

Hieronder een samenvatting van het lopende baanseizoen. In oktober verschijnt het volledige overzicht. In principe download ik de uitslagen van alle baanwedstrijden in het noorden plus de grotere wedstrijden in de rest van het land (NK's, competities, avondwedstrijden Utrecht enz.) om ze te doorzoeken op onze prestaties. Heb je een wedstrijd meegedaan die ik niet heb verwerkt (zie de lijst hieronder), dan hoor ik dat graag:
<mailto:HarmZijlstra@outlook.com>

Verwerkte uitslagen:

2021-03-20 Heerenveen

2021-04-06 Heerenveen

2021-04-08 Drachten

2021-04-11 Heerenveen

= toegevoegd bij laatste update
(ma 12 april)

Clubrecords

Verbeterde en nieuwe records

mC	Nynke Rijpma <i>Nieuw record</i>		hss	9.74 Heerenveen	2021-04-11
mA	AV Heerenveen <i>Nieuw record</i>		4x400	4:42.1 Heerenveen	2021-04-11
jA	AV Heerenveen <i>Nieuw record</i>		4x400	3:57.2 Heerenveen	2021-04-11
Mneo	AV Heerenveen <i>Nieuw record</i>	(jA)	4x400	3:57.2 Heerenveen	2021-04-11

Aller tijden lijsten

Verbeterde en nieuwe klasseringen

9	Sabrina Cruden	(mA)	V	100h	17.1	Heerenveen	2021-03-20
17	Hester Bos	(mA)	V	100h	18.1	Heerenveen	2021-03-20
13	Hugo Stegeman	(jB)	M	hoog	1.85	Heerenveen	2021-03-20
15	Femke Knijn	(mC)	V	3000	11:21.6	Heerenveen	2021-04-11
6	Nynke Rijpma	(mC)	V	400h	1:15.7	Heerenveen	2021-04-11
7	Anke Binnema	(mA)	V	400h	1:16.5	Heerenveen	2021-04-11
10	Annamarijn van Ginneken	(mB)	V	400h	1:20.1	Heerenveen	2021-04-11
14	Sabrina Cruden	(mA)	V	hoog	1.55	Heerenveen	2021-04-11
8	Nynke Rijpma	(mC)	V	hss	9.74	Heerenveen	2021-04-11
12	Jildou Binnema	(mB)	V	hss	9.43	Heerenveen	2021-04-11
15	Anke Binnema	(mA)	V	hss	9.05	Heerenveen	2021-04-11
17	Hester Bos	(mA)	V	hss	8.37	Heerenveen	2021-04-11

Ranglijsten

40

7.1	Sophia Boomsma	mpC	2021-04-06
7.6	Liam Buitendijk	jpB	2021-04-06
7.6	Franck ter Schure	jpB	2021-04-06
7.9	Bjarne Wolters	jpM	2021-04-06
8.1	Jimte Wierda	jpC	2021-04-06
8.7	Florian Marks	jpM	2021-04-06
8.8	Finn Richardson	jpM	2021-04-06
9.3	Jurre Buitendijk	jpM	2021-04-06
9.4	Esmee Dam	mpM	2021-04-06
9.8	Lara de Vries	mpM	2021-04-06

60

9.5	Sarah Kroon	mpA	2021-04-06
9.5	Liam de Lang	jpA	2021-04-06
9.8	Thijmen Groenendal	jpA	2021-04-06
9.9	Folkert Oege Krol	jpA	2021-04-06
9.9	Sjoerd vd Meer	jpA	2021-04-06
9.9	Sverre Wolters	jpA	2021-04-06
10.2	Eline Buitendijk	mpA	2021-04-06
10.2	Ilse Huisman	mpA	2021-04-06
10.2	Fedde Visser	jpA	2021-04-06
10.4	Ilse Ludwig	mpA	2021-04-06
10.5	Jodie Vianen	mpA	2021-04-06
10.7	Thymo Willemse	jpA	2021-04-06
10.8	Joris de Lange	jpA	2021-04-06
10.8	Yara Lanza	mpA	2021-04-06
10.9	Famke Groenendijk	mpA	2021-04-06
10.9	Bernice Ritsema	mpA	2021-04-06
11.0	Mariam Azouz	mpA	2021-04-06
11.5	Siem vd Meer	jpA	2021-04-06
11.6	Anne Hulzebos	mpA	2021-04-06
12.0	Ilse vd Wal	mpA	2021-04-06
12.2	Maren Nota	mpA	2021-04-06
12.1	Finn vd Werf	jpA	2021-04-06
12.7	Keano de Boer	jpA	2021-04-06
12.8	Lars Seijsener	jpA	2021-04-06

100

11.6	Sem van Rooijen	JA	2021-03-20
12.1	Hugo Stegeman	JB	2021-03-20
12.3	Ziggy Veldman	JB	2021-03-20
12.4	Rutger Hoekstra	JA	2021-04-11
13.0	Julian Vries	JA	2021-03-20
13.2	Jilke Oswald	JB	2021-03-20
13.4	Sander de Haan	JC	2021-03-20
13.5	Baudien Venema	MB	2021-03-20
13.7	Max Kroon	JC	2021-03-20
13.9	Hester Bos	MA	2021-03-20
13.9	Marit Staal	MB	2021-03-20
14.4	Marije Brouwer	MB	2021-03-20
15.0	Annamarijn van Ginneken	MB	2021-04-11
15.3	Annemarijn Kraak	MB	2021-04-11
15.5	Marrit Hofstra	MB	2021-04-11
15.9	Rixt de Grouw	MB	2021-04-11
16.4	Lisanne de Haan	MB	2021-04-11

200

24.2	Sem van Rooijen	JA	2021-04-11
24.8	Tjalle-Durk van der Eems	JB	2021-04-11
24.9	Ziggy Veldman	JB	2021-04-11
25.5	Rick Velkers	JB	2021-04-11
25.6	Hugo Stegeman	JB	2021-04-11

26.1	Julian Vries	JA	2021-04-11
28.7	Baudien Venema	MB	2021-04-11
30.1	Sabrina Cruden	MA	2021-04-11
30.9	Marije Brouwer	MB	2021-04-11
31.2	Hester Bos	MA	2021-04-11
31.5	Annemarijn Kraak	MB	2021-04-11

600

1:53.4	Claudette Ritsema	mD	2021-03-20
1:58.2	Meike Huistra	mD	2021-03-20
2:11.6	Milou Sieperda	mC	2021-03-20
2:17.2	Lisa Bodewes	mD	2021-03-20

800

2:10.5	Sem van Rooijen	JA	2021-03-20
2:25.9	Mart Bijker	JC	2021-03-20
2:34.0	Sanne Pultrum	mC	2021-04-11
2:38.3	Ruth Zijlstra	MB	2021-03-20
2:40.7	Sanne Pultrum	mC	2021-03-20
2:44.0	Norah Keijzer	mC	2021-04-11
2:46.0	Kyra Brouwer	MB	2021-04-11
2:54.2	Sander de Haan	JC	2021-03-20

3000

11:21.6	Femke Knijn	mC	2021-04-11
11:21.9	Floris Swart	JB	2021-04-11

60h

10.4	Meike Huistra	mD	2021-03-20
11.2	Britt Huisman	mD	2021-03-20

80h

13.7	Marianne Diallo	mC	2021-03-20
14.5	Milou Sieperda	mC	2021-03-20
14.6	Nynke Rijpma	mC	2021-03-20
16.1	Sanne Pultrum	mC	2021-03-20

100h

17.1	Sabrina Cruden	MA	2021-03-20
18.1	Hester Bos	MA	2021-03-20
18.4	Marije Brouwer	MB	2021-03-20
18.5	Noortje Sieperda	MB	2021-03-20
19.5	Max Kroon	JC	2021-03-20

110h

16.4	Ziggy Veldman	JB	2021-03-20
16.6	Tjalle-Durk van der Eems	JB	2021-03-20

400h

1:09.1	Rick Velkers	JB	2021-04-11
1:15.7	Nynke Rijpma	mC	2021-04-11
1:16.5	Anke Binnema	MA	2021-04-11
1:20.1	Annamarijn van Ginneken	MB	2021-04-11
1:21.7	Noortje Sieperda	MB	2021-04-11
1:29.3	Hester Bos	MA	2021-04-11

4x400

3:57.2	AV Heerenveen	JA	2021-04-11
4:42.1	Hester Bos	MA	2021-04-11

hoog

1.85	Hugo Stegeman	JB	2021-03-20
1.80	Tjalle-Durk van der Eems	JB	2021-03-20
1.55	Sabrina Cruden	MA	2021-04-11
1.50	Milou Sieperda	mC	2021-03-20
1.45	Anke Binnema	MA	2021-03-20
1.45	Marije Brouwer	MB	2021-04-11
1.40	Britt Huisman	mD	2021-03-20

1.40	Sverre Nota	jD	2021-03-20	2.10	Maren Nota	mpA	2021-04-06
1.35	Annamarijn van Ginneken	mB	2021-04-11	2.03	Jildou Binnema	mB	2021-03-20
1.30	Jildou Binnema	mB	2021-04-11	2.00	Lars Seijsener	jpA	2021-04-06
1.30	Kyra Brouwer	mB	2021-04-11	1.85	Jurre Buitendijk	jpm	2021-04-06
1.25	Hayat Askar	mB	2021-04-11	1.80	Lara de Vries	mpm	2021-04-06
1.25	Rixt de Grouw	mB	2021-04-11	1.40	Keano de Boer	jpA	2021-04-06
hss				discus			
9.74	Nynke Rijpma	mC	2021-04-11	37.27	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-04-11
9.43	Jildou Binnema	mB	2021-04-11	kogel			
9.05	Anke Binnema	mA	2021-04-11	10.93	Meike Huistra	mD	2021-03-20
8.37	Hester Bos	mA	2021-04-11	10.38	Marije Brouwer	mB	2021-04-11
polshoog				9.88	Jildou Binnema	mB	2021-04-11
2.15	Maaïke Kramer	mB	2021-04-11	9.77	Nanou Hofmann	mB	2021-04-11
2.15	Alicia vd Tempel	mB	2021-04-11	9.04	Hayat Askar	mB	2021-03-20
ver				8.90	Milou Sieperda	mC	2021-03-20
6.10	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-04-11	8.78	Ziggy Veldman	jB	2021-03-20
5.82	Ziggy Veldman	jB	2021-04-11	8.66	Noortje Sieperda	mB	2021-04-11
5.56	Sem van Rooijen	JA	2021-03-20	8.50	Sander de Haan	JC	2021-03-20
5.47	Julian Vries	JA	2021-03-20	8.29	Marianne Diallo	mC	2021-03-20
5.26	Jilke Oswald	jB	2021-04-11	7.95	Lisanne de Haan	mB	2021-03-20
4.82	Max Kroon	JC	2021-03-20	7.52	Sverre Nota	JD	2021-03-20
4.75	Meike Huistra	mD	2021-03-20	7.38	Jilke Oswald	jB	2021-03-20
4.62	Sander de Haan	JC	2021-03-20	7.22	Sanne Pultrum	mC	2021-03-20
4.45	Marianne Diallo	mC	2021-03-20	speer			
4.43	Nynke Rijpma	mC	2021-03-20	52.40	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-04-11
4.39	Hester Bos	mA	2021-03-20	36.23	Jildou Binnema	mB	2021-03-20
4.17	Ruth Zijlstra	mB	2021-03-20	29.04	Sabrina Cruden	mA	2021-04-11
3.97	Marit Staal	mB	2021-03-20	26.28	Anke Binnema	mA	2021-03-20
3.90	Lisanne de Haan	mB	2021-03-20	24.42	Marije Brouwer	mB	2021-04-11
3.88	Norah Keijzer	mC	2021-03-20	22.17	Rixt de Grouw	mB	2021-04-11
3.85	Liam de Lang	jpA	2021-04-06	22.15	Marrit Hofstra	mB	2021-04-11
3.76	Claudette Ritsema	mD	2021-03-20	21.62	Nynke Rijpma	mC	2021-03-20
3.66	Sanne Pultrum	mC	2021-03-20	19.55	Hester Bos	mA	2021-03-20
3.65	Hayat Askar	mB	2021-03-20	19.00	Norah Keijzer	mC	2021-03-20
3.62	Lisa Bodewes	mD	2021-03-20	18.82	Lisanne de Haan	mB	2021-04-11
3.45	Ilse Huisman	mpA	2021-04-06	vortex			
3.35	Thijmen Groenendal	jpA	2021-04-06	30.00	Folkert Oege Krol	jpA	2021-04-06
3.20	Sjoerd vd Meer	jpA	2021-04-06	30.00	Liam de Lang	jpA	2021-04-06
3.20	Sverre Wolters	jpA	2021-04-06	28.00	Sjoerd vd Meer	jpA	2021-04-06
3.15	Joris de Lange	jpA	2021-04-06	27.00	Thijmen Groenendal	jpA	2021-04-06
3.15	Yara Lanza	mpA	2021-04-06	24.50	Joris de Lange	jpA	2021-04-06
3.15	Jodie Vianen	mpA	2021-04-06	20.00	Thymo Willemse	jpA	2021-04-06
2.95	Sarah Kroon	mpA	2021-04-06	19.00	Sverre Wolters	jpA	2021-04-06
2.90	Mariam Azouz	mpA	2021-04-06	17.00	Eline Buitendijk	mpA	2021-04-06
2.90	Folkert Oege Krol	jpA	2021-04-06	15.50	Ilse Huisman	mpA	2021-04-06
2.85	Sophia Boomsma	mpC	2021-04-06	15.50	Sarah Kroon	mpA	2021-04-06
2.85	Eline Buitendijk	mpA	2021-04-06	15.00	Liam Buitendijk	jpB	2021-04-06
2.85	Famke Groenendijk	mpA	2021-04-06	15.00	Anne Hulzebos	mpA	2021-04-06
2.85	Bernice Ritsema	mpA	2021-04-06	14.50	Ilse Ludwig	mpA	2021-04-06
2.85	Fedde Visser	jpA	2021-04-06	14.00	Jodie Vianen	mpA	2021-04-06
2.80	Ilse Ludwig	mpA	2021-04-06	13.00	Famke Groenendijk	mpA	2021-04-06
2.80	Finn vd Werf	jpA	2021-04-06	13.00	Franck ter Schure	jpB	2021-04-06
2.65	Ilse vd Wal	mpA	2021-04-06	12.00	Sophia Boomsma	mpC	2021-04-06
2.60	Franck ter Schure	jpB	2021-04-06	12.00	Maren Nota	mpA	2021-04-06
2.55	Liam Buitendijk	jpB	2021-04-06	12.00	Jimte Wierda	jpC	2021-04-06
2.55	Thymo Willemse	jpA	2021-04-06	11.50	Mariam Azouz	mpA	2021-04-06
2.50	Anne Hulzebos	mpA	2021-04-06	11.50	Finn Richardson	jpm	2021-04-06
2.50	Finn Richardson	jpm	2021-04-06	11.50	Finn vd Werf	jpA	2021-04-06
2.45	Jimte Wierda	jpC	2021-04-06	11.00	Siem vd Meer	jpA	2021-04-06
2.40	Siem vd Meer	jpA	2021-04-06	10.50	Yara Lanza	mpA	2021-04-06
2.30	Esmee Dam	mpm	2021-04-06	10.00	Lars Seijsener	jpA	2021-04-06
2.25	Bjarne Wolters	jpm	2021-04-06	9.00	Jurre Buitendijk	jpm	2021-04-06
2.20	Florian Marks	jpm	2021-04-06	9.00	Fedde Visser	jpA	2021-04-06

9.00	Ilse vd Wal	mpA	2021-04-06
8.00	Florian Marks	jpm	2021-04-06
7.00	Bernice Ritsema	mpA	2021-04-06
6.50	Esmee Dam	mpm	2021-04-06
6.00	Keano de Boer	jpA	2021-04-06
5.50	Bjarne Wolters	jpm	2021-04-06
3.50	Lara de Vries	mpm	2021-04-06

Jaarprestaties

Een persoonlijk record (pr) wordt gegeven bij de evenaring of verbetering van een bestaande beste prestatie (voor zover bekend). Indoorprestaties blijven hiervoor buiten beschouwing. De eerste keer meedoen op een nummer is altijd een pr. Als nieuw nummer geldt ook: hogere horden en zwaarder werpmateriaal. Masters beginnen iedere pentade (vijf jaar) bij het ingaan van de nieuwe categorie met een 'schone lijst'. Voor de vergelijking van handtijden met elektronisch gemeten tijden zijn op de sprintnummers de gebruikelijke correcties gehanteerd (+0.24, 400 +0.14). Een elektronisch gemeten tijd van 12.24 is daarbij dus gelijkwaardig aan een handtijd van 12.0.

categorie mpm

Esmee Dam

40	9.4	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	2.30	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	6.50	pr	Heerenveen	2021-04-06

Lara de Vries

40	9.8	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	1.80	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	3.50	pr	Heerenveen	2021-04-06

categorie mpC

Sophia Boomsma

40	7.1	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	2.85	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	12.00	pr	Heerenveen	2021-04-06

categorie mpA

Mariam Azouz

60	11.0	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	2.90	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	11.50		Heerenveen	2021-04-06

Eline Buitendijk

60	10.2		Heerenveen	2021-04-06
ver	2.85		Heerenveen	2021-04-06
vortex	17.00	pr	Heerenveen	2021-04-06

Famke Groenendijk

60	10.9	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	2.85	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	13.00	pr	Heerenveen	2021-04-06

Ilse Huisman

60	10.2	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	3.45	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	15.50	pr	Heerenveen	2021-04-06

Anne Hulzebos

60	11.6		Heerenveen	2021-04-06
ver	2.50		Heerenveen	2021-04-06
vortex	15.00	pr	Heerenveen	2021-04-06

Sarah Kroon

60	9.5		Heerenveen	2021-04-06
ver	2.95		Heerenveen	2021-04-06
vortex	15.50	pr	Heerenveen	2021-04-06

Yara Lanza

60	10.8	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	3.15	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	10.50	pr	Heerenveen	2021-04-06

Ilse Ludwig

60	10.4		Heerenveen	2021-04-06
ver	2.80		Heerenveen	2021-04-06
vortex	14.50	pr	Heerenveen	2021-04-06

Maren Nota

60	12.2		Heerenveen	2021-04-06
ver	2.10		Heerenveen	2021-04-06
vortex	12.00		Heerenveen	2021-04-06

Bernice Ritsema

60	10.9	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	2.85	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	7.00		Heerenveen	2021-04-06

Jodie Vianen

60	10.5	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	3.15	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	14.00		Heerenveen	2021-04-06

Ilse vd Wal

60	12.0		Heerenveen	2021-04-06
ver	2.65	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	9.00		Heerenveen	2021-04-06

categorie mD

Lisa Bodewes

600	2:17.2	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	3.62		Heerenveen	2021-03-20

Britt Huisman

60h 76,2	11.2	pr	Heerenveen	2021-03-20
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2021-03-20

Meike Huistra

600	1:58.2	pr	Heerenveen	2021-03-20
60h 76,2	10.4	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	4.75		Heerenveen	2021-03-20
kogel 2	10.93	pr	Heerenveen	2021-03-20

Claudette Ritsema

600	1:53.4	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	3.76	pr	Heerenveen	2021-03-20

speer 600 26.28 pr Heerenveen 2021-03-20

Hester Bos

100 13.9 pr Heerenveen 2021-03-20
200 31.2 pr Heerenveen 2021-04-11
100h 83,8 18.1 pr Heerenveen 2021-03-20
400h 76,2 1:29.3 pr Heerenveen 2021-04-11
hss 8.37 pr Heerenveen 2021-04-11
ver 4.39 pr Heerenveen 2021-03-20
speer 600 19.55 pr Heerenveen 2021-03-20

Sabrina Cruden

200 30.1 Heerenveen 2021-04-11
100h 83,8 17.1 pr Heerenveen 2021-03-20
hoog 1.55 pr Heerenveen 2021-04-11
speer 600 29.04 Heerenveen 2021-04-11

categorie jpm

Jurre Buitendijk

40 9.3 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 1.85 pr Heerenveen 2021-04-06
vortex 9.00 pr Heerenveen 2021-04-06

Florian Marks

40 8.7 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 2.20 pr Heerenveen 2021-04-06
vortex 8.00 pr Heerenveen 2021-04-06

Finn Richardson

40 8.8 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 2.50 pr Heerenveen 2021-04-06
vortex 11.50 Heerenveen 2021-04-06

Bjarne Wolters

40 7.9 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 2.25 pr Heerenveen 2021-04-06
vortex 5.50 Heerenveen 2021-04-06

categorie jpC

Jimte Wierda

40 8.1 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 2.45 pr Heerenveen 2021-04-06
vortex 12.00 Heerenveen 2021-04-06

categorie jpB

Liam Buitendijk

40 7.6 Heerenveen 2021-04-06
ver 2.55 pr Heerenveen 2021-04-06
vortex 15.00 pr Heerenveen 2021-04-06

Franck ter Schure

40 7.6 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 2.60 Heerenveen 2021-04-06
vortex 13.00 Heerenveen 2021-04-06

categorie jpA

Keano de Boer

60 12.7 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 1.40 pr Heerenveen 2021-04-06
vortex 6.00 pr Heerenveen 2021-04-06

Thijmen Groenendal

60 9.8 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 3.35 Heerenveen 2021-04-06
vortex 27.00 pr Heerenveen 2021-04-06

Folkert Oege Krol

60 9.9 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 2.90 Heerenveen 2021-04-06
vortex 30.00 pr Heerenveen 2021-04-06

Liam de Lang

60 9.5 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 3.85 Heerenveen 2021-04-06
vortex 30.00 pr Heerenveen 2021-04-06

Joris de Lange

60 10.8 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 3.15 pr Heerenveen 2021-04-06
vortex 24.50 pr Heerenveen 2021-04-06

Siem vd Meer

60 11.5 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 2.40 Heerenveen 2021-04-06
vortex 11.00 Heerenveen 2021-04-06

Sjoerd vd Meer

60 9.9 Heerenveen 2021-04-06
ver 3.20 Heerenveen 2021-04-06
vortex 28.00 Heerenveen 2021-04-06

Lars Seijsener

60 12.8 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 2.00 pr Heerenveen 2021-04-06
vortex 10.00 pr Heerenveen 2021-04-06

Fedde Visser

60 10.2 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 2.85 pr Heerenveen 2021-04-06
vortex 9.00 Heerenveen 2021-04-06

Finn vd Werf

60 12.1 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 2.80 pr Heerenveen 2021-04-06
vortex 11.50 Heerenveen 2021-04-06

Thymo Willemse

60 10.7 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 2.55 Heerenveen 2021-04-06
vortex 20.00 pr Heerenveen 2021-04-06

Sverre Wolters

60 9.9 pr Heerenveen 2021-04-06
ver 3.20 Heerenveen 2021-04-06
vortex 19.00 pr Heerenveen 2021-04-06

categorie **jD**

Sverre Nota

hoog	1.40	pr	Heerenveen	2021-03-20
kogel 3	7.52	pr	Heerenveen	2021-03-20

categorie **jC**

Mart Bijker

800	2:25.9	pr	Heerenveen	2021-03-20
-----	--------	----	------------	------------

Sander de Haan

100	13.4	pr	Heerenveen	2021-03-20
800	2:54.2	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	4.62	pr	Heerenveen	2021-03-20
kogel 4	8.50	pr	Heerenveen	2021-03-20

Max Kroon

100	13.7	pr	Heerenveen	2021-03-20
100h 83,8	19.5	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	4.82	pr	Heerenveen	2021-03-20

categorie **jB**

Tjalle-Durk van der Eems

200	24.8	pr	Heerenveen	2021-04-11
110h 91,4	16.6	pr	Heerenveen	2021-03-20
hoog	1.80	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	6.10	pr	Heerenveen	2021-04-11
discus 1½	37.27	pr	Heerenveen	2021-04-11
speer 700	52.40	pr	Heerenveen	2021-04-11

Jilke Oswald

100	13.2	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	4.87	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	5.26	pr	Heerenveen	2021-04-11
kogel 5	7.38	pr	Heerenveen	2021-03-20

Hugo Stegeman

100	12.1		Heerenveen	2021-03-20
200	25.6	pr	Heerenveen	2021-04-11
hoog	1.85	pr	Heerenveen	2021-03-20

Floris Swart

3000	11:21.9	pr	Heerenveen	2021-04-11
------	---------	----	------------	------------

Ziggy Veldman

100	12.3		Heerenveen	2021-03-20
200	24.9	pr	Heerenveen	2021-04-11
110h 91,4	16.4	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	5.73	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	5.82	pr	Heerenveen	2021-04-11
kogel 5	8.78	pr	Heerenveen	2021-03-20

Rick Velkers

200	25.5	pr	Heerenveen	2021-04-11
400h 83,8	1:09.1	pr	Heerenveen	2021-04-11

categorie **jA**

AV Heerenveen

4x400	3:57.2	cr	Heerenveen	2021-04-11
-------	--------	----	------------	------------

Rutger Hoekstra

100	12.4		Heerenveen	2021-04-11
-----	------	--	------------	------------

Sem van Rooijen

100	11.6		Heerenveen	2021-03-20
200	24.2	pr	Heerenveen	2021-04-11
800	2:10.5	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	5.56	pr	Heerenveen	2021-03-20

Julian Vries

100	13.0		Heerenveen	2021-03-20
200	26.1	pr	Heerenveen	2021-04-11
ver	5.47	pr	Heerenveen	2021-03-20

PR's

Aantal verbeterde pr's per atleet (zonder estafettes)

Hester Bos	7
Tjalle-Durk van der	6
Sanne Pultrum	5
Ziggy Veldman	5
Marije Brouwer	5
Sander de Haan	4
Jilke Oswald	4
Nynke Rijpma	4
Famke Groenendijk	3
Sem van Rooijen	3
Lars Seijsener	3
Milou Sieperda	3
Max Kroon	3
Ilse Huisman	3
Jurre Buitendijk	3
Meike Huistra	3
Marianne Diallo	3
Norah Keijzer	3
Joris de Lange	3
Yara Lanza	3
Keano de Boer	3
Esmee Dam	3
Florian Marks	3
Lara de Vries	3
Anke Binnema	3
Sophia Boomsma	3