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.

BJP (beste jaarprestaties) vanaf het outdoor seizoen 2011
Bijgewerkt t/m zo 11 juli 2021

Laura vd Akker

80
2019-05-08 13.02 V40 Kampen

100
2019-09-28 15.88 V40 Leeuwarden
2021-07-09 15.82w V40 Steenwijk

hoog
2019-09-28 1.20 V40 Leeuwarden
2021-07-04 1.20 V40 Dongen

ver
2021-07-04 3.66 V40 Dongen

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
2021-07-09 33.65 V40 Steenwijk

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
2021-07-09 8.60 V40 Steenwijk

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
2021-04-11 1.25 mB 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
2021-05-22 3.79 mB 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
2021-05-22 9.09 mB 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

60
2021-04-06 11.0 mpA 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
2021-04-06 2.90 mpA Heerenveen

balstoten
2019-05-25 3.70 mpC Steenwijk

kogel 2
2021-05-06 4.60 mpA Heerenveen

slingeren
2020-06-30 9.50 mpB Heerenveen

vortex
2019-05-25 11.00 mpC Steenwijk
2020-06-02 13.00 mpB Heerenveen
2021-05-06 14.00 mpA Heerenveen

Sara Azouz

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

80
2021-05-22 11.91 mC Heerenveen

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

800
2021-05-22 2:40.90 mC Heerenveen

ver
2019-10-05 2.75 mD Heerenveen
2020-09-26 3.43 mD Heerenveen
2021-04-17 4.04 mC Heerenveen

Sedra Azouz

60
2019-10-05 10.0 mD Heerenveen

80
2020-09-26 13.1 mC Heerenveen
2021-05-22 13.47 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
2021-04-17 3.56 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
2021-07-09 14.08w V40 Steenwijk

150
2020-09-19 21.83 V40 Grootebroek
2021-07-09 21.34 V40 Steenwijk

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
2021-07-09 47.20 V40 Steenwijk

400
2021-07-04 1:07.53 V40 Dongen

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
2021-07-04 4.61 V40 Dongen

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
2021-07-09 8.87 V40 Steenwijk

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
2021-03-20 2:25.9 jC 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

1000
2021-07-01 3:29.84 V55 Hengelo

1500
2018-05-13 5:35.24 V55 Emmen

mijl
2021-07-09 6:13.93 V55 Steenwijk

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

400h 76,2

2021-05-01	1:14.12	mA	Heerenveen

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
2021-03-20	1.45	mA	Heerenveen

hss

2021-04-11	9.05	mA	Heerenveen

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

speer 600

2021-03-20	26.28	mA	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
2021-04-11	1.30	mB	Heerenveen

hurkhoog

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

hss

2021-04-11	9.43	mB	Heerenveen

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
2021-05-01	4.37	mB	Heerenveen

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
2021-05-22	29.69	mB	Heerenveen

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
2021-07-09	10.37	mB	Steenwijk

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
2021-03-20	36.23	mB	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
2021-07-03	2:10.54	mD	Assen

800

2021-05-22	3:13.57	mD	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
2021-04-17	1.30	mD	Heerenveen

hurkhoog

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

polshoog

2021-05-23	2.17	mD	Heerenveen

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
2021-07-03	4.08	mD	Assen

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

Keano de Boer

60

2021-04-06	12.7	jpA	Heerenveen

ver

2021-04-06	1.40	jpA	Heerenveen

vortex

2021-04-06	6.00	jpA	Heerenveen

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
2021-05-01	10.01	mD	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
2021-05-01	3.42	mD	Heerenveen

kogel 2

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

speer 400

2021-05-22	14.62	mD	Heerenveen

Sophia Boomsma

40

2021-04-06	7.1	mpC	Heerenveen

600

2021-05-22	2:23.10	mpC	Heerenveen

duur 4'

2021-05-06	850	mpC	Heerenveen

40h

2020-06-30	10.0	mpm	Heerenveen
2021-05-22	8.48	mpC	Heerenveen

hurkhoog

2020-06-30	0.80	mpm	Heerenveen
2021-05-06	0.85	mpC	Heerenveen

ver

2021-05-22	2.86	mpC	Heerenveen

slingeren

2020-06-30	9.00	mpm	Heerenveen
2021-05-06	9.50	mpC	Heerenveen

vortex

2021-05-22	15.91	mpC	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
2021-05-01	9.63	mD	Heerenveen

150

2021-05-01	23.68	mD	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
2021-05-01	1.20	mD	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
2021-04-17	3.60	mD	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
2021-04-17	1.30	mC	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

discus 1

2021-04-17	18.06	mC	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
2021-05-01	13.89	mA	Heerenveen

150

2018-05-19	22.23	mC	Assen
2021-07-09	22.26w	mA	Steenwijk

200

2019-10-05	32.4	mB	Heerenveen
2021-04-11	31.2	mA	Heerenveen

300

2021-07-09	58.71	mA	Steenwijk

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

100h 83,8

2021-03-20	18.1	mA	Heerenveen

300h 76,2

2017-06-10	59.43	mC	Sneek
2018-06-30	1:03.03	mC	Groningen

400h 76,2

2021-04-11	1:29.3	mA	Heerenveen

hoog

2019-10-05	1.25	mB	Heerenveen

hss

2021-04-11	8.37	mA	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
2021-05-01	4.47	mA	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

speer 600

2021-05-01	21.01	mA	Heerenveen

Jente Bosma

60

2020-09-26	9.5	mD	Heerenveen

80

2021-04-17	11.4	mC	Heerenveen

hoog

2020-09-26	1.10	mD	Heerenveen

ver

2021-04-17	4.37	mC	Heerenveen

kogel 2

2020-09-26	7.26	mD	Heerenveen

kogel 3

2021-04-17	6.64	mC	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
2021-05-01	1:59.84	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
2020-09-26	8.2	mpC	Heerenveen

600

2019-10-05	3:10.5	mpm	Heerenveen
2020-09-26	2:58.0	mpC	Heerenveen
2021-05-22	2:55.54	mpB	Heerenveen

duur 4'

2020-09-12	850	mpC	Heerenveen

40h

2020-06-30	9.1	mpC	Heerenveen
2021-05-22	9.41	mpB	Heerenveen

hurkhoog
2020-09-12 0.75 mpC Heerenveen

ver
2019-10-05 2.29 mpm Heerenveen
2020-09-26 2.43 mpC Heerenveen
2021-05-22 2.44 mpB Heerenveen

balstoten
2020-09-12 4.10 mpC Heerenveen

slingeren
2020-06-30 6.50 mpC Heerenveen
2021-05-06 6.50 mpB Heerenveen

vortex
2019-10-05 6.05 mpm Heerenveen
2020-09-12 9.00 mpC Heerenveen
2021-05-22 10.31 mpB Heerenveen

Leon Bouma

60
2021-05-06 11.1 jpA Heerenveen

duur 6'
2021-05-06 1025 jpA Heerenveen

hoog
2021-05-06 1.00 jpA Heerenveen

kogel 2
2021-05-06 4.60 jpA Heerenveen

vortex
2021-05-06 14.50 jpA 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
2021-05-22 2:40.39 mB Heerenveen

1500
2021-05-22 5:26.82 mB Heerenveen

3000
2021-05-01 11:42.83 mB Heerenveen

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
2021-04-11 1.30 mB Heerenveen

Marije Brouwer

100
2020-09-26 15.0 mB Heerenveen
2021-03-20 14.4 mB Heerenveen

150
2020-07-04 22.0 mB Heerenveen

200
2021-04-11 30.9 mB Heerenveen

100h 76,2
2021-03-20 18.4 mB Heerenveen

hoog
2020-07-04 1.42 mB Heerenveen
2021-04-11 1.45 mB Heerenveen

kogel 3
2020-09-26 9.55 mB Heerenveen
2021-04-11 10.38 mB Heerenveen

speer 500
2020-09-26 29.82 mB Heerenveen
2021-05-22 28.43 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
2021-06-05 9.7 mpA Heerenveen

600
2021-05-22 2:17.42 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
2021-06-05 1425 mpA Heerenveen

40h
2019-06-29 8.0 mpB Leeuwarden

60h
2020-09-12 11.5 mpA Heerenveen
2021-06-05 12.3 mpA Heerenveen

hoog
2019-05-25 1.10 mpB Steenwijk
2020-09-12 1.10 mpA Heerenveen
2021-05-06 1.25 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
2021-06-05 3.05 mpA Heerenveen

balstoten
2019-05-25 5.30 mpB Steenwijk

kogel 2
2020-09-12 5.30 mpA Heerenveen
2021-05-22 6.18 mpA Heerenveen

slingeren
2019-04-20 12.50 mpB Drachten
2021-06-05 17.00 mpA Heerenveen

vortex
2019-10-05 14.88 mpB Heerenveen
2020-09-12 16.50 mpA Heerenveen
2021-04-06 17.00 mpA Heerenveen

Jurre Buitendijk

40
2020-06-02 9.3 jpm Heerenveen
2021-04-06 9.3 jpm Heerenveen

600
2021-05-22 2:49.22 jpm Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 875 jpm Heerenveen
2021-05-06 825 jpm Heerenveen

40h
2021-05-22 12.04 jpm Heerenveen

hurkhoog
2020-09-12 0.50 jpm Heerenveen
2021-05-06 0.50 jpm Heerenveen

ver
2020-09-12 1.65 jpm Heerenveen
2021-05-22 1.85 jpm Heerenveen

balstoten
2020-09-12 2.50 jpm Heerenveen

slingeren
2021-05-06 9.00 jpm Heerenveen

vortex
2020-09-12 9.00 jpm Heerenveen
2021-05-22 10.36 jpm Heerenveen

Liam Buitendijk

40
2019-10-05 8.2 jpm Heerenveen
2020-06-02 7.5 jpC Heerenveen
2021-04-06 7.6 jpB Heerenveen

600
2019-10-05 2:37.8 jpm Heerenveen
2021-05-22 2:23.52 jpA Heerenveen

duur 4'
2019-05-25 850 jpm Steenwijk
2020-09-12 925 jpC Heerenveen
2021-06-05 950 jpB Heerenveen

40h
2019-06-29 10.6 jpm Leeuwarden
2021-06-05 9.0 jpB Heerenveen

hoog

2019-05-25	0.75	jpm	Steenwijk
2021-06-05	0.90	jpB	Heerenveen

hurkhoog

2019-06-29	0.60	jpm	Leeuwarden
2020-09-12	0.65	jpC	Heerenveen
2021-05-06	0.70	jpB	Heerenveen

ver

2019-05-25	1.95	jpm	Steenwijk
2020-09-12	2.40	jpC	Heerenveen
2021-06-05	2.80	jpB	Heerenveen

balstoten

2019-05-25	2.60	jpm	Steenwijk
2020-09-12	3.60	jpC	Heerenveen
2021-06-05	4.40	jpB	Heerenveen

slingeren

2019-06-29	8.00	jpm	Leeuwarden
2021-05-06	12.00	jpB	Heerenveen

vortex

2019-10-05	10.24	jpm	Heerenveen
2020-06-02	12.00	jpC	Heerenveen
2021-05-22	16.22	jpB	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
2021-07-10	29.17w	mA	Lisse

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
2021-07-11	3:04.28	mA	Lisse

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

100h 83,8

2021-07-10	16.61	mA	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
2021-07-10	1.59	mA	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
2021-07-04	5.09w	mA	Dongen

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

kogel 4

2021-05-22	9.90	mA	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

speer 600

2021-07-04	31.67	mA	Dongen

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
2021-07-11	3802	mA	Lisse

Esmee Dam

40

2021-04-06	9.4	mpm	Heerenveen

ver

2021-04-06	2.30	mpm	Heerenveen

vortex

2021-04-06	6.50	mpm	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

80

2021-05-01	11.08	mC	Heerenveen

150

2020-07-04	21.5	mD	Heerenveen
2021-05-22	21.90	mC	Heerenveen

200

2021-06-18	29.01	mC	Utrecht

600

2015-10-03	2:26.0	mpC	Heerenveen
2019-10-05	2:01.0	mD	Heerenveen
2021-05-23	1:53.22	mC	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

80h 76,2

2021-04-17	13.5	mC	Heerenveen

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
2021-05-22	1.35	mC	Heerenveen

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
2021-06-19	4.51	mC	Leeuwarden

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

kogel 3

2021-03-20	8.29	mC	Heerenveen

slingeren

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

speer 500

2021-05-23	22.03	mC	Heerenveen

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

7-kamp

2021-05-23	3242	mC	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
2021-05-01	1.15	jD	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
2021-04-17	3.11	jD	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

speer 400

2021-04-17	13.50	jD	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
2021-05-06	5.00	jpA	Heerenveen

vortex

2019-05-25	11.50	jpB	Steenwijk
2021-05-06	11.00	jpA	Heerenveen

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

100

2021-05-01	17.33	jC	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
2021-05-01	1.15	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
2021-05-01	3.21	jC	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
2021-06-19	23.74	jC	Leeuwarden

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
2021-06-19	7.70	jC	Leeuwarden

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 600

2020-09-26	19.32	jC	Heerenveen
2021-05-01	23.84	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

Jiddu Duijsters

kogel 2

2021-05-06	6.10	jpA	Heerenveen

vortex

2021-05-06	15.50	jpA	Heerenveen

Tjalle-Durk van der Eems

100

2021-07-09	12.00w	jB	Steenwijk

200

2021-04-11	24.8	jB	Heerenveen

400

2021-05-01	54.34	jB	Heerenveen

1500

2021-05-23	4:48.30	jB	Heerenveen

110h 91,4

2021-05-01	15.77	jB	Heerenveen

hoog

2021-03-20	1.80	jB	Heerenveen

polshoog

2021-05-23	2.97	jB	Heerenveen

ver

2021-05-22	6.10	jB	Heerenveen

discus 1½

2021-05-23	39.44	jB	Heerenveen

kogel 5

2021-07-04	13.39	jB	Dongen

speer 700

2021-04-11	52.40	jB	Heerenveen

10-kamp

2021-05-23	5838	jB	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

100

2021-04-17	14.1	jC	Heerenveen

800

2021-06-19	2:29.65	jC	Leeuwarden

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

kogel 4

2021-06-19	8.52	jC	Leeuwarden

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

Annamarijn van Ginneken

100
2021-04-11 15.0 mB Heerenveen

100h 76,2
2021-05-01 17.47 mB Heerenveen

400h 76,2
2021-05-01 1:18.51 mB Heerenveen

hoog
2021-05-01 1.40 mB Heerenveen

Thijmen Groenendal

60
2020-09-26 10.1 jpA Heerenveen
2021-06-05 9.3 jpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:00.0 jpA Heerenveen
2021-05-22 2:03.39 jpA Heerenveen

duur 6'
2021-06-26 1675 jpA Leeuwarden

60h
2020-06-30 12.1 jpA Heerenveen
2021-06-05 10.7 jpA Heerenveen

hoog
2020-06-30 0.95 jpA Heerenveen
2021-05-06 1.10 jpA Heerenveen

polsver
2021-06-26 4.55 jpA Leeuwarden

ver
2020-09-26 3.46 jpA Heerenveen
2021-06-05 3.75 jpA Heerenveen

kogel 2
2020-09-26 5.37 jpA Heerenveen
2021-06-26 7.70 jpA Leeuwarden

slingeren
2020-06-30 16.50 jpA Heerenveen
2021-06-05 19.50 jpA Heerenveen

vortex
2020-06-02 21.00 jpA Heerenveen
2021-06-26 29.00 jpA Leeuwarden

Doutzen Groenendijk

60
2021-06-05 10.4 mpA Heerenveen

600
2021-05-22 2:33.55 mpA Heerenveen

duur 6'
2021-06-26 1300 mpA Leeuwarden

60h
2021-06-26 10.8 mpA Leeuwarden

hoog
2021-06-26 1.05 mpA Leeuwarden

polsver
2021-06-26 2.65 mpA Leeuwarden

ver
2021-06-05 2.55 mpA Heerenveen

kogel 2
2021-06-26 4.20 mpA Leeuwarden

slingeren
2021-06-05 12.00 mpA Heerenveen

vortex
2021-06-26 10.00 mpA Leeuwarden

Famke Groenendijk

60
2020-09-26 11.2 mpA Heerenveen
2021-04-06 10.9 mpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:40.0 mpA Heerenveen
2021-05-22 2:41.43 mpA Heerenveen

duur 6'
2020-09-12 1150 mpA Heerenveen
2021-06-26 1300 mpA Leeuwarden

60h
2020-09-12 12.6 mpA Heerenveen
2021-06-05 12.3 mpA Heerenveen

hoog
2020-09-12 1.00 mpA Heerenveen
2021-05-06 1.10 mpA Heerenveen

polsver
2020-09-12 3.75 mpA Heerenveen
2021-06-26 3.25 mpA Leeuwarden

ver
2020-09-26 2.83 mpA Heerenveen
2021-04-06 2.85 mpA Heerenveen

kogel 2
2020-09-12 5.20 mpA Heerenveen
2021-06-26 5.20 mpA Leeuwarden

slingeren
2020-06-30 12.00 mpA Heerenveen
2021-06-05 15.00 mpA Heerenveen

vortex
2020-06-02 12.50 mpA Heerenveen
2021-04-06 13.00 mpA Heerenveen

Rixt de Grouw

100
2021-04-11 15.9 mB Heerenveen

hoog
2020-09-26 1.20 mB Heerenveen
2021-04-11 1.25 mB Heerenveen

ver
2020-09-26 3.72 mB Heerenveen

speer 500
2020-09-26 23.33 mB Heerenveen
2021-04-11 22.17 mB 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

80
2021-05-01 10.72 mC Heerenveen

150
2019-09-01 20.84 mD Amsterdam
2020-07-02 20.4 mD Heerenveen
2021-05-22 20.30 mC Heerenveen

200
2019-05-11 29.54 mD Heerenveen
2021-05-01 27.03 mC 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

80h 76,2
2021-04-17 14.7 mC 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
2021-06-19 5.11 mC Leeuwarden

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 99,1
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
2021-07-09 4:50.57 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

100
2021-04-11 16.4 mB 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
2021-05-01 4.09 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
2021-05-22 25.30 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
2021-05-22 8.39 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
2021-04-11 18.82 mB Heerenveen
2021-05-01 19.96 mB Heerenveen

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

Sander de Haan

100
2021-06-18 12.86 jC Utrecht

150
2021-07-03 19.53 jC Assen

800
2021-03-20 2:54.2 jC Heerenveen

1000
2021-05-23 3:37.78 jC Heerenveen

100h 83,8
2021-05-23 16.88 jC Heerenveen

300h 76,2
2021-05-01 52.08 jC Heerenveen

hoog
2021-07-03 1.45 jC Assen

polshoog
2021-05-22 2.67 jC Heerenveen

ver
2021-05-22 5.08 jC Heerenveen

discus 1
2021-05-23 20.12 jC Heerenveen

kogel 4
2021-05-22 9.93 jC Heerenveen

speer 600
2021-05-23 26.22 jC Heerenveen

8-kamp
2021-05-23 4091 jC Heerenveen

Linde Hamer

40
2020-06-02 7.6 mpB Heerenveen

60
2021-06-05 11.7 mpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:39.0 mpB Heerenveen
2021-05-22 2:56.89 mpA Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 850 mpB Heerenveen

duur 6'
2021-06-05 1100 mpA Heerenveen

60h
2021-06-05 16.2 mpA Heerenveen

hoog
2021-05-22 1.00 mpA Heerenveen

hurkhoog
2020-09-12 0.75 mpB Heerenveen

ver
2020-09-26 2.77 mpB Heerenveen
2021-06-05 2.40 mpA Heerenveen

balstoten
2020-09-12 4.90 mpB Heerenveen

kogel 2
2021-05-22 4.90 mpA Heerenveen

slingeren
2021-06-05 13.00 mpA Heerenveen

vortex
2020-06-02 14.50 mpB Heerenveen
2021-05-06 14.50 mpA 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
2021-07-09 17.27 M75 Steenwijk

kogel 4
2018-04-07 8.13 M70 Steenwijk
2019-05-31 7.95 M75 Steenwijk
2020-09-26 7.71 M75 Heerenveen
2021-07-09 7.44 M75 Steenwijk

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
2021-04-11 12.4 jA Heerenveen

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

110h 99,1
2021-05-01 15.70 jA Heerenveen

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
2021-06-13 1.84 jA Heerenveen

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
2021-05-01 3.36 jA 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
2021-05-01 6.07 jA 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)
2021-07-10 48.26 Mneo Epe

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)

2021-07-03 1:49.39 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
2021-05-22 21.65 mB 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
2021-04-11 9.77 mB Heerenveen

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

Marrit Hofstra

100
2021-04-11 15.5 mB Heerenveen

speer 500
2021-04-11 22.15 mB Heerenveen

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
2021-07-03 8.78 mD Assen

150
2021-05-01 21.26 mD Heerenveen

300
2021-07-09 46.87 mD Steenwijk

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

60h 76,2
2021-04-17 10.6 mD Heerenveen

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
2021-07-03 1.40 mD Assen

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
2021-06-19 4.42 mD Leeuwarden

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

60
2021-04-06 10.2 mpA 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
2021-04-06 3.45 mpA 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
2021-04-06 15.50 mpA 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
2021-05-01 8.65 mD Heerenveen

100
2021-07-04 13.90 mD Dongen

150
2020-09-19 22.17 mD Grootebroek
2021-05-01 21.10 mD Heerenveen

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
2021-03-20 1:58.2 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
2021-07-03 9.85 mD Assen

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
2021-06-19 1.55 mD Leeuwarden

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
2021-05-23 4.95 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
2021-05-23 13.10 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
2021-07-03 33.40 mD Assen

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

6-kamp
2021-05-23 3362 mD Heerenveen

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
2021-05-01 14.51 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
2021-05-22 1.50 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
2021-04-17 4.24 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
2021-05-22 7.02 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

speer 600
2021-05-01 18.91 jC 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
2021-05-06 11.3 mpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:46.0 mpA Heerenveen
2021-05-22 2:49.71 mpA Heerenveen

duur 6'
2020-09-12 1125 mpA Heerenveen
2021-06-05 1175 mpA Heerenveen

60h
2020-09-12 12.7 mpA Heerenveen
2021-06-05 12.8 mpA Heerenveen

hoog
2020-06-30 1.00 mpA Heerenveen
2021-05-06 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
2021-06-05 2.55 mpA Heerenveen

kogel 2
2020-09-12 5.00 mpA Heerenveen
2021-05-06 5.00 mpA Heerenveen

slingeren
2020-06-30 12.00 mpA Heerenveen
2021-06-05 17.00 mpA Heerenveen

vortex
2019-10-05 11.14 mpB Heerenveen
2020-09-12 11.50 mpA Heerenveen
2021-05-06 17.00 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

Mark Jansen

25000
2021-07-10 1:55:11 M45 Heerenveen

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

80
2021-06-19 13.17 jD Leeuwarden

150
2020-07-02 27.0 jD Heerenveen

800
2021-05-01 3:08.98 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
2021-06-19 16.37 jD Leeuwarden

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
2021-05-01 9.37 mD 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
2021-04-17 1.25 mD Heerenveen

polshoog
2021-05-01 1.76 mD Heerenveen

polsver
2019-06-29 3.70 mpA Leeuwarden

ver
2018-10-06 3.37 mpA Heerenveen
2019-10-05 3.70 mpA Heerenveen
2021-04-17 4.04 mD 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

Cas Jonker

40
2015-06-13 9.42 jpm Heerenveen
2016-07-02 7.8 jpm Drachten
2017-07-08 7.7 jpC Drachten
2018-04-21 7.4 jpB Drachten

60
2020-09-26 10.4 jpA Heerenveen

80
2021-05-22 13.29 jD Heerenveen

600
2015-06-13 2:55.74 jpm Heerenveen
2017-10-07 2:30.5 jpC Heerenveen
2020-09-26 2:17.0 jpA Heerenveen

800
2021-05-22 3:07.97 jD Heerenveen

1000
2021-04-17 3:59.0 jD Heerenveen

duur 4'
2016-07-02 925 jpm Drachten
2017-07-08 925 jpC Drachten
2018-04-21 925 jpB Drachten

40h
2016-07-02 8.5 jpm Drachten
2017-07-08 9.1 jpC Drachten
2018-07-07 7.5 jpB Steenwijk

hoog
2016-09-17 0.85 jpm Heerenveen
2017-05-20 0.85 jpC Steenwijk

hurkhoog
2016-05-28 0.85 jpm Leeuwarden
2017-07-08 0.65 jpC Drachten
2018-04-21 0.75 jpB Drachten

ver
2015-10-03 2.35 jpm Heerenveen
2016-05-28 3.25 jpm Leeuwarden
2017-10-07 2.44 jpC Heerenveen
2020-09-26 3.01 jpA Heerenveen

balstoten
2016-09-17 4.50 jpm Heerenveen
2017-05-20 4.80 jpC Steenwijk

kogel 2
2020-09-26 6.88 jpA Heerenveen

kogel 3
2021-04-17 6.89 jD Heerenveen

slingeren
2016-07-02 12.00 jpm Drachten
2017-07-08 15.00 jpC Drachten
2018-04-21 13.50 jpB Drachten

speer 400
2021-04-17 16.46 jD Heerenveen

vortex
2015-10-03 12.05 jpm Heerenveen
2016-05-28 11.00 jpm Leeuwarden
2017-05-20 12.50 jpC Steenwijk
2018-04-21 16.50 jpB Drachten
2020-06-02 22.50 jpA Heerenveen

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

Roelof Kedde

25000
2021-07-10 2:22:51 M65 Heerenveen

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

80
2021-06-19 12.18 mC Leeuwarden

150
2020-07-04 22.6 mD Heerenveen
2021-07-09 22.07w mC Steenwijk

200
2019-05-11 33.97 mD Heerenveen
2021-05-01 29.75 mC Heerenveen

300
2020-07-04 50.0 mD Heerenveen
2021-07-09 48.25 mC Steenwijk

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
2021-04-11 2:44.0 mC Heerenveen

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

60h

2017-07-08	11.7	mpA	Drachten
2018-07-07	11.4	mpA	Steenwijk

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
2021-07-03	4.13	mC	Assen

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

discus 1

2021-05-22	18.89	mC	Heerenveen

kogel 2

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

kogel 3

2021-04-17	7.68	mC	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

speer 500

2021-06-19	20.53	mC	Leeuwarden

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

800

2021-04-17	2:36.5	mC	Heerenveen

1000

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

3000

2021-04-11	11:21.6	mC	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
2021-05-01 11.93 mC Heerenveen

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

800
2021-05-01 2:46.60 mC 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
2021-05-22 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
2021-05-01 4.41 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
2021-05-22 14.71 mB Heerenveen

200
2021-04-11 31.5 mB Heerenveen

ver
2020-09-26 4.26 mB Heerenveen
2021-05-22 4.48 mB Heerenveen

discus 1
2021-05-22 20.81 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
2021-05-22 2.17 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
2021-05-01 1.76 jC 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

60
2021-06-05 9.6 jpA 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

duur 6'
2021-06-05 1525 jpA Heerenveen

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

60h
2021-06-05 10.8 jpA Heerenveen

hoog
2019-09-14 1.00 jpC Sneek
2021-05-06 1.15 jpA Heerenveen

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
2021-06-05 3.55 jpA Heerenveen

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

kogel 2
2021-05-06 5.30 jpA Heerenveen

slingeren
2019-06-29 15.00 jpC Leeuwarden
2020-06-30 11.50 jpB Heerenveen
2021-06-05 18.00 jpA Heerenveen

vortex
2019-09-14 24.50 jpC Sneek
2020-09-26 28.84 jpB Heerenveen
2021-05-06 33.50 jpA 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

100
2021-04-17 13.7 jC Heerenveen

150
2019-09-01 22.31 jD Amsterdam
2020-09-19 21.68 jD Grootebroek
2021-07-03 20.47 jC Assen

200
2021-05-01 27.97 jC Heerenveen

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

100h 83,8
2021-07-03 18.48 jC Assen

ver
2018-10-06 3.85 jpA Heerenveen
2019-09-01 4.05 jD Amsterdam
2020-07-25 4.79 jD Heerenveen
2021-04-17 5.24 jC 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
2021-04-06 9.5 mpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:32.0 mpA Heerenveen
2021-05-22 2:45.21 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
2021-06-05 1100 mpA Heerenveen

40h
2019-04-20 7.6 mpB Drachten

60h
2020-09-12 11.8 mpA Heerenveen
2021-05-22 12.42 mpA Heerenveen

hoog
2019-09-14 1.05 mpB Sneek
2020-09-12 1.10 mpA Heerenveen
2021-05-06 1.15 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
2021-06-05 3.20 mpA Heerenveen

balstoten
2019-09-14 4.50 mpB Sneek

kogel 2
2020-09-26 5.00 mpA Heerenveen
2021-05-22 6.04 mpA Heerenveen

slingeren
2019-04-20 11.00 mpB Drachten
2020-06-30 14.50 mpA Heerenveen
2021-06-05 18.00 mpA Heerenveen

vortex
2019-10-05 13.66 mpB Heerenveen
2020-09-12 14.00 mpA Heerenveen
2021-04-06 15.50 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
2021-07-04 9.27 jpA Dongen

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
2021-05-22 2:16.64 jpA Heerenveen

800
2021-07-04 3:09.14 jpA Dongen

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
2021-06-26 1375 jpA Leeuwarden

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
2021-06-05 10.2 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
2021-05-06 1.40 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
2021-06-26 4.65 jpA Leeuwarden

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
2021-06-05 4.15 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
2021-07-04 7.66 jpA Dongen

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
2021-06-05	25.00	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
2021-06-26	36.50	jpA	Leeuwarden

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
2021-04-06	10.8	jpA	Heerenveen

600

2020-09-26	3:29.0	jpA	Heerenveen
2021-05-22	2:34.66	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
2021-05-22	12.55	jpA	Heerenveen

hoog

2018-09-15	0.85	jpC	Heerenveen
2019-05-25	1.05	jpB	Steenwijk
2020-09-12	1.10	jpA	Heerenveen
2021-05-22	1.05	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
2021-04-06	3.15	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
2021-05-22	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
2021-04-06	24.50	jpA	Heerenveen

Yara Lanza

40

2018-07-14	8.16	mpm	Heerenveen
2019-10-05	7.6	mpC	Heerenveen
2020-06-02	7.1	mpB	Heerenveen

60

2021-05-06	10.8	mpA	Heerenveen

600

2018-10-06	2:42.07	mpm	Heerenveen
2019-10-05	2:30.0	mpC	Heerenveen
2021-05-22	2:27.01	mpA	Heerenveen

duur 4'

2018-07-07	800	mpm	Steenwijk
2019-05-25	850	mpC	Steenwijk
2020-09-12	950	mpB	Heerenveen

duur 6'

2021-05-06	1250	mpA	Heerenveen

40h

2018-07-07	9.6	mpm	Steenwijk
2019-04-20	8.9	mpC	Drachten
2020-06-30	8.5	mpB	Heerenveen

60h

2021-05-22	12.69	mpA	Heerenveen

hoog

2018-05-26	0.80	mpm	Sneek
2019-05-25	0.95	mpC	Steenwijk
2021-05-06	1.05	mpA	Heerenveen

hurkhoog

2018-07-07	0.55	mpm	Steenwijk
2019-06-29	0.80	mpC	Leeuwarden
2020-09-12	0.90	mpB	Heerenveen

ver

2018-10-06	2.66	mpm	Heerenveen
2019-10-05	3.01	mpC	Heerenveen
2020-09-12	2.90	mpB	Heerenveen
2021-04-06	3.15	mpA	Heerenveen

balstoten

2018-09-15	3.40	mpm	Heerenveen
2019-09-14	4.20	mpC	Sneek
2020-09-12	4.30	mpB	Heerenveen

kogel 2

2021-05-22	3.81	mpA	Heerenveen

slingeren

2018-07-07	6.50	mpm	Steenwijk
2019-06-29	8.50	mpC	Leeuwarden
2020-06-30	8.00	mpB	Heerenveen

vortex

2018-09-15	7.50	mpm	Heerenveen
2019-09-14	9.50	mpC	Sneek
2020-09-12	10.50	mpB	Heerenveen
2021-04-06	10.50	mpA	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

150

2021-05-22	25.32	mD	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
2021-04-17	3.20	mD	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
2021-04-17	6.78	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
2021-04-06 10.4 mpA Heerenveen

600
2021-05-22 2:43.76 mpA Heerenveen

1000
2019-10-05 5:12.5 mpB Heerenveen

duur 6'
2021-05-06 1025 mpA Heerenveen

60h
2020-06-30 12.9 mpA Heerenveen
2021-05-22 12.76 mpA Heerenveen

hoog
2020-06-30 1.05 mpA Heerenveen
2021-05-06 1.05 mpA Heerenveen

ver
2019-10-05 2.98 mpB Heerenveen
2020-06-02 2.45 mpA Heerenveen
2021-04-06 2.80 mpA Heerenveen

kogel 2
2021-05-22 4.56 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
2021-05-06 14.50 mpA Heerenveen

Florian Marks

40
2021-04-06 8.7 jpm Heerenveen

ver
2021-04-06 2.20 jpm Heerenveen

vortex
2021-04-06 8.00 jpm Heerenveen

Siem vd Meer

40
2019-10-05 7.7 jpC Heerenveen
2020-09-26 7.9 jpB Heerenveen

60
2021-05-06 11.4 jpA Heerenveen

600
2019-10-05 2:21.2 jpC Heerenveen
2020-09-26 2:42.0 jpB Heerenveen
2021-05-22 2:52.81 jpA Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 750 jpB Heerenveen

duur 6'
2021-05-06 1150 jpA Heerenveen

40h
2020-06-30 8.8 jpB Heerenveen

60h
2021-05-22 13.94 jpA Heerenveen

hoog
2021-05-06 0.90 jpA Heerenveen

hurkhoog
2020-06-30 0.70 jpB Heerenveen
2020-09-12 0.80 jpB Heerenveen

ver
2019-10-05 2.38 jpC Heerenveen
2020-09-26 2.64 jpB Heerenveen
2021-04-06 2.40 jpA Heerenveen

balstoten
2020-09-12 4.50 jpB Heerenveen

kogel 2
2021-05-06 4.00 jpA Heerenveen

slingeren
2020-06-30 8.50 jpB Heerenveen

vortex
2019-10-05 10.46 jpC Heerenveen
2020-09-26 15.63 jpB Heerenveen
2021-05-06 12.00 jpA 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
2021-04-06 9.9 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

duur 6'
2021-05-06 1450 jpA Heerenveen

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
2021-05-06 1.25 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
2021-04-06 3.20 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
2021-05-06 6.20 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
2021-05-06 28.50 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-Poitou (Fra)
2017-03-26	1.60	jC	Chasseneuil-sur-Bonnieure
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-Bonnieure

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
2021-06-13 17:09.12 M Amersfoort

Maren Nota

40
2019-06-29 7.7 mpB Leeuwarden

60
2020-06-02 11.2 mpA Heerenveen
2021-06-05 11.8 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
2021-06-05 1075 mpA Heerenveen

40h
2019-06-29 9.1 mpB Leeuwarden

60h
2020-09-12 12.7 mpA Heerenveen
2021-06-05 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
2021-06-05 2.80 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
2021-06-05 14.00 mpA Heerenveen

vortex
2019-06-29 10.00 mpB Leeuwarden
2020-09-12 12.50 mpA Heerenveen
2021-04-06 12.00 mpA Heerenveen

Martijn Nota

5000
2020-09-26 20:07.0 M40 Heerenveen

Sverre Nota

60
2019-10-05 9.3 jpA Heerenveen

80
2021-07-03 11.86 jD Assen

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

80h 76,2
2021-07-03 15.08 jD Assen

hoog
2019-06-29 1.20 jpA Leeuwarden
2020-09-26 1.30 jD Heerenveen
2021-03-20 1.40 jD Heerenveen

polshoog
2021-05-22 2.17 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
2021-07-03 4.51 jD Assen

kogel 2
2019-10-05 6.85 jpA Heerenveen

kogel 3
2020-09-26 7.11 jD Heerenveen
2021-03-20 7.52 jD Heerenveen

slingeren
2019-09-14 17.00 jpA Sneek

vortex
2019-06-29 23.00 jpA Leeuwarden

Jilke Oswald

100
2021-05-01 13.01 jB Heerenveen

400
2021-05-01 1:04.71 jB Heerenveen

ver
2021-04-11 5.26 jB Heerenveen

kogel 5
2021-03-20 7.38 jB Heerenveen

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
2021-07-09 19.82 M65 Steenwijk

kogel 5
2018-10-06 7.97 M65 Heerenveen
2019-05-12 7.09 M65 Apeldoorn
2020-09-26 7.53 M65 Heerenveen
2021-07-09 7.33 M65 Steenwijk

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
2021-07-10 11.34 M Epe

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
2021-07-10 23.59 M Epe

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
2021-07-03 8.46 mD Assen

150
2021-05-22 21.22 mD Heerenveen

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

60h 76,2
2021-07-03 10.49 mD Assen

hoog
2018-09-15 1.05 mpB Heerenveen
2019-06-29 1.20 mpA Leeuwarden
2021-05-22 1.35 mD Heerenveen

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

kogel 2
2021-05-06 4.10 jpA Heerenveen

vortex
2018-10-06 8.89 jpm Heerenveen
2021-05-06 14.00 jpA 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
2021-05-22 21.90 mC Heerenveen

200
2019-05-11 33.22 mD Heerenveen
2021-05-01 28.49 mC 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
2021-05-23 1:48.04 mC Heerenveen

800
2020-09-19 2:47.24 mD Grootebroek
2021-06-19 2:32.40 mC Leeuwarden

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

1500
2021-07-03 6:01.52 mC Assen

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

80h 76,2
2021-05-22 15.60 mC Heerenveen

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
2021-04-17 1.40 mC 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
2021-05-23 3.91 mC Heerenveen

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

kogel 3
2021-04-17 7.58 mC 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

speer 500
2021-05-23 14.12 mC Heerenveen

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

7-kamp
2021-05-23 2844 mC Heerenveen

Finn Richardson

40
2020-09-26 8.9 jpm Heerenveen
2021-05-06 8.4 jpm Heerenveen

600
2020-09-26 3:18.0 jpm Heerenveen
2021-05-22 2:53.80 jpm Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 750 jpm Heerenveen
2021-06-05 825 jpm Heerenveen

40h
2021-06-05 8.9 jpm Heerenveen

hoog
2021-06-05 0.70 jpm Heerenveen

hurkhoog
2020-06-30 0.70 jpm Heerenveen
2021-05-06 0.70 jpm Heerenveen

ver
2020-09-26 2.32 jpm Heerenveen
2021-06-05 2.50 jpm Heerenveen

balstoten
2020-09-12 4.30 jpm Heerenveen
2021-06-05 4.70 jpm Heerenveen

slingeren
2020-06-30 3.00 jpm Heerenveen
2021-05-06 12.00 jpm Heerenveen

vortex
2020-09-26 11.54 jpm Heerenveen
2021-05-06 13.00 jpm Heerenveen

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
2021-04-17 9.4 mD Heerenveen

100
2021-07-09 15.38 mD Steenwijk

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

60h 76,2
2021-07-03 12.62 mD Assen

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
2021-04-17 3.93 mD 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

duur 4'
2021-06-05 950 jpB Heerenveen

40h
2020-06-30 9.6 jpC Heerenveen
2021-06-05 8.2 jpB Heerenveen

hoog
2021-06-05 0.95 jpB Heerenveen

hurkhoog
2020-06-30 0.75 jpC Heerenveen

ver
2020-09-26 2.82 jpC Heerenveen
2021-06-05 3.25 jpB Heerenveen

balstoten
2021-06-05 4.80 jpB 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
2021-04-17 11.1 mC Heerenveen

150
2021-05-22 21.06 mC Heerenveen

200
2021-05-01 29.10 mC Heerenveen

300
2020-09-19 49.89 mC Grootebroek

600
2020-07-25 1:57.69 mC Heerenveen
2021-05-23 1:58.17 mC Heerenveen

80h 76,2
2020-07-25 15.24 mC Heerenveen
2021-05-22 13.82 mC Heerenveen

300h 76,2
2020-07-04 52.6 mC Heerenveen
2021-05-01 51.83 mC Heerenveen

400h 76,2
2021-04-11 1:15.7 mC Heerenveen

hoog
2020-09-26 1.45 mC Heerenveen
2021-05-22 1.40 mC Heerenveen

hss
2021-04-11 9.74 mC Heerenveen

ver
2020-09-26 4.91 mC Heerenveen
2021-05-23 5.17 mC Heerenveen

kogel 3
2021-05-22 9.47 mC Heerenveen

speer 500
2021-05-23 23.82 mC Heerenveen

7-kamp
2021-05-23 3564 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

60
2021-04-06 10.9 mpA 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
2021-05-22 2:23.41 mpA 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

60h
2021-05-22 13.56 mpA Heerenveen

hoog
2019-05-25 0.80 mpC Steenwijk
2021-05-22 0.95 mpA Heerenveen

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
2021-04-06 2.85 mpA Heerenveen

balstoten
2018-09-15 2.00 mpm Heerenveen
2019-09-14 3.40 mpC Sneek
2020-09-12 3.80 mpB Heerenveen

kogel 2
2021-05-22 3.54 mpA 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
2021-04-06 7.00 mpA 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
2021-03-20 1:53.4 mD 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
2021-03-20 3.76 mD 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
2021-07-09 11.32w jA Steenwijk

150
2020-07-11 18.18 jB Epe
2021-07-09 17.16w jA Steenwijk

200
2021-05-22 23.84 jA Heerenveen

400
2021-05-01 55.10 jA Heerenveen

800
2021-03-20 2:10.5 jA Heerenveen

ver
2021-03-20 5.56 jA Heerenveen

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
2021-04-06 7.6 jpB 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
2021-06-05 875 jpB Heerenveen

40h
2020-06-30 9.2 jpC Heerenveen
2021-06-05 8.7 jpB Heerenveen

hoog
2019-09-14 0.65 jpm Sneek
2021-06-05 0.85 jpB Heerenveen

hurkhoog
2020-06-30 0.75 jpC Heerenveen

ver
2019-09-14 2.15 jpm Sneek
2020-09-26 2.80 jpC Heerenveen
2021-06-05 3.00 jpB Heerenveen

balstoten
2019-09-14 4.20 jpm Sneek
2020-09-12 4.70 jpC Heerenveen
2021-06-05 5.40 jpB Heerenveen

slingeren
2020-06-30 10.50 jpC Heerenveen
2021-05-06 11.50 jpB Heerenveen

vortex
2019-09-14 13.00 jpm Sneek
2020-09-26 14.84 jpC Heerenveen
2021-05-06 18.50 jpB 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
2021-04-17 1.25 jD 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

kogel 3
2021-04-17 6.77 jD 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

speer 400
2021-04-17 15.75 jD 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

60
2021-04-06 12.8 jpA Heerenveen

ver
2020-06-02 2.05 jpB Heerenveen
2021-04-06 2.00 jpA Heerenveen

kogel 2
2021-05-06 3.80 jpA Heerenveen

vortex
2020-06-02 9.00 jpB Heerenveen
2021-04-06 10.00 jpA Heerenveen

Milou Sieperda

60
2020-09-19 9.31 mD Grootebroek

150
2021-07-10 21.82 mC Delft

600
2020-09-13 2:12.19 mD Zoetermeer
2021-07-11 1:59.80 mC Delft

60h 106,7
2020-09-12 11.08w mD Zoetermeer

80h 76,2
2021-07-10 14.22 mC Delft

hoog
2020-09-26 1.50 mD Heerenveen
2021-07-04 1.60 mC Dongen

ver
2020-09-26 4.58 mD Heerenveen
2021-07-04 4.67 mC Dongen

discus ¾
2020-09-19 21.61 mD Grootebroek

discus 1
2021-04-17 24.53 mC Heerenveen

kogel 2
2020-09-13 12.15 mD Zoetermeer

kogel 3
2021-07-03 10.15 mC Assen

speer 400
2020-09-06 31.18 mD Heerenveen

speer 500
2021-06-19 31.38 mC Leeuwarden

6-kamp
2020-09-13 2367 mD Zoetermeer

7-kamp
2021-07-11 3562 mC Delft

Noortje Sieperda

100h 76,2
2021-05-22 18.30 mB Heerenveen
2021-07-04 17.90 mB Dongen

400h 76,2
2021-04-11 1:21.7 mB Heerenveen

ver
2021-05-22 4.35 mB Heerenveen

discus 1
2021-07-09 22.12 mB Steenwijk

kogel 3
2021-07-09 8.96 mB Steenwijk

speer 500
2021-05-01 22.03 mB Heerenveen

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
2021-07-01 16.64 V55 Hengelo

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
2021-07-01 1:21.64 V55 Hengelo

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
2021-03-20 13.9 mB Heerenveen

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
2021-05-01 4.03 mB Heerenveen

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

80
2021-04-17 13.5 jD 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

hoog
2021-04-17 1.10 jD Heerenveen

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
2021-04-17 2.87 jD 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

speer 400
2021-04-17 10.48 jD Heerenveen

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
2021-03-20 12.1 jB Heerenveen

200
2021-04-11 25.6 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
2021-03-20 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
2021-05-01 9.96 mD 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
2021-05-01 1.20 mD 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
2021-04-17 3.58 mD 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

Floris Swart

800
2020-09-26 2:23.0 jC Heerenveen

1500
2021-05-22 5:14.63 jB Heerenveen

3000
2021-04-11 11:21.9 jB 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

150
2021-05-01 27.55 jD 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

800
2021-05-01 3:35.41 jD 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
2021-05-01 3.04 jD 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

speer 400
2021-04-17 13.17 jD 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
2021-05-01 2.26 mB 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
2021-05-22 1.15 mC Heerenveen

ver
2019-10-05 3.17 mpA Heerenveen
2021-05-22 3.14 mC Heerenveen

kogel 2
2019-10-05 4.65 mpA Heerenveen
2020-07-02 5.58 mD Heerenveen

speer 500
2021-05-22 14.59 mC 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
2021-05-01 11.95 jB Heerenveen

150
2018-04-02 22.05 jD Amersfoort
2019-05-25 19.51 jC Sneek
2020-07-04 18.6 jC Heerenveen

200
2021-04-11 24.9 jB 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

110h 91,4
2021-05-01 16.59 jB 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
2021-05-01 11.45 jB Heerenveen

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
2021-04-11 5.82 jB Heerenveen

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

kogel 5
2021-03-20 8.78 jB 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
2021-04-11 25.5 jB 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

400h 83,8
2021-04-11 1:09.1 jB Heerenveen

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
2021-04-17 1.20 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

Baudien Venema

100
2021-06-18 12.86 mB Utrecht

200
2021-06-18 26.82 mB Utrecht

ver
2021-05-01 4.44 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

60
2021-05-06 10.1 mpA Heerenveen

600
2018-10-06 2:36.26 mpm Heerenveen
2019-10-05 2:21.6 mpC Heerenveen
2021-05-22 2:12.33 mpA Heerenveen

duur 4'
2018-07-07 850 mpm Steenwijk
2019-06-29 950 mpC Leeuwarden
2020-09-12 1025 mpB Heerenveen

duur 6'
2021-05-06 1400 mpA Heerenveen

40h
2018-07-07 9.4 mpm Steenwijk
2019-06-29 8.6 mpC Leeuwarden
2020-06-30 8.2 mpB Heerenveen

60h
2021-05-22 12.78 mpA Heerenveen

hoog
2018-09-15 0.75 mpm Heerenveen
2019-09-14 0.95 mpC Sneek
2021-05-06 1.10 mpA Heerenveen

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
2021-04-06 3.15 mpA Heerenveen

balstoten
2018-09-15 3.40 mpm Heerenveen
2019-09-14 4.00 mpC Sneek
2020-09-12 4.70 mpB Heerenveen

kogel 2
2021-05-22 4.59 mpA 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
2021-05-06 16.00 mpA 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

60
2021-04-06 10.2 jpA 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
2021-05-22 2:39.66 jpA Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 925 jpB Heerenveen

duur 6'
2021-06-05 1250 jpA Heerenveen

60h
2021-05-22 13.77 jpA Heerenveen

hoog
2017-09-16 0.70 jpm Heerenveen
2018-09-15 0.80 jpm Heerenveen
2021-05-22 1.00 jpA 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
2021-04-06 2.85 jpA Heerenveen

balstoten
2017-09-16 2.20 jpm Heerenveen
2018-09-15 3.40 jpm Heerenveen
2020-09-12 4.70 jpB Heerenveen

kogel 2
2021-05-22 4.03 jpA Heerenveen

slingeren
2021-06-05 12.00 jpA 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
2021-04-06 9.00 jpA 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

25000
2021-07-10 2:41:12 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
2021-03-20 13.0 jA 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
2021-04-11 26.1 jA 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
2021-03-20 5.47 jA 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

Lara de Vries

40
2021-04-06 9.8 mpm Heerenveen

600
2021-05-22 3:22.55 mpm Heerenveen

40h
2021-05-22 12.63 mpm Heerenveen

hurkhoog
2021-05-06 0.55 mpm Heerenveen

ver
2021-04-06 1.80 mpm Heerenveen

slingeren
2021-05-06 6.00 mpm Heerenveen

vortex
2021-05-06 8.50 mpm 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

80
2021-04-17 11.1 jD Heerenveen

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
2021-05-22 2:30.98 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
2021-04-17 3:08.3 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
2021-05-06 11.8 mpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:53.0 mpA Heerenveen
2021-05-22 2:53.77 mpA Heerenveen

duur 6'
2021-06-05 1175 mpA Heerenveen

60h
2020-06-30 13.5 mpA Heerenveen
2021-05-22 13.61 mpA Heerenveen

hoog
2020-06-30 0.95 mpA Heerenveen
2021-05-06 1.00 mpA Heerenveen

ver
2020-09-26 2.46 mpA Heerenveen
2021-04-06 2.65 mpA Heerenveen

kogel 2
2020-09-26 3.35 mpA Heerenveen
2021-05-22 4.06 mpA Heerenveen

slingeren
2020-06-30 11.50 mpA Heerenveen
2021-06-05 13.00 mpA Heerenveen

vortex
2020-06-02 10.00 mpA Heerenveen
2021-04-06 9.00 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

25000
2021-07-10 1:51:48 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

60
2021-04-06 12.1 jpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:51.0 jpB Heerenveen
2021-05-22 3:11.58 jpA Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 825 jpB Heerenveen

duur 6'
2021-06-26 1200 jpA Leeuwarden

40h
2020-06-30 9.1 jpB Heerenveen

60h
2021-06-26 13.6 jpA Leeuwarden

hoog
2021-06-26 0.90 jpA Leeuwarden

hurkhoog
2020-09-12 0.75 jpB Heerenveen

polsver
2021-06-26 2.80 jpA Leeuwarden

ver
2020-09-12 2.65 jpB Heerenveen
2021-04-06 2.80 jpA Heerenveen

balstoten
2020-09-12 4.10 jpB Heerenveen

kogel 2
2021-06-26 4.80 jpA Leeuwarden

slingeren
2020-06-30 9.50 jpB Heerenveen
2021-06-05 9.50 jpA Heerenveen

vortex
2020-09-12 13.50 jpB Heerenveen
2021-06-26 15.50 jpA Leeuwarden

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
2021-04-06 8.1 jpC Heerenveen

600
2020-09-26 2:53.0 jpm Heerenveen
2021-05-22 2:41.55 jpC Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 850 jpm Heerenveen
2021-06-05 875 jpC Heerenveen

40h
2020-06-30 9.8 jpm Heerenveen
2021-06-05 9.4 jpC Heerenveen

hoog
2021-06-05 0.75 jpC Heerenveen

hurkhoog
2020-06-30 0.65 jpm Heerenveen
2021-05-06 0.75 jpC Heerenveen

ver
2020-09-12 2.20 jpm Heerenveen
2021-06-05 2.90 jpC Heerenveen

balstoten
2020-09-12 3.90 jpm Heerenveen
2021-06-05 4.20 jpC Heerenveen

slingeren
2020-06-30 9.00 jpm Heerenveen
2021-05-06 13.00 jpC Heerenveen

vortex
2020-09-26 13.66 jpm Heerenveen
2021-05-22 15.81 jpC 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
2021-04-06 10.7 jpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:41.0 jpA Heerenveen
2021-05-22 2:34.48 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

60h
2021-05-22 13.10 jpA Heerenveen

hoog
2021-05-22 1.00 jpA Heerenveen

hurkhoog
2019-06-29 0.85 jpB Leeuwarden

ver
2019-10-05 2.68 jpB Heerenveen
2020-09-26 3.05 jpA Heerenveen
2021-04-06 2.55 jpA Heerenveen

kogel 2
2020-09-26 5.34 jpA Heerenveen
2021-05-22 6.45 jpA Heerenveen

slingeren
2019-06-29 10.50 jpB Leeuwarden

vortex
2019-10-05 15.51 jpB Heerenveen
2021-04-06 20.00 jpA Heerenveen

Bjarne Wolters

40
2020-09-26 9.3 jpm Heerenveen
2021-04-06 7.9 jpm Heerenveen

600
2020-09-26 3:32.0 jpm Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 625 jpm Heerenveen
2021-06-26 750 jpm Leeuwarden

40h
2021-06-26 10.3 jpm Leeuwarden

hoog
2021-06-05 0.75 jpm Heerenveen

hurkhoog
2020-09-12 0.60 jpm Heerenveen
2021-06-26 0.65 jpm Leeuwarden

ver
2020-09-26 2.06 jpm Heerenveen
2021-06-05 2.50 jpm Heerenveen

balstoten
2020-09-12 2.60 jpm Heerenveen
2021-06-05 3.10 jpm Heerenveen

slingeren
2021-06-26 7.00 jpm Leeuwarden

vortex
2020-09-26 6.68 jpm Heerenveen
2021-06-26 5.50 jpm Leeuwarden

Jente Wolters

60
2020-09-26 9.7 mD Heerenveen

80
2021-04-17 12.1 mC Heerenveen

600
2020-09-26 2:06.0 mD Heerenveen

800
2021-04-17 2:40.8 mC 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
2021-04-06 9.9 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
2021-06-26 1375 jpA Leeuwarden

40h
2018-07-07 9.3 jpC Steenwijk
2019-06-29 8.6 jpB Leeuwarden

60h
2020-09-12 11.9 jpA Heerenveen
2021-06-26 11.5 jpA Leeuwarden

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
2021-06-26 1.10 jpA Leeuwarden

hurkhoog
2018-07-07 0.75 jpC Steenwijk
2019-06-29 0.80 jpB Leeuwarden

polsver
2020-09-12 3.10 jpA Heerenveen
2021-06-26 3.90 jpA Leeuwarden

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
2021-06-05 3.35 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
2021-06-26 6.20 jpA Leeuwarden

slingeren
2018-07-07 8.50 jpC Steenwijk
2019-06-29 10.00 jpB Leeuwarden
2020-06-30 12.50 jpA Heerenveen
2021-06-05 17.50 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
2021-05-06 24.00 jpA Heerenveen

Albert vd Woude

800
2021-05-01 2:25.44 jB Heerenveen

hoog
2021-05-01 1.60 jB 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
2021-05-22 2.07 jC 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
2021-05-01 14.08 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
2021-05-01 1:05.43 mB Heerenveen

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
2021-03-20 2:38.3 mB Heerenveen

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
2021-03-20 4.17 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

80
2021-05-01 12.96 jD Heerenveen

150
2021-05-01 25.35 jD 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
2021-04-17 1.10 jD Heerenveen

ver
2017-10-07 2.61 jpC Heerenveen
2018-10-06 3.01 jpB Heerenveen
2020-09-26 3.20 jpA Heerenveen
2021-04-17 3.50 jD 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

kogel 3
2021-05-22 5.37 jD Heerenveen

slingeren
2020-06-30 14.50 jpA Heerenveen

speer 400
2021-05-22 16.60 jD Heerenveen

vortex
2017-10-07 13.44 jpC Heerenveen
2018-10-06 17.35 jpB Heerenveen
2020-06-02 16.50 jpA Heerenveen