

Hieronder een samenvatting van het lopende baanseizoen. In oktober of begin november verschijnt het volledige overzicht.

In principe download ik de uitslagen van alle baanwedstrijden in het noorden plus de grotere wedstrijden in de rest van het land (NK's, competities, avondwedstrijden Utrecht enz.) om ze te doorzoeken op onze prestaties. Heb je een wedstrijd meegedaan die ik niet heb verwerkt (zie de lijst hieronder), dan hoor ik dat graag:

<mailto:HarmZijlstra@outlook.com>

Verwerkte uitslagen:

2021-03-20 Heerenveen
2021-04-06 Heerenveen
2021-04-08 Drachten
2021-04-11 Heerenveen
2021-04-17 Heerenveen
2021-05-01 Heerenveen
2021-05-06 Heerenveen
2021-05-13 Vught
2021-05-16 Utrecht
2021-05-22 Heerenveen
2021-05-23 Heerenveen
[2021-05-29 Nijmegen](#)
[2021-06-05 Heerenveen](#)
[2021-06-05 Oordegem \(Bel\)](#)
[2021-06-13 Amersfoort](#)
[2021-06-18 Utrecht](#)
[2021-06-19 Grootebroek](#)
[2021-06-19 Leeuwarden](#)
[2021-06-25 Breda](#)
[2021-06-26 Leeuwarden](#)
[2021-06-30 Barendrecht](#)
[2021-07-01 Hengelo](#)
[2021-07-03 Assen](#)
[2021-07-03 Heusden \(Bel\)](#)
[2021-07-04 Dongen](#)
[2021-07-09 Steenwijk](#)
[2021-07-10 Delft](#)
[2021-07-10 Epe](#)
[2021-07-10 Heerenveen](#)
[2021-07-10 Lisse](#)
[2021-07-11 Delft](#)
[2021-07-11 Lisse](#)

= toegevoegd bij laatste update
(zondag 11 juli 2021)

Clubrecords

Verbeterde en nieuwe records

mC	Nynke Rijpma			hss	9.74	Heerenveen	2021-04-11
	<i>Nieuw record</i>						
mA	AV Heerenveen			4x400	4:42.1	Heerenveen	2021-04-11
	<i>Nieuw record</i>						
jA	AV Heerenveen			4x400	3:57.2	Heerenveen	2021-04-11
	<i>Nieuw record</i>						
Mneo	AV Heerenveen	(jA)		4x400	3:57.2	Heerenveen	2021-04-11
	<i>Nieuw record</i>						
jpA	Thijmen Groenendal			duur 6'	1600	Heerenveen	2021-05-06
	<i>Ilya Nauta</i>	1600	2018-07-07				
mD	Meike Huistra			ver	4.95	Heerenveen	2021-05-23
	<i>Elisabeth de Haan</i>	4.94	2020-07-25				
mD	Meike Huistra			kogel	13.10	Heerenveen	2021-05-23
	<i>Marieke Heinkens</i>	13.08	1989-10-06				
mD	Meike Huistra			6-kamp	3362	Heerenveen	2021-05-23
	<i>Rikst Slot</i>	3235	2015-08-30				
jpA	Thijmen Groenendal			duur 6'	1625	Heerenveen	2021-06-05
	<i>Thijmen Groenendal</i>	1600	2021-05-06				
jpA	Liam de Lang			slingeren	25.00	Heerenveen	2021-06-05
	<i>Natan Bikker</i>	21.00	2016-09-17				
jpA	Thijmen Groenendal			duur 6'	1675	Leeuwarden	2021-06-26
	<i>Thijmen Groenendal</i>	1625	2021-06-05				
V40	Betty Bijker-Bangma	(V55)		1000	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
	<i>Jolanda Smedinga</i>	3:54.52	2010-06-02				
V45	Betty Bijker-Bangma	(V55)		1000	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
	<i>Nieuw record</i>						
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)		1000	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
	<i>Nieuw record</i>						
V55	Betty Bijker-Bangma			1000	3:29.84	Hengelo	2021-07-01
	<i>Nieuw record</i>						
mD	Meike Huistra			speer	33.40	Assen	2021-07-03
	<i>Jildou Binnema</i>	33.30	2018-09-02				
Mneo	Lars van Hoeven			800	1:49.39	Heusden (Bel)	2021-07-03
	<i>Lars van Hoeven</i>	1:50.18	2018-06-08				
M	Lars van Hoeven	(Mneo)		800	1:49.39	Heusden (Bel)	2021-07-03
	<i>Lars van Hoeven</i>	1:50.18	2018-06-08				
V40	Linda vd Berg			400	1:07.53	Dongen	2021-07-04
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:11:38	2018-04-29				
V35	Linda vd Berg	(V40)		ver	4.61	Dongen	2021-07-04
	<i>Linda vd Berg</i>	4.52	2020-09-26				
V40	Linda vd Berg			ver	4.61	Dongen	2021-07-04
	<i>Linda vd Berg</i>	4.52	2020-09-26				
V40	Linda vd Berg			100	14.08	Steenwijk	2021-07-09
	<i>Linda vd Berg</i>	14.25	2020-08-22				
V40	Linda vd Berg			150	21.34	Steenwijk	2021-07-09
	<i>Linda vd Berg</i>	21.38	2020-09-19				
V35	Linda vd Berg	(V40)		300	47.20	Steenwijk	2021-07-09
	<i>Linda vd Berg</i>	48.5	2020-07-04				
V40	Linda vd Berg			300	47.20	Steenwijk	2021-07-09
	<i>Linda vd Berg</i>	48.5	2020-07-04				
V35	Betty Bijker-Bangma	(V55)		mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
	<i>Nieuw record</i>						
V40	Betty Bijker-Bangma	(V55)		mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
	<i>Nieuw record</i>						
V45	Betty Bijker-Bangma	(V55)		mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
	<i>Nieuw record</i>						
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)		mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
	<i>Nieuw record</i>						
V55	Betty Bijker-Bangma			mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
	<i>Nieuw record</i>						

M	Bob vd Weg <i>Wietze Jonker</i>	(M50) 2:47:20	25000 2020-02-22	1:51:48 Heerenveen	2021-07-10
M35	Bob vd Weg <i>Wietze Jonker</i>	(M50) 2:47:20	25000 2020-02-22	1:51:48 Heerenveen	2021-07-10
M40	Bob vd Weg <i>Wietze Jonker</i>	(M50) 2:47:20	25000 2020-02-22	1:51:48 Heerenveen	2021-07-10
M45	Bob vd Weg <i>Wietze Jonker</i>	(M50) 2:47:20	25000 2020-02-22	1:51:48 Heerenveen	2021-07-10
M50	Bob vd Weg <i>Wietze Jonker</i>	(M50) 2:47:20	25000 2020-02-22	1:51:48 Heerenveen	2021-07-10
M55	Roelof Kedde <i>Wietze Jonker</i>	(M65) 2:22:51	25000 2020-02-22	2:22:51 Heerenveen	2021-07-10
M60	Roelof Kedde <i>Wietze Jonker</i>	(M65) 2:22:51	25000 2020-02-22	2:22:51 Heerenveen	2021-07-10
M65	Roelof Kedde <i>Wietze Jonker</i>	(M65) 2:22:51	25000 2020-02-22	2:22:51 Heerenveen	2021-07-10
M70	Jacob Visser <i>Nieuw record</i>	(M75)	25000	2:41:12 Heerenveen	2021-07-10
M75	Jacob Visser <i>Nieuw record</i>		25000	2:41:12 Heerenveen	2021-07-10
Mneo	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	48.30	400 2018-07-28	48.26 Epe	2021-07-10
M	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	(Mneo) 48.26	400 2018-07-28	48.26 Epe	2021-07-10

Aller tijden lijsten

Verbeterde en nieuwe klasseringen

9	Sabrina Cruden	(mA)	V	100h	17.1	Heerenveen	2021-03-20
17	Hester Bos	(mA)	V	100h	18.1	Heerenveen	2021-03-20
13	Hugo Stegeman	(jB)	M	hoog	1.85	Heerenveen	2021-03-20
15	Femke Knijn	(mC)	V	3000	11:21.6	Heerenveen	2021-04-11
7	Anke Binnema	(mA)	V	400h	1:16.5	Heerenveen	2021-04-11
7	Nynke Rijpma	(mC)	V	400h	1:15.7	Heerenveen	2021-04-11
10	Annamarijn van Ginneken	(mB)	V	400h	1:20.1	Heerenveen	2021-04-11
16	Sabrina Cruden	(mA)	V	hoog	1.55	Heerenveen	2021-04-11
8	Nynke Rijpma	(mC)	V	hss	9.74	Heerenveen	2021-04-11
12	Jildou Binnema	(mB)	V	hss	9.43	Heerenveen	2021-04-11
15	Anke Binnema	(mA)	V	hss	9.05	Heerenveen	2021-04-11
17	Hester Bos	(mA)	V	hss	8.37	Heerenveen	2021-04-11
14	Milou Sieperda	(mC)	V	hoog	1.55	Heerenveen	2021-04-17
17	Baudien Venema	(mB)	V	100	13.04	Heerenveen	2021-05-01
18	Elisabeth de Haan	(mC)	V	200	27.03	Heerenveen	2021-05-01
20	Kyra Brouwer	(mB)	V	3000	11:42.83	Heerenveen	2021-05-01
6	Anke Binnema	(mA)	V	400h	1:14.12	Heerenveen	2021-05-01
9	Annamarijn van Ginneken	(mB)	V	400h	1:18.51	Heerenveen	2021-05-01
4	Alicia vd Tempel	(mB)	V	polshoog	2.26	Heerenveen	2021-05-01
9	Lisa Bodewes	(mD)	V	polshoog	2.06	Heerenveen	2021-05-01
13	Elisabeth de Haan	(mC)	V	150	20.30	Heerenveen	2021-05-22
19	Baudien Venema	(mB)	V	200	27.39	Heerenveen	2021-05-22
5	Lisa Bodewes	(mD)	V	polshoog	2.17	Heerenveen	2021-05-22
14	Sabrina Cruden	(mA)	V	speer	31.51	Heerenveen	2021-05-22
19	Nynke Rijpma	(mC)	V	ver	5.17	Heerenveen	2021-05-23
13	Baudien Venema	(mB)	V	100	12.86	Utrecht	2021-06-18
15	Baudien Venema	(mB)	V	200	26.82	Utrecht	2021-06-18
16	Meike Huistra	(mD)	V	hoog	1.55	Leeuwarden	2021-06-19
1	Lars van Hoeven	(Mneo)	M	800	1:49.39	Heusden (Bel)	2021-07-03
8	Sabrina Cruden	(mA)	V	100h	16.63	Dongen	2021-07-04
3	Milou Sieperda	(mC)	V	hoog	1.60	Dongen	2021-07-04
14	Sabrina Cruden	(M35)	V	speer	31.67	Dongen	2021-07-04
14	Sem van Rooijen	(jA)	M	100	11.32	Steenwijk	2021-07-09
5	Sem van Rooijen	(jA)	M	150	17.16	Steenwijk	2021-07-09
3	Betty Bijker-Bangma	(V55)	V	mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
1	Lars van Hoeven	(Mneo)	M	400	48.26	Epe	2021-07-10
8	Sabrina Cruden	(mA)	V	100h	16.61	Lisse	2021-07-10
13	Sabrina Cruden	(mA)	V	hoog	1.59	Lisse	2021-07-10
5	Sabrina Cruden	(mA)	V	7-kamp	3802	Lisse	2021-07-11

Ranglijsten

40

7.1	Sophia Boomsma	mpC	2021-04-06
7.6	Liam Buitendijk	jpB	2021-04-06
7.6	Franck ter Schure	jpB	2021-04-06
7.9	Bjarne Wolters	jpm	2021-04-06
8.1	Jimte Wierda	jpC	2021-04-06
8.4	Finn Richardson	jpm	2021-05-06
8.7	Florian Marks	jpm	2021-04-06
9.3	Jurre Buitendijk	jpm	2021-04-06
9.4	Esmee Dam	mpm	2021-04-06
9.8	Lara de Vries	mpm	2021-04-06

60

8.46	Norah Pont	mD	2021-07-03
8.65	Meike Huistra	mD	2021-05-01
8.78	Britt Huisman	mD	2021-07-03
9.27	Liam de Lang	jpA	2021-07-04
9.37	Manoa de Jong	mD	2021-05-01
9.3	Thijmen Groenendal	jpA	2021-06-05
9.63	Aafje Boorsma	mD	2021-05-01
9.4	Lois Richardson	mD	2021-04-17
9.5	Sarah Kroon	mpA	2021-04-06
9.6	Folkert Oege Krol	jpA	2021-06-05
9.7	Eline Buitendijk	mpA	2021-06-05
9.96	Merle Sterkenburgh	mD	2021-05-01
10.01	Marrit Bontekoe	mD	2021-05-01
9.9	Sjoerd vd Meer	jpA	2021-04-06
9.9	Sverre Wolters	jpA	2021-04-06
10.1	Jodie Vianen	mpA	2021-05-06
10.2	Ilse Huisman	mpA	2021-04-06
10.2	Fedde Visser	jpA	2021-04-06
10.4	Ilse Ludwig	mpA	2021-04-06
10.4	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-05
10.7	Thymo Willemse	jpA	2021-04-06
10.8	Joris de Lange	jpA	2021-04-06
10.8	Yara Lanza	mpA	2021-05-06
10.9	Famke Groenendijk	mpA	2021-04-06
10.9	Bernice Ritsema	mpA	2021-04-06
11.0	Mariam Azouz	mpA	2021-04-06
11.1	Leon Bouma	jpA	2021-05-06
11.3	Anne Hulzebos	mpA	2021-05-06
11.4	Siem vd Meer	jpA	2021-05-06
11.7	Linde Hamer	mpA	2021-06-05
11.8	Ilse vd Wal	mpA	2021-05-06
11.8	Maren Nota	mpA	2021-06-05
12.1	Finn vd Werf	jpA	2021-04-06
12.7	Keano de Boer	jpA	2021-04-06
12.8	Lars Seijsener	jpA	2021-04-06

80

10.72	Elisabeth de Haan	mC	2021-05-01
11.08	Marianne Diallo	mC	2021-05-01
11.1	Nynke Rijpma	mC	2021-04-17
11.1	Thygo de Vries	jD	2021-04-17
11.4	Jente Bosma	mC	2021-04-17
11.86	Sverre Nota	jD	2021-07-03
11.91	Sara Azouz	mC	2021-05-22
11.93	Kyla Koops	mC	2021-05-01
12.18	Norah Keijzer	mC	2021-06-19
12.1	Jente Wolters	mC	2021-04-17
12.96	Timotej Zoetendal	jD	2021-05-01
13.17	Tim Jeeninga	jD	2021-06-19
13.29	Cas Jonker	jD	2021-05-22

13.47	Sedra Azouz	mC	2021-05-22
13.5	Daan Stegeman	jD	2021-04-17

100

11.32w	Sem van Rooijen	JA	2021-07-09
11.34	Jeroen Piek	M	2021-07-10
11.95	Ziggy Veldman	JB	2021-05-01
12.00w	Tjalle-Durk van der Eems	JB	2021-07-09
12.1	Hugo Stegeman	JB	2021-03-20
12.4	Rutger Hoekstra	JA	2021-04-11
12.86	Sander de Haan	JC	2021-06-18
12.86	Baudien Venema	MB	2021-06-18
13.01	Jilke Oswald	JB	2021-05-01
13.0	Julian Vries	JA	2021-03-20
13.89	Hester Bos	MA	2021-05-01
13.90	Meike Huistra	MD	2021-07-04
13.7	Max Kroon	JC	2021-04-17
14.08	Ruth Zijlstra	MB	2021-05-01
14.08w	Linda vd Berg	V40	2021-07-09
13.9	Marit Staal	MB	2021-03-20
14.1	Jan Elsinga	JC	2021-04-17
14.51	Morris Hulsman	JC	2021-05-01
14.4	Marije Brouwer	MB	2021-03-20
14.71	Annamarijn Kraak	MB	2021-05-22
15.0	Annamarijn van Ginneken	MB	2021-04-11
15.38	Lois Richardson	MD	2021-07-09
15.5	Marrit Hofstra	MB	2021-04-11
15.82w	Laura vd Akker	V40	2021-07-09
15.9	Rixt de Grouw	MB	2021-04-11
16.4	Lisanne de Haan	MB	2021-04-11
16.64	Jolanda Smedinga	V55	2021-07-01
17.33	Wybren Dijkstra	JC	2021-05-01

150

17.16w	Sem van Rooijen	JA	2021-07-09
19.53	Sander de Haan	JC	2021-07-03
20.30	Elisabeth de Haan	mC	2021-05-22
20.47	Max Kroon	JC	2021-07-03
21.06	Nynke Rijpma	mC	2021-05-22
21.10	Meike Huistra	MD	2021-05-01
21.22	Norah Pont	MD	2021-05-22
21.26	Britt Huisman	MD	2021-05-01
21.34	Linda vd Berg	V40	2021-07-09
21.82	Milou Sieperda	mC	2021-07-10
21.90	Marianne Diallo	mC	2021-05-22
21.90	Sanne Pultrum	mC	2021-05-22
22.07w	Norah Keijzer	mC	2021-07-09
22.26w	Hester Bos	MA	2021-07-09
23.68	Aafje Boorsma	MD	2021-05-01
25.32	Iris Linnebank	MD	2021-05-22
25.35	Timotej Zoetendal	jD	2021-05-01
27.55	Hessel Teijema	jD	2021-05-01

200

23.59	Jeroen Piek	M	2021-07-10
23.84	Sem van Rooijen	JA	2021-05-22
24.8	Tjalle-Durk van der Eems	JB	2021-04-11
24.9	Ziggy Veldman	JB	2021-04-11
25.5	Rick Velkers	JB	2021-04-11
25.6	Hugo Stegeman	JB	2021-04-11
26.1	Julian Vries	JA	2021-04-11
26.82	Baudien Venema	MB	2021-06-18
27.03	Elisabeth de Haan	mC	2021-05-01
27.97	Max Kroon	JC	2021-05-01
28.49	Sanne Pultrum	mC	2021-05-01
29.01	Marianne Diallo	mC	2021-06-18

29.10	Nynke Rijpma	mC	2021-05-01
29.17w	Sabrina Cruden	mA	2021-07-10
29.75	Norah Keijzer	mC	2021-05-01
30.9	Marije Brouwer	mB	2021-04-11
31.2	Hester Bos	mA	2021-04-11
31.5	Annemarijn Kraak	mB	2021-04-11

300

46.87	Britt Huisman	mD	2021-07-09
47.20	Linda vd Berg	V40	2021-07-09
48.25	Norah Keijzer	mC	2021-07-09
58.71	Hester Bos	mA	2021-07-09

400

48.26	Lars van Hoeven	Mneo	2021-07-10
54.34	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-05-01
55.10	Sem van Rooijen	jA	2021-05-01
1:04.71	Jilke Oswald	jB	2021-05-01
1:05.43	Ruth Zijlstra	mB	2021-05-01
1:07.53	Linda vd Berg	V40	2021-07-04
1:21.64	Jolanda Smedinga	V55	2021-07-01

600

1:48.04	Sanne Pultrum	mC	2021-05-23
1:53.22	Marianne Diallo	mC	2021-05-23
1:53.4	Claudette Ritsema	mD	2021-03-20
1:58.17	Nynke Rijpma	mC	2021-05-23
1:58.2	Meike Huistra	mD	2021-03-20
1:59.80	Milou Sieperda	mC	2021-07-11
1:59.84	Foske Bouma	mD	2021-05-01
2:03.39	Thijmen Groenendijk	jpA	2021-05-22
2:10.54	Lisa Bodewes	mD	2021-07-03
2:12.33	Jodie Vianen	mpA	2021-05-22
2:16.64	Liam de Lang	jpA	2021-05-22
2:17.42	Eline Buitendijk	mpA	2021-05-22
2:23.10	Sophia Boomsma	mpC	2021-05-22
2:23.41	Bernice Ritsema	mpA	2021-05-22
2:23.52	Liam Buitendijk	jpA	2021-05-22
2:27.01	Yara Lanza	mpA	2021-05-22
2:33.55	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-05-22
2:34.48	Thymo Willemse	jpA	2021-05-22
2:34.66	Joris de Lange	jpA	2021-05-22
2:39.66	Fedde Visser	jpA	2021-05-22
2:41.43	Famke Groenendijk	mpA	2021-05-22
2:41.55	Jimte Wierda	jpC	2021-05-22
2:43.76	Ilse Ludwig	mpA	2021-05-22
2:45.21	Sarah Kroon	mpA	2021-05-22
2:49.22	Jurre Buitendijk	jpm	2021-05-22
2:49.71	Anne Hulzebos	mpA	2021-05-22
2:52.81	Siem vd Meer	jpA	2021-05-22
2:53.77	Ilse vd Wal	mpA	2021-05-22
2:53.80	Finn Richardson	jpm	2021-05-22
2:55.54	Julia Bouma	mpB	2021-05-22
2:56.89	Linde Hamer	mpA	2021-05-22
3:11.58	Finn vd Werf	jpA	2021-05-22
3:22.55	Lara de Vries	mpm	2021-05-22

800

1:49.39	Lars van Hoeven	Mneo	2021-07-03
2:10.5	Sem van Rooijen	jA	2021-03-20
2:25.44	Albert vd Woude	jB	2021-05-01
2:25.9	Mart Bijker	jC	2021-03-20
2:29.65	Jan Elsinga	jC	2021-06-19
2:30.98	Thygo de Vries	jD	2021-05-22
2:32.40	Sanne Pultrum	mC	2021-06-19
2:36.5	Femke Knijn	mC	2021-04-17
2:38.3	Ruth Zijlstra	mB	2021-03-20

2:40.39	Kyra Brouwer	mB	2021-05-22
2:40.8	Jente Wolters	mC	2021-04-17
2:40.90	Sara Azouz	mC	2021-05-22
2:44.0	Norah Keijzer	mC	2021-04-11
2:46.60	Kyla Koops	mC	2021-05-01
2:54.2	Sander de Haan	jC	2021-03-20
3:04.28	Sabrina Cruden	mA	2021-07-11
3:07.97	Cas Jonker	jD	2021-05-22
3:08.98	Tim Jeeninga	jD	2021-05-01
3:09.14	Liam de Lang	jpA	2021-07-04
3:13.57	Lisa Bodewes	mD	2021-05-22
3:35.41	Hessel Teijema	jD	2021-05-01

1000

3:08.3	Thygo de Vries	jD	2021-04-17
3:29.84	Betty Bijker-Bangma	V55	2021-07-01
3:37.78	Sander de Haan	jC	2021-05-23
3:59.0	Cas Jonker	jD	2021-04-17

1500

4:48.30	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-05-23
5:14.63	Floris Swart	jB	2021-05-22
5:26.82	Kyra Brouwer	mB	2021-05-22
6:01.52	Sanne Pultrum	mC	2021-07-03

mijl

4:50.57	Hilbert de Haan	M	2021-07-09
6:13.93	Betty Bijker-Bangma	V55	2021-07-09

3000

11:21.6	Femke Knijn	mC	2021-04-11
11:21.9	Floris Swart	jB	2021-04-11
11:42.83	Kyra Brouwer	mB	2021-05-01

5000

17:09.12	Stefan de Nekker	M	2021-06-13
----------	------------------	---	------------

25000

1:51:48	Bob vd Weg	M50	2021-07-10
1:55:11	Mark Jansen	M45	2021-07-10
2:22:51	Roelof Kedde	M65	2021-07-10
2:41:12	Jacob Visser	M75	2021-07-10

duur 4'

750	Bjarne Wolters	jpm	2021-06-26
825	Jurre Buitendijk	jpm	2021-05-06
825	Finn Richardson	jpm	2021-06-05
850	Sophia Boomsma	mpC	2021-05-06
875	Franck ter Schure	jpB	2021-06-05
875	Jimte Wierda	jpC	2021-06-05
950	Liam Buitendijk	jpB	2021-06-05
950	Stef Rijpkema	jpB	2021-06-05

duur 6'

1025	Leon Bouma	jpA	2021-05-06
1025	Ilse Ludwig	mpA	2021-05-06
1075	Maren Nota	mpA	2021-06-05
1100	Linde Hamer	mpA	2021-06-05
1100	Sarah Kroon	mpA	2021-06-05
1150	Siem vd Meer	jpA	2021-05-06
1175	Anne Hulzebos	mpA	2021-06-05
1175	Ilse vd Wal	mpA	2021-06-05
1200	Finn vd Werf	jpA	2021-06-26
1250	Yara Lanza	mpA	2021-05-06
1250	Fedde Visser	jpA	2021-06-05
1300	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-26
1300	Famke Groenendijk	mpA	2021-06-26
1375	Liam de Lang	jpA	2021-06-26

1375	Sverre Wolters	jpA	2021-06-26
1400	Jodie Vianen	mpA	2021-05-06
1425	Eline Buitendijk	mpA	2021-06-05
1450	Sjoerd vd Meer	jpA	2021-05-06
1525	Folkert Oege Krol	jpA	2021-06-05
1675	Thijmen Groenendal	jpA	2021-06-26

40h

8.2	Stef Rijpkema	jpB	2021-06-05
8.48	Sophia Boomsma	mpC	2021-05-22
8.7	Franck ter Schure	jpB	2021-06-05
8.9	Finn Richardson	jpm	2021-06-05
9.0	Liam Buitendijk	jpB	2021-06-05
9.41	Julia Bouma	mpB	2021-05-22
9.4	Jimte Wierda	jpC	2021-06-05
10.3	Bjarne Wolters	jpm	2021-06-26
12.04	Jurre Buitendijk	jpm	2021-05-22
12.63	Lara de Vries	mpm	2021-05-22

60h

9.85	Meike Huistra	mD	2021-07-03
10.2	Liam de Lang	jpA	2021-06-05
10.49	Norah Pont	mD	2021-07-03
10.6	Britt Huisman	mD	2021-04-17
10.7	Thijmen Groenendal	jpA	2021-06-05
10.8	Folkert Oege Krol	jpA	2021-06-05
10.8	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-26
11.5	Sverre Wolters	jpA	2021-06-26
12.42	Sarah Kroon	mpA	2021-05-22
12.3	Eline Buitendijk	mpA	2021-06-05
12.3	Famke Groenendijk	mpA	2021-06-05
12.55	Joris de Lange	jpA	2021-05-22
12.62	Loïs Richardson	mD	2021-07-03
12.69	Yara Lanza	mpA	2021-05-22
12.76	Ilse Ludwig	mpA	2021-05-22
12.78	Jodie Vianen	mpA	2021-05-22
12.7	Maren Nota	mpA	2021-06-05
13.10	Thymo Willemse	jpA	2021-05-22
12.8	Anne Hulzebos	mpA	2021-06-05
13.56	Bernice Ritsema	mpA	2021-05-22
13.61	Ilse vd Wal	mpA	2021-05-22
13.77	Fedde Visser	jpA	2021-05-22
13.6	Finn vd Werf	jpA	2021-06-26
13.94	Siem vd Meer	jpA	2021-05-22
16.2	Linde Hamer	mpA	2021-06-05

80h

13.5	Marianne Diallo	mC	2021-04-17
13.82	Nynke Rijpma	mC	2021-05-22
14.22	Milou Sieperda	mC	2021-07-10
14.7	Elisabeth de Haan	mC	2021-04-17
15.08	Sverre Nota	jD	2021-07-03
15.60	Sanne Pultrum	mC	2021-05-22

100h

16.61	Sabrina Cruden	mA	2021-07-10
16.88	Sander de Haan	jC	2021-05-23
17.47	Annamarijn van Ginneken	mB	2021-05-01
17.90	Noortje Sieperda	mB	2021-07-04
18.30	Noortje Sieperda	mB	2021-05-22
18.1	Hester Bos	mA	2021-03-20
18.48	Max Kroon	jC	2021-07-03
18.4	Marije Brouwer	mB	2021-03-20

110h

15.70	Rutger Hoekstra	jA	2021-05-01
15.77	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-05-01

16.59	Ziggy Veldman	jB	2021-05-01
-------	---------------	----	------------

300h

51.83	Nynke Rijpma	mC	2021-05-01
52.08	Sander de Haan	jC	2021-05-01

400h

1:09.1	Rick Velkers	jB	2021-04-11
1:14.12	Anke Binnema	mA	2021-05-01
1:15.7	Nynke Rijpma	mC	2021-04-11
1:18.51	Annamarijn van Ginneken	mB	2021-05-01
1:21.7	Noortje Sieperda	mB	2021-04-11
1:29.3	Hester Bos	mA	2021-04-11

4x60

33.98	AV Heerenveen	mD	2021-07-03
-------	---------------	----	------------

4x80

42.2	AV Heerenveen	mC	2021-04-17
50.7	AV Heerenveen	jD	2021-04-17

4x100

58.9	AV Heerenveen	jC	2021-04-17
------	---------------	----	------------

4x400

3:57.2	AV Heerenveen	jA	2021-04-11
4:42.1	AV Heerenveen	mA	2021-04-11

hoog

1.85	Hugo Stegeman	jB	2021-03-20
1.84	Rutger Hoekstra	jA	2021-06-13
1.80	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-03-20
1.60	Albert vd Woude	jB	2021-05-01
1.60	Milou Sieperda	mC	2021-07-04
1.59	Sabrina Cruden	mA	2021-07-10
1.55	Meike Huistra	mD	2021-06-19
1.50	Morris Hulsman	jC	2021-05-22
1.45	Anke Binnema	mA	2021-03-20
1.45	Marije Brouwer	mB	2021-04-11
1.45	Kyla Koops	mC	2021-05-22
1.45	Sander de Haan	jC	2021-07-03
1.40	Sverre Nota	jD	2021-03-20
1.40	Sanne Pultrum	mC	2021-04-17
1.40	Annamarijn van Ginneken	mB	2021-05-01
1.40	Liam de Lang	jpA	2021-05-06
1.40	Nynke Rijpma	mC	2021-05-22
1.40	Britt Huisman	mD	2021-07-03
1.35	Marianne Diallo	mC	2021-05-22
1.35	Norah Pont	mD	2021-05-22
1.30	Jildou Binnema	mB	2021-04-11
1.30	Kyra Brouwer	mB	2021-04-11
1.30	Lisa Bodewes	mD	2021-04-17
1.30	Janne Rikst Boorsma	mC	2021-04-17
1.25	Hayat Askar	mB	2021-04-11
1.25	Rixt de Grouw	mB	2021-04-11
1.25	Manoa de Jong	mD	2021-04-17
1.25	Ties ter Schure	jD	2021-04-17
1.25	Eline Buitendijk	mpA	2021-05-06
1.25	Sjoerd vd Meer	jpA	2021-05-06
1.20	Tom Velkers	jC	2021-04-17
1.20	Aafje Boorsma	mD	2021-05-01
1.20	Merle Sterkenburgh	mD	2021-05-01
1.20	Laura vd Akker	V40	2021-07-04
1.15	Jelte Dijkstra	jD	2021-05-01
1.15	Wybren Dijkstra	jC	2021-05-01
1.15	Folkert Oege Krol	jpA	2021-05-06
1.15	Sarah Kroon	mpA	2021-05-06

1.15	Rebecca Ugen	mC	2021-05-22	5.56	Sem van Rooijen	jA	2021-03-20
1.10	Daan Stegeman	jD	2021-04-17	5.47	Julian Vries	jA	2021-03-20
1.10	Timotej Zoetendal	jD	2021-04-17	5.26	Jilke Oswald	jB	2021-04-11
1.10	Thijmen Groenendijk	jpA	2021-05-06	5.24	Max Kroon	jC	2021-04-17
1.10	Famke Groenendijk	mpA	2021-05-06	5.17	Nynke Rijpma	mC	2021-05-23
1.10	Jodie Vianen	mpA	2021-05-06	5.11	Elisabeth de Haan	mC	2021-06-19
1.10	Sverre Wolters	jpA	2021-06-26	5.09w	Sabrina Cruden	mA	2021-07-04
1.05	Yara Lanza	mpA	2021-05-06	5.08	Sander de Haan	jC	2021-05-22
1.05	Ilse Ludwig	mpA	2021-05-06	4.95	Meike Huistra	mD	2021-05-23
1.05	Joris de Lange	jpA	2021-05-22	4.67	Milou Sieperda	mC	2021-07-04
1.05	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-26	4.61	Linda vd Berg	V40	2021-07-04
1.00	Leon Bouma	jpA	2021-05-06	4.51	Marianne Diallo	mC	2021-06-19
1.00	Anne Hulzebos	mpA	2021-05-06	4.51	Sverre Nota	jD	2021-07-03
1.00	Ilse vd Wal	mpA	2021-05-06	4.48	Annemarijn Kraak	mB	2021-05-22
1.00	Linde Hamer	mpA	2021-05-22	4.47	Hester Bos	mA	2021-05-01
1.00	Fedde Visser	jpA	2021-05-22	4.44	Baudien Venema	mB	2021-05-01
1.00	Thymo Willemse	jpA	2021-05-22	4.42	Britt Huisman	mD	2021-06-19
0.95	Bernice Ritsema	mpA	2021-05-22	4.41	Kyla Koops	mC	2021-05-01
0.95	Stef Rijpkema	jpB	2021-06-05	4.37	Jente Bosma	mC	2021-04-17
0.90	Siem vd Meer	jpA	2021-05-06	4.37	Jildou Binnema	mB	2021-05-01
0.90	Liam Buitendijk	jpB	2021-06-05	4.35	Noortje Sieperda	mB	2021-05-22
0.90	Finn vd Werf	jpA	2021-06-26	4.24	Morris Hulsman	jC	2021-04-17
0.85	Franck ter Schure	jpB	2021-06-05	4.17	Ruth Zijlstra	mB	2021-03-20
0.75	Jimte Wierda	jpC	2021-06-05	4.15	Liam de Lang	jpA	2021-06-05
0.75	Bjarne Wolters	jpm	2021-06-05	4.13	Norah Keijzer	mC	2021-07-03
0.70	Finn Richardson	jpm	2021-06-05	4.09	Lisanne de Haan	mB	2021-05-01
hurkhoog				4.08	Lisa Bodewes	mD	2021-07-03
0.85	Sophia Boomsma	mpC	2021-05-06	4.04	Sara Azouz	mC	2021-04-17
0.75	Jimte Wierda	jpC	2021-05-06	4.04	Manoa de Jong	mD	2021-04-17
0.70	Liam Buitendijk	jpB	2021-05-06	4.03	Marit Staal	mB	2021-05-01
0.70	Finn Richardson	jpm	2021-05-06	3.93	Loïs Richardson	mD	2021-04-17
0.65	Bjarne Wolters	jpm	2021-06-26	3.91	Sanne Pultrum	mC	2021-05-23
0.55	Lara de Vries	mpm	2021-05-06	3.79	Hayat Askar	mB	2021-05-22
0.50	Jurre Buitendijk	jpm	2021-05-06	3.76	Claudette Ritsema	mD	2021-03-20
hss				3.75	Thijmen Groenendal	jpA	2021-06-05
11.45	Ziggy Veldman	jB	2021-05-01	3.66	Laura vd Akker	V40	2021-07-04
9.74	Nynke Rijpma	mC	2021-04-11	3.60	Aafje Boorsma	mD	2021-04-17
9.43	Jildou Binnema	mB	2021-04-11	3.58	Merle Sterkenburgh	mD	2021-04-17
9.05	Anke Binnema	mA	2021-04-11	3.56	Sedra Azouz	mC	2021-04-17
8.37	Hester Bos	mA	2021-04-11	3.55	Folkert Oege Krol	jpA	2021-06-05
polshoog				3.50	Timotej Zoetendal	jD	2021-04-17
3.36	Rutger Hoekstra	jA	2021-05-01	3.45	Ilse Huisman	mpA	2021-04-06
2.97	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-05-23	3.42	Marrit Bontekoe	mD	2021-05-01
2.67	Sander de Haan	jC	2021-05-22	3.35	Sverre Wolters	jpA	2021-06-05
2.26	Alicia vd Tempel	mB	2021-05-01	3.25	Stef Rijpkema	jpB	2021-06-05
2.17	Maaïke Kramer	mB	2021-05-22	3.21	Wybren Dijkstra	jC	2021-05-01
2.17	Sverre Nota	jD	2021-05-22	3.20	Sjoerd vd Meer	jpA	2021-04-06
2.17	Lisa Bodewes	mD	2021-05-23	3.20	Iris Linnebank	mD	2021-04-17
2.07	Pelle vd Woude	jC	2021-05-22	3.20	Sarah Kroon	mpA	2021-06-05
1.76	Manoa de Jong	mD	2021-05-01	3.15	Joris de Lange	jpA	2021-04-06
1.76	Ties Kramer	jC	2021-05-01	3.15	Yara Lanza	mpA	2021-04-06
polsver				3.15	Jodie Vianen	mpA	2021-04-06
4.65	Liam de Lang	jpA	2021-06-26	3.14	Rebecca Ugen	mC	2021-05-22
4.55	Thijmen Groenendal	jpA	2021-06-26	3.11	Jelte Dijkstra	jD	2021-04-17
3.90	Sverre Wolters	jpA	2021-06-26	3.05	Eline Buitendijk	mpA	2021-06-05
3.25	Famke Groenendijk	mpA	2021-06-26	3.04	Hessel Teijema	jD	2021-05-01
2.80	Finn vd Werf	jpA	2021-06-26	3.00	Franck ter Schure	jpB	2021-06-05
2.65	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-26	2.90	Mariam Azouz	mpA	2021-04-06
ver				2.90	Jimte Wierda	jpC	2021-06-05
6.10	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-05-22	2.87	Daan Stegeman	jD	2021-04-17
6.07	Rutger Hoekstra	jA	2021-05-01	2.86	Sophia Boomsma	mpC	2021-05-22
5.82	Ziggy Veldman	jB	2021-04-11	2.85	Famke Groenendijk	mpA	2021-04-06
				2.85	Bernice Ritsema	mpA	2021-04-06
				2.85	Fedde Visser	jpA	2021-04-06
				2.80	Ilse Ludwig	mpA	2021-04-06
				2.80	Finn vd Werf	jpA	2021-04-06

2.80	Liam Buitendijk	jpB	2021-06-05
2.80	Maren Nota	mpA	2021-06-05
2.65	Ilse vd Wal	mpA	2021-04-06
2.55	Thymo Willemse	jpA	2021-04-06
2.55	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-05
2.55	Anne Hulzebos	mpA	2021-06-05
2.50	Finn Richardson	jpm	2021-06-05
2.50	Bjarne Wolters	jpm	2021-06-05
2.44	Julia Bouma	mpB	2021-05-22
2.40	Siem vd Meer	jpA	2021-04-06
2.40	Linde Hamer	mpA	2021-06-05
2.30	Esmee Dam	mpm	2021-04-06
2.20	Florian Marks	jpm	2021-04-06
2.00	Lars Seijsener	jpA	2021-04-06
1.85	Jurre Buitendijk	jpm	2021-05-22
1.80	Lara de Vries	mpm	2021-04-06
1.40	Keano de Boer	jpA	2021-04-06

balstoten

5.40	Franck ter Schure	jpB	2021-06-05
4.80	Stef Rijpkema	jpB	2021-06-05
4.70	Finn Richardson	jpm	2021-06-05
4.40	Liam Buitendijk	jpB	2021-06-05
4.20	Jimte Wierda	jpC	2021-06-05
3.10	Bjarne Wolters	jpm	2021-06-05

discus

39.44	Tjalle-Durk van der Eems	jb	2021-05-23
33.65	Laura vd Akker	V40	2021-07-09
29.69	Jildou Binnema	mB	2021-05-22
25.30	Lisanne de Haan	mB	2021-05-22
24.53	Milou Sieperda	mC	2021-04-17
23.74	Wybren Dijkstra	jC	2021-06-19
22.12	Noortje Sieperda	mB	2021-07-09
21.65	Nanou Hofmann	mB	2021-05-22
20.81	Annemarijn Kraak	mB	2021-05-22
20.12	Sander de Haan	jC	2021-05-23
19.82	Klaas Peereboom	M65	2021-07-09
18.89	Norah Keijzer	mC	2021-05-22
18.06	Janne Rikst Boorsma	mC	2021-04-17
17.27	Hans Hes	M75	2021-07-09

kogel

13.39	Tjalle-Durk van der Eems	jb	2021-07-04
13.10	Meike Huistra	mD	2021-05-23
10.38	Marije Brouwer	mB	2021-04-11
10.37	Jildou Binnema	mB	2021-07-09
10.15	Milou Sieperda	mC	2021-07-03
9.93	Sander de Haan	jC	2021-05-22
9.90	Sabrina Cruden	mA	2021-05-22
9.77	Nanou Hofmann	mB	2021-04-11
9.47	Nynke Rijpma	mC	2021-05-22
9.09	Hayat Askar	mB	2021-05-22
8.96	Noortje Sieperda	mB	2021-07-09
8.87	Linda vd Berg	V40	2021-07-09
8.78	Ziggy Veldman	jb	2021-03-20
8.60	Laura vd Akker	V40	2021-07-09
8.52	Jan Elsinga	jC	2021-06-19
8.39	Lisanne de Haan	mB	2021-05-22
8.29	Marianne Diallo	mC	2021-03-20
7.70	Wybren Dijkstra	jC	2021-06-19
7.70	Thijmen Groenendal	jpA	2021-06-26
7.68	Norah Keijzer	mC	2021-04-17
7.66	Liam de Lang	jpA	2021-07-04
7.58	Sanne Pultrum	mC	2021-04-17
7.52	Sverre Nota	jd	2021-03-20

7.44	Hans Hes	M75	2021-07-09
7.38	Jilke Oswald	jb	2021-03-20
7.33	Klaas Peereboom	M65	2021-07-09
7.02	Morris Hulsman	jC	2021-05-22
6.89	Cas Jonker	jd	2021-04-17
6.78	Iris Linnebank	mD	2021-04-17
6.77	Ties ter Schure	jd	2021-04-17
6.64	Jente Bosma	mC	2021-04-17
6.45	Thymo Willemse	jpA	2021-05-22
6.20	Sjoerd vd Meer	jpA	2021-05-06
6.20	Sverre Wolters	jpA	2021-06-26
6.18	Eline Buitendijk	mpA	2021-05-22
6.10	Jiddu Duijsters	jpA	2021-05-06
6.04	Sarah Kroon	mpA	2021-05-22
5.60	Joris de Lange	jpA	2021-05-22
5.37	Timotej Zoetendal	jd	2021-05-22
5.30	Folkert Oege Krol	jpA	2021-05-06
5.20	Famke Groenendijk	mpA	2021-06-26
5.00	Tijs Dijkstra	jpA	2021-05-06
5.00	Anne Hulzebos	mpA	2021-05-06
4.90	Linde Hamer	mpA	2021-05-22
4.80	Finn vd Werf	jpA	2021-06-26
4.60	Mariam Azouz	mpA	2021-05-06
4.60	Leon Bouma	jpA	2021-05-06
4.59	Jodie Vianen	mpA	2021-05-22
4.56	Ilse Ludwig	mpA	2021-05-22
4.20	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-26
4.10	Jasper Post	jpA	2021-05-06
4.06	Ilse vd Wal	mpA	2021-05-22
4.03	Fedde Visser	jpA	2021-05-22
4.00	Siem vd Meer	jpA	2021-05-06
3.81	Yara Lanza	mpA	2021-05-22
3.80	Lars Seijsener	jpA	2021-05-06
3.54	Bernice Ritsema	mpA	2021-05-22

slingeren

25.00	Liam de Lang	jpA	2021-06-05
19.50	Thijmen Groenendal	jpA	2021-06-05
18.00	Folkert Oege Krol	jpA	2021-06-05
18.00	Sarah Kroon	mpA	2021-06-05
17.50	Sverre Wolters	jpA	2021-06-05
17.00	Eline Buitendijk	mpA	2021-06-05
17.00	Anne Hulzebos	mpA	2021-06-05
15.00	Famke Groenendijk	mpA	2021-06-05
14.00	Maren Nota	mpA	2021-06-05
13.00	Jimte Wierda	jpC	2021-05-06
13.00	Linde Hamer	mpA	2021-06-05
13.00	Ilse vd Wal	mpA	2021-06-05
12.00	Liam Buitendijk	jpB	2021-05-06
12.00	Finn Richardson	jpm	2021-05-06
12.00	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-05
12.00	Fedde Visser	jpA	2021-06-05
11.50	Franck ter Schure	jpB	2021-05-06
9.50	Sophia Boomsma	mpC	2021-05-06
9.50	Finn vd Werf	jpA	2021-06-05
9.00	Jurre Buitendijk	jpm	2021-05-06
7.00	Bjarne Wolters	jpm	2021-06-26
6.50	Julia Bouma	mpB	2021-05-06
6.00	Lara de Vries	mpm	2021-05-06

speer

52.40	Tjalle-Durk van der Eems	jb	2021-04-11
36.23	Jildou Binnema	mB	2021-03-20
33.40	Meike Huistra	mD	2021-07-03
31.67	Sabrina Cruden	mA	2021-07-04
31.38	Milou Sieperda	mC	2021-06-19

28.43	Noortje Sieperda	mB	2021-05-22
26.28	Anke Binnema	mA	2021-03-20
26.22	Sander de Haan	jC	2021-05-23
23.84	Wybren Dijkstra	jC	2021-05-01
23.82	Nynke Rijpma	mC	2021-05-23
22.17	Rixt de Grouw	mB	2021-04-11
22.15	Marrit Hofstra	mB	2021-04-11
22.03	Noortje Sieperda	mB	2021-05-01
22.03	Marianne Diallo	mC	2021-05-23
21.01	Hester Bos	mA	2021-05-01
20.53	Norah Keijzer	mC	2021-06-19
19.96	Lisanne de Haan	mB	2021-05-01
18.91	Morris Hulsman	jC	2021-05-01
18.82	Lisanne de Haan	mB	2021-04-11
16.60	Timotej Zoetendal	jD	2021-05-22
16.46	Cas Jonker	jD	2021-04-17
16.37	Tim Jeeninga	jD	2021-06-19
15.75	Ties ter Schure	jD	2021-04-17
14.62	Marrit Bontekoe	mD	2021-05-22
14.59	Rebecca Ugen	mC	2021-05-22
14.12	Sanne Pultrum	mC	2021-05-23
13.50	Jelte Dijkstra	jD	2021-04-17
13.17	Hessel Teijema	jD	2021-04-17
10.48	Daan Stegeman	jD	2021-04-17

vortex

36.50	Liam de Lang	jpA	2021-06-26
33.50	Folkert Oege Krol	jpA	2021-05-06
29.00	Thijmen Groenendal	jpA	2021-06-26
28.50	Sjoerd vd Meer	jpA	2021-05-06
24.50	Joris de Lange	jpA	2021-04-06
24.00	Sverre Wolters	jpA	2021-05-06
20.00	Thymo Willemse	jpA	2021-04-06
18.50	Franck ter Schure	jpB	2021-05-06
17.00	Eline Buitendijk	mpA	2021-04-06
17.00	Anne Hulzebos	mpA	2021-05-06
16.22	Liam Buitendijk	jpB	2021-05-22
16.00	Jodie Vianen	mpA	2021-05-06
15.91	Sophia Boomsma	mpC	2021-05-22
15.81	Jimte Wierda	jpC	2021-05-22
15.50	Ilse Huisman	mpA	2021-04-06
15.50	Sarah Kroon	mpA	2021-04-06
15.50	Jiddu Duijsters	jpA	2021-05-06
15.50	Finn vd Werf	jpA	2021-06-26
14.50	Leon Bouma	jpA	2021-05-06
14.50	Linde Hamer	mpA	2021-05-06
14.50	Ilse Ludwig	mpA	2021-05-06
14.00	Mariam Azouz	mpA	2021-05-06
14.00	Jasper Post	jpA	2021-05-06
13.00	Famke Groenendijk	mpA	2021-04-06
13.00	Finn Richardson	jpm	2021-05-06
12.00	Maren Nota	mpA	2021-04-06
12.00	Siem vd Meer	jpA	2021-05-06
11.00	Tijs Dijkstra	jpA	2021-05-06
10.50	Yara Lanza	mpA	2021-04-06
10.36	Jurre Buitendijk	jpm	2021-05-22
10.31	Julia Bouma	mpB	2021-05-22
10.00	Lars Seijsener	jpA	2021-04-06
10.00	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-26
9.00	Fedde Visser	jpA	2021-04-06
9.00	Ilse vd Wal	mpA	2021-04-06
8.50	Lara de Vries	mpm	2021-05-06
8.00	Florian Marks	jpm	2021-04-06
7.00	Bernice Ritsema	mpA	2021-04-06
6.50	Esme Dam	mpm	2021-04-06
6.00	Keano de Boer	jpA	2021-04-06

5.50 Bjarne Wolters jpm 2021-06-26

6-kamp

3362 Meike Huistra mD 2021-05-23

7-kamp

3802 Sabrina Cruden mA 2021-07-11
3564 Nynke Rijpma mC 2021-05-23
3562 Milou Sieperda mC 2021-07-11
3242 Marianne Diallo mC 2021-05-23
2844 Sanne Pultrum mC 2021-05-23

8-kamp

4091 Sander de Haan jC 2021-05-23

10-kamp

5838 Tjalle-Durk van der Eems jB 2021-05-23

Jaarprestaties

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

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

categorie mpm

Esmee Dam

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

Lara de Vries

40	9.8	pr	Heerenveen	2021-04-06
600	3:22.55	pr	Heerenveen	2021-05-22
40h	12.63	pr	Heerenveen	2021-05-22
hurkhoog	0.55	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	1.80	pr	Heerenveen	2021-04-06
slingeren	6.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	3.50	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	8.50	pr	Heerenveen	2021-05-06

categorie mpC

Sophia Boomsma

40	7.1	pr	Heerenveen	2021-04-06
600	2:23.10	pr	Heerenveen	2021-05-22
duur 4'	850	pr	Heerenveen	2021-05-06
40h	8.48	pr	Heerenveen	2021-05-22
hurkhoog	0.85	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	2.85	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	2.86	pr	Heerenveen	2021-05-22
slingeren	9.50	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	12.00	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	12.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	15.91	pr	Heerenveen	2021-05-22

categorie mpB

Julia Bouma

600	2:55.54	pr	Heerenveen	2021-05-22
40h	9.41		Heerenveen	2021-05-22
ver	2.44	pr	Heerenveen	2021-05-22
slingeren	6.50	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	10.31	pr	Heerenveen	2021-05-22

categorie mpA

Mariam Azouz

60	11.0	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	2.90	pr	Heerenveen	2021-04-06
kogel 2	4.60	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	14.00	pr	Heerenveen	2021-05-06

Eline Buitendijk

60	9.7		Heerenveen	2021-06-05
600	2:17.42	pr	Heerenveen	2021-05-22
duur 6'	1400	pr	Heerenveen	2021-05-06
duur 6'	1425	pr	Heerenveen	2021-06-05
60h	12.3		Heerenveen	2021-06-05
hoog	1.25	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	3.05	pr	Heerenveen	2021-06-05
kogel 2	5.70	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	6.18	pr	Heerenveen	2021-05-22
slingeren	17.00	pr	Heerenveen	2021-06-05
vortex	17.00	pr	Heerenveen	2021-04-06

Doutzen Groenendijk

60	10.4	pr	Heerenveen	2021-06-05
600	2:33.55	pr	Heerenveen	2021-05-22
duur 6'	1225	pr	Heerenveen	2021-06-05
duur 6'	1300	pr	Leeuwarden	2021-06-26
60h	12.36	pr	Heerenveen	2021-05-22
60h	11.9	pr	Heerenveen	2021-06-05
60h	10.8	pr	Leeuwarden	2021-06-26
hoog	1.05	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	1.05	pr	Leeuwarden	2021-06-26
polsver	2.65	pr	Leeuwarden	2021-06-26
ver	2.55	pr	Heerenveen	2021-06-05
kogel 2	3.68	pr	Heerenveen	2021-05-22
kogel 2	4.20	pr	Leeuwarden	2021-06-26
slingeren	12.00	pr	Heerenveen	2021-06-05
vortex	10.00	pr	Leeuwarden	2021-06-26

Famke Groenendijk

60	10.9	pr	Heerenveen	2021-04-06
600	2:41.43		Heerenveen	2021-05-22
duur 6'	1150	pr	Heerenveen	2021-05-06
duur 6'	1225	pr	Heerenveen	2021-06-05
duur 6'	1300	pr	Leeuwarden	2021-06-26
60h	12.3	pr	Heerenveen	2021-06-05
hoog	1.10	pr	Heerenveen	2021-05-06
polsver	3.25		Leeuwarden	2021-06-26
ver	2.85	pr	Heerenveen	2021-04-06
kogel 2	5.20	pr	Leeuwarden	2021-06-26
slingeren	15.00	pr	Heerenveen	2021-06-05
vortex	13.00	pr	Heerenveen	2021-04-06

Linde Hamer

60	11.7	pr	Heerenveen	2021-06-05
600	2:56.89		Heerenveen	2021-05-22
duur 6'	1100	pr	Heerenveen	2021-06-05
60h	20.91	pr	Heerenveen	2021-05-22
60h	16.2	pr	Heerenveen	2021-06-05
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2021-05-22
ver	2.40		Heerenveen	2021-06-05
kogel 2	4.80	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	4.90	pr	Heerenveen	2021-05-22
slingeren	13.00	pr	Heerenveen	2021-06-05
vortex	14.50	pr	Heerenveen	2021-05-06

Ilse Huisman

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

Anne Hulzebos

60	11.3	pr	Heerenveen	2021-05-06
600	2:49.71		Heerenveen	2021-05-22
duur 6'	1175	pr	Heerenveen	2021-06-05
60h	12.8		Heerenveen	2021-06-05
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	2.55		Heerenveen	2021-06-05
kogel 2	5.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
slingeren	17.00	pr	Heerenveen	2021-06-05
vortex	15.00	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	17.00	pr	Heerenveen	2021-05-06

Sarah Kroon

60	9.5		Heerenveen	2021-04-06
600	2:45.21		Heerenveen	2021-05-22
duur 6'	1100		Heerenveen	2021-06-05
60h	12.42		Heerenveen	2021-05-22
hoog	1.15	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	3.20		Heerenveen	2021-06-05
kogel 2	5.60	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	6.04	pr	Heerenveen	2021-05-22
slingeren	18.00	pr	Heerenveen	2021-06-05
vortex	15.50	pr	Heerenveen	2021-04-06

Yara Lanza

60	10.8	pr	Heerenveen	2021-04-06
60	10.8	pr	Heerenveen	2021-05-06
600	2:27.01	pr	Heerenveen	2021-05-22
duur 6'	1250	pr	Heerenveen	2021-05-06
60h	12.69	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	1.05	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	3.15	pr	Heerenveen	2021-04-06
kogel 2	3.40	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	3.81	pr	Heerenveen	2021-05-22
vortex	10.50	pr	Heerenveen	2021-04-06

Ilse Ludwig

60	10.4		Heerenveen	2021-04-06
600	2:43.76	pr	Heerenveen	2021-05-22
duur 6'	1025	pr	Heerenveen	2021-05-06
60h	12.76	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	1.05	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	2.80		Heerenveen	2021-04-06
kogel 2	4.50	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	4.56	pr	Heerenveen	2021-05-22
vortex	14.50	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	14.50	pr	Heerenveen	2021-05-06

Maren Nota

60	11.8		Heerenveen	2021-06-05
duur 6'	1075		Heerenveen	2021-06-05
60h	12.7	pr	Heerenveen	2021-06-05
ver	2.80		Heerenveen	2021-06-05
slingeren	14.00	pr	Heerenveen	2021-06-05
vortex	12.00		Heerenveen	2021-04-06

Bernice Ritsema

60	10.9	pr	Heerenveen	2021-04-06
600	2:23.41		Heerenveen	2021-05-22
60h	13.56	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	0.95	pr	Heerenveen	2021-05-22
ver	2.85	pr	Heerenveen	2021-04-06
kogel 2	3.54	pr	Heerenveen	2021-05-22
vortex	7.00		Heerenveen	2021-04-06

Jodie Vianen

60	10.5	pr	Heerenveen	2021-04-06
60	10.1	pr	Heerenveen	2021-05-06
600	2:12.33	pr	Heerenveen	2021-05-22

duur 6'	1400	pr	Heerenveen	2021-05-06
60h	12.78	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	1.10	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	3.15	pr	Heerenveen	2021-04-06
kogel 2	4.20	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	4.59	pr	Heerenveen	2021-05-22
vortex	16.00	pr	Heerenveen	2021-05-06

Ilse vd Wal

60	11.8	pr	Heerenveen	2021-05-06
600	2:53.77		Heerenveen	2021-05-22
duur 6'	1100	pr	Heerenveen	2021-05-06
duur 6'	1175	pr	Heerenveen	2021-06-05
60h	13.61	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	2.65	pr	Heerenveen	2021-04-06
kogel 2	4.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	4.06	pr	Heerenveen	2021-05-22
slingeren	13.00	pr	Heerenveen	2021-06-05
vortex	9.00		Heerenveen	2021-04-06

categorie mD**AV Heerenveen**

4x60	33.98		Assen	2021-07-03
------	-------	--	-------	------------

Lisa Bodewes

600	2:17.2	pr	Heerenveen	2021-03-20
600	2:10.54	pr	Assen	2021-07-03
800	3:13.57	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	1.30	pr	Heerenveen	2021-04-17
polshoog	2.06	pr	Heerenveen	2021-05-01
polshoog	2.17	pr	Heerenveen	2021-05-23
ver	3.92	pr	Heerenveen	2021-04-17
ver	4.08	pr	Assen	2021-07-03

Marrit Bontekoe

60	10.01		Heerenveen	2021-05-01
ver	3.42	pr	Heerenveen	2021-05-01
speer 400	14.31	pr	Heerenveen	2021-05-01
speer 400	14.62	pr	Heerenveen	2021-05-22

Aafje Boorsma

60	9.5	pr	Heerenveen	2021-04-17
60	9.63	pr	Heerenveen	2021-05-01
150	23.68	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.20	pr	Heerenveen	2021-04-17
hoog	1.20	pr	Heerenveen	2021-05-01
ver	3.60	pr	Heerenveen	2021-04-17

Foske Bouma

600	1:59.84	pr	Heerenveen	2021-05-01
-----	---------	----	------------	------------

Britt Huisman

60	9.0	pr	Heerenveen	2021-04-17
60	9.12	pr	Heerenveen	2021-05-22
60	8.78	pr	Assen	2021-07-03
150	21.26	pr	Heerenveen	2021-05-01
300	46.87	pr	Steenwijk	2021-07-09
60h 76,2	11.2	pr	Heerenveen	2021-03-20
60h 76,2	10.6	pr	Heerenveen	2021-04-17
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2021-03-20
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2021-06-19
hoog	1.40	pr	Assen	2021-07-03
ver	4.32	pr	Heerenveen	2021-04-17
ver	4.39	pr	Heerenveen	2021-05-01
ver	4.42	pr	Leeuwarden	2021-06-19

Meike Huistra

60	8.65	pr	Heerenveen	2021-05-01
100	13.90	pr	Dongen	2021-07-04
150	21.10	pr	Heerenveen	2021-05-01
600	1:58.2	pr	Heerenveen	2021-03-20
60h 76,2	10.4	pr	Heerenveen	2021-03-20
60h 76,2	10.28	pr	Heerenveen	2021-05-01
60h 76,2	10.27	pr	Heerenveen	2021-05-22
60h 76,2	9.91	pr	Leeuwarden	2021-06-19
60h 76,2	9.85	pr	Assen	2021-07-03
hoog	1.55		Leeuwarden	2021-06-19
ver	4.95	cr	Heerenveen	2021-05-23
kogel 2	10.93	pr	Heerenveen	2021-03-20
kogel 2	11.87	pr	Heerenveen	2021-04-17
kogel 2	13.10	cr	Heerenveen	2021-05-23
speer 400	28.05	pr	Heerenveen	2021-04-17
speer 400	29.42	pr	Heerenveen	2021-05-01
speer 400	30.84	pr	Heerenveen	2021-05-22
speer 400	33.40	cr	Assen	2021-07-03
6-kamp	3362	cr	Heerenveen	2021-05-23

Manoa de Jong

60	9.6	pr	Heerenveen	2021-04-17
60	9.37	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.25	pr	Heerenveen	2021-04-17
polshoog	1.76	pr	Heerenveen	2021-05-01
ver	4.04	pr	Heerenveen	2021-04-17

Iris Linnebank

150	25.32	pr	Heerenveen	2021-05-22
ver	3.20		Heerenveen	2021-04-17
kogel 2	6.78	pr	Heerenveen	2021-04-17

Norah Pont

60	8.5	pr	Heerenveen	2021-04-17
60	8.70	pr	Heerenveen	2021-05-22
60	8.46	pr	Assen	2021-07-03
150	21.22	pr	Heerenveen	2021-05-22
60h 76,2	10.5	pr	Heerenveen	2021-04-17
60h 76,2	10.49	pr	Assen	2021-07-03
hoog	1.35	pr	Heerenveen	2021-04-17
hoog	1.35	pr	Heerenveen	2021-05-22

Loïs Richardson

60	9.4	pr	Heerenveen	2021-04-17
100	15.38	pr	Steenwijk	2021-07-09
60h 76,2	12.5	pr	Heerenveen	2021-04-17
60h 76,2	12.62	pr	Assen	2021-07-03
ver	3.93	pr	Heerenveen	2021-04-17

Claudette Ritsema

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

Merle Sterkenburgh

60	9.8	pr	Heerenveen	2021-04-17
60	9.96	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.20	pr	Heerenveen	2021-04-17
hoog	1.20	pr	Heerenveen	2021-05-01
ver	3.58	pr	Heerenveen	2021-04-17

categorie mC**AV Heerenveen**

4x80	42.2		Heerenveen	2021-04-17
------	------	--	------------	------------

Sara Azouz

80	11.91	pr	Heerenveen	2021-05-22
800	2:44.0	pr	Heerenveen	2021-04-17
800	2:40.90	pr	Heerenveen	2021-05-22
ver	4.04	pr	Heerenveen	2021-04-17

Sedra Azouz

80	13.47		Heerenveen	2021-05-22
ver	3.56	pr	Heerenveen	2021-04-17

Janne Rikst Boorsma

hoog	1.30		Heerenveen	2021-04-17
discus 1	18.06	pr	Heerenveen	2021-04-17

Jente Bosma

80	11.4	pr	Heerenveen	2021-04-17
80	11.68		Heerenveen	2021-05-22
ver	4.37	pr	Heerenveen	2021-04-17
kogel 3	6.64	pr	Heerenveen	2021-04-17

Marianne Diallo

80	10.9	pr	Heerenveen	2021-04-17
80	11.08	pr	Heerenveen	2021-05-01
150	21.90	pr	Heerenveen	2021-05-22
200	29.01	pr	Utrecht	2021-06-18
600	1:53.22	pr	Heerenveen	2021-05-23
80h 76,2	13.7	pr	Heerenveen	2021-03-20
80h 76,2	13.5	pr	Heerenveen	2021-04-17
hoog	1.35		Heerenveen	2021-05-22
ver	4.45	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	4.48	pr	Utrecht	2021-06-18
ver	4.51	pr	Leeuwarden	2021-06-19
kogel 3	8.29	pr	Heerenveen	2021-03-20
speer 500	22.03	pr	Heerenveen	2021-05-23
7-kamp	3242	pr	Heerenveen	2021-05-23

Elisabeth de Haan

80	10.6	pr	Heerenveen	2021-04-17
80	10.72	pr	Heerenveen	2021-05-01
150	20.30	pr	Heerenveen	2021-05-22
200	27.03	pr	Heerenveen	2021-05-01
80h 76,2	14.7	pr	Heerenveen	2021-04-17
ver	5.03	pr	Heerenveen	2021-04-17
ver	5.11	pr	Leeuwarden	2021-06-19

Norah Keijzer

80	12.18	pr	Leeuwarden	2021-06-19
150	22.32	pr	Heerenveen	2021-05-22
150	22.07w	pr	Steenwijk	2021-07-09
200	29.75	pr	Heerenveen	2021-05-01
300	48.25	pr	Steenwijk	2021-07-09
800	2:51.7	pr	Heerenveen	2021-03-20
800	2:44.0	pr	Heerenveen	2021-04-11
ver	4.13	pr	Assen	2021-07-03
discus 1	18.89	pr	Heerenveen	2021-05-22
kogel 3	7.68	pr	Heerenveen	2021-04-17
speer 500	19.00	pr	Heerenveen	2021-03-20
speer 500	20.43	pr	Heerenveen	2021-05-01
speer 500	20.53	pr	Leeuwarden	2021-06-19

Femke Knijn

800	2:36.5	pr	Heerenveen	2021-04-17
3000	11:21.6	pr	Heerenveen	2021-04-11

Kyla Koops

80	11.93	pr	Heerenveen	2021-05-01
800	2:46.60	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.45	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.45	pr	Heerenveen	2021-05-22

ver	4.33	pr	Heerenveen	2021-04-17
ver	4.41	pr	Heerenveen	2021-05-01

Sanne Pultrum

150	21.90	pr	Heerenveen	2021-05-22
200	28.49	pr	Heerenveen	2021-05-01
600	1:48.04	pr	Heerenveen	2021-05-23
800	2:40.7	pr	Heerenveen	2021-03-20
800	2:34.0	pr	Heerenveen	2021-04-11
800	2:34.09	pr	Heerenveen	2021-05-01
800	2:32.40	pr	Leeuwarden	2021-06-19
1500	6:01.52	pr	Assen	2021-07-03
80h 76,2	16.1	pr	Heerenveen	2021-03-20
80h 76,2	15.60	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2021-04-17
ver	3.66	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	3.91	pr	Heerenveen	2021-05-23
kogel 3	7.22	pr	Heerenveen	2021-03-20
kogel 3	7.58	pr	Heerenveen	2021-04-17
speer 500	14.12	pr	Heerenveen	2021-05-23
7-kamp	2844	pr	Heerenveen	2021-05-23

Nynke Rijpma

80	11.1		Heerenveen	2021-04-17
150	21.06	pr	Heerenveen	2021-05-22
200	29.10		Heerenveen	2021-05-01
600	1:58.17		Heerenveen	2021-05-23
80h 76,2	14.6	pr	Heerenveen	2021-03-20
80h 76,2	14.2	pr	Heerenveen	2021-04-17
80h 76,2	13.82	pr	Heerenveen	2021-05-22
300h 76,2	51.83	pr	Heerenveen	2021-05-01
400h 76,2	1:15.7		Heerenveen	2021-04-11
hoog	1.40		Heerenveen	2021-05-22
hss	9.74	cr	Heerenveen	2021-04-11
ver	5.17	pr	Heerenveen	2021-05-23
kogel 3	9.47	pr	Heerenveen	2021-05-22
speer 500	21.62	pr	Heerenveen	2021-03-20
speer 500	23.82	pr	Heerenveen	2021-05-23
7-kamp	3564	pr	Heerenveen	2021-05-23

Milou Sieperda

150	22.17	pr	Heerenveen	2021-05-22
150	21.82	pr	Delft	2021-07-10
600	2:07.00	pr	Heerenveen	2021-05-23
600	1:59.80	pr	Delft	2021-07-11
80h 76,2	14.5	pr	Heerenveen	2021-03-20
80h 76,2	14.44	pr	Heerenveen	2021-05-01
80h 76,2	14.22	pr	Delft	2021-07-10
hoog	1.50	pr	Heerenveen	2021-03-20
hoog	1.55	pr	Heerenveen	2021-04-17
hoog	1.60	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	1.60	pr	Dongen	2021-07-04
ver	4.58	pr	Heerenveen	2021-05-23
ver	4.67	pr	Dongen	2021-07-04
discus 1	24.53	pr	Heerenveen	2021-04-17
kogel 3	8.90	pr	Heerenveen	2021-03-20
kogel 3	9.85	pr	Heerenveen	2021-04-17
kogel 3	9.92	pr	Heerenveen	2021-05-22
kogel 3	10.15	pr	Assen	2021-07-03
speer 500	29.02	pr	Heerenveen	2021-05-01
speer 500	29.72	pr	Heerenveen	2021-05-23
speer 500	31.38	pr	Leeuwarden	2021-06-19
7-kamp	3461	pr	Heerenveen	2021-05-23
7-kamp	3562	pr	Delft	2021-07-11

Rebecca Ugen

hoog	1.15		Heerenveen	2021-05-22
ver	3.14		Heerenveen	2021-05-22
speer 500	14.59	pr	Heerenveen	2021-05-22

Jente Wolters

80	12.1	pr	Heerenveen	2021-04-17
800	2:40.8	pr	Heerenveen	2021-04-17

categorie mB

Hayat Askar

hoog	1.25		Heerenveen	2021-04-11
ver	3.79		Heerenveen	2021-05-22
kogel 3	9.09		Heerenveen	2021-05-22

Jildou Binnema

hoog	1.30		Heerenveen	2021-04-11
hss	9.43	pr	Heerenveen	2021-04-11
ver	4.37		Heerenveen	2021-05-01
discus 1	29.69	pr	Heerenveen	2021-05-22
kogel 3	10.37		Steenwijk	2021-07-09
speer 500	36.23	pr	Heerenveen	2021-03-20

Kyra Brouwer

800	2:40.39	pr	Heerenveen	2021-05-22
1500	5:26.82	pr	Heerenveen	2021-05-22
3000	11:42.83	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.30	pr	Heerenveen	2021-04-11

Marije Brouwer

100	14.4	pr	Heerenveen	2021-03-20
200	30.9	pr	Heerenveen	2021-04-11
100h 76,2	18.4	pr	Heerenveen	2021-03-20
hoog	1.45		Heerenveen	2021-04-11
kogel 3	9.70	pr	Heerenveen	2021-03-20
kogel 3	10.38	pr	Heerenveen	2021-04-11
speer 500	28.43		Heerenveen	2021-05-22

Annamarijn van Ginneken

100	15.0	pr	Heerenveen	2021-04-11
100h 76,2	17.47	pr	Heerenveen	2021-05-01
400h 76,2	1:20.1	pr	Heerenveen	2021-04-11
400h 76,2	1:18.51	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2021-05-01

Rixt de Grouw

100	15.9	pr	Heerenveen	2021-04-11
hoog	1.25	pr	Heerenveen	2021-04-11
speer 500	22.17		Heerenveen	2021-04-11

Lisanne de Haan

100	16.4	pr	Heerenveen	2021-04-11
ver	4.09	pr	Heerenveen	2021-05-01
discus 1	25.30	pr	Heerenveen	2021-05-22
kogel 3	8.39		Heerenveen	2021-05-22
speer 500	18.82	pr	Heerenveen	2021-04-11
speer 500	19.96	pr	Heerenveen	2021-05-01

Nanou Hofmann

discus 1	21.65		Heerenveen	2021-05-22
kogel 3	9.60	pr	Heerenveen	2021-03-20
kogel 3	9.77	pr	Heerenveen	2021-04-11

Marrit Hofstra

100	15.5	pr	Heerenveen	2021-04-11
speer 500	22.15	pr	Heerenveen	2021-04-11

Annemarijn Kraak

100	14.71		Heerenveen	2021-05-22
200	31.5	pr	Heerenveen	2021-04-11
ver	4.48	pr	Heerenveen	2021-05-22
discus 1	20.81	pr	Heerenveen	2021-05-22

Maike Kramer

polshoog	2.17		Heerenveen	2021-05-22
----------	------	--	------------	------------

Noortje Sieperda

100h 76,2	18.5	pr	Heerenveen	2021-03-20
100h 76,2	18.30	pr	Heerenveen	2021-05-22
100h 76,2	17.90	pr	Dongen	2021-07-04
400h 76,2	1:21.7	pr	Heerenveen	2021-04-11
ver	4.35	pr	Heerenveen	2021-05-22
discus 1	22.08	pr	Heerenveen	2021-05-22
discus 1	22.12	pr	Steenwijk	2021-07-09
kogel 3	8.96	pr	Steenwijk	2021-07-09
speer 500	22.03	pr	Heerenveen	2021-05-01

Marit Staal

100	13.9	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	4.03		Heerenveen	2021-05-01

Alicia vd Tempel

polshoog	2.26	pr	Heerenveen	2021-05-01
----------	------	----	------------	------------

Baudien Venema

100	13.04	pr	Heerenveen	2021-05-01
100	12.86	pr	Utrecht	2021-06-18
200	27.39	pr	Heerenveen	2021-05-22
200	26.82	pr	Utrecht	2021-06-18
ver	4.44		Heerenveen	2021-05-01

Ruth Zijlstra

100	14.08	pr	Heerenveen	2021-05-01
400	1:05.43	pr	Heerenveen	2021-05-01
800	2:38.3		Heerenveen	2021-03-20
ver	4.17		Heerenveen	2021-03-20

categorie mA**AV Heerenveen**

4x400	4:42.1	cr	Heerenveen	2021-04-11
-------	--------	----	------------	------------

Anke Binnema

400h 76,2	1:16.5	pr	Heerenveen	2021-04-11
400h 76,2	1:14.12	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.45		Heerenveen	2021-03-20
hss	9.05	pr	Heerenveen	2021-04-11
speer 600	26.28	pr	Heerenveen	2021-03-20

Hester Bos

100	13.9	pr	Heerenveen	2021-03-20
100	13.89	pr	Heerenveen	2021-05-01
150	22.26w		Steenwijk	2021-07-09
200	31.2	pr	Heerenveen	2021-04-11
300	58.71	pr	Steenwijk	2021-07-09
100h 83,8	18.1	pr	Heerenveen	2021-03-20
400h 76,2	1:29.3	pr	Heerenveen	2021-04-11
hss	8.37	pr	Heerenveen	2021-04-11
ver	4.39	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	4.47		Heerenveen	2021-05-01
speer 600	19.55	pr	Heerenveen	2021-03-20
speer 600	21.01	pr	Heerenveen	2021-05-01

Sabrina Cruden

200	29.17w		Lisse	2021-07-10
800	3:04.28		Lisse	2021-07-11
100h 83,8	17.1	pr	Heerenveen	2021-03-20
100h 83,8	16.63	pr	Dongen	2021-07-04
100h 83,8	16.61	pr	Lisse	2021-07-10
hoog	1.55	pr	Heerenveen	2021-04-11
hoog	1.59	pr	Lisse	2021-07-10
ver	5.09w		Dongen	2021-07-04
kogel 4	9.90	pr	Heerenveen	2021-05-22
speer 600	31.51	pr	Heerenveen	2021-05-22
speer 600	31.67	pr	Dongen	2021-07-04
7-kamp	3802	pr	Lisse	2021-07-11

categorie V40**Laura vd Akker**

100	15.82w	pr	Steenwijk	2021-07-09
hoog	1.20	pr	Dongen	2021-07-04
ver	3.66	pr	Dongen	2021-07-04
discus 1	33.65		Steenwijk	2021-07-09
kogel 4	8.60		Steenwijk	2021-07-09

Linda vd Berg

100	14.08w	cr	Steenwijk	2021-07-09
150	21.34	cr	Steenwijk	2021-07-09
300	47.20	cr	Steenwijk	2021-07-09
400	1:07.53	cr	Dongen	2021-07-04
ver	4.61	cr	Dongen	2021-07-04
kogel 4	8.87	pr	Steenwijk	2021-07-09

categorie V55**Betty Bijker-Bangma**

1000	3:29.84	cr	Hengelo	2021-07-01
mijl	6:13.93	cr	Steenwijk	2021-07-09

Jolanda Smedinga

100	16.64	pr	Hengelo	2021-07-01
400	1:21.64	pr	Hengelo	2021-07-01

categorie jpm**Jurre Buitendijk**

40	9.3	pr	Heerenveen	2021-04-06
600	2:49.22	pr	Heerenveen	2021-05-22
duur 4'	825		Heerenveen	2021-05-06
40h	12.04	pr	Heerenveen	2021-05-22
hurkhoog	0.50	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	1.85	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	1.85	pr	Heerenveen	2021-05-22
slingeren	9.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	9.00	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	9.50	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	10.36	pr	Heerenveen	2021-05-22

Florian Marks

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

Finn Richardson

40	8.8	pr	Heerenveen	2021-04-06
40	8.4	pr	Heerenveen	2021-05-06

600	2:53.80	pr	Heerenveen	2021-05-22
duur 4'	825	pr	Heerenveen	2021-05-06
duur 4'	825	pr	Heerenveen	2021-06-05
40h	8.9	pr	Heerenveen	2021-06-05
hoog	0.70	pr	Heerenveen	2021-06-05
hurkhoog	0.70	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	2.50	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	2.50	pr	Heerenveen	2021-06-05
balstoten	4.70	pr	Heerenveen	2021-06-05
slingeren	12.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	13.00	pr	Heerenveen	2021-05-06

Bjarne Wolters

40	7.9	pr	Heerenveen	2021-04-06
duur 4'	725	pr	Heerenveen	2021-06-05
duur 4'	750	pr	Leeuwarden	2021-06-26
40h	11.3	pr	Heerenveen	2021-06-05
40h	10.3	pr	Leeuwarden	2021-06-26
hoog	0.75	pr	Heerenveen	2021-06-05
hurkhoog	0.65	pr	Leeuwarden	2021-06-26
ver	2.25	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	2.50	pr	Heerenveen	2021-06-05
balstoten	3.10	pr	Heerenveen	2021-06-05
slingeren	4.40	pr	Heerenveen	2021-05-06
slingeren	7.00	pr	Leeuwarden	2021-06-26
vortex	5.50		Leeuwarden	2021-06-26

categorie jpC

Jimte Wierda

40	8.1	pr	Heerenveen	2021-04-06
600	2:41.55	pr	Heerenveen	2021-05-22
duur 4'	875	pr	Heerenveen	2021-05-06
duur 4'	875	pr	Heerenveen	2021-06-05
40h	9.4	pr	Heerenveen	2021-06-05
hoog	0.75	pr	Heerenveen	2021-06-05
hurkhoog	0.75	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	2.45	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	2.54	pr	Heerenveen	2021-05-22
ver	2.90	pr	Heerenveen	2021-06-05
balstoten	4.20	pr	Heerenveen	2021-06-05
slingeren	13.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	14.50	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	15.81	pr	Heerenveen	2021-05-22

categorie jpB

Liam Buitendijk

40	7.6		Heerenveen	2021-04-06
duur 4'	950	pr	Heerenveen	2021-05-06
duur 4'	950	pr	Heerenveen	2021-06-05
40h	9.59	pr	Heerenveen	2021-05-22
40h	9.0	pr	Heerenveen	2021-06-05
hoog	0.90	pr	Heerenveen	2021-06-05
hurkhoog	0.70	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	2.55	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	2.80	pr	Heerenveen	2021-06-05
balstoten	4.40	pr	Heerenveen	2021-06-05
slingeren	12.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	15.00	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	16.22	pr	Heerenveen	2021-05-22

Stef Rijpkema

duur 4'	950	pr	Heerenveen	2021-06-05
40h	8.2	pr	Heerenveen	2021-06-05
hoog	0.95	pr	Heerenveen	2021-06-05
ver	3.25	pr	Heerenveen	2021-06-05
balstoten	4.80	pr	Heerenveen	2021-06-05

Franck ter Schure

40	7.6	pr	Heerenveen	2021-04-06
duur 4'	875	pr	Heerenveen	2021-06-05
40h	8.7	pr	Heerenveen	2021-06-05
hoog	0.85	pr	Heerenveen	2021-06-05
ver	3.00	pr	Heerenveen	2021-06-05
balstoten	5.40	pr	Heerenveen	2021-06-05
slingeren	11.50	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	18.50	pr	Heerenveen	2021-05-06

categorie jpA

Keano de Boer

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

Leon Bouma

60	11.1	pr	Heerenveen	2021-05-06
duur 6'	1025	pr	Heerenveen	2021-05-06
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	4.60	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	14.50	pr	Heerenveen	2021-05-06

Liam Buitendijk

600	2:23.52	pr	Heerenveen	2021-05-22
-----	---------	----	------------	------------

Tijs Dijkstra

kogel 2	5.00		Heerenveen	2021-05-06
vortex	11.00		Heerenveen	2021-05-06

Jiddu Duijsters

kogel 2	6.10	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	15.50	pr	Heerenveen	2021-05-06

Thijmen Groenendal

60	9.8	pr	Heerenveen	2021-04-06
60	9.3	pr	Heerenveen	2021-06-05
600	2:03.39		Heerenveen	2021-05-22
duur 6'	1600	cr	Heerenveen	2021-05-06
duur 6'	1625	cr	Heerenveen	2021-06-05
duur 6'	1675	cr	Leeuwarden	2021-06-26
60h	11.55	pr	Heerenveen	2021-05-22
60h	10.7	pr	Heerenveen	2021-06-05
hoog	1.10	pr	Heerenveen	2021-05-06
polsver	4.55	pr	Leeuwarden	2021-06-26
ver	3.75	pr	Heerenveen	2021-06-05
kogel 2	7.50	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	7.70	pr	Leeuwarden	2021-06-26
slingeren	19.50	pr	Heerenveen	2021-06-05
vortex	27.00	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	29.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	29.00	pr	Leeuwarden	2021-06-26

Folkert Oege Krol

60	9.9	pr	Heerenveen	2021-04-06
60	9.6	pr	Heerenveen	2021-06-05
duur 6'	1450	pr	Heerenveen	2021-05-06
duur 6'	1525	pr	Heerenveen	2021-06-05
60h	10.8	pr	Heerenveen	2021-06-05
hoog	1.15	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	3.55	pr	Heerenveen	2021-06-05
kogel 2	5.30	pr	Heerenveen	2021-05-06
slingeren	18.00	pr	Heerenveen	2021-06-05
vortex	30.00	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	33.50	pr	Heerenveen	2021-05-06

Liam de Lang

60	9.5	pr	Heerenveen	2021-04-06
60	9.4	pr	Heerenveen	2021-06-05
60	9.27	pr	Dongen	2021-07-04
600	2:16.64		Heerenveen	2021-05-22
800	3:09.14	pr	Dongen	2021-07-04
duur 6'	1350	pr	Heerenveen	2021-05-06
duur 6'	1375	pr	Leeuwarden	2021-06-26
60h	10.77	pr	Heerenveen	2021-05-22
60h	10.2	pr	Heerenveen	2021-06-05
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2021-05-06
polsver	4.65	pr	Leeuwarden	2021-06-26
ver	4.15	pr	Heerenveen	2021-06-05
kogel 2	7.60	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	7.66	pr	Dongen	2021-07-04
slingeren	25.00	cr	Heerenveen	2021-06-05
vortex	30.00	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	31.50	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	36.50	pr	Leeuwarden	2021-06-26

Joris de Lange

60	10.8	pr	Heerenveen	2021-04-06
600	2:34.66	pr	Heerenveen	2021-05-22
60h	12.55	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	1.05		Heerenveen	2021-05-22
ver	3.15	pr	Heerenveen	2021-04-06
kogel 2	5.60	pr	Heerenveen	2021-05-22
vortex	24.50	pr	Heerenveen	2021-04-06

Siem vd Meer

60	11.5	pr	Heerenveen	2021-04-06
60	11.4	pr	Heerenveen	2021-05-06
600	2:52.81		Heerenveen	2021-05-22
duur 6'	1150	pr	Heerenveen	2021-05-06
60h	13.94	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	0.90	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	2.40		Heerenveen	2021-04-06
kogel 2	4.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	12.00		Heerenveen	2021-05-06

Sjoerd vd Meer

60	9.9		Heerenveen	2021-04-06
duur 6'	1450	pr	Heerenveen	2021-05-06
hoog	1.25	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	3.20		Heerenveen	2021-04-06
kogel 2	6.20		Heerenveen	2021-05-06
vortex	28.50	pr	Heerenveen	2021-05-06

Jasper Post

kogel 2	4.10	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	14.00	pr	Heerenveen	2021-05-06

Lars Seijsener

60	12.8	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	2.00		Heerenveen	2021-04-06
kogel 2	3.80	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	10.00	pr	Heerenveen	2021-04-06

Fedde Visser

60	10.2	pr	Heerenveen	2021-04-06
600	2:39.66		Heerenveen	2021-05-22
duur 6'	1250	pr	Heerenveen	2021-06-05
60h	13.77	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2021-05-22
ver	2.85	pr	Heerenveen	2021-04-06
kogel 2	4.03	pr	Heerenveen	2021-05-22
slingeren	12.00	pr	Heerenveen	2021-06-05
vortex	9.00		Heerenveen	2021-04-06

Finn vd Werf

60	12.1	pr	Heerenveen	2021-04-06
600	3:11.58		Heerenveen	2021-05-22
duur 6'	1150	pr	Heerenveen	2021-06-05
duur 6'	1200	pr	Leeuwarden	2021-06-26
60h	15.43	pr	Heerenveen	2021-05-22
60h	13.6	pr	Leeuwarden	2021-06-26
hoog	0.85	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	0.90	pr	Leeuwarden	2021-06-26
polsver	2.80	pr	Leeuwarden	2021-06-26
ver	2.80	pr	Heerenveen	2021-04-06
kogel 2	4.25	pr	Heerenveen	2021-05-22
kogel 2	4.80	pr	Leeuwarden	2021-06-26
slingeren	9.50	pr	Heerenveen	2021-06-05
vortex	15.50	pr	Leeuwarden	2021-06-26

Thymo Willemse

60	10.7	pr	Heerenveen	2021-04-06
600	2:34.48	pr	Heerenveen	2021-05-22
60h	13.10	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2021-05-22
ver	2.55		Heerenveen	2021-04-06
kogel 2	6.45	pr	Heerenveen	2021-05-22
vortex	20.00	pr	Heerenveen	2021-04-06

Sverre Wolters

60	9.9	pr	Heerenveen	2021-04-06
duur 6'	1325	pr	Heerenveen	2021-06-05
duur 6'	1375	pr	Leeuwarden	2021-06-26
60h	11.5	pr	Leeuwarden	2021-06-26
hoog	1.10	pr	Leeuwarden	2021-06-26
polsver	3.90	pr	Leeuwarden	2021-06-26
ver	3.35		Heerenveen	2021-06-05
kogel 2	6.20	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	6.20	pr	Leeuwarden	2021-06-26
slingeren	17.50	pr	Heerenveen	2021-06-05
vortex	19.00	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	24.00	pr	Heerenveen	2021-05-06

categorie jD**AV Heerenveen**

4x80	50.7		Heerenveen	2021-04-17
------	------	--	------------	------------

Jelte Dijkstra

hoog	1.15	pr	Heerenveen	2021-05-01
ver	3.11	pr	Heerenveen	2021-04-17
speer 400	13.50	pr	Heerenveen	2021-04-17

Tim Jeeninga

80	13.17	pr	Leeuwarden	2021-06-19
800	3:08.98	pr	Heerenveen	2021-05-01
speer 400	13.26	pr	Heerenveen	2021-05-01
speer 400	16.37	pr	Leeuwarden	2021-06-19

Cas Jonker

80	13.29	pr	Heerenveen	2021-05-22
800	3:07.97	pr	Heerenveen	2021-05-22
1000	3:59.0	pr	Heerenveen	2021-04-17
kogel 3	6.89	pr	Heerenveen	2021-04-17
speer 400	16.46	pr	Heerenveen	2021-04-17

Sverre Nota

80	12.1	pr	Heerenveen	2021-04-17
80	12.16	pr	Heerenveen	2021-05-22
80	11.86	pr	Assen	2021-07-03
80h 76,2	15.08	pr	Assen	2021-07-03

hoog	1.40	pr	Heerenveen	2021-03-20
polshoog	2.06	pr	Heerenveen	2021-05-01
polshoog	2.17	pr	Heerenveen	2021-05-22
ver	4.51	pr	Assen	2021-07-03
kogel 3	7.52	pr	Heerenveen	2021-03-20

Ties ter Schure

hoog	1.25		Heerenveen	2021-04-17
kogel 3	6.77	pr	Heerenveen	2021-04-17
speer 400	15.75	pr	Heerenveen	2021-04-17

Daan Stegeman

80	13.5	pr	Heerenveen	2021-04-17
hoog	1.10	pr	Heerenveen	2021-04-17
ver	2.87		Heerenveen	2021-04-17
speer 400	10.48	pr	Heerenveen	2021-04-17

Hessel Teijema

150	27.55	pr	Heerenveen	2021-05-01
800	3:35.41	pr	Heerenveen	2021-05-01
ver	2.96	pr	Heerenveen	2021-04-17
ver	3.04	pr	Heerenveen	2021-05-01
speer 400	13.17	pr	Heerenveen	2021-04-17

Thygo de Vries

80	11.1	pr	Heerenveen	2021-04-17
800	2:31.04	pr	Heerenveen	2021-05-01
800	2:30.98	pr	Heerenveen	2021-05-22
1000	3:08.3	pr	Heerenveen	2021-04-17

Timotej Zoetendal

80	13.0	pr	Heerenveen	2021-04-17
80	12.96	pr	Heerenveen	2021-05-01
150	25.35	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.10		Heerenveen	2021-04-17
ver	3.50	pr	Heerenveen	2021-04-17
kogel 3	5.36	pr	Heerenveen	2021-04-17
kogel 3	5.37	pr	Heerenveen	2021-05-22
speer 400	11.30	pr	Heerenveen	2021-04-17
speer 400	16.60	pr	Heerenveen	2021-05-22

categorie jC

AV Heerenveen

4x100	58.9		Heerenveen	2021-04-17
-------	------	--	------------	------------

Mart Bijker

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

Wybren Dijkstra

100	17.33	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.15	pr	Heerenveen	2021-05-01
ver	3.21	pr	Heerenveen	2021-05-01
discus 1	19.21	pr	Heerenveen	2021-04-17
discus 1	23.74	pr	Leeuwarden	2021-06-19
kogel 4	7.52	pr	Heerenveen	2021-04-17
kogel 4	7.70	pr	Leeuwarden	2021-06-19
speer 600	22.91	pr	Heerenveen	2021-04-17
speer 600	23.84	pr	Heerenveen	2021-05-01

Jan Elsinga

100	14.1	pr	Heerenveen	2021-04-17
800	2:33.8	pr	Heerenveen	2021-04-17
800	2:29.65	pr	Leeuwarden	2021-06-19
kogel 4	8.31	pr	Heerenveen	2021-04-17
kogel 4	8.52	pr	Leeuwarden	2021-06-19

Sander de Haan

100	13.4	pr	Heerenveen	2021-03-20
100	13.4	pr	Heerenveen	2021-04-17
100	13.03	pr	Heerenveen	2021-05-01
100	12.86	pr	Utrecht	2021-06-18
150	19.53	pr	Assen	2021-07-03
800	2:54.2	pr	Heerenveen	2021-03-20
1000	3:37.78	pr	Heerenveen	2021-05-23
100h 83,8	16.88	pr	Heerenveen	2021-05-23
300h 76,2	52.08	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	1.45	pr	Leeuwarden	2021-06-19
hoog	1.45	pr	Assen	2021-07-03
polshoog	2.61	pr	Heerenveen	2021-05-01
polshoog	2.67	pr	Heerenveen	2021-05-22
ver	4.62	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	5.08	pr	Heerenveen	2021-05-22
discus 1	20.12	pr	Heerenveen	2021-05-23
kogel 4	8.50	pr	Heerenveen	2021-03-20
kogel 4	8.51	pr	Heerenveen	2021-04-17
kogel 4	9.93	pr	Heerenveen	2021-05-22
speer 600	25.89	pr	Heerenveen	2021-04-17
speer 600	26.22	pr	Heerenveen	2021-05-23
8-kamp	4091	pr	Heerenveen	2021-05-23

Morris Hulsman

100	14.51	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.45	pr	Heerenveen	2021-04-17
hoog	1.50	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.50	pr	Heerenveen	2021-05-22
ver	4.24		Heerenveen	2021-04-17
kogel 4	7.02	pr	Heerenveen	2021-05-22
speer 600	18.91	pr	Heerenveen	2021-05-01

Ties Kramer

polshoog	1.76	pr	Heerenveen	2021-05-01
----------	------	----	------------	------------

Max Kroon

100	13.7	pr	Heerenveen	2021-03-20
100	13.7	pr	Heerenveen	2021-04-17
150	20.49	pr	Heerenveen	2021-05-22
150	20.47	pr	Assen	2021-07-03
200	27.97	pr	Heerenveen	2021-05-01
100h 83,8	19.5	pr	Heerenveen	2021-03-20
100h 83,8	19.0	pr	Heerenveen	2021-04-17
100h 83,8	18.48	pr	Assen	2021-07-03
ver	4.82	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	5.24	pr	Heerenveen	2021-04-17

Tom Velkers

hoog	1.20		Heerenveen	2021-04-17
------	------	--	------------	------------

Pelle vd Woude

polshoog	2.06	pr	Heerenveen	2021-05-01
polshoog	2.07	pr	Heerenveen	2021-05-22

categorie jB

Tjalle-Durk van der Eems

100	12.12	pr	Heerenveen	2021-05-01
100	12.00w	pr	Steenwijk	2021-07-09
200	24.8	pr	Heerenveen	2021-04-11
400	54.34	pr	Heerenveen	2021-05-01
1500	4:48.30	pr	Heerenveen	2021-05-23
110h 91,4	16.6	pr	Heerenveen	2021-03-20
110h 91,4	15.77	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.80	pr	Heerenveen	2021-03-20
polshoog	2.66	pr	Heerenveen	2021-05-01
polshoog	2.97	pr	Heerenveen	2021-05-23
ver	6.10	pr	Heerenveen	2021-04-11

ver	6.10	pr	Heerenveen	2021-05-22
discus 1½	37.27	pr	Heerenveen	2021-04-11
discus 1½	39.44	pr	Heerenveen	2021-05-23
kogel 5	12.78	pr	Heerenveen	2021-05-22
kogel 5	13.39	pr	Dongen	2021-07-04
speer 700	52.40	pr	Heerenveen	2021-04-11
10-kamp	5838	pr	Heerenveen	2021-05-23

Jilke Oswald

100	13.2	pr	Heerenveen	2021-03-20
100	13.01	pr	Heerenveen	2021-05-01
400	1:04.71	pr	Heerenveen	2021-05-01
ver	4.87	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	5.26	pr	Heerenveen	2021-04-11
kogel 5	7.38	pr	Heerenveen	2021-03-20

Hugo Stegeman

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

Floris Swart

1500	5:14.63	pr	Heerenveen	2021-05-22
3000	11:21.9	pr	Heerenveen	2021-04-11

Ziggy Veldman

100	11.95	pr	Heerenveen	2021-05-01
200	24.9	pr	Heerenveen	2021-04-11
110h 91,4	16.4	pr	Heerenveen	2021-03-20
110h 91,4	16.59	pr	Heerenveen	2021-05-01
hss	11.45	pr	Heerenveen	2021-05-01
ver	5.73	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	5.82	pr	Heerenveen	2021-04-11
kogel 5	8.78	pr	Heerenveen	2021-03-20

Rick Velkers

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

Albert vd Woude

800	2:25.44		Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.60		Heerenveen	2021-05-01

categorie jA

AV Heerenveen

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

Rutger Hoekstra

100	12.4		Heerenveen	2021-04-11
110h 99,1	15.70	pr	Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.84		Heerenveen	2021-06-13
polshoog	3.36		Heerenveen	2021-05-01
ver	6.07	pr	Heerenveen	2021-05-01

Sem van Rooijen

100	11.54	pr	Heerenveen	2021-05-01
100	11.32w	pr	Steenwijk	2021-07-09
150	17.16w	pr	Steenwijk	2021-07-09
200	24.2	pr	Heerenveen	2021-04-11
200	23.84	pr	Heerenveen	2021-05-22
400	55.10	pr	Heerenveen	2021-05-01
800	2:10.5	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	5.56	pr	Heerenveen	2021-03-20

Julian Vries

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

categorie Mneo

Lars van Hoeven

400	48.26	cr	Epe	2021-07-10
800	1:49.39	cr	Heusden (Bel)	2021-07-03

categorie M

Hilbert de Haan

mijl	4:50.57		Steenwijk	2021-07-09
------	---------	--	-----------	------------

Stefan de Nekker

5000	17:09.12		Amersfoort	2021-06-13
------	----------	--	------------	------------

Jeroen Piek

100	11.34		Epe	2021-07-10
200	23.59		Epe	2021-07-10

categorie M45

Mark Jansen

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

categorie M50

Bob vd Weg

25000	1:51:48	cr	Heerenveen	2021-07-10
-------	---------	----	------------	------------

categorie M65

Roelof Kedde

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

Klaas Peereboom

discus 1	19.82	pr	Steenwijk	2021-07-09
kogel 5	7.33		Steenwijk	2021-07-09

categorie M75

Hans Hes

discus 1	17.27		Steenwijk	2021-07-09
kogel 4	7.44		Steenwijk	2021-07-09

Jacob Visser

25000	2:41:12	cr	Heerenveen	2021-07-10
-------	---------	----	------------	------------

PR's

Aantal verbeterde pr's per atleet (zonder estafettes)

Sander de Haan	23
Milou Sieperda	23
Meike Huistra	18
Tjalle-Durk van der Eems	18
Liam de Lang	17
Sanne Pultrum	17
Thijmen Groenendal	16
Doutzen Groenendijk	15
Jimte Wierda	14
Britt Huisman	14
Marianne Diallo	13
Finn Richardson	13
Liam Buitendijk	13
Norah Keijzer	13
Finn vd Werf	13
Nynke Rijpma	12
Sverre Wolters	12
Bjarne Wolters	12
Hester Bos	11
Sophia Boomsma	11
Folkert Oege Krol	11
Jodie Vianen	10
Jurre Buitendijk	10
Max Kroon	10
Yara Lanza	10
Famke Groenendijk	10
Sabrina Cruden	9
Sverre Nota	9
Eline Buitendijk	9
Noortje Sieperda	9
Ilse vd Wal	9
Wybren Dijkstra	9
Linde Hamer	9