

Jaaroverzicht baan outdoor

2021



De clubkampioenschappen waren in 2021 op 2 oktober. Hierboven Jurre Buitendijk (jp mini) bij het vortexwerpen. De foto is gemaakt door Jildou Binnema, zie de Facebookpagina van AV Heerenveen voor meer foto's.

Inleiding

Heerenveen, 22 oktober 2021

Ook in 2021 werden de wedstrijden beïnvloed door het Covid-19 virus. In een groot deel van het seizoen waren wedstrijden alleen op lokaal niveau en alleen toegankelijk voor jonge atleten. In de loop van het seizoen waren ook de "oudjes" weer welkom en kon er ook weer elders worden gesport.

Het outdoor seizoen loopt van 1 november (2020) t/m 31 oktober en dit overzicht omvat de beste jaarprestaties en pr's neergezet in outdoor baanwedstrijden. Verbeteringen en aanvullingen kunnen gemeld worden via email: <mailto:HarmZijlstra@Outlook.com>. Hierbij wordt iedereen weer bedankt die dit al in de loop van het seizoen heeft gedaan, met name de prestaties in het buitenland.

Er wordt in dit overzicht geen onderscheid gemaakt tussen handtijden en elektronische tijden op de sprintnummers (t/m 400 meter). Dus geen dubbele boekhouding, maar de 'beste' tijd wordt gerekend. Daarbij krijgen handtijden de gebruikelijke correctie van +0.24 (t/m 300 meter) of +0.14. Een tijd van 12.0 seconden over 100 meter is dus gelijkwaardig aan een elektronisch gemeten tijd van 12.24 seconden. Bij enkele prestaties was er een gering verschil tussen hand- en elektronische tijd, d.w.z. dat de handtijd zonder correctie een fractie sneller leek dan de elektronische. In dat geval is ter illustratie ook de handtijd opgenomen bij de prestaties van de atleet (maar niet in de ranglijsten en niet erkend als pr).

Helaas wordt er bij de korte sprint- en hordenummers (t/m 200 meter) lang niet altijd de windsnelheid gemeten. Daar is in dit overzicht dus ook geen rekening mee gehouden, zodat diverse beste jaarprestaties of pr's "illegaal" kunnen zijn zonder dat we dat (zeker) weten. Wanneer wel een windmeting is gedaan, is een 'w' toegevoegd als er meer dan 2,0 m/s werd gemeten.

Voor actuele overzichten en ranglijsten kijk op de website: www.avHeerenveen.nl (via menu → Baanatletiek → prestaties baanatletiek → Klik [hier](#) voor de prestaties baan, of rechtstreeks via <https://www.klimaatarchief.nl/baanatletiek-outdoor-av-heerenveen> Daar zijn ook oudere jaaroverzichten te downloaden.

Inhoud:

Aantallen prestaties per wedstrijd	3
Aantallen prestaties per locatie	3
Aantallen prestaties per categorie	4
Aantallen prestaties per nummer	4
Kampioenschappen	5
Verbeterde en nieuwe clubrecords	7
Oudste actieve clubrecords	10
Aantallen nieuwe clubrecords per atleet	10
Aantal actieve clubrecords per atleet	10
Resultaten competitie	12
Aller tijden lijsten, nieuwe klasseringen	13
PR-klassementen	15
Beste atleten V / M	17
Beste atleten V / M, aller tijden	17
Jaarprestaties en pr's	18
Ranglijsten	31

Versiebeheer:

1.0 2021-10-22

Eerste versie

Prestaties per wedstrijd

Wanneer en waar werden de jaarprestaties geleverd (aantallen per wedstrijd)

2021-03-20	Heerenveen	21
2021-04-06	Heerenveen	37
2021-04-11	Heerenveen	31
2021-04-17	Heerenveen	40
2021-05-01	Heerenveen	46
2021-05-06	Heerenveen	62
2021-05-22	Heerenveen	65
2021-05-23	Heerenveen	12
2021-06-05	Heerenveen	58
2021-06-13	Heerenveen	1
2021-06-13	Amersfoort	1
2021-06-18	Utrecht	3
2021-06-19	Leeuwarden	8
2021-06-26	Leeuwarden	30
2021-07-01	Hengelo	2
2021-07-03	Assen	13
2021-07-03	Heusden (Bel)	1
2021-07-04	Dongen	6
2021-07-09	Steenwijk	16
2021-07-10	Heerenveen	4
2021-07-10	Delft	2
2021-07-10	Epe	1
2021-07-10	Lisse	1
2021-07-11	Delft	1
2021-07-21	Ertvelde (Bel)	1
2021-08-06	Utrecht	1
2021-08-13	Heerhugowaard	2
2021-08-27	Heerenveen	15
2021-08-28	Amsterdam	4
2021-08-28	Papendrecht	2
2021-08-28	Hoogeveen	1
2021-08-29	Amsterdam	3
2021-09-04	Hoogeveen	3
2021-09-04	Assendelft	2
2021-09-05	Assendelft	4
2021-09-08	Hengelo	4
2021-09-11	Drachten	36
2021-09-11	Zoetermeer	3
2021-09-11	Amersfoort	1
2021-09-12	Amsterdam	4
2021-09-12	Zoetermeer	4
2021-09-12	Amersfoort	2
2021-09-15	Dronten	4
2021-09-18	Hengelo	3
2021-09-18	Delfzijl	1
2021-09-19	Hengelo	4
2021-10-02	Heerenveen	223
2021-10-08	Best	2
2021-10-09	Best	17
2021-10-10	Best	20
2021-10-10	Steenwijk	8

Prestaties per locatie

Waar werden de jaarprestaties geleverd

Heerenveen	615
Best	39
Leeuwarden	38
Drachten	36
Steenwijk	24
Assen	13
Hengelo	13
Amsterdam	11
Zoetermeer	7
Assendelft	6
Dongen	6
Utrecht	4
Hoogeveen	4
Amersfoort	4
Dronten	4
Delft	3
Heerhugowaard	2
Papendrecht	2
Epe	1
Lisse	1
Heusden (Bel)	1
Ertvelde (Bel)	1
Delfzijl	1

Hoogste van de tien voorgaande jaren:

2011	Heerenveen	316
2012	Heerenveen	279
2013	Heerenveen	301
2014	Heerenveen	368
2015	Heerenveen	507
2016	Heerenveen	500
2017	Heerenveen	385
2018	Heerenveen	496
2019	Heerenveen	369
2020	Heerenveen	705

Idem, hoogste buiten Heerenveen:

2011	Leeuwarden	62
2012	Leeuwarden	60
2013	Drachten	81
2014	Drachten	75
2015	Steenwijk	79
2016	Drachten	162
2017	Drachten	162
2018	Steenwijk	184
2019	Leeuwarden	144
2020	Grootebroek	18

Prestaties per categorie

In welke categorie werden de jaarprestaties geleverd (aantallen / aantal atleten)

mpm	14	3
mpC	12	2
mpB	6	1
mpA	134	19
mD	58	12
mC	88	14
mB	64	16
mA	33	3
V40	20	2
V45	4	1
V55	9	3
jpm	48	7
jpC	18	3
jpB	24	3
jpA	115	19
jD	39	10
jC	46	10
JB	37	8
JA	15	3
Mneo	4	2
M	9	5
M35	2	1
M45	2	2
M50	10	3
M60	8	2
M65	5	3
M70	4	1
M75	7	3
Totaal	835	161

Totalen van de tien voorgaande jaren:

2011	685	145
2012	603	132
2013*	741	138
2014	856	156
2015	902	146
2016*	1059	157
2017	1073	153
2018	1047	164
2019	992	160
2020	773	172

Categorie met het grootste aantal prestaties:

2011	jpA	81	15
2012	mpA	87	17
2013*	mpA	107	17
2014	mD	116	17
2015	jpA	115	19
2016*	jpA	166	19
2017	jpA	123	15
2018	mpA	171	18
2019	mpA	168	18
2020	jpA	114	15

* in 2013 werden de eerste nummers van de Athletic Champs toegevoegd aan deze overzichten, in 2016 ook de rest (polsver, slingeren en de duorafstanden 4' / 6').

Prestaties per nummer

Op welke nummers werden de meeste jaarprestaties geleverd (hoogste 10)

ver	103
kogel	74
hoog	70
600	55
vortex	49
60	42
speer	42
800	38
100	33
discus	27

Hoogste van de tien voorgaande jaren:

2011	ver	87
2012	ver	74
2013	ver	90
2014	ver	102
2015	ver	121
2016	ver	117
2017	ver	117
2018	ver	111
2019	ver	105
2020	ver	95

Kampioenschappen

Clubkampioenschappen baan (kampioenen)

1	Lara de Vries	mpm	meerkamp	365	Heerenveen	2021-10-02
1	Sophia Boomsma	mpC	meerkamp	1398	Heerenveen	2021-10-02
1	Julia Bouma	mpB	meerkamp	1046	Heerenveen	2021-10-02
1	Jodie Vianen	mpA 1	meerkamp	1579	Heerenveen	2021-10-02
1	Eline Buitendijk	mpA 2	meerkamp	1805	Heerenveen	2021-10-02
1	Jurre Buitendijk	jpm	meerkamp	904	Heerenveen	2021-10-02
1	Jimte Wierda	jpC	meerkamp	1040	Heerenveen	2021-10-02
1	Liam Buitendijk	jpB	meerkamp	1374	Heerenveen	2021-10-02
1	Folkert Oege Krol	jpA 1	meerkamp	2061	Heerenveen	2021-10-02
1	Thijmen Groenendal	jpA 2	meerkamp	2088	Heerenveen	2021-10-02

C-spelen

60	Marianne Diallo	mC	80	11.62	Amsterdam	2021-08-28
15	Sanne Pultrum	mC	800	2:35.93	Amsterdam	2021-08-28
21	Norah Keijzer	mC	800	2:40.32	Amsterdam	2021-08-28
kwal. 10	Milou Sieperda	mC	hoog	1.55	Amsterdam	2021-08-28
17	Nynke Rijpma	mC	ver	4.70	Amsterdam	2021-08-28
20	Marianne Diallo	mC	ver	4.67	Amsterdam	2021-08-28
49	Sanne Pultrum	mC	ver	4.12	Amsterdam	2021-08-28
58	Norah Keijzer	mC	ver	3.85	Amsterdam	2021-08-28
32	Norah Keijzer	mC	kogel	9.05	Amsterdam	2021-08-28
kwal. 9	Milou Sieperda	mC	kogel	10.79	Amsterdam	2021-08-28
fin. 12	Milou Sieperda	mC	kogel	NM	Amsterdam	2021-08-28
fin. 10	Milou Sieperda	mC	hoog	1.54	Amsterdam	2021-08-29
3	Nynke Rijpma	mC	hss	10.35	Amsterdam	2021-08-29
11	Sander de Haan	jC	polshoog	2.70	Amsterdam	2021-08-29
20	Sander de Haan	jC	ver	5.21	Amsterdam	2021-08-29
32	Sander de Haan	jC	ver	4.79	Amsterdam	2021-08-29
kwal. 9	Milou Sieperda	mC	speer	31.97	Amsterdam	2021-08-29
fin. 8	Milou Sieperda	mC	speer	32.30	Amsterdam	2021-08-29

D-spelen

kwal. 1	Norah Pont	mD 1	150	20.96	Amsterdam	2021-09-12
13	Britt Huisman	mD 2	150	21.16	Amsterdam	2021-09-12
fin. 1	Norah Pont	mD 1	150	20.88	Amsterdam	2021-09-12
11	Thygo de Vries	jd 2	1000	3:04.70	Amsterdam	2021-09-12
kwal. 2	Norah Pont	mD 1	60h	10.79	Amsterdam	2021-09-12
½ fin. 1	Norah Pont	mD 1	60h	10.53	Amsterdam	2021-09-12
fin. 1	Norah Pont	mD 1	60h	10.20	Amsterdam	2021-09-12
4	Lisa Bodewes	mD 2	polshoog	2.00	Amsterdam	2021-09-12
7	Sverre Nota	jd 2	polshoog	2.40	Amsterdam	2021-09-12
6	Britt Huisman	mD 2	ver	4.67	Amsterdam	2021-09-12
15	Sverre Nota	jd 2	ver	4.40	Amsterdam	2021-09-12

Nederlandse Kampioenschappen baan

32	Jeroen Piek	M	100	11.56	Breda	2021-06-25
11	Lars van Hoeven	M	800	1:50.64	Breda	2021-06-25
6	Sabrina Cruden	mA	7-kamp	3824	Assendelft	2021-09-05
6	Tjalle-Durk van der	jb	10-kamp	6213	Assendelft	2021-09-05
kwal. 12	Baudien Venema	mB	100	13.05	Amersfoort	2021-09-10
½ fin. 12	Baudien Venema	mB	100	13.04	Amersfoort	2021-09-10
25	Ziggy Veldman	jb	100	12.37	Amersfoort	2021-09-10
kwal. 14	Sem van Rooijen	ja	100	11.47	Amersfoort	2021-09-10
½ fin. 17	Sem van Rooijen	ja	100	11.51	Amersfoort	2021-09-10

10	Sabrina Cruden	mA		100h	16.43	Amersfoort	2021-09-11
5	Sabrina Cruden	mA		ver	5.20	Amersfoort	2021-09-11
4	Tjalle-Durk van der	jB		speer	53.70	Amersfoort	2021-09-11
19	Sem van Rooijen	JA		200	23.76	Amersfoort	2021-09-12
6	Ziggy Veldman	jB		hss	11.52	Amersfoort	2021-09-12
3	Meike Huistra	mD		6-kamp	3618	Zoetermeer	2021-09-12
25	Milou Sieperda	mC		7-kamp	3471	Zoetermeer	2021-09-12
31	Nynke Rijpma	mC		7-kamp	3383	Zoetermeer	2021-09-12
3	Linda vd Berg	V40		100	14.17	Hengelo	2021-09-18
4	Jolanda Smedinga	V55		100	16.41	Hengelo	2021-09-18
1	Linda vd Berg	V40		400	1:05.57	Hengelo	2021-09-18
2	Jolanda Smedinga	V55		400	1:18.26	Hengelo	2021-09-18
6	Pieter Dogger	V35		200	26.85	Hengelo	2021-09-19
6	Linda vd Berg	V40		200	29.42	Hengelo	2021-09-19
3	Jolanda Smedinga	V55		200	34.77	Hengelo	2021-09-19
1	Betty Bijker-Bangma	V55		800	2:39.94	Hengelo	2021-09-19
3	Jolanda Smedinga	V55		800	3:01.77	Hengelo	2021-09-19
3	Linda vd Berg	V40		ver	4.69	Hengelo	2021-09-19
5	Laura vd Akker	V40		ver	3.93	Hengelo	2021-09-19
2	Laura vd Akker	V40		discus	32.86	Hengelo	2021-09-19
3	Laura vd Akker	V40		kogel	8.88	Hengelo	2021-09-19
5	Linda vd Berg	V40		kogel	8.59	Hengelo	2021-09-19

Nederlandse Studentenkampioenschappen

BM	Jeroen Piek	M		100	15.06	Utrecht	2021-07-31
2	Lars van Hoeven	M	Mneo	400	48.39	Utrecht	2021-07-31
series	Lars van Hoeven	M	Mneo	400	50.98	Utrecht	2021-07-31
8	Sabrina Cruden	V	mA	ver	4.94	Utrecht	2021-07-31
9	Sabrina Cruden	V	mA	kogel	9.70	Utrecht	2021-07-31

Noordelijke Kampioenschappen baan (bij eerste 3)

1	Thijmen Groenendal	jpA		1000	3:30.51	Hoogeveen	2021-09-04
3	Liam de Lang	jpA		meerkamp		Hoogeveen	2021-09-04

Clubrecords

Verbeterde en nieuwe records

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

V55	Betty Bijker-Bangma <i>Nieuw record</i>		mijl	6:13.93	Steenwijk	2021-07-09
M	Bob vd Weg <i>Wietze Jonker</i>	(M50) 2:47:20	25000	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
M35	Bob vd Weg <i>Wietze Jonker</i>	(M50) 2:47:20	25000	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
M40	Bob vd Weg <i>Wietze Jonker</i>	(M50) 2:47:20	25000	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
M45	Bob vd Weg <i>Wietze Jonker</i>	(M50) 2:47:20	25000	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
M50	Bob vd Weg <i>Wietze Jonker</i>	(M50) 2:47:20	25000	1:51:48	Heerenveen	2021-07-10
M55	Roelof Kedde <i>Wietze Jonker</i>	(M65) 2:22:51	25000	2:22:51	Heerenveen	2021-07-10
M60	Roelof Kedde <i>Wietze Jonker</i>	(M65) 2:22:51	25000	2:22:51	Heerenveen	2021-07-10
M65	Roelof Kedde <i>Wietze Jonker</i>	(M65) 2:22:51	25000	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	48.26	Epe	2021-07-10
M	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	(Mneo) 48.26	400	48.26	Epe	2021-07-10
Mneo	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	48.26	400	48.21	Ertvelde (Bel)	2021-07-21
M	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	(Mneo) 48.26	400	48.21	Ertvelde (Bel)	2021-07-21
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	29.57	200	29.07	Heerhugowaard	2021-08-13
V50	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	(V55) 2:39.65	800	2:39.23	Heerhugowaard	2021-08-13
V55	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	(V55) 2:39.65	800	2:39.23	Heerhugowaard	2021-08-13
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	1:07.53	400	1:07.42	Hoogeveen	2021-08-28
V35	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V40) 4.61	ver	4.65	Hoogeveen	2021-08-28
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	4.61	ver	4.65	Hoogeveen	2021-08-28
mD	Meike Huistra <i>Meike Huistra</i>	4.95	ver	4.97	Papendrecht	2021-08-28
mC	Nynke Rijpma <i>Nynke Rijpma</i>	9.74	hss	10.35	Amsterdam	2021-08-29
V40	Linda vd Berg <i>Nieuw record</i>		400h	1:17.29	Hengelo	2021-09-08
V35	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V40) 4.65	ver	4.66	Hengelo	2021-09-08
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	4.65	ver	4.66	Hengelo	2021-09-08
jD	Sverre Nota <i>Gerwin de Haan</i>	2.30	polshoog	2.40	Amsterdam	2021-09-12
mD	Meike Huistra <i>Meike Huistra</i>	13.10	kogel	13.32	Zoetermeer	2021-09-12
mD	Meike Huistra <i>Meike Huistra</i>	3362	6-kamp	3618	Zoetermeer	2021-09-12
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	1:07.42	400	1:05.57	Hengelo	2021-09-18
V35	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V40) 4.66	ver	4.69	Hengelo	2021-09-19
V40	Linda vd Berg		ver	4.69	Hengelo	2021-09-19

	<i>Linda vd Berg</i>	4.66	2021-09-08			
V35	Linda vd Berg <i>Simone Falkena</i>	(V40) 28.76	2016-06-26	200	28.32 Heerenveen	2021-10-02
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	29.07	2021-08-13	200	28.32 Heerenveen	2021-10-02
jpm	Jurre Buitendijk <i>Sjoerd vd Meer</i>	2:32.6	2017-10-06	600	2:27.07 Heerenveen	2021-10-02
jpA	Thijmen Groenendal <i>Thygo de Vries</i>	1:59.27	2019-04-07	600	1:53.87 Heerenveen	2021-10-02
V45	Betty Bijker-Bangma <i>Jikke vd Berg</i>	(V55) 22:30.0	2020-09-26	5000	21:25.11 Heerenveen	2021-10-02
V50	Betty Bijker-Bangma <i>Jikke vd Berg</i>	(V55) 22:30.0	2020-09-26	5000	21:25.11 Heerenveen	2021-10-02
V55	Betty Bijker-Bangma <i>Marja vd Werf-Zoer</i>	26:12.0	2020-09-26	5000	21:25.11 Heerenveen	2021-10-02
V40	Linda vd Berg <i>Laura vd Akker</i>	26,48	2019-06-08	speer	28.36 Heerenveen	2021-10-02
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	1.30	2020-10-09	hoog	1.36 Best	2021-10-08
mD	Meike Huistra <i>Manon Vermeulen</i>	1.57	2003-06-21	hoog	1.61 Best	2021-10-09
V40	Laura vd Akker <i>Laura vd Akker</i>	1897	2019-10-05	werp 3-kamp	1908 Steenwijk	2021-10-10

In totaal 72 verbeterde en nieuwe clubrecords

Aantal nieuwe CR's in de tien voorgaande jaren:

2011	60
2012	43
2013	55
2014	67
2015	42
2016	56
2017	77
2018	127
2019	83
2020	38

De tien oudste actieve clubrecords (zonder estafettes)

1957	kogel	V	11.83	Drachten	Zwaantje de Jong
1962-10-07	200h	M	24.9	Groningen	Henk Evers
1963-07-27	ver	M	7.28	Innsbruck (Oos)	Henk Evers
1963-07-27	hss	M	15.64	Innsbruck (Oos)	Henk Evers
1964-08-12	2000	M	5:52.3	Apeldoorn	Tjeerd vd Iest
1965	200	V	25.0	Enschede	Geke Dijkstra
1965-08-07	100	V	12.0	Amsterdam	Geke Dijkstra
1972	3000	M40	9:07.5	Groningen	Wiebe Kruithof
1973-09-02	600	mC	1:38.8	Amsterdam	Anke Scholten
1974-08-03	5000	M	14:12.4	Papendal	Piet Deelstra

Aantal verbeterde clubrecords per atleet (zonder estafettes)

				Hans Lokema	11
				Marja de Wit	10
				Liam de Lang	10
				Siert Wolters	10
				Harm Zijlstra	10
Linda vd Berg	21			Paul Aldershof	10
Betty Bijker-Bangma	14			Henk Evers	10
Meike Huistra	8			Bob vd Weg	9
Lars van Hoeven	6			Marga Wiegman	9
Bob vd Weg	5			Elisabeth de Haan	8
Thijmen Groenendal	4			Siska Folkertsma	8
Roelof Kedde	3			Fiona van Es	8
Nynke Rijpma	2			Marrit van Gelderen	8
Jacob Visser	2			Fenna vd Meer	8
Jurre Buitendijk	1			Laura vd Akker	8
Sverre Nota	1			Rikst Slot	7
Liam de Lang	1			Bram Kielman	7
				Joram Smits	7
				Althea Browne	6
Hoogste van de tien voorgaande jaren:				Gerwin de Haan	6
2011	Jolanda Smedinga	10		Tessa de Boer	6
2012	Ineke Visser	10		Sybout Wijma	5
2013	Dagmar Oenema	11		Eldert Wijkstra	5
2014	Lars van Hoeven	24		Joke de Jong	5
2015	Simone Falkena	6		Simone Falkena	5
2016	Lars van Hoeven	8		Henk Meyer	5
2017	Jacob Visser	17		Herman Oldenhof	5
2018	Betty Bijker-Bangma	21		Mart Sijtsema	5
2019	Linda vd Berg	12		Rudy Hartog	5
2020	Linda vd Berg	13		Arie vd Steen	5
				Reinier Bouma	5
				Jacques van Helden	4
				Wim de Wolff	4
				Brechje Kaastra	4
				Ineke Visser	4
				Bas Winkels	4
Lars van Hoeven	30			Marieke vd Zee	4
Betty Bijker-Bangma	29			Jildou Binnema	4
Jacob Visser	24			Auke Siûk Nutma	4
Eddy Elsinga	20			Veerle de Vries	4
Rody de Wolff	18			Dennis Veenker	4
Feico Jansma	17			Jan Haye Klijnstra	4
Linda vd Berg	14			Bontje Zwier	4
Meike Huistra	14			Cas Jonker	4
Cobi de Boer	13			Marian Zandberg	4
Wieger Klijnstra	13			Saher Yousef	4
Andrea Deelstra	13			Jan vd Heide	4
Kristel Bottinga	12			Charlotte Klijnstra	4
Minke vd Meer	12			Dagmar Oenema	3
Hennie Zantinga	12				

Krijn Kolhoff	3	Jeroen van Dijk	1
Johnnie Theunissen	3	Wiebe Kruihof	1
Vera van Aurich	3	Finn Oosterhagen	1
Rudi vd Lelie	3	Kyra Brouwer	1
Hans Hes	3	Pieter Vos	1
Roelof Kedde	3	Norah Pont	1
Johan Knoester	3	Willem Faber	1
Anne-Karlijn Mos	3	Lisa Bodewes	1
Auke Postma	3	Britt Huisman	1
Marrit Nederhoed	3	Rutger Hoekstra	1
Claudette Ritsema	3	Sjoerd vd Meer	1
Fedde Mast	3	Nynke Rijpma	1
Bettina van Leuveren	3	Jurre Buitendijk	1
Klaas Peereboom	2	Chris Wever	1
Anniek de Jong	2	Erik Zwanenburg	1
Rienk Kan	2	Ilona Landman	1
Selwyn Smits	2	Maaïke Kramer	1
Jaap Klaverboer	2	Tjitte Jongsma	1
Roel de Jong	2	Anno Venema	1
Jeroen Piek	2	Chris Semplonius	1
Manon Vermeulen	2	Silke Breeuwer	1
Paul Dijkstra	2	David van Winsum	1
Geke Dijkstra	2	Marijke Portema	1
Piet Deelstra	2	Rianne Hospes	1
Akkie Marinus	2	Henriette Klijnstra	1
Marc van Lonkhuyzen	2	André Jager	1
Féra Fieke de Vries	2	Hendrik Jan Hof	1
Martine Metsemakers	2	Nadine de Vries	1
Henri Veldman	2	Sandra Stoelwinder	1
Femke Slagman	2	Zwaantje de Jong	1
Mart Bijker	2	Aafke Soet	1
Jan Jelle Koerts	2	Natan Bikker	1
Isis vd Velden	2	Linda Schaap	1
Lammert Ekkers	2	Nynke Bockhoven	1
Yoah Kirindongo	2	Anke Binnema	1
Ellemeike Visser	2	Esther Swart	1
Jonne Pieter Hijlkema	2	Jordi Stam	1
Ronny Hoekstra	2	Jolanda Smedinga	1
Thijmen Groenendal	2	David Jeroen Tempel	1
Anke Scholten	2	Lennert Naeff	1
Annika Tolsma	1	Harry de Groot	1
Marvens Bruinsma	1	Ria Soet	1
Thijs Wiersma	1	Elmar Ruiten	1
Morris Hulsman	1	Kevin Damstra	1
Appie de Vries	1	Terri Talan	1
Fleur Brouwer	1	Arjen van Gelderen	1
Joop Hamstra	1	Jasper de Wit	1
Jens Linnebank	1	Rutger Berends	1
Sverre Nota	1	Hilde Oenema	1
Johan de Vries	1		
Kyla Koops	1		
Fons Siemonsma	1		
Kahlan Veen	1		
Pelle vd Woude	1		
Tjeerd vd Iest	1		
Stijn Wiersum	1		
Folkert Oege Krol	1		

Er zijn nu 679 actuele individuele outdoor clubrecords (inclusief evenaringen) op naam van 169 personen, plus 47 estafettes.

Competitie

Resultaten in de clubcompetitie van de Atletiekunie

Als gevolg van de Covid-beperkingen geen normaal competitie seizoen.

Aller tijden lijsten

Verbeterde en nieuwe klasseringen

9	Sabrina Cruden	(mA)	V	100h	17.1	Heerenveen	2021-03-20
18	Hester Bos	(mA)	V	100h	18.1	Heerenveen	2021-03-20
14	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
10	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
14	Sabrina Cruden	(mA)	V	speer	31.51	Heerenveen	2021-05-22
21	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
14	Sabrina Cruden	(mA)	V	hoog	1.59	Lisse	2021-07-10
5	Sabrina Cruden	(mA)	V	7-kamp	3802	Lisse	2021-07-11
1	Lars van Hoeven	(Mneo)	M	400	48.21	Ertvelde (Bel)	2021-07-21
4	Nynke Rijpma	(mC)	V	hss	10.35	Amsterdam	2021-08-29
13	Tjalle-Durk van der Eems	(jB)	M	hoog	1.88	Assendelft	2021-09-04
17	Tjalle-Durk van der Eems	(jB)	M	polshoog	3.00	Assendelft	2021-09-05
14	Sabrina Cruden	(mA)	V	ver	5.26	Assendelft	2021-09-05
5	Sabrina Cruden	(mA)	V	7-kamp	3824	Assendelft	2021-09-05
9	Linda vd Berg	(V40)	V	400h	1:17.29	Hengelo	2021-09-08
8	Sabrina Cruden	(mA)	V	100h	16.43	Amersfoort	2021-09-11
3	Milou Sieperda	(mC)	V	hoog	1.60	Zoetermeer	2021-09-11
16	Meike Huistra	(mD)	V	hoog	1.55	Zoetermeer	2021-09-11
17	Tjalle-Durk van der Eems	(jB)	M	polshoog	3.00	Dronten	2021-09-15
8	Elisabeth de Haan	(mC)	V	150	19.85	Heerenveen	2021-10-02
13	Sanne Pultrum	(mC)	V	150	20.23	Heerenveen	2021-10-02
17	Meike Huistra	(mD)	V	150	20.57	Heerenveen	2021-10-02
12	Betty Bijker-Bangma	(V55)	V	5000	21:25.11	Heerenveen	2021-10-02
16	Meike Huistra	(mD)	V	hoog	1.55	Heerenveen	2021-10-02
3	Alicia vd Tempel	(mB)	V	polshoog	2.33	Heerenveen	2021-10-02
5	Lisa Bodewes	(mD)	V	polshoog	2.23	Heerenveen	2021-10-02
13	Tjalle-Durk van der Eems	(jB)	M	polshoog	3.23	Heerenveen	2021-10-02
15	Elisabeth de Haan	(mC)	V	ver	5.25	Heerenveen	2021-10-02

15	Anke Binnema	(mA)	V	100h	18.22	Best	2021-10-09
3	Meike Huistra	(mD)	V	hoog	1.61	Best	2021-10-09
4	Milou Sieperda	(mC)	V	hoog	1.61	Best	2021-10-09
13	Tjalle-Durk van der Eems	(jB)	M	ver	6.44	Best	2021-10-09

In totaal 62 verbeterde en nieuwe klasseringen

Aantallen in de tien voorgaande jaren:

2011	58
2012	70
2013	93
2014	67
2015	49
2016	59
2017	50
2018	40
2019	18
2020*	16

* vanaf 2020 zijn deze ranglijsten 'bevroren' v.w.b. de minst goede prestatie. Dus als er voor een bepaald nummer een nieuwe prestatie in aanmerking komt, wordt de huidige "nummer laatst" (veelal plaats 20) niet verwijderd maar zakt een plaats. De betreffende AT-lijst wordt dan dus één positie langer en de vereiste minimum prestatie om de lijst te halen blijft hetzelfde.

PR klassement

Aantal verbeterde pr's of cr's (10 of meer,
zonder estafettes)

Tjalle-Durk van der Eems	33	Anne Hulzebos	7
Sander de Haan	32	Kyla Koops	7
Meike Huistra	31	Jan Elsinga	7
Milou Sieperda	29	Mariam Azouz	7
Britt Huisman	25	Joris de Lange	6
Sanne Pultrum	24	Manoa de Jong	6
Liam de Lang	20	Hessel Teijema	6
Norah Keijzer	20	Myrthe Kootstra	6
Jimte Wierda	19	Daan Stegeman	6
Linda vd Berg	19	Sara Azouz	6
Thijmen Groenendal	19	Jildou Binnema	5
Bjarne Wolters	17	Stef Rijpkema	5
Finn vd Werf	17	Annemarijn Kraak	5
Nynke Rijpma	16	Tim Jeeninga	5
Hester Bos	16	Cas Jonker	5
Liam Buitendijk	16	Loïs Richardson	5
Linde Hamer	15	Marrit Bontekoe	5
Doutzen Groenendijk	15	Thygo de Vries	5
Folkert Oege Krol	15	Kyra Brouwer	5
Yara Lanza	14	Lisanne de Haan	5
Jurre Buitendijk	14	Merle Sterkenburgh	5
Sverre Wolters	14	Sarah Kroon	5
Sophia Boomsma	14	Leon Bouma	5
Marianne Diallo	14	Bernice Ritsema	5
Famke Groenendijk	13	Alvin Claessens	4
Eline Buitendijk	13	Harm Zijlstra	4
Jodie Vianen	13	Kai vd Broek	4
Finn Richardson	13	Rick Velkers	4
Sabrina Cruden	13	Jelte Dijkstra	4
Max Kroon	12	Bert Velkers	4
Wybren Dijkstra	12	Iris Linnebank	4
Noortje Sieperda	11	David Yousef	4
Anke Binnema	11	Jesse van Doorn	4
Ilse vd Wal	11	Jente Wolters	4
Franck ter Schure	11	Jente Bosma	4
Sverre Nota	11	Indy Terzic	4
Norah Pont	11	Marrit Hofstra	4
Lara de Vries	10	Christiaan Balk	4
Siem vd Meer	10	Isa van Heeswijck	4
Ilse Ludwig	10	Baudien Venema	4
Ziggy Veldman	10	Mila Meibos	4
Aafje Boorsma	10	Fylèn Kirindongo	4
Sem van Rooijen	9	Betty Bijker-Bangma	4
Elisabeth de Haan	9	Jorrick de Jong	4
Lisa Bodewes	9	Mirthe vd Heide	4
Timotej Zoetendal	9	Lars van Hoeven	3
Thymo Willemse	9	Hugo Stegeman	3
Morris Hulsman	9	Lars Seijsener	3
Florian Marks	9	Esmee Dam	3
Iris Nanninga	8	Thom vd Mark	3
Julia Bouma	8	Keano de Boer	3
Ties Wierda	8	Ilse Huisman	3
Annamarijn van Ginneken	8	Pelle vd Woude	3
Marije Brouwer	8	Floris Swart	3
Laura vd Akker	8	Sjoerd vd Meer	3
Fedde Visser	7	Tom Velkers	3
Jilke Oswald	7	Ruth Zijlstra	2
Jolanda Smedinga	7	Femke Knijn	2
		Julian Vries	2
		Ties Kramer	2
		Rixt de Grouw	2
		Foske Bouma	2
		Maren Nota	2

Janine Does	2
Jasper Post	2
Claudette Ritsema	2
Rutger Hoekstra	2
Ties ter Schure	2
Rebecca Ugen	2
Jiddu Duijsters	2
Hugo Veenker	2
Nanou Hofmann	2
Mohamed Hassan	2
Alicia vd Tempel	2
Roelof Kedde	1
Ronnie Jeeninga	1
Janne Rikst Boorsma	1
Bob vd Weg	1
Sedra Azouz	1
Marit Staal	1
Jan Jelle Koerts	1
Pieter Dogger	1
Andres Faber	1
Klaas Peereboom	1
Jacob Visser	1
Mark Jansen	1
Marvens Bruinsma	1
Mart Bijker	1

Grootste totaal aantal pr's vanaf 2011

Gerwin de Haan	248
Jildou Binnema	186
Lennert Naeff	172
Anke Binnema	170
Rikst Slot	137
Terri Talan	136
Meike Huistra	116
Sanne Pultrum	115
Lisanne de Haan	115
Lars van Hoeven	115

Hoogste van de voorgaande jaren:

2011	Rody de Wolff	38
2012	Gerwin de Haan	36
2013	Gerwin de Haan	46
2014	Gerwin de Haan	47
2015	Gerwin de Haan	32
2016	Anke Binnema	31
2017	Rutger Hoekstra	36
2018	Rutger Hoekstra	42
2019	Nanou Hofmann	30
2020	Meike Huistra	16

Totaal aantal pr's:

2011	953
2012	837
2013*	1032
2014	1224
2015	1301
2016*	1598
2017	1404
2018	1443
2019	1224
2020	732
2021	1108

* vanaf 2013 worden de eerste nummers van de Athletic Champs erkend als pr of cr, in 2016 ook de rest (polsver, slingeren en de duorafstanden 4'/6').

Beste prestaties

De hoogste scores op de "Hongaarse tabellen"

De prestaties van de jeugd en masters zijn eerst omgerekend naar seniorenprestaties met age graded tables (tabellen WMA, World Masters Athletics) en vervolgens gewaardeerd met de Hongaarse tabellen. De prestaties van de dames worden opgenomen in deze ranglijst met 800 punten of meer, die van de mannen met 750 punten of meer. NB: alleen met senioren materiaal (werp / horden).

987	Betty Bijker-Bangma	V55	800	2:39.23	Heerhugowaard	2021-08-13
951	Elisabeth de Haan	mC	200	27.03	Heerenveen	2021-05-01
945	Meike Huistra	mD	hoog	1.61	Best	2021-10-09
936	Baudien Venema	mB	100	12.86	Utrecht	2021-06-18
924	Linda vd Berg	V40	200	28.32	Heerenveen	2021-10-02
902	Milou Sieperda	mC	hoog	1.61	Best	2021-10-09
859	Nynke Rijpma	mC	ver	5.17	Heerenveen	2021-05-23
856	Sanne Pultrum	mC	200	28.49	Heerenveen	2021-05-01
827	Britt Huisman	mD	hoog	1.51	Best	2021-10-09
819	Claudette Ritsema	mD	600	1:53.4	Heerenveen	2021-03-20
1046	Lars van Hoeven	Mneo	800	1:49.39	Heusden (Bel)	2021-07-03
842	Tjalle-Durk van der Eems	jB	ver	6.44	Best	2021-10-09
810	Sem van Rooijen	jA	100	11.32	Steenwijk	2021-07-09
798	Jeroen Piek	M	100	11.25	Heerenveen	2021-10-02
770	Hugo Stegeman	jB	hoog	1.85	Heerenveen	2021-03-20

De besten aller tijden

1088	Andrea Deelstra	Vneo	3000st	9:54.25	Amsterdam	2006-07-09
1065	Hennie Zantinga	V40	5000	16:55.20	Amsterdam	1994-06-25
1056	Kristel Bottinga	mC	100	12.49	Zevenaar	1999-06-12
1044	Marga Wiegman	Vneo	1500	4:20.8	Roosendaal	1979-09-08
987	Geke Dijkstra	V	100	12.0	Amsterdam	1965-08-07
987	Fiona van Es	mB	200	25.5	Zwolle	1989-04-23
987	Betty Bijker-Bangma	V55	800	2:39.21	Heerhugowaard	2021-08-13
985	Vera van Aurich	mC	200	26.13	Breda	2012-06-03
979	Gretha vd Akker	V	800	2:10.2	Papendal	1971-07-07
979	Minke vd Meer	mC	600	1:40.2	Sneek	2009-09-12
977	Joke de Jong	Vneo	hoog	1.80	Groningen	1980-04-27
1046	Lars van Hoeven	Mneo	800	1:49.39	Heusden (Bel)	2021-07-03
1024	Hans Lolkema	M45	kogel	15.59	Heerenveen	2017-05-20
1013	Reinier Bouma	M	110h	14.31	Leiden	2011-06-11
1008	Henk Evers	M	hss	15.64	Innsbruck (Oos)	1963-07-27
979	Piet Deelstra	M	5000	14:12.4	Papendal	1974-08-03
973	Eldert Wijkstra	jA	ver	7.16	Tilburg	2001-07-07
969	Chris Semplonius	M	3000st	8:55.0	Sittard	1977-07-19
969	Arjen Achterkamp	M	400	48.48	Papendal	1984-06
964	Rudi vd Lelie	M	10000	30:02.06	Heerenveen	1997-05-28
947	Paul Dijkstra	M	200	21.95	Breda	1986-06-08

Jaarprestaties en PR's

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

Fylèn Kirindongo

hoog	0.85	pr	Drachten	2021-09-11
ver	2.65	pr	Drachten	2021-09-11
balstoten	2.90	pr	Drachten	2021-09-11
vortex	9.50	pr	Drachten	2021-09-11

Lara de Vries

40	9.8	pr	Heerenveen	2021-04-06
40	9.41w	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	3:22.55	pr	Heerenveen	2021-05-22
600	3:12.36	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
40	7.26w	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
ver	3.36	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
vortex	15.91	pr	Heerenveen	2021-10-02

Isa van Heeswijk

60	8.58w	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	3:02.32	pr	Heerenveen	2021-10-02
ver	2.42	pr	Heerenveen	2021-10-02
vortex	9.66	pr	Heerenveen	2021-10-02

categorie mpB

Julia Bouma

40	8.04w	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:55.54	pr	Heerenveen	2021-05-22
600	2:35.10	pr	Heerenveen	2021-10-02
40h	9.41		Heerenveen	2021-05-22
ver	2.44	pr	Heerenveen	2021-05-22
ver	2.96	pr	Heerenveen	2021-10-02
slingeren	6.50	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	10.31	pr	Heerenveen	2021-05-22
vortex	10.49	pr	Heerenveen	2021-10-02

categorie mpA

Mariam Azouz

60	11.0	pr	Heerenveen	2021-04-06
60	10.2	pr	Drachten	2021-09-11
60h	14.4	pr	Drachten	2021-09-11
ver	2.90	pr	Heerenveen	2021-04-06
kogel 2	4.60	pr	Heerenveen	2021-05-06
slingeren	12.00	pr	Drachten	2021-09-11
vortex	14.00	pr	Heerenveen	2021-05-06

Eline Buitendijk

60	9.4	pr	Drachten	2021-09-11
600	2:17.42	pr	Heerenveen	2021-05-22
600	2:09.20	pr	Heerenveen	2021-10-02
duur 6'	1400	pr	Heerenveen	2021-05-06
duur 6'	1425	pr	Heerenveen	2021-06-05
60h	12.1		Drachten	2021-09-11
hoog	1.25	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	3.05	pr	Heerenveen	2021-06-05
ver	3.64	pr	Heerenveen	2021-10-02
kogel 2	5.70	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	6.18	pr	Heerenveen	2021-05-22
kogel 2	6.54	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
60	11.03	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:29.36	pr	Heerenveen	2021-10-02
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	pr	Leeuwarden	2021-06-26
ver	2.85	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	2.91	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
60	10.6	pr	Drachten	2021-09-11
60	11.59w	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:44.49	pr	Heerenveen	2021-10-02
duur 6'	1100	pr	Heerenveen	2021-06-05
60h	20.91	pr	Heerenveen	2021-05-22
60h	16.2	pr	Heerenveen	2021-06-05
60h	15.4	pr	Drachten	2021-09-11
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2021-05-22
ver	2.40	pr	Heerenveen	2021-06-05
kogel 2	4.80	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	4.90	pr	Heerenveen	2021-05-22
kogel 2	5.76	pr	Heerenveen	2021-10-02
slingeren	13.00	pr	Heerenveen	2021-06-05
slingeren	13.00	pr	Drachten	2021-09-11
vortex	14.50	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	16.50	pr	Drachten	2021-09-11

Mirthe vd Heide

60	11.22	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	3:33.51	pr	Heerenveen	2021-10-02
ver	2.87	pr	Heerenveen	2021-10-02
kogel 2	6.02	pr	Heerenveen	2021-10-02

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	pr	Heerenveen	2021-05-22
duur 6'	1175	pr	Heerenveen	2021-06-05
60h	12.8	pr	Heerenveen	2021-06-05
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	2.55	pr	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

Myrthe Kootstra

60	10.79	pr	Hoogeveen	2021-09-04
60	10.45w	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:23.50	pr	Heerenveen	2021-10-02
ver	4.30	pr	Hoogeveen	2021-09-04
kogel 2	4.56	pr	Hoogeveen	2021-09-04
kogel 2	5.24	pr	Heerenveen	2021-10-02

Sarah Kroon

60	9.5	pr	Heerenveen	2021-04-06
600	2:45.21	pr	Heerenveen	2021-05-22
duur 6'	1100	pr	Heerenveen	2021-06-05
60h	12.42	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	1.15	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	3.20	pr	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
60	10.35w	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:27.01	pr	Heerenveen	2021-05-22
600	2:16.05	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
ver	3.26	pr	Heerenveen	2021-10-02
kogel 2	3.40	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	3.81	pr	Heerenveen	2021-05-22
kogel 2	4.02	pr	Heerenveen	2021-10-02
vortex	10.50	pr	Heerenveen	2021-04-06

Ilse Ludwig

60	10.41	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:43.76	pr	Heerenveen	2021-05-22
600	2:20.02	pr	Heerenveen	2021-10-02
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	2.95	pr	Heerenveen	2021-10-02
kogel 2	4.50	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	4.56	pr	Heerenveen	2021-05-22
kogel 2	4.96	pr	Heerenveen	2021-10-02
vortex	14.50	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	14.50	pr	Heerenveen	2021-05-06

Mila Meibos

60	10.37	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:15.85	pr	Heerenveen	2021-10-02
ver	3.41	pr	Heerenveen	2021-10-02
kogel 2	4.42	pr	Heerenveen	2021-10-02

Iris Nanninga

60	10.0	pr	Drachten	2021-09-11
600	2:33.60	pr	Heerenveen	2021-10-02
60h	12.6	pr	Drachten	2021-09-11
ver	2.20	pr	Drachten	2021-09-11
ver	2.95	pr	Heerenveen	2021-10-02
kogel 2	3.93	pr	Heerenveen	2021-10-02
slingeren	14.00	pr	Drachten	2021-09-11
vortex	9.00	pr	Drachten	2021-09-11

Maren Nota

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

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				
6-kamp	3618	cr	Zoetermeer	2021-09-12				
Manoa de Jong								
60	9.6	pr	Heerenveen	2021-04-17				
60	9.37	pr	Heerenveen	2021-05-01				
150	24.02	pr	Heerenveen	2021-10-02				
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	3.43	pr	Heerenveen	2021-10-02				
kogel 2	6.78	pr	Heerenveen	2021-04-17				
kogel 2	7.24	pr	Heerenveen	2021-10-02				
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				
150	20.96	pr	Amsterdam	2021-09-12				
150	20.88w	pr	Amsterdam	2021-09-12				
60h 76,2	10.5	pr	Heerenveen	2021-04-17				
60h 76,2	10.49	pr	Assen	2021-07-03				
60h 76,2	10.20	pr	Amsterdam	2021-09-12				
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				
80	11.53	pr	Heerenveen	2021-10-02				
150	21.56	pr	Heerenveen	2021-10-02				
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				
speer 500	15.96	pr	Heerenveen	2021-10-02				
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				
ver	4.67	pr	Amsterdam	2021-08-28				
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				
150	19.85	pr	Heerenveen	2021-10-02				
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				
ver	5.25	pr	Heerenveen	2021-10-02				
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				
150	21.72	pr	Heerenveen	2021-10-02				
200	29.75	pr	Heerenveen	2021-05-01				
300	48.25	pr	Steenwijk	2021-07-09				
600	1:53.07	pr	Heerenveen	2021-10-02				
800	2:51.7	pr	Heerenveen	2021-03-20				
800	2:44.0	pr	Heerenveen	2021-04-11				
800	2:40.32	pr	Amsterdam	2021-08-28				
80h 76,2	15.58	pr	Best	2021-10-09				
hoog	1.25	pr	Heerenveen	2021-10-02				
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				
kogel 3	9.05	pr	Amsterdam	2021-08-28				
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				
7-kamp	2854	pr	Best	2021-10-10				
Femke Knijn								
800	2:36.5	pr	Heerenveen	2021-04-17				
3000	11:21.6	pr	Heerenveen	2021-04-11				

Kyla Koops				ver	4.58	pr	Heerenveen	2021-05-23	
80	11.93	pr	Heerenveen	2021-05-01	ver	4.67	pr	Dongen	2021-07-04
800	2:46.60	pr	Heerenveen	2021-05-01	discus 1	24.53	pr	Heerenveen	2021-04-17
hoog	1.45	pr	Heerenveen	2021-05-01	kogel 3	8.90	pr	Heerenveen	2021-03-20
hoog	1.45	pr	Heerenveen	2021-05-22	kogel 3	9.85	pr	Heerenveen	2021-04-17
hoog	1.45	pr	Heerenveen	2021-10-02	kogel 3	9.92	pr	Heerenveen	2021-05-22
ver	4.33	pr	Heerenveen	2021-04-17	kogel 3	10.15	pr	Assen	2021-07-03
ver	4.41	pr	Heerenveen	2021-05-01	kogel 3	10.79	pr	Amsterdam	2021-08-28
Sanne Pultrum				speer 500	29.02	pr	Heerenveen	2021-05-01	
150	21.90	pr	Heerenveen	2021-05-22	speer 500	29.72	pr	Heerenveen	2021-05-23
150	20.23	pr	Heerenveen	2021-10-02	speer 500	31.38	pr	Leeuwarden	2021-06-19
200	28.49	pr	Heerenveen	2021-05-01	speer 500	32.30	pr	Amsterdam	2021-08-29
600	1:48.04	pr	Heerenveen	2021-05-23	speer 500	31.97	pr	Amsterdam	2021-08-29
800	2:40.7	pr	Heerenveen	2021-03-20	7-kamp	3461	pr	Heerenveen	2021-05-23
800	2:34.0	pr	Heerenveen	2021-04-11	7-kamp	3562	pr	Delft	2021-07-11
800	2:34.09	pr	Heerenveen	2021-05-01	Rebecca Ugen				
800	2:32.40	pr	Leeuwarden	2021-06-19	hoog	1.15	Heerenveen	2021-05-22	
1500	6:01.52	pr	Assen	2021-07-03	ver	3.16	Heerenveen	2021-10-02	
80h 76,2	16.1	pr	Heerenveen	2021-03-20	discus 1	12.02	pr	Heerenveen	2021-10-02
80h 76,2	15.60	pr	Heerenveen	2021-05-22	speer 500	14.59	pr	Heerenveen	2021-05-22
80h 76,2	14.08	pr	Best	2021-10-09	Jente Wolters				
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2021-04-17	80	12.1	pr	Heerenveen	2021-04-17
hoog	1.45	pr	Heerenveen	2021-10-02	80	12.13	pr	Heerenveen	2021-10-02
ver	3.66	pr	Heerenveen	2021-03-20	600	1:53.99	pr	Heerenveen	2021-10-02
ver	3.91	pr	Heerenveen	2021-05-23	800	2:40.8	pr	Heerenveen	2021-04-17
ver	4.12	pr	Amsterdam	2021-08-28	categorie mB				
ver	4.50	pr	Best	2021-10-10	Hayat Askar				
kogel 3	7.22	pr	Heerenveen	2021-03-20	hoog	1.25	Heerenveen	2021-04-11	
kogel 3	7.58	pr	Heerenveen	2021-04-17	ver	3.79	Heerenveen	2021-05-22	
kogel 3	7.80	pr	Best	2021-10-10	kogel 3	9.09	Heerenveen	2021-05-22	
speer 500	14.12	pr	Heerenveen	2021-05-23	Jildou Binnema				
speer 500	16.88	pr	Heerenveen	2021-10-02	hoog	1.30	Heerenveen	2021-04-11	
7-kamp	3321	pr	Heerenveen	2021-05-23	hss	9.43	pr	Heerenveen	2021-04-11
Nynke Rijpma				ver	4.37	Heerenveen	2021-05-01		
80	11.1	Heerenveen	2021-04-17	discus 1	29.69	pr	Heerenveen	2021-05-22	
150	21.06	pr	Heerenveen	2021-05-22	kogel 3	10.50	Heerenveen	2021-08-27	
150	21.05	pr	Zoetermeer	2021-09-12	speer 500	36.23	pr	Heerenveen	2021-03-20
200	29.10	Heerenveen	2021-05-01	werp 3-kamp	1281	pr	Heerenveen	2021-08-27	
600	1:58.17	Heerenveen	2021-05-23	werp 3-kamp	1585	pr	Steenwijk	2021-10-10	
80h 76,2	14.6	pr	Heerenveen	2021-03-20	Kyra Brouwer				
80h 76,2	14.2	pr	Heerenveen	2021-04-17	800	2:40.39	pr	Heerenveen	2021-05-22
80h 76,2	13.82	pr	Heerenveen	2021-05-22	1500	5:26.82	pr	Heerenveen	2021-05-22
80h 76,2	13.70	pr	Zoetermeer	2021-09-11	3000	11:42.83	pr	Heerenveen	2021-05-01
80h 76,2	13.70	pr	Zoetermeer	2021-09-11	3000	11:28.33	pr	Heerhugowaard	2021-08-13
300h 76,2	51.83	pr	Heerenveen	2021-05-01	hoog	1.30	pr	Heerenveen	2021-04-11
400h 76,2	1:15.7	pr	Heerenveen	2021-04-11	Marije Brouwer				
hoog	1.40	Zoetermeer	2021-09-11	100	14.4	pr	Heerenveen	2021-03-20	
hss	9.74	cr	Heerenveen	2021-04-11	200	30.9	pr	Heerenveen	2021-04-11
hss	10.35	cr	Amsterdam	2021-08-29	100h 76,2	18.4	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	5.17	pr	Heerenveen	2021-05-23	hoog	1.45	Heerenveen	2021-04-11	
kogel 3	9.47	pr	Heerenveen	2021-05-22	discus 1	17.51	pr	Steenwijk	2021-10-10
kogel 3	9.68	pr	Zoetermeer	2021-09-11	kogel 3	9.70	pr	Heerenveen	2021-03-20
speer 500	21.62	pr	Heerenveen	2021-03-20	kogel 3	10.38	pr	Heerenveen	2021-04-11
speer 500	23.82	pr	Heerenveen	2021-05-23	kogel 3	10.83	pr	Heerenveen	2021-10-02
7-kamp	3564	pr	Heerenveen	2021-05-23	speer 500	28.43	Heerenveen	2021-05-22	
Milou Sieperda				werp 3-kamp	1407	pr	Steenwijk	2021-10-10	
150	22.17	pr	Heerenveen	2021-05-22	Annamarijn van Ginneken				
150	21.82	pr	Delft	2021-07-10	100	15.0	pr	Heerenveen	2021-04-11
600	2:07.00	pr	Heerenveen	2021-05-23	100	14.27	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	1:59.80	pr	Delft	2021-07-11					
600	1:59.49	pr	Best	2021-10-10					
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					
hoog	1.60	pr	Zoetermeer	2021-09-11					
hoog	1.61	pr	Best	2021-10-09					

100h 76,2	17.47	pr	Heerenveen	2021-05-01	200	27.39	pr	Heerenveen	2021-05-22
400h 76,2	1:20.1	pr	Heerenveen	2021-04-11	200	26.82	pr	Utrecht	2021-06-18
400h 76,2	1:18.51	pr	Heerenveen	2021-05-01	ver	4.44		Heerenveen	2021-05-01
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2021-05-01					
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2021-10-02					
ver	4.07	pr	Heerenveen	2021-10-02					
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									
100	14.97		Heerenveen	2021-10-02					
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					
100	14.82	pr	Heerenveen	2021-10-02					
200	31.59w	pr	Heerenveen	2021-10-02					
speer 500	22.15	pr	Heerenveen	2021-04-11					
Annemarijn Kraak									
100	14.40	pr	Heerenveen	2021-10-02					
200	31.5	pr	Heerenveen	2021-04-11					
200	30.27	pr	Heerenveen	2021-10-02					
ver	4.48	pr	Heerenveen	2021-05-22					
discus 1	20.81	pr	Heerenveen	2021-05-22					
Maaïke Kramer									
polshoog	2.40		Dronten	2021-09-15					
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					
kogel 3	9.17	pr	Dronten	2021-09-15					
speer 500	22.03	pr	Heerenveen	2021-05-01					
speer 500	22.10	pr	Dronten	2021-09-15					
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					
polshoog	2.33	pr	Heerenveen	2021-10-02					
Baudien Venema									
100	13.04	pr	Heerenveen	2021-05-01					
100	12.86	pr	Utrecht	2021-06-18					
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									
200	29.33w	pr	Heerenveen	2021-10-02					
800	3:02.39	pr	Best	2021-10-10					
100h 83,8	18.22	pr	Best	2021-10-09					
400h 76,2	1:16.5	pr	Heerenveen	2021-04-11					
400h 76,2	1:14.12	pr	Heerenveen	2021-05-01					
hoog	1.46		Best	2021-10-09					
hss	9.05	pr	Heerenveen	2021-04-11					
ver	4.16		Best	2021-10-10					
kogel 4	8.87	pr	Heerenveen	2021-10-02					
kogel 4	8.96	pr	Best	2021-10-09					
speer 600	26.28	pr	Heerenveen	2021-03-20					
speer 600	27.10	pr	Best	2021-10-10					
7-kamp	3074	pr	Best	2021-10-10					
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					
800	3:06.54	pr	Best	2021-10-10					
100h 83,8	18.1	pr	Heerenveen	2021-03-20					
400h 76,2	1:29.3	pr	Heerenveen	2021-04-11					
hoog	1.26	pr	Best	2021-10-09					
hss	8.37	pr	Heerenveen	2021-04-11					
ver	4.39	pr	Heerenveen	2021-03-20					
ver	4.47	pr	Heerenveen	2021-05-01					
kogel 4	6.10	pr	Best	2021-10-09					
speer 600	19.55	pr	Heerenveen	2021-03-20					
speer 600	21.01	pr	Heerenveen	2021-05-01					
speer 600	21.36	pr	Best	2021-10-10					
7-kamp	2120	pr	Best	2021-10-10					
Sabrina Cruden									
200	29.10		Assendelft	2021-09-04					
800	2:56.09		Assendelft	2021-09-05					
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					
100h 83,8	16.43	pr	Amersfoort	2021-09-11					
hoog	1.55	pr	Heerenveen	2021-04-11					
hoog	1.59	pr	Lisse	2021-07-10					
ver	5.26w	pr	Assendelft	2021-09-05					
ver	5.20		Amersfoort	2021-09-11					
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					
werp 3-kamp	1119	pr	Heerenveen	2021-08-27					
7-kamp	3802	pr	Lisse	2021-07-11					
7-kamp	3824	pr	Assendelft	2021-09-05					

categorie **V40**

Laura vd Akker

100	15.82w	pr	Steenwijk	2021-07-09
hoog	1.20	pr	Dongen	2021-07-04
hoog	1.25	pr	Hengelo	2021-09-08
ver	3.66	pr	Dongen	2021-07-04
ver	3.90w	pr	Hoogeveen	2021-08-28
ver	3.93	pr	Hengelo	2021-09-19
discus 1	34.01		Best	2021-10-10
kogel 4	8.93		Steenwijk	2021-10-10
speer 600	27.59	pr	Steenwijk	2021-10-10
werp 3-kamp	1908	cr	Steenwijk	2021-10-10

Linda vd Berg

100	14.08w	cr	Steenwijk	2021-07-09
100	14.09		Heerhugowaard	2021-08-13
150	21.34	cr	Steenwijk	2021-07-09
200	29.07	cr	Heerhugowaard	2021-08-13
200	28.32	cr	Heerenveen	2021-10-02
300	47.20	cr	Steenwijk	2021-07-09
400	1:07.53	cr	Dongen	2021-07-04
400	1:07.42	cr	Hoogeveen	2021-08-28
400	1:05.57	cr	Hengelo	2021-09-18
800	2:36.09	pr	Best	2021-10-09
80h 76,2	17.33		Best	2021-10-08
400h 76,2	1:17.29	cr	Hengelo	2021-09-08
hoog	1.36	cr	Best	2021-10-08
ver	4.61	cr	Dongen	2021-07-04
ver	4.65w	cr	Hoogeveen	2021-08-28
ver	4.66	cr	Hengelo	2021-09-08
ver	4.69	cr	Hengelo	2021-09-19
kogel 4	8.87	pr	Steenwijk	2021-07-09
kogel 4	9.11	pr	Hengelo	2021-09-08
speer 600	28.36	cr	Heerenveen	2021-10-02
7-kamp	3886	cr	Best	2021-10-09

categorie **V45**

Janine Does

800	3:17.34	pr	Heerenveen	2021-10-02
discus 1	10.70		Heerenveen	2021-10-02
kogel 4	4.61		Heerenveen	2021-10-02
speer 600	9.57	pr	Heerenveen	2021-10-02

categorie **V55**

Betty Bijker-Bangma

800	2:39.23	cr	Heerhugowaard	2021-08-13
1000	3:29.84	cr	Hengelo	2021-07-01
mijl	6:13.93	cr	Steenwijk	2021-07-09
5000	21:25.11	cr	Heerenveen	2021-10-02

Jolanda Smedinga

100	16.64	pr	Hengelo	2021-07-01
100	16.59	pr	Hengelo	2021-09-08
100	16.41	pr	Hengelo	2021-09-18
200	36.00	pr	Hoogeveen	2021-08-28
200	34.77	pr	Hengelo	2021-09-19
400	1:21.64	pr	Hengelo	2021-07-01
400	1:18.26	pr	Hengelo	2021-09-18
800	3:01.75		Hengelo	2021-09-08

Marja vd Werf-Zoer

5000	26:16.91		Heerenveen	2021-10-02
------	----------	--	------------	------------

categorie **jpm**

Christiaan Balk

40	10.11w	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	3:12.78	pr	Heerenveen	2021-10-02
ver	1.95	pr	Heerenveen	2021-10-02
vortex	8.88	pr	Heerenveen	2021-10-02

Kai vd Broek

40	9.35w	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:56.36	pr	Heerenveen	2021-10-02
ver	2.15	pr	Heerenveen	2021-10-02
vortex	7.28	pr	Heerenveen	2021-10-02

Jurre Buitendijk

40	9.3	pr	Heerenveen	2021-04-06
40	8.33	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:49.22	pr	Heerenveen	2021-05-22
600	2:27.07	cr	Heerenveen	2021-10-02
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
ver	2.15	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
vortex	11.06	pr	Heerenveen	2021-10-02

Florian Marks

40	8.7	pr	Heerenveen	2021-04-06
600	3:05.97	pr	Heerenveen	2021-10-02
hoog	0.75	pr	Drachten	2021-09-11
ver	2.20	pr	Heerenveen	2021-04-06
ver	2.40	pr	Drachten	2021-09-11
balstoten	3.50	pr	Drachten	2021-09-11
vortex	8.00	pr	Heerenveen	2021-04-06
vortex	14.00	pr	Drachten	2021-09-11
vortex	14.85	pr	Heerenveen	2021-10-02

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

Ties Wierda

40	8.19	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:48.35	pr	Heerenveen	2021-10-02
hoog	0.75	pr	Drachten	2021-09-11
ver	2.35	pr	Drachten	2021-09-11
ver	2.46	pr	Heerenveen	2021-10-02
balstoten	3.70	pr	Drachten	2021-09-11
vortex	9.50	pr	Drachten	2021-09-11
vortex	12.74	pr	Heerenveen	2021-10-02

Bjarne Wolters

40	7.9	pr	Heerenveen	2021-04-06
40	8.08	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:50.79	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
hoog	0.80	pr	Drachten	2021-09-11
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
balstoten	3.70	pr	Drachten	2021-09-11
slingeren	4.40	pr	Heerenveen	2021-05-06
slingeren	7.00	pr	Leeuwarden	2021-06-26
vortex	10.00	pr	Drachten	2021-09-11

categorie **jpC****Jesse van Doorn**

40	8.32	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:53.46	pr	Heerenveen	2021-10-02
ver	2.66	pr	Heerenveen	2021-10-02
vortex	13.38	pr	Heerenveen	2021-10-02

Jimte Wierda

40	8.1	pr	Heerenveen	2021-04-06
40	8.09	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:41.55	pr	Heerenveen	2021-05-22
600	2:35.21	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
hoog	0.80	pr	Drachten	2021-09-11
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
balstoten	4.80	pr	Drachten	2021-09-11
slingeren	13.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	14.50	pr	Heerenveen	2021-05-06
vortex	15.81	pr	Heerenveen	2021-05-22
vortex	16.50	pr	Drachten	2021-09-11

David Yousef

40	9.02	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:25.06	pr	Heerenveen	2021-10-02
ver	2.25	pr	Heerenveen	2021-10-02
vortex	10.31	pr	Heerenveen	2021-10-02

categorie **jpB****Liam Buitendijk**

40	7.47	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:13.25	pr	Heerenveen	2021-10-02
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

ver	3.10	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
40	7.76	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:39.13	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
vortex	21.88	pr	Heerenveen	2021-10-02

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
-----	---------	----	------------	------------

Alvin Claessens

60	11.28	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:30.52	pr	Heerenveen	2021-10-02
ver	2.82	pr	Heerenveen	2021-10-02
kogel 2	5.30	pr	Heerenveen	2021-10-02

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
60	9.51	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	1:53.87	cr	Heerenveen	2021-10-02
1000	3:30.51	pr	Hoogeveen	2021-09-04
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

Jorrick de Jong

60	10.21	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:20.62	pr	Heerenveen	2021-10-02
ver	3.01	pr	Heerenveen	2021-10-02
kogel 2	5.40	pr	Heerenveen	2021-10-02

Folkert Oege Krol

60	9.9	pr	Heerenveen	2021-04-06
60	9.6	pr	Heerenveen	2021-06-05
60	9.0	pr	Drachten	2021-09-11
600	1:58.96	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
ver	3.85	pr	Heerenveen	2021-10-02
kogel 2	5.30	pr	Heerenveen	2021-05-06
kogel 2	6.69	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
60	8.9	pr	Drachten	2021-09-11
600	2:16.64	pr	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
60h	10.4	pr	Drachten	2021-09-11
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
kogel 2	7.73	pr	Hoogeveen	2021-09-04
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	pr	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
60	10.6	pr	Drachten	2021-09-11
600	2:25.26	pr	Heerenveen	2021-10-02
duur 6'	1150	pr	Heerenveen	2021-05-06
60h	13.94	pr	Heerenveen	2021-05-22
60h	13.6	pr	Drachten	2021-09-11
hoog	0.90	pr	Heerenveen	2021-05-06
ver	2.89	pr	Heerenveen	2021-10-02
kogel 2	4.00	pr	Heerenveen	2021-05-06
slingeren	13.00	pr	Drachten	2021-09-11
vortex	12.00	pr	Heerenveen	2021-05-06

Sjoerd vd Meer

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

Finn vd Werf

60	12.1	pr	Heerenveen	2021-04-06
60	10.5	pr	Drachten	2021-09-11
600	2:45.35	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
60h	15.3	pr	Drachten	2021-09-11
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
kogel 2	5.08	pr	Heerenveen	2021-10-02
slingeren	9.50	pr	Heerenveen	2021-06-05
slingeren	13.00	pr	Drachten	2021-09-11
vortex	15.50	pr	Leeuwarden	2021-06-26

Thymo Willemse

60	10.7	pr	Heerenveen	2021-04-06
60	10.74	pr	Heerenveen	2021-10-02
600	2:34.48	pr	Heerenveen	2021-05-22
600	2:30.67	pr	Heerenveen	2021-10-02

60h	13.10	pr	Heerenveen	2021-05-22
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2021-05-22
ver	3.13	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
60	9.5	pr	Drachten	2021-09-11
600	2:14.63	pr	Heerenveen	2021-10-02
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	pr	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
hoog	1.20	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
800	3:07.93	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
80	11.40w	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
polshoog	2.40	cr	Amsterdam	2021-09-12
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
80	12.82w	pr	Heerenveen	2021-10-02
hoog	1.10	pr	Heerenveen	2021-04-17
ver	3.29	pr	Heerenveen	2021-10-02
speer 400	10.48	pr	Heerenveen	2021-04-17
speer 400	14.69	pr	Heerenveen	2021-10-02

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
ver	3.10	pr	Heerenveen	2021-10-02
speer 400	13.17	pr	Heerenveen	2021-04-17

Ruben Visser

800	2:56.19		Heerenveen	2021-10-02
-----	---------	--	------------	------------

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
1000	3:04.70	pr	Amsterdam	2021-09-12

Timotej Zoetendal

80	13.0	pr	Heerenveen	2021-04-17
80	12.96	pr	Heerenveen	2021-05-01
80	12.75w	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
100	16.21w	pr	Heerenveen	2021-10-02
800	2:58.64	pr	Heerenveen	2021-10-02
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
speer 600	28.47	pr	Heerenveen	2021-10-02

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
discus 1	23.12	pr	Heerenveen	2021-10-02
kogel 4	8.31	pr	Heerenveen	2021-04-17

kogel 4	8.52	pr	Leeuwarden	2021-06-19					
kogel 4	9.25	pr	Heerenveen	2021-10-02					
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					
100	12.80w	pr	Heerenveen	2021-10-02					
100	12.74	pr	Best	2021-10-09					
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					
1000	3:32.75	pr	Best	2021-10-10					
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					
hoog	1.46	pr	Best	2021-10-09					
polshoog	2.61	pr	Heerenveen	2021-05-01					
polshoog	2.67	pr	Heerenveen	2021-05-22					
polshoog	2.70	pr	Amsterdam	2021-08-29					
polshoog	2.80	pr	Dronten	2021-09-15					
ver	4.62	pr	Heerenveen	2021-03-20					
ver	5.08	pr	Heerenveen	2021-05-22					
ver	5.23	pr	Amsterdam	2021-08-29					
discus 1	20.12	pr	Heerenveen	2021-05-23					
discus 1	22.99	pr	Best	2021-10-10					
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					
8-kamp	4109	pr	Best	2021-10-10					
Morris Hulsman									
100	14.51	pr	Heerenveen	2021-05-01					
100	13.76w	pr	Heerenveen	2021-10-02					
hoog	1.45	pr	Heerenveen	2021-04-17					
hoog	1.50	pr	Heerenveen	2021-05-01					
hoog	1.50	pr	Heerenveen	2021-05-22					
hoog	1.50	pr	Heerenveen	2021-10-02					
ver	4.24		Heerenveen	2021-04-17					
discus 1	17.83	pr	Heerenveen	2021-10-02					
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					
polshoog	2.03	pr	Heerenveen	2021-10-02					
Max Kroon									
100	13.7	pr	Heerenveen	2021-03-20					
100	13.7	pr	Heerenveen	2021-04-17					
100	13.39w	pr	Heerenveen	2021-10-02					
150	20.49	pr	Heerenveen	2021-05-22					
150	20.47	pr	Assen	2021-07-03					
150	19.97	pr	Heerenveen	2021-10-02					
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					
Thom vd Mark									
discus 1	29.26	pr	Heerenveen	2021-10-02					
kogel 4	10.76	pr	Heerenveen	2021-10-02					
speer 600	33.61	pr	Heerenveen	2021-10-02					
Tom Velkers									
100	13.95w	pr	Heerenveen	2021-10-02					
hoog	1.35	pr	Heerenveen	2021-10-02					
ver	4.24	pr	Heerenveen	2021-10-02					
Pelle vd Woude									
polshoog	2.06	pr	Heerenveen	2021-05-01					
polshoog	2.07	pr	Heerenveen	2021-05-22					
polshoog	2.33	pr	Heerenveen	2021-10-02					
categorie jB									
Tjalle-Durk van der Eems									
100	12.12	pr	Heerenveen	2021-05-01					
100	12.00w	pr	Steenwijk	2021-07-09					
100	11.75w	pr	Heerenveen	2021-10-02					
200	24.8	pr	Heerenveen	2021-04-11					
400	54.34	pr	Heerenveen	2021-05-01					
400	53.47	pr	Assendelft	2021-09-04					
400	53.09	pr	Best	2021-10-09					
1500	4:48.30	pr	Heerenveen	2021-05-23					
1500	4:38.96	pr	Assendelft	2021-09-05					
1500	4:32.02	pr	Best	2021-10-10					
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					
hoog	1.88	pr	Assendelft	2021-09-04					
polshoog	2.66	pr	Heerenveen	2021-05-01					
polshoog	2.97	pr	Heerenveen	2021-05-23					
polshoog	3.00	pr	Assendelft	2021-09-05					
polshoog	3.00	pr	Dronten	2021-09-15					
polshoog	3.23	pr	Heerenveen	2021-10-02					
ver	6.10	pr	Heerenveen	2021-04-11					
ver	6.10	pr	Heerenveen	2021-05-22					
ver	6.21	pr	Assendelft	2021-09-04					
ver	6.44	pr	Best	2021-10-09					
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					
speer 700	53.75	pr	Assendelft	2021-09-05					
werp 3-kamp	1792	pr	Heerenveen	2021-08-27					
10-kamp	5838	pr	Heerenveen	2021-05-23					
10-kamp	6213	pr	Assendelft	2021-09-05					
10-kamp	6400	pr	Best	2021-10-10					
Mohamed Hassan									
100	14.82w	pr	Heerenveen	2021-10-02					
800	2:43.28	pr	Heerenveen	2021-10-02					
Jilke Oswald									
100	13.2	pr	Heerenveen	2021-03-20					
100	13.01	pr	Heerenveen	2021-05-01					
100	12.93w	pr	Heerenveen	2021-10-02					
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	11.81w	pr	Heerenveen	2021-10-02					
200	25.6	pr	Heerenveen	2021-04-11					
hoog	1.85	pr	Heerenveen	2021-03-20					
Floris Swart									
800	2:22.85	pr	Heerenveen	2021-10-02					
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
hss	11.52	pr	Amersfoort	2021-09-12
ver	5.73	pr	Heerenveen	2021-03-20
ver	5.82	pr	Heerenveen	2021-04-11
ver	5.82w	pr	Hoogeveen	2021-08-28
kogel 5	8.78	pr	Heerenveen	2021-03-20

Rick Velkers

100	11.96w	pr	Heerenveen	2021-10-02
200	25.5	pr	Heerenveen	2021-04-11
200	24.57	pr	Heerenveen	2021-10-02
800	2:25.42		Heerenveen	2021-10-02
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
200	23.76	pr	Amersfoort	2021-09-12
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****Marvens Bruinsma**

kogel 7¼	9.45	pr	Heerenveen	2021-10-02
speer 800	28.71		Heerenveen	2021-10-02

Lars van Hoeven

400	48.26	cr	Epe	2021-07-10
400	48.21	cr	Ertvelde (Bel)	2021-07-21
800	1:49.39	cr	Heusden (Bel)	2021-07-03

categorie **M****Andres Faber**

800	2:36.29	pr	Heerenveen	2021-10-02
5000	21:06.56		Heerenveen	2021-10-02

Hilbert de Haan

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

Bram Kielman

1500	4:05.02		Utrecht	2021-08-06
------	---------	--	---------	------------

Stefan de Nekker

800	2:20.80		Heerenveen	2021-10-02
5000	17:09.12		Amersfoort	2021-06-13

Jeroen Piek

100	11.25w		Heerenveen	2021-10-02
200	23.59		Epe	2021-07-10
sprint 2-kamp	1349		Delfzijl	2021-09-18

categorie **M35****Pieter Dogger**

200	26.85	pr	Hengelo	2021-09-19
800	2:29.80		Heerenveen	2021-10-02

categorie **M45****Mark Jansen**

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

Ronnie Jeeninga

800	3:02.57	pr	Heerenveen	2021-10-02
-----	---------	----	------------	------------

categorie **M50****Jan Jelle Koerts**

discus 1½	20.33		Heerenveen	2021-10-02
kogel 6	7.98		Heerenveen	2021-10-02
speer 700	22.21		Heerenveen	2021-10-02
werp 3-kamp	787	pr	Heerenveen	2021-08-27

Bert Velkers

800	2:57.86	pr	Heerenveen	2021-10-02
discus 1½	19.51	pr	Heerenveen	2021-10-02
kogel 6	6.95	pr	Heerenveen	2021-10-02
speer 700	19.07	pr	Heerenveen	2021-10-02

Bob vd Weg

5000	19:47.27		Heerenveen	2021-10-02
25000	1:51:48	cr	Heerenveen	2021-07-10

categorie **M60**

Hugo Veenker

discus 1	22.12		Heerenveen	2021-08-27
kogel 5	6.66		Heerenveen	2021-08-27
speer 600	18.04	pr	Heerenveen	2021-08-27
werp 3-kamp	791	pr	Heerenveen	2021-08-27

Harm Zijlstra

100	17.44w	pr	Heerenveen	2021-10-02
200	35.08w	pr	Heerenveen	2021-10-02
800	3:03.34	pr	Heerenveen	2021-10-02
5000	22:15.60	pr	Heerenveen	2021-10-02

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
speer 600	18.01		Heerenveen	2021-10-02

Henri Spieksma

5000	24:26.82		Heerenveen	2021-10-02
------	----------	--	------------	------------

categorie **M70**

Wieger Klijnstra

discus 1	16.71		Heerenveen	2021-08-27
kogel 4	5.37		Heerenveen	2021-08-27
speer 500	10.05		Heerenveen	2021-08-27
werp 3-kamp	254		Heerenveen	2021-08-27

categorie **M75**

Hans Hes

discus 1	19.58		Steenwijk	2021-10-10
kogel 4	7.68		Heerenveen	2021-10-02
speer 500	12.84		Heerenveen	2021-10-02
werp 3-kamp	753		Steenwijk	2021-10-10

Feico Jansma

discus 1	18.24		Heerenveen	2021-08-27
werp 3-kamp	257		Heerenveen	2021-08-27

Jacob Visser

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

Ranglijsten

40

7.26w	Sophia Boomsma	mpC	2021-10-02
7.47	Liam Buitendijk	jpB	2021-10-02
7.76	Franck ter Schure	jpB	2021-10-02
8.04w	Julia Bouma	mpB	2021-10-02
8.08	Bjarne Wolters	jpg	2021-10-02
8.09	Jimte Wierda	jpC	2021-10-02
8.19	Ties Wierda	jpg	2021-10-02
8.32	Jesse van Doorn	jpC	2021-10-02
8.33	Jurre Buitendijk	jpg	2021-10-02
8.58w	Isa van Heeswijk	mpC	2021-10-02
8.4	Finn Richardson	jpg	2021-05-06
8.7	Florian Marks	jpg	2021-04-06
9.02	David Yousef	jpC	2021-10-02
9.35w	Kai vd Broek	jpg	2021-10-02
9.41w	Lara de Vries	mpm	2021-10-02
9.4	Esmee Dam	mpm	2021-04-06
10.11w	Christiaan Balk	jpg	2021-10-02

60

8.46	Norah Pont	mD	2021-07-03
8.57	Meike Huistra	mD	2021-08-28
8.78	Britt Huisman	mD	2021-10-02
8.9	Liam de Lang	jpA	2021-09-11
9.0	Folkert Oege Krol	jpA	2021-09-11
9.27	Aafje Boorsma	mD	2021-10-02
9.37	Manoa de Jong	mD	2021-05-01
9.51	Thijmen Groenendal	jpA	2021-10-02
9.4	Loïs Richardson	mD	2021-04-17
9.4	Eline Buitendijk	mpA	2021-09-11
9.5	Sarah Kroon	mpA	2021-04-06
9.5	Sverre Wolters	jpA	2021-09-11
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
10.20w	Jodie Vianen	mpA	2021-10-02
10.21	Jorrick de Jong	jpA	2021-10-02
10.0	Iris Nanninga	mpA	2021-09-11
10.35w	Yara Lanza	mpA	2021-10-02
10.37	Mila Meibos	mpA	2021-10-02
10.41	Ilse Ludwig	mpA	2021-10-02
10.2	Ilse Huisman	mpA	2021-04-06
10.2	Fedde Visser	jpA	2021-04-06
10.2	Mariam Azouz	mpA	2021-09-11
10.45w	Myrthe Kootstra	mpA	2021-10-02
10.4	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-05
10.68	Indy Terzic	mpA	2021-10-02
10.5	Finn vd Werf	jpA	2021-09-11
10.74	Thymo Willemse	jpA	2021-10-02
10.6	Siem vd Meer	jpA	2021-09-11
11.03	Famke Groenendijk	mpA	2021-10-02
10.8	Joris de Lange	jpA	2021-04-06
10.9	Bernice Ritsema	mpA	2021-04-06
11.22	Mirthe vd Heide	mpA	2021-10-02
11.28	Alvin Claessens	jpA	2021-10-02
11.1	Leon Bouma	jpA	2021-05-06
11.3	Anne Hulzebos	mpA	2021-05-06
11.59w	Linde Hamer	mpA	2021-10-02
11.69w	Ilse vd Wal	mpA	2021-10-02
11.8	Maren Nota	mpA	2021-06-05

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
11.40w	Sverre Nota	JD	2021-10-02
11.53	Sara Azouz	mC	2021-10-02
11.4	Jente Bosma	mC	2021-04-17
11.93	Kyla Koops	mC	2021-05-01
12.13	Jente Wolters	mC	2021-10-02
12.18	Norah Keijzer	mC	2021-06-19
12.75w	Timotej Zoetendal	JD	2021-10-02
12.82w	Daan Stegeman	JD	2021-10-02
13.17	Tim Jeeninga	JD	2021-06-19
13.29	Cas Jonker	JD	2021-05-22
13.47	Sedra Azouz	mC	2021-05-22

100

11.25w	Jeroen Piek	M	2021-10-02
11.32w	Sem van Rooijen	JA	2021-07-09
11.75w	Tjalle-Durk van der Eems	JB	2021-10-02
11.81w	Hugo Stegeman	JB	2021-10-02
11.95	Ziggy Veldman	JB	2021-05-01
11.96w	Rick Velkers	JB	2021-10-02
12.4	Rutger Hoekstra	JA	2021-04-11
12.74	Sander de Haan	JC	2021-10-09
12.86	Baudien Venema	mB	2021-06-18
12.93w	Jilke Oswald	JB	2021-10-02
13.0	Julian Vries	JA	2021-03-20
13.39w	Max Kroon	JC	2021-10-02
13.76w	Morris Hulsmann	JC	2021-10-02
13.89	Hester Bos	MA	2021-05-01
13.90	Meike Huistra	mD	2021-07-04
13.95w	Tom Velkers	JC	2021-10-02
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
14.27	Annemarijn van Ginneken	mB	2021-10-02
14.1	Jan Elsinga	JC	2021-04-17
14.40	Annemarijn Kraak	mB	2021-10-02
14.4	Marije Brouwer	mB	2021-03-20
14.82	Marrit Hofstra	mB	2021-10-02
14.82w	Mohamed Hassan	JB	2021-10-02
14.97	Nanou Hofmann	mB	2021-10-02
15.38	Loïs Richardson	mD	2021-07-09
15.82w	Laura vd Akker	V40	2021-07-09
15.9	Rixt de Grouw	mB	2021-04-11
16.21w	Wybren Dijkstra	JC	2021-10-02
16.41	Jolanda Smedinga	V55	2021-09-18
16.4	Lisanne de Haan	mB	2021-04-11
17.44w	Harm Zijlstra	M60	2021-10-02

150

17.16w	Sem van Rooijen	JA	2021-07-09
19.53	Sander de Haan	JC	2021-07-03
19.85	Elisabeth de Haan	mC	2021-10-02
19.97	Max Kroon	JC	2021-10-02
20.23	Sanne Pultrum	mC	2021-10-02
20.57	Meike Huistra	mD	2021-10-02
20.75	Britt Huisman	mD	2021-10-02
20.88w	Norah Pont	mD	2021-09-12

21.05	Nynke Rijpma	mC	2021-09-12	1:58.96	Folkert Oege Krol	jpA	2021-10-02
21.34	Linda vd Berg	V40	2021-07-09	1:59.29	Foske Bouma	mD	2021-10-02
21.56	Sara Azouz	mC	2021-10-02	1:59.49	Milou Sieperda	mC	2021-10-10
21.72	Norah Keijzer	mC	2021-10-02	2:05.29	Jodie Vianen	mpA	2021-10-02
21.82	Milou Sieperda	mC	2021-07-10	2:09.20	Eline Buitendijk	mpA	2021-10-02
21.90	Marianne Diallo	mC	2021-05-22	2:10.54	Lisa Bodewes	mD	2021-07-03
22.26w	Hester Bos	mA	2021-07-09	2:13.25	Liam Buitendijk	jpB	2021-10-02
22.94	Aafje Boorsma	mD	2021-10-02	2:14.63	Sverre Wolters	jpA	2021-10-02
24.02	Manoa de Jong	mD	2021-10-02	2:15.85	Mila Meibos	mpA	2021-10-02
25.32	Iris Linnebank	mD	2021-05-22	2:16.05	Yara Lanza	mpA	2021-10-02
25.35	Timotej Zoetendal	jD	2021-05-01	2:16.64	Liam de Lang	jpA	2021-05-22
27.55	Hessel Teijema	jD	2021-05-01	2:20.02	Ilse Ludwig	mpA	2021-10-02
200				2:20.62	Jorrick de Jong	jpA	2021-10-02
23.59	Jeroen Piek	M	2021-07-10	2:23.10	Sophia Boomsma	mpC	2021-05-22
23.76	Sem van Rooijen	jA	2021-09-12	2:23.41	Bernice Ritsema	mpA	2021-05-22
24.57	Rick Velkers	jB	2021-10-02	2:23.50	Myrthe Kootstra	mpA	2021-10-02
24.8	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-04-11	2:25.06	David Yousef	jpC	2021-10-02
24.9	Ziggy Veldman	jB	2021-04-11	2:25.26	Siem vd Meer	jpA	2021-10-02
25.6	Hugo Stegeman	jB	2021-04-11	2:27.07	Jurre Buitendijk	jpm	2021-10-02
26.1	Julian Vries	jA	2021-04-11	2:29.36	Famke Groenendijk	mpA	2021-10-02
26.82	Baudien Venema	mB	2021-06-18	2:29.50	Indy Terzic	mpA	2021-10-02
26.85	Pieter Dogger	M35	2021-09-19	2:30.52	Alvin Claessens	jpA	2021-10-02
27.03	Elisabeth de Haan	mC	2021-05-01	2:30.67	Thymo Willemse	jpA	2021-10-02
27.97	Max Kroon	jC	2021-05-01	2:33.55	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-05-22
28.32	Linda vd Berg	V40	2021-10-02	2:33.60	Iris Nanninga	mpA	2021-10-02
28.49	Sanne Pultrum	mC	2021-05-01	2:34.66	Joris de Lange	jpA	2021-05-22
29.01	Marianne Diallo	mC	2021-06-18	2:35.10	Julia Bouma	mpB	2021-10-02
29.10	Nynke Rijpma	mC	2021-05-01	2:35.21	Jimte Wierda	jpC	2021-10-02
29.10	Sabrina Cruden	mA	2021-09-04	2:39.13	Franck ter Schure	jpB	2021-10-02
29.33w	Anke Binnema	mA	2021-10-02	2:39.66	Fedde Visser	jpA	2021-05-22
29.75	Norah Keijzer	mC	2021-05-01	2:44.49	Linde Hamer	mpA	2021-10-02
30.27	Annemarijn Kraak	mB	2021-10-02	2:45.21	Sarah Kroon	mpA	2021-05-22
30.9	Marije Brouwer	mB	2021-04-11	2:45.35	Finn vd Werf	jpA	2021-10-02
31.2	Hester Bos	mA	2021-04-11	2:48.35	Ties Wierda	jpm	2021-10-02
31.59w	Marrit Hofstra	mB	2021-10-02	2:49.71	Anne Hulzebos	mpA	2021-05-22
34.77	Jolanda Smedinga	V55	2021-09-19	2:50.79	Bjarne Wolters	jpm	2021-10-02
35.08w	Harm Zijlstra	M60	2021-10-02	2:53.44	Ilse vd Wal	mpA	2021-10-02
300				2:53.46	Jesse van Doorn	jpC	2021-10-02
46.87	Britt Huisman	mD	2021-07-09	2:53.80	Finn Richardson	jpm	2021-05-22
47.20	Linda vd Berg	V40	2021-07-09	2:56.36	Kai vd Broek	jpm	2021-10-02
48.25	Norah Keijzer	mC	2021-07-09	3:02.32	Isa van Heeswijck	mpC	2021-10-02
58.71	Hester Bos	mA	2021-07-09	3:05.97	Florian Marks	jpm	2021-10-02
400				3:12.36	Lara de Vries	mpm	2021-10-02
48.21	Lars van Hoeven	Mneo	2021-07-21	3:12.78	Christiaan Balk	jpm	2021-10-02
53.09	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-10-09	3:33.51	Mirthe vd Heide	mpA	2021-10-02
55.10	Sem van Rooijen	jA	2021-05-01	800			
1:04.71	Jilke Oswald	jB	2021-05-01	1:49.39	Lars van Hoeven	Mneo	2021-07-03
1:05.43	Ruth Zijlstra	mB	2021-05-01	2:10.5	Sem van Rooijen	jA	2021-03-20
1:05.57	Linda vd Berg	V40	2021-09-18	2:20.80	Stefan de Nekker	M	2021-10-02
1:18.26	Jolanda Smedinga	V55	2021-09-18	2:22.85	Floris Swart	jB	2021-10-02
600				2:25.42	Rick Velkers	jB	2021-10-02
1:48.04	Sanne Pultrum	mC	2021-05-23	2:25.44	Albert vd Woude	jB	2021-05-01
1:49.27	Meike Huistra	mD	2021-09-12	2:25.9	Mart Bijker	jC	2021-03-20
1:53.07	Norah Keijzer	mC	2021-10-02	2:29.65	Jan Elsinga	jC	2021-06-19
1:53.22	Marianne Diallo	mC	2021-05-23	2:29.80	Pieter Dogger	M35	2021-10-02
1:53.4	Claudette Ritsema	mD	2021-03-20	2:30.98	Thygo de Vries	jD	2021-05-22
1:53.87	Thijmen Groenendal	jpA	2021-10-02	2:32.40	Sanne Pultrum	mC	2021-06-19
1:53.99	Jente Wolters	mC	2021-10-02	2:36.09	Linda vd Berg	V40	2021-10-09
1:54.16	Britt Huisman	mD	2021-10-10	2:36.29	Andres Faber	M	2021-10-02
1:58.17	Nynke Rijpma	mC	2021-05-23	2:36.5	Femke Knijn	mC	2021-04-17
1:58.53	Aafje Boorsma	mD	2021-10-02	2:38.3	Ruth Zijlstra	mB	2021-03-20
				2:39.23	Betty Bijker-Bangma	V55	2021-08-13
				2:40.32	Norah Keijzer	mC	2021-08-28

2:40.39	Kyra Brouwer	mB	2021-05-22	850	Sophia Boomsma	mpC	2021-05-06
2:40.8	Jente Wolters	mC	2021-04-17	825	Jurre Buitendijk	jpm	2021-05-06
2:40.90	Sara Azouz	mC	2021-05-22	825	Finn Richardson	jpm	2021-06-05
2:43.28	Mohamed Hassan	jB	2021-10-02	750	Bjarne Wolters	jpm	2021-06-26
2:46.60	Kyla Koops	mC	2021-05-01				
2:54.2	Sander de Haan	jC	2021-03-20				
2:56.09	Sabrina Cruden	mA	2021-09-05				
2:56.19	Ruben Visser	jD	2021-10-02				
2:57.86	Bert Velkers	M50	2021-10-02				
2:58.64	Wybren Dijkstra	jC	2021-10-02				
3:01.75	Jolanda Smedinga	V55	2021-09-08				
3:02.39	Anke Binnema	mA	2021-10-10				
3:02.57	Ronnie Jeeninga	M45	2021-10-02				
3:03.34	Harm Zijlstra	M60	2021-10-02				
3:06.54	Hester Bos	mA	2021-10-10				
3:07.93	Tim Jeeninga	jD	2021-10-02				
3:07.97	Cas Jonker	jD	2021-05-22				
3:09.14	Liam de Lang	jpA	2021-07-04				
3:13.57	Lisa Bodewes	mD	2021-05-22				
3:17.34	Janine Does	V45	2021-10-02				
3:35.41	Hessel Teijema	jD	2021-05-01				
1000							
3:04.70	Thygo de Vries	jD	2021-09-12				
3:29.84	Betty Bijker-Bangma	V55	2021-07-01				
3:30.51	Thijmen Groenendal	jpA	2021-09-04				
3:32.75	Sander de Haan	jC	2021-10-10				
3:59.0	Cas Jonker	jD	2021-04-17				
1500							
4:05.02	Bram Kielman	M	2021-08-06				
4:32.02	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-10-10				
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				
11:28.33	Kyra Brouwer	mB	2021-08-13				
5000							
17:09.12	Stefan de Nekker	M	2021-06-13				
19:47.27	Bob vd Weg	M50	2021-10-02				
21:06.56	Andres Faber	M	2021-10-02				
21:25.11	Betty Bijker-Bangma	V55	2021-10-02				
22:15.60	Harm Zijlstra	M60	2021-10-02				
24:26.82	Henri Spieksma	M65	2021-10-02				
26:16.91	Marja vd Werf-Zoer	V55	2021-10-02				
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'							
950	Liam Buitendijk	jpB	2021-06-05				
950	Stef Rijpkema	jpB	2021-06-05				
875	Franck ter Schure	jpB	2021-06-05				
875	Jimte Wierda	jpC	2021-06-05				
duur 6'							
1675	Thijmen Groenendal	jpA	2021-06-26				
1525	Folkert Oege Krol	jpA	2021-06-05				
1450	Sjoerd vd Meer	jpA	2021-05-06				
1425	Eline Buitendijk	mpA	2021-06-05				
1400	Jodie Vianen	mpA	2021-05-06				
1375	Liam de Lang	jpA	2021-06-26				
1375	Sverre Wolters	jpA	2021-06-26				
1300	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-26				
1300	Famke Groenendijk	mpA	2021-06-26				
1250	Yara Lanza	mpA	2021-05-06				
1250	Fedde Visser	jpA	2021-06-05				
1200	Finn vd Werf	jpA	2021-06-26				
1175	Anne Hulzebos	mpA	2021-06-05				
1175	Ilse vd Wal	mpA	2021-06-05				
1150	Siem vd Meer	jpA	2021-05-06				
1100	Linde Hamer	mpA	2021-06-05				
1100	Sarah Kroon	mpA	2021-06-05				
1075	Maren Nota	mpA	2021-06-05				
1025	Leon Bouma	jpA	2021-05-06				
1025	Ilse Ludwig	mpA	2021-05-06				
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				
10.20	Norah Pont	mD	2021-09-12				
10.4	Liam de Lang	jpA	2021-09-11				
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				
12.1	Eline Buitendijk	mpA	2021-09-11				
12.42	Sarah Kroon	mpA	2021-05-22				
12.3	Famke Groenendijk	mpA	2021-06-05				
12.55	Joris de Lange	jpA	2021-05-22				
12.62	Lois 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				
12.6	Iris Nanninga	mpA	2021-09-11				
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				

13.6	Siem vd Meer	jpA	2021-09-11	1.46	Anke Binnema	mA	2021-10-09
14.4	Mariam Azouz	mpA	2021-09-11	1.46	Sander de Haan	jC	2021-10-09
15.4	Linde Hamer	mpA	2021-09-11	1.45	Marije Brouwer	mB	2021-04-11
80h							
13.70	Nynke Rijpma	mC	2021-09-11	1.45	Kyla Koops	mC	2021-10-02
13.5	Marianne Diallo	mC	2021-04-17	1.40	Sanne Pultrum	mC	2021-10-02
14.08	Sanne Pultrum	mC	2021-10-09	1.40	Sverre Nota	jD	2021-03-20
14.22	Milou Sieperda	mC	2021-07-10	1.40	Liam de Lang	jpA	2021-05-06
14.7	Elisabeth de Haan	mC	2021-04-17	1.40	Nynke Rijpma	mC	2021-09-11
15.08	Sverre Nota	jD	2021-07-03	1.40	Annamarijn van Ginneken	mB	2021-10-02
15.58	Norah Keijzer	mC	2021-10-09	1.36	Linda vd Berg	V40	2021-10-08
17.33	Linda vd Berg	V40	2021-10-08	1.35	Marianne Diallo	mC	2021-05-22
100h							
16.43	Sabrina Cruden	mA	2021-09-11	1.35	Norah Pont	mD	2021-05-22
16.88	Sander de Haan	jC	2021-05-23	1.35	Tom Velkers	jC	2021-10-02
17.47	Annamarijn van Ginneken	mB	2021-05-01	1.30	Jildou Binnema	mB	2021-04-11
17.90	Noortje Sieperda	mB	2021-07-04	1.30	Kyra Brouwer	mB	2021-04-11
18.22	Anke Binnema	mA	2021-10-09	1.30	Lisa Bodewes	mD	2021-04-17
18.1	Hester Bos	mA	2021-03-20	1.30	Janne Rikst Boorsma	mC	2021-04-17
18.48	Max Kroon	jC	2021-07-03	1.26	Hester Bos	mA	2021-10-09
18.4	Marije Brouwer	mB	2021-03-20	1.25	Hayat Askar	mB	2021-04-11
110h							
15.70	Rutger Hoekstra	jA	2021-05-01	1.25	Rixt de Grouw	mB	2021-04-11
15.77	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-05-01	1.25	Manoa de Jong	mD	2021-04-17
16.59	Ziggy Veldman	jB	2021-05-01	1.25	Ties ter Schure	jD	2021-04-17
300h							
51.83	Nynke Rijpma	mC	2021-05-01	1.25	Eline Buitendijk	mpA	2021-05-06
52.08	Sander de Haan	jC	2021-05-01	1.25	Sjoerd vd Meer	jpA	2021-05-06
400h							
1:09.1	Rick Velkers	jB	2021-04-11	1.25	Laura vd Akker	V40	2021-09-08
1:14.12	Anke Binnema	mA	2021-05-01	1.25	Aafje Boorsma	mD	2021-10-02
1:15.7	Nynke Rijpma	mC	2021-04-11	1.25	Norah Keijzer	mC	2021-10-02
1:17.29	Linda vd Berg	V40	2021-09-08	1.20	Merle Sterkenburgh	mD	2021-05-01
1:18.51	Annamarijn van Ginneken	mB	2021-05-01	1.20	Jelte Dijkstra	jD	2021-10-02
1:21.7	Noortje Sieperda	mB	2021-04-11	1.15	Wybren Dijkstra	jC	2021-05-01
1:29.3	Hester Bos	mA	2021-04-11	1.15	Folkert Oege Krol	jpA	2021-05-06
4x60							
33.98	AV Heerenveen	mD	2021-07-03	1.15	Sarah Kroon	mpA	2021-05-06
4x80							
42.2	AV Heerenveen	mC	2021-04-17	1.15	Rebecca Ugen	mC	2021-05-22
50.7	AV Heerenveen	jD	2021-04-17	1.10	Daan Stegeman	jD	2021-04-17
4x100							
58.9	AV Heerenveen	jC	2021-04-17	1.10	Timotej Zoetendal	jD	2021-04-17
4x400							
3:57.2	AV Heerenveen	jA	2021-04-11	1.10	Thijmen Groenendal	jpA	2021-05-06
4:42.1	AV Heerenveen	mA	2021-04-11	1.10	Famke Groenendijk	mpA	2021-05-06
hoog							
1.88	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-09-04	1.10	Jodie Vianen	mpA	2021-05-06
1.85	Hugo Stegeman	jB	2021-03-20	1.10	Sverre Wolters	jpA	2021-06-26
1.84	Rutger Hoekstra	jA	2021-06-13	1.05	Yara Lanza	mpA	2021-05-06
1.61	Meike Huistra	mD	2021-10-09	1.05	Ilse Ludwig	mpA	2021-05-06
1.61	Milou Sieperda	mC	2021-10-09	1.05	Joris de Lange	jpA	2021-05-22
1.60	Albert vd Woude	jB	2021-05-01	1.05	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-26
1.59	Sabrina Cruden	mA	2021-07-10	1.00	Leon Bouma	jpA	2021-05-06
1.51	Britt Huisman	mD	2021-10-09	1.00	Anne Hulzebos	mpA	2021-05-06
1.50	Morris Hulsman	jC	2021-10-02	1.00	Ilse vd Wal	mpA	2021-05-06
				1.00	Linde Hamer	mpA	2021-05-22
				1.00	Fedde Visser	jpA	2021-05-22
				1.00	Thymo Willemse	jpA	2021-05-22
				0.95	Bernice Ritsema	mpA	2021-05-22
				0.95	Stef Rijpkema	jpB	2021-06-05
				0.90	Siem vd Meer	jpA	2021-05-06
				0.90	Liam Buitendijk	jpB	2021-06-05
				0.90	Finn vd Werf	jpA	2021-06-26
				0.85	Franck ter Schure	jpB	2021-06-05
				0.85	Fylèn Kirindongo	mpm	2021-09-11
				0.80	Jimte Wierda	jpC	2021-09-11
				0.80	Bjarne Wolters	jpm	2021-09-11
				0.75	Florian Marks	jpm	2021-09-11
				0.75	Ties Wierda	jpm	2021-09-11
				0.70	Finn Richardson	jpm	2021-06-05

hurkhoog				4.24	Morris Hulsmans	jC	2021-04-17
0.85	Sophia Boomsma	mpC	2021-05-06	4.24	Tom Velkers	jC	2021-10-02
0.75	Jimte Wierda	jpC	2021-05-06	4.17	Ruth Zijlstra	mB	2021-03-20
0.70	Liam Buitendijk	jpB	2021-05-06	4.16	Anke Binnema	mA	2021-10-10
0.70	Finn Richardson	jpm	2021-05-06	4.15	Liam de Lang	jpA	2021-06-05
0.65	Bjarne Wolters	jpm	2021-06-26	4.13	Norah Keijzer	mC	2021-07-03
0.55	Lara de Vries	mpm	2021-05-06	4.09	Lisanne de Haan	mB	2021-05-01
0.50	Jurre Buitendijk	jpm	2021-05-06	4.08	Lisa Bodewes	mD	2021-07-03
hss				4.07	Annamarijn van Ginneken	mB	2021-10-02
11.52	Ziggy Veldman	jB	2021-09-12	4.04	Sara Azouz	mC	2021-04-17
10.35	Nynke Rijpma	mC	2021-08-29	4.04	Manoa de Jong	mD	2021-04-17
9.74	Nynke Rijpma	mC	2021-04-11	4.03	Marit Staal	mB	2021-05-01
9.43	Jildou Binnema	mB	2021-04-11	3.93	Lois Richardson	mD	2021-04-17
9.05	Anke Binnema	mA	2021-04-11	3.93	Laura vd Akker	V40	2021-09-19
8.37	Hester Bos	mA	2021-04-11	3.85	Folkert Oege Krol	jpA	2021-10-02
polshoog				3.79	Hayat Askar	mB	2021-05-22
3.36	Rutger Hoekstra	jA	2021-05-01	3.76	Claudette Ritsema	mD	2021-03-20
3.23	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-10-02	3.75	Thijmen Groenendal	jpA	2021-06-05
2.80	Sander de Haan	jC	2021-09-15	3.64	Eline Buitendijk	mpA	2021-10-02
2.40	Sverre Nota	jD	2021-09-12	3.60	Aafje Boorsma	mD	2021-04-17
2.40	Maaïke Kramer	mB	2021-09-15	3.58	Merle Sterkenburgh	mD	2021-04-17
2.33	Alicia vd Tempel	mB	2021-10-02	3.56	Sedra Azouz	mC	2021-04-17
2.33	Pelle vd Woude	jC	2021-10-02	3.50	Timotej Zoetendal	jD	2021-04-17
2.23	Lisa Bodewes	mD	2021-10-02	3.48	Marrit Bontekoe	mD	2021-10-02
2.03	Ties Kramer	jC	2021-10-02	3.45	Ilse Huisman	mpA	2021-04-06
1.76	Manoa de Jong	mD	2021-05-01	3.43	Iris Linnebank	mD	2021-10-02
1.76	Ties Kramer	jC	2021-05-01	3.41	Mila Meibos	mpA	2021-10-02
polsver				3.36	Sophia Boomsma	mpC	2021-10-02
4.65	Liam de Lang	jpA	2021-06-26	3.35	Sverre Wolters	jpA	2021-06-05
4.55	Thijmen Groenendal	jpA	2021-06-26	3.29	Daan Stegeman	jD	2021-10-02
3.90	Sverre Wolters	jpA	2021-06-26	3.26	Yara Lanza	mpA	2021-10-02
3.25	Famke Groenendijk	mpA	2021-06-26	3.25	Stef Rijpkema	jpB	2021-06-05
2.80	Finn vd Werf	jpA	2021-06-26	3.21	Wybren Dijkstra	jC	2021-05-01
2.65	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-26	3.20	Sjoerd vd Meer	jpA	2021-04-06
ver				3.20	Sarah Kroon	mpA	2021-06-05
6.44	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-10-09	3.16	Indy Terzic	mpA	2021-10-02
6.07	Rutger Hoekstra	jA	2021-05-01	3.16	Rebecca Ugen	mC	2021-10-02
5.82w	Ziggy Veldman	jB	2021-08-28	3.15	Joris de Lange	jpA	2021-04-06
5.56	Sem van Rooijen	jA	2021-03-20	3.15	Jodie Vianen	mpA	2021-04-06
5.47	Julian Vries	jA	2021-03-20	3.13	Thymo Willemse	jpA	2021-10-02
5.26w	Sabrina Cruden	mA	2021-09-05	3.11	Jelte Dijkstra	jD	2021-04-17
5.26	Jilke Oswald	jB	2021-04-11	3.10	Liam Buitendijk	jpB	2021-10-02
5.25	Elisabeth de Haan	mC	2021-10-02	3.10	Hessel Teijema	jD	2021-10-02
5.24	Max Kroon	jC	2021-04-17	3.01	Jorrick de Jong	jpA	2021-10-02
5.23	Sander de Haan	jC	2021-08-29	3.00	Franck ter Schure	jpB	2021-06-05
5.17	Nynke Rijpma	mC	2021-05-23	2.96	Julia Bouma	mpB	2021-10-02
4.97	Meike Huistra	mD	2021-08-28	2.95	Ilse Ludwig	mpA	2021-10-02
4.72	Britt Huisman	mD	2021-10-02	2.95	Iris Nanninga	mpA	2021-10-02
4.69	Linda vd Berg	V40	2021-09-19	2.91	Famke Groenendijk	mpA	2021-10-02
4.67	Milou Sieperda	mC	2021-07-04	2.90	Mariam Azouz	mpA	2021-04-06
4.67	Marianne Diallo	mC	2021-08-28	2.90	Jimte Wierda	jpC	2021-06-05
4.51	Sverre Nota	jD	2021-07-03	2.89	Siem vd Meer	jpA	2021-10-02
4.50	Sanne Pultrum	mC	2021-10-10	2.87	Mirthe vd Heide	mpA	2021-10-02
4.48	Annemarijn Kraak	mB	2021-05-22	2.85	Bernice Ritsema	mpA	2021-04-06
4.47	Hester Bos	mA	2021-05-01	2.85	Fedde Visser	jpA	2021-04-06
4.44	Baudien Venema	mB	2021-05-01	2.82	Alvin Claessens	jpA	2021-10-02
4.41	Kyla Koops	mC	2021-05-01	2.80	Finn vd Werf	jpA	2021-04-06
4.37	Jente Bosma	mC	2021-04-17	2.80	Maren Nota	mpA	2021-06-05
4.37	Jildou Binnema	mB	2021-05-01	2.66	Jesse van Doorn	jpC	2021-10-02
4.35	Noortje Sieperda	mB	2021-05-22	2.65	Ilse vd Wal	mpA	2021-04-06
4.30	Myrthe Kootstra	mpA	2021-09-04	2.65	Fylèn Kirindongo	mpm	2021-09-11
				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	9.68	Nynke Rijpma	mC	2021-09-11
2.46	Ties Wierda	jpm	2021-10-02	9.45	Marvens Bruinsma	Mneo	2021-10-02
2.42	Isa van Heeswijck	mpC	2021-10-02	9.25	Jan Elsinga	jC	2021-10-02
2.40	Linde Hamer	mpA	2021-06-05	9.17	Noortje Sieperda	mB	2021-09-15
2.40	Florian Marks	jpm	2021-09-11	9.11	Linda vd Berg	V40	2021-09-08
2.30	Esmee Dam	mpm	2021-04-06	9.09	Hayat Askar	mB	2021-05-22
2.25	David Yousef	jpC	2021-10-02	9.05	Norah Keijzer	mC	2021-08-28
2.15	Kai vd Broek	jpm	2021-10-02	8.96	Anke Binnema	mA	2021-10-09
2.15	Jurre Buitendijk	jpm	2021-10-02	8.93	Laura vd Akker	V40	2021-10-10
2.00	Lars Seijsener	jpA	2021-04-06	8.78	Ziggy Veldman	jB	2021-03-20
1.95	Christiaan Balk	jpm	2021-10-02	8.39	Lisanne de Haan	mB	2021-05-22
1.80	Lara de Vries	mpm	2021-04-06	8.29	Marianne Diallo	mC	2021-03-20
1.40	Keano de Boer	jpA	2021-04-06	7.98	Jan Jelle Koerts	M50	2021-10-02
				7.80	Sanne Pultrum	mC	2021-10-10
				7.73	Liam de Lang	jpA	2021-09-04
				7.70	Wybren Dijkstra	jC	2021-06-19
				7.70	Thijmen Groenendal	jpA	2021-06-26
				7.68	Hans Hes	M75	2021-10-02
				7.64	Britt Huisman	mD	2021-10-10
				7.52	Sverre Nota	jD	2021-03-20
				7.38	Jilke Oswald	jB	2021-03-20
				7.33	Klaas Peereboom	M65	2021-07-09
				7.24	Iris Linnebank	mD	2021-10-02
				7.02	Morris Hulsman	jC	2021-05-22
				6.95	Bert Velkers	M50	2021-10-02
				6.89	Cas Jonker	jD	2021-04-17
				6.77	Ties ter Schure	jD	2021-04-17
				6.69	Folkert Oege Krol	jpA	2021-10-02
				6.66	Hugo Veenker	M60	2021-08-27
				6.64	Jente Bosma	mC	2021-04-17
				6.54	Eline Buitendijk	mpA	2021-10-02
				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
				6.10	Jiddu Duijsters	jpA	2021-05-06
				6.10	Hester Bos	mA	2021-10-09
				6.04	Sarah Kroon	mpA	2021-05-22
				6.02	Mirthe vd Heide	mpA	2021-10-02
				5.76	Linde Hamer	mpA	2021-10-02
				5.60	Joris de Lange	jpA	2021-05-22
				5.40	Jorrick de Jong	jpA	2021-10-02
				5.37	Timotej Zoetendal	jD	2021-05-22
				5.37	Wieger Klijnstra	M70	2021-08-27
				5.30	Alvin Claessens	jpA	2021-10-02
				5.24	Myrthe Kootstra	mpA	2021-10-02
				5.20	Famke Groenendijk	mpA	2021-06-26
				5.08	Finn vd Werf	jpA	2021-10-02
				5.00	Tijs Dijkstra	jpA	2021-05-06
				5.00	Anne Hulzebos	mpA	2021-05-06
				4.96	Ilse Ludwig	mpA	2021-10-02
				4.81	Jodie Vianen	mpA	2021-10-02
				4.61	Janine Does	V45	2021-10-02
				4.60	Mariam Azouz	mpA	2021-05-06
				4.60	Leon Bouma	jpA	2021-05-06
				4.42	Mila Meibos	mpA	2021-10-02
				4.20	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-26
				4.16	Ilse vd Wal	mpA	2021-10-02
				4.10	Jasper Post	jpA	2021-05-06
				4.03	Fedde Visser	jpA	2021-05-22
				4.02	Yara Lanza	mpA	2021-10-02
				4.00	Siem vd Meer	jpA	2021-05-06
				3.93	Iris Nanninga	mpA	2021-10-02
				3.80	Lars Seijsener	jpA	2021-05-06
				3.78	Indy Terzic	mpA	2021-10-02
balstoten							
5.40	Franck ter Schure	jpB	2021-06-05				
4.80	Stef Rijpkema	jpB	2021-06-05				
4.80	Jimte Wierda	jpC	2021-09-11				
4.70	Finn Richardson	jpm	2021-06-05				
4.40	Liam Buitendijk	jpB	2021-06-05				
3.70	Ties Wierda	jpm	2021-09-11				
3.70	Bjarne Wolters	jpm	2021-09-11				
3.50	Florian Marks	jpm	2021-09-11				
2.90	Fylèn Kirindongo	mpm	2021-09-11				
discus							
39.44	Tjalle-Durk van der Eems	jb	2021-05-23				
34.01	Laura vd Akker	V40	2021-10-10				
29.90	Meike Huistra	mD	2021-10-02				
29.69	Jildou Binnema	mB	2021-05-22				
29.26	Thom vd Mark	jC	2021-10-02				
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				
23.12	Jan Elsinga	jC	2021-10-02				
22.99	Sander de Haan	jC	2021-10-10				
22.12	Noortje Sieperda	mB	2021-07-09				
22.12	Hugo Veenker	M60	2021-08-27				
21.65	Nanou Hofmann	mB	2021-05-22				
20.81	Annemarijn Kraak	mB	2021-05-22				
20.33	Jan Jelle Koerts	M50	2021-10-02				
19.82	Klaas Peereboom	M65	2021-07-09				
19.58	Hans Hes	M75	2021-10-10				
19.51	Bert Velkers	M50	2021-10-02				
18.89	Norah Keijzer	mC	2021-05-22				
18.24	Feico Jansma	M75	2021-08-27				
18.06	Janne Rikst Boorsma	mC	2021-04-17				
17.83	Morris Hulsman	jC	2021-10-02				
17.51	Marije Brouwer	mB	2021-10-10				
16.71	Wieger Klijnstra	M70	2021-08-27				
13.29	Marrit Bontekoe	mD	2021-10-02				
12.02	Rebecca Ugen	mC	2021-10-02				
10.70	Janine Does	V45	2021-10-02				
kogel							
13.39	Tjalle-Durk van der Eems	jb	2021-07-04				
13.32	Meike Huistra	mD	2021-09-12				
10.83	Marije Brouwer	mB	2021-10-02				
10.79	Milou Sieperda	mC	2021-08-28				
10.76	Thom vd Mark	jC	2021-10-02				
10.50	Jildou Binnema	mB	2021-08-27				
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				

3.54	Bernice Ritsema	mpA	2021-05-22	15.75	Ties ter Schure	jD	2021-04-17
slingeren				14.69	Daan Stegeman	jD	2021-10-02
25.00	Liam de Lang	jpA	2021-06-05	14.62	Marrit Bontekoe	mD	2021-05-22
19.50	Thijmen Groenendal	jpA	2021-06-05	14.59	Rebecca Ugen	mC	2021-05-22
18.00	Folkert Oege Krol	jpA	2021-06-05	13.50	Jelte Dijkstra	jD	2021-04-17
18.00	Sarah Kroon	mpA	2021-06-05	13.17	Hessel Teijema	jD	2021-04-17
17.50	Sverre Wolters	jpA	2021-06-05	12.84	Hans Hes	M75	2021-10-02
17.00	Eline Buitendijk	mpA	2021-06-05	10.05	Wieger Klijnstra	M70	2021-08-27
17.00	Anne Hulzebos	mpA	2021-06-05	9.57	Janine Does	V45	2021-10-02
15.00	Famke Groenendijk	mpA	2021-06-05	vortex			
14.00	Maren Nota	mpA	2021-06-05	36.50	Liam de Lang	jpA	2021-06-26
14.00	Iris Nanninga	mpA	2021-09-11	33.50	Folkert Oege Krol	jpA	2021-05-06
13.00	Jimte Wierda	jpC	2021-05-06	29.00	Thijmen Groenendal	jpA	2021-06-26
13.00	Ilse vd Wal	mpA	2021-06-05	28.50	Sjoerd vd Meer	jpA	2021-05-06
13.00	Linde Hamer	mpA	2021-09-11	24.50	Joris de Lange	jpA	2021-04-06
13.00	Siem vd Meer	jpA	2021-09-11	24.00	Sverre Wolters	jpA	2021-05-06
13.00	Finn vd Werf	jpA	2021-09-11	21.88	Franck ter Schure	jpB	2021-10-02
12.00	Liam Buitendijk	jpB	2021-05-06	20.00	Thymo Willemse	jpA	2021-04-06
12.00	Finn Richardson	jpm	2021-05-06	17.00	Eline Buitendijk	mpA	2021-04-06
12.00	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-05	17.00	Anne Hulzebos	mpA	2021-05-06
12.00	Fedde Visser	jpA	2021-06-05	16.50	Linde Hamer	mpA	2021-09-11
12.00	Mariam Azouz	mpA	2021-09-11	16.50	Jimte Wierda	jpC	2021-09-11
11.50	Franck ter Schure	jpB	2021-05-06	16.22	Liam Buitendijk	jpB	2021-05-22
9.50	Sophia Boomsma	mpC	2021-05-06	16.00	Jodie Vianen	mpA	2021-05-06
9.00	Jurre Buitendijk	jpm	2021-05-06	15.91	Sophia Boomsma	mpC	2021-10-02
7.00	Bjarne Wolters	jpm	2021-06-26	15.50	Ilse Huisman	mpA	2021-04-06
6.50	Julia Bouma	mpB	2021-05-06	15.50	Sarah Kroon	mpA	2021-04-06
6.00	Lara de Vries	mpm	2021-05-06	15.50	Jiddu Duijsters	jpA	2021-05-06
speer				15.50	Finn vd Werf	jpA	2021-06-26
53.75	Tjalle-Durk van der Eems	jb	2021-09-05	14.85	Florian Marks	jpm	2021-10-02
36.23	Jildou Binnema	mB	2021-03-20	14.50	Leon Bouma	jpA	2021-05-06
33.61	Thom vd Mark	jC	2021-10-02	14.50	Ilse Ludwig	mpA	2021-05-06
33.40	Meike Huistra	mD	2021-07-03	14.00	Mariam Azouz	mpA	2021-05-06
32.30	Milou Sieperda	mC	2021-08-29	14.00	Jasper Post	jpA	2021-05-06
31.67	Sabrina Cruden	mA	2021-07-04	13.38	Jesse van Doorn	jpC	2021-10-02
28.71	Marvens Bruinsma	Mneo	2021-10-02	13.00	Famke Groenendijk	mpA	2021-04-06
28.47	Wybren Dijkstra	jC	2021-10-02	13.00	Finn Richardson	jpm	2021-05-06
28.43	Marije Brouwer	mB	2021-05-22	12.74	Ties Wierda	jpm	2021-10-02
28.36	Linda vd Berg	V40	2021-10-02	12.00	Maren Nota	mpA	2021-04-06
27.59	Laura vd Akker	V40	2021-10-10	12.00	Siem vd Meer	jpA	2021-05-06
27.10	Anke Binnema	mA	2021-10-10	11.06	Jurre Buitendijk	jpm	2021-10-02
26.22	Sander de Haan	jC	2021-05-23	11.00	Tijs Dijkstra	jpA	2021-05-06
23.82	Nynke Rijpma	mC	2021-05-23	10.50	Yara Lanza	mpA	2021-04-06
22.21	Jan Jelle Koerts	M50	2021-10-02	10.49	Julia Bouma	mpB	2021-10-02
22.17	Rixt de Grouw	mB	2021-04-11	10.31	David Yousef	jpC	2021-10-02
22.15	Marrit Hofstra	mB	2021-04-11	10.00	Lars Seijsener	jpA	2021-04-06
22.10	Noortje Sieperda	mB	2021-09-15	10.00	Doutzen Groenendijk	mpA	2021-06-26
22.03	Marianne Diallo	mC	2021-05-23	10.00	Bjarne Wolters	jpm	2021-09-11
21.36	Hester Bos	mA	2021-10-10	9.66	Isa van Heeswijck	mpC	2021-10-02
20.53	Norah Keijzer	mC	2021-06-19	9.50	Fylèn Kirindongo	mpm	2021-09-11
19.96	Lisanne de Haan	mB	2021-05-01	9.00	Fedde Visser	jpA	2021-04-06
19.07	Bert Velkers	M50	2021-10-02	9.00	Ilse vd Wal	mpA	2021-04-06
18.91	Morris Hulsman	jC	2021-05-01	9.00	Iris Nanninga	mpA	2021-09-11
18.82	Lisanne de Haan	mB	2021-04-11	8.88	Christiaan Balk	jpm	2021-10-02
18.04	Hugo Veenker	M60	2021-08-27	8.50	Lara de Vries	mpm	2021-05-06
18.01	Klaas Peereboom	M65	2021-10-02	7.28	Kai vd Broek	jpm	2021-10-02
17.44	Britt Huisman	mD	2021-10-09	7.00	Bernice Ritsema	mpA	2021-04-06
16.88	Sanne Pultrum	mC	2021-10-02	6.50	Esmee Dam	mpm	2021-04-06
16.60	Timotej Zoetendal	jD	2021-05-22	6.00	Keano de Boer	jpA	2021-04-06
16.46	Cas Jonker	jD	2021-04-17	sprint 2-kamp			
16.37	Tim Jeeninga	jD	2021-06-19	1349	Jeroen Piek	M	2021-09-18
15.96	Jente Bosma	mC	2021-10-02				

werp 3-kamp

1908	Laura vd Akker	V40	2021-10-10
1792	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-08-27
1585	Jildou Binnema	mB	2021-10-10
1407	Marije Brouwer	mB	2021-10-10
1281	Jildou Binnema	mB	2021-08-27
1119	Sabrina Cruden	mA	2021-08-27
791	Hugo Veenker	M60	2021-08-27
787	Jan Jelle Koerts	M50	2021-08-27
753	Hans Hes	M75	2021-10-10
257	Feico Jansma	M75	2021-08-27
254	Wieger Klijnstra	M70	2021-08-27

6-kamp

3618	Meike Huistra	mD	2021-09-12
------	---------------	----	------------

7-kamp

3886	Linda vd Berg	V40	2021-10-09
3824	Sabrina Cruden	mA	2021-09-05
3564	Nynke Rijpma	mC	2021-05-23
3562	Milou Sieperda	mC	2021-07-11
3321	Sanne Pultrum	mC	2021-05-23
3242	Marianne Diallo	mC	2021-05-23
3074	Anke Binnema	mA	2021-10-10
2854	Norah Keijzer	mC	2021-10-10
2843	Britt Huisman	mD	2021-10-10
2120	Hester Bos	mA	2021-10-10

8-kamp

4109	Sander de Haan	jC	2021-10-10
------	----------------	----	------------

10-kamp

6400	Tjalle-Durk van der Eems	jB	2021-10-10
------	--------------------------	----	------------