5000			
2018-06-10	17:27.00	M50	Apeldoorn

Harm Zijlstra

100
2020-07-25 17.32 M55 Heerenveen

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

400
2019-04-07 1:14.36 M55 Amersfoort

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

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

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

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

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

ver
2019-10-05 2.07 M55 Heerenveen

kogel 6
2019-10-05 5.12 M55 Heerenveen

speer 700
2019-10-05 13.73 M55 Heerenveen

Ruth Zijlstra

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

60
2015-09-19 10.1 mpA Heerenveen
2016-10-01 9.4 mpA Heerenveen
2017-10-07 9.0 mD Heerenveen
2018-06-02 8.90 mD Stadskanaal

80
2019-06-22 11.55 mC Stadskanaal
2020-07-25 11.43w mB Heerenveen

100
2020-09-26 14.1 mB Heerenveen

150
2018-07-13 21.40 mD Steenwijk
2019-07-05 21.12 mC Steenwijk
2020-07-04 20.9 mB Heerenveen

200
2019-04-28 28.67 mC Epe
2020-09-04 30.29 mB Leeuwarden

300
2018-07-13 48.91 mD Steenwijk
2019-07-05 45.66 mC Steenwijk
2020-07-04 47.0 mB Heerenveen

400
2019-04-22 1:05.61 mC Amersfoort

600
2013-10-05 2:28.0 mpC Heerenveen
2017-05-14 1:58.97 mD Sneek
2018-06-02 1:54.45 mD Stadskanaal
2019-05-18 1:48.87 mC Stadskanaal
2020-07-25 1:54.67 mB Heerenveen

800
2018-04-02 2:40.13 mD Amersfoort
2019-06-22 2:30.17 mC Stadskanaal

1000
2014-05-31 4:29.91 mpB Stadskanaal
2015-06-13 4:26.67 mpA Heerenveen
2016-10-01 4:03.4 mpA Heerenveen
2017-05-06 3:54.71 mD Groningen
2018-05-19 3:25.67 mD Assen

duur 6'
2016-07-02 1275 mpA Drachten

40h
2013-06-15 8.2 mpC Steenwijk
2014-06-28 8.1 mpB Sneek

60h
2015-06-06 11.4 mpA Sneek
2016-07-02 10.9 mpA Drachten

60h 76,2
2017-07-08 12.82 mD Stadskanaal

hoog
2013-05-18 0.90 mpC Stadskanaal
2014-05-31 1.05 mpB Stadskanaal
2015-06-27 1.20 mpA Steenwijk
2016-07-02 1.25 mpA Drachten
2017-06-24 1.30 mD Stadskanaal

hurkhoog
2013-09-14 0.80 mpC Sneek
2014-06-14 1.05 mpB Steenwijk

polsver
2016-07-02 4.00 mpA Drachten

ver
2013-09-14 2.80 mpC Sneek
2014-08-30 3.38 mpB Assen
2015-06-06 3.60 mpA Sneek
2016-10-01 3.91 mpA Heerenveen
2017-05-14 4.03 mD Sneek
2018-06-09 4.44 mD Groningen
2019-05-18 4.23 mC Stadskanaal
2020-09-26 4.36 mB Heerenveen

balstoten
2013-09-14 4.00 mpC Sneek
2014-09-13 5.70 mpB Leeuwarden

balwerpen 135
2013-10-05 11.35 mpC Heerenveen

kogel 2
2014-10-04 4.90 mpB Heerenveen
2015-06-27 5.50 mpA Steenwijk
2016-10-01 6.29 mpA Heerenveen
2017-10-07 7.35 mD Heerenveen
2018-10-06 8.57 mD Heerenveen

slingeren
2016-05-28 17.00 mpA Leeuwarden

speer 400
2017-05-13 14.65 mD Sneek

vortex
2013-09-14 11.50 mpC Sneek
2014-04-12 13.00 mpB Drachten
2015-06-27 14.50 mpA Steenwijk
2016-04-16 15.50 mpA Sneek

6-kamp
2017-05-14 2127 mD Sneek

Timotej Zoetendal

40
2017-10-07 7.7 jpC Heerenveen
2018-10-06 7.24 jpB Heerenveen

60
2019-10-05 9.7 jpA Heerenveen
2020-09-26 10.0 jpA Heerenveen

600
2017-10-07 2:20.2 jpC Heerenveen
2018-07-14 2:16.12 jpB Heerenveen
2020-09-26 2:32.0 jpA Heerenveen

1000
2018-10-06 4:23.17 jpB Heerenveen
2019-10-05 4:13.9 jpA Heerenveen

60h
2020-06-30 13.7 jpA Heerenveen

hoog
2017-09-16 0.90 jpC Heerenveen
2018-07-14 0.95 jpB Heerenveen
2020-06-30 1.15 jpA Heerenveen

ver
2017-10-07 2.61 jpC Heerenveen
2018-10-06 3.01 jpB Heerenveen
2020-09-26 3.20 jpA Heerenveen

balstoten
2017-09-16 5.00 jpC Heerenveen

kogel 2
2018-07-14 4.79 jpB Heerenveen
2020-09-26 6.33 jpA Heerenveen

slingeren
2020-06-30 14.50 jpA Heerenveen

vortex
2017-10-07 13.44 jpC Heerenveen
2018-10-06 17.35 jpB Heerenveen
2020-06-02 16.50 jpA Heerenveen