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

BJP (beste jaarprestaties) vanaf het outdoor seizoen 2011
Bijgewerkt op do 11 augustus 2022

Hayat Askar

40
2014-10-04 7.6 mpB Heerenveen

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

80
2019-10-05 12.0 mC Heerenveen

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

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

duur 6'
2016-05-28 1275 mpA Leeuwarden

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

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

hoog
2015-06-27 1.00 mpA Steenwijk
2016-04-16 1.20 mpA Sneek
2017-04-08 1.20 mD Heerenveen
2018-10-06 1.30 mD Heerenveen
2019-06-22 1.30 mC Stadskanaal
2020-07-02 1.25 mC Heerenveen
2021-04-11 1.25 mB Heerenveen

polsver
2016-07-02 4.10 mpA Drachten

ver
2014-10-04 2.43 mpB Heerenveen
2015-10-03 3.16 mpA Heerenveen
2016-09-17 3.35 mpA Heerenveen
2017-04-08 3.53 mD Heerenveen
2020-09-26 4.02 mC Heerenveen
2021-05-22 3.79 mB Heerenveen

discus ¾
2018-09-02 18.15 mD Amsterdam

discus 1
2019-04-28 19.66 mC Epe

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

kogel 3
2019-04-06 8.30 mC Heerenveen
2020-07-02 8.78 mC Heerenveen
2020-09-26 9.11 mC Heerenveen
2021-05-22 9.09 mB Heerenveen
2022-05-15 9.29 mB Zwolle

slingeren
2016-05-28 18.50 mpA Leeuwarden

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

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

Mariam Azouz

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

60
2021-09-11 10.2 mpA Drachten

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

duur 4'
2019-05-25 850 mpC Steenwijk

40h
2020-06-30 9.0 mpB Heerenveen

60h
2021-09-11 14.4 mpA Drachten

hoog
2019-05-25 0.75 mpC Steenwijk

hurkhoog
2020-06-30 0.75 mpB Heerenveen

ver
2019-10-05 2.42 mpC Heerenveen
2020-09-26 2.85 mpB Heerenveen
2021-04-06 2.90 mpA Heerenveen

balstoten
2019-05-25 3.70 mpC Steenwijk

kogel 2
2021-05-06 4.60 mpA Heerenveen

slingeren
2020-06-30 9.50 mpB Heerenveen
2021-09-11 12.00 mpA Drachten

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

Sara Azouz

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

80
2021-10-02 11.53 mC Heerenveen

150
2021-10-02 21.56 mC Heerenveen

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

800
2021-05-22 2:40.90 mC Heerenveen

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

Sedra Azouz

60
2019-10-05 10.0 mD Heerenveen

80
2020-09-26 13.1 mC Heerenveen
2021-05-22 13.47 mC Heerenveen

600
2019-10-05 2:19.5 mD Heerenveen

hoog
2020-09-26 1.15 mC Heerenveen

ver
2019-10-05 3.14 mD Heerenveen
2020-09-26 3.16 mC Heerenveen
2021-04-17 3.56 mC Heerenveen

kogel 3
2020-07-02 4.57 mC Heerenveen

Kick Bakker

40h
2022-04-07 9.5 jpC Heerenveen

ver
2022-04-07 2.35 jpC Heerenveen

vortex
2022-04-07 7.50 jpC Heerenveen

Christiaan Balk

40
2021-10-02 10.11w jpm Heerenveen
2022-06-25 7.9 jpm Drachten

600
2021-10-02 3:12.78 jpm Heerenveen

duur 4'
2022-06-25 700 jpm Drachten

40h
2022-06-25 9.4 jpm Drachten

hurkhoog
2022-06-25 0.70 jpm Drachten

ver
2021-10-02 1.95 jpm Heerenveen

slingeren
2022-06-25 8.00 jpm Drachten

vortex
2021-10-02 8.88 jpm Heerenveen
2022-06-25 9.50 jpm Drachten

Amarins Beijaard

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

600
2018-10-06 2:12.02 mD Heerenveen
2019-10-05 2:12.6 mD Heerenveen
2020-09-26 2:03.0 mC Heerenveen

1000
2018-06-30 3:52.20 mD Groningen

duur 6'
2017-07-08 1425 mpA Drachten

60h
2017-07-08 12.0 mpA Drachten

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

polsver
2017-07-08 3.30 mpA Drachten

ver
2018-04-14 3.11w mD Sneek

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

speer 400
2019-10-05 12.54 mD Heerenveen

speer 500
2020-09-26 14.07 mC Heerenveen

vortex
2017-07-08 10.50 mpA Drachten

Jikke vd Berg

3000
2018-06-10 12:33.25 V45 Apeldoorn

5000
2020-09-26 22:30.0 V50 Heerenveen

Linda vd Berg

80
2019-05-08 12.21 V40 Kampen

100
2019-03-30 14.64w V40 Steenwijk
2020-08-22 14.25 V40 Grootebroek
2021-07-09 14.08w V40 Steenwijk
2022-04-02 14.43w V45 Steenwijk

150
2020-09-19 21.83 V40 Grootebroek
2021-07-09 21.34 V40 Steenwijk
2022-06-24 21.09 V45 Steenwijk

200
2018-10-06 35.02 V40 Heerenveen
2019-07-06 30.29 V40 Stadskanaal
2020-08-22 29.57w V40 Grootebroek
2021-10-02 28.32 V40 Heerenveen
2022-07-01 28.47 V45 Best

300
2019-03-30 53.56 V40 Steenwijk
2020-07-04 48.5 V40 Heerenveen
2021-07-09 47.20 V40 Steenwijk
2022-04-02 47.90 V45 Steenwijk

400
2021-09-18 1:05.57 V40 Hengelo
2022-05-28 1:06.07 V45 Harderwijk

800
2018-10-06 3:22.20 V40 Heerenveen
2019-07-07 2:44.09 V40 Stadskanaal
2020-09-26 2:49.0 V40 Heerenveen
2021-10-09 2:36.09 V40 Best
2022-05-01 2:39.11 V45 Heerenveen

80h 76,2
2019-07-06 15.40 V40 Stadskanaal
2021-10-08 17.33 V40 Best
2022-07-01 14.45 V45 Best

400h 76,2
2021-09-08 1:17.29 V40 Hengelo
2022-05-21 1:14.81 V45 Heerenveen

hoog
2018-10-06 1.25 V40 Heerenveen
2019-07-06 1.30 V40 Stadskanaal
2020-10-09 1.30 V40 Drachten
2021-10-08 1.36 V40 Best
2022-04-30 1.35 V45 Heerenveen

ver
2018-10-06 3.63 V40 Heerenveen
2019-10-05 4.32 V40 Heerenveen
2020-09-26 4.52 V40 Heerenveen
2021-09-19 4.69 V40 Hengelo
2022-05-01 4.71 V45 Heerenveen

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

kogel 4
2018-10-06 6.78 V40 Heerenveen
2019-09-28 8.09 V40 Leeuwarden
2020-08-22 8.45 V40 Grootebroek
2021-09-08 9.11 V40 Hengelo
2022-04-30 9.32 V45 Heerenveen

speer 600
2019-10-13 21.22 V40 Steenwijk
2020-07-04 24.17 V40 Heerenveen
2021-10-02 28.36 V40 Heerenveen
2022-07-02 26.89 V45 Best

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

7-kamp
2019-07-07 3285 V40 Stadskanaal
2021-10-09 3886 V40 Best
2022-05-01 4720 V45 Heerenveen

Romée de Best

100
2022-05-21 14.18 mA Heerenveen

200
2022-06-04 28.01 mA Emmeloord

800
2022-06-05 2:50.18 mA Emmeloord

100h 83,8
2022-06-04 16.55 mA Emmeloord

hoog
2022-06-04 1.47 mA Emmeloord

ver
2022-06-18 5.10 mA Amsterdam

kogel 4
2022-04-30 10.07 mA Heerenveen

speer 600
2022-05-01 27.63 mA Heerenveen

7-kamp
2022-06-05 3717 mA Emmeloord

Betty Bijker-Bangma

100
2018-06-10 15.96 V55 Apeldoorn
2020-09-26 15.9 V55 Heerenveen
2022-04-09 15.79w V55 Harderwijk

150
2018-07-13 23.18 V55 Steenwijk

200
2018-05-13 32.59 V55 Emmen
2022-05-21 31.24 V55 Heerenveen

300
2018-07-13 50.03 V55 Steenwijk

400
2018-04-29 1:11.38 V55 Sneek
2022-04-24 1:10.50 V55 Emmen

800
2017-10-07 2:48.9 V50 Heerenveen
2018-06-10 2:39.65 V55 Apeldoorn
2019-03-30 2:44.24 V55 Steenwijk
2020-07-25 2:41.99 V55 Heerenveen
2021-08-13 2:39.23 V55 Heerhugowaard
2022-06-19 2:40.76 V55 Ede

1000
2021-07-01 3:29.84 V55 Hengelo

1500
2018-05-13 5:35.24 V55 Emmen
2022-04-24 5:45.99 V55 Emmen

mijl
2021-07-09 6:13.93 V55 Steenwijk

3000
2018-10-06 13:08.51 V55 Heerenveen
2022-06-19 12:46.50 V55 Ede

5000
2021-10-02 21:25.11 V55 Heerenveen

Anke Binnema

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

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

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

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

200
2015-05-16 32.13 mD Heerenveen
2019-10-05 30.1 mB Heerenveen
2021-10-02 29.33w mA Heerenveen

300
2016-04-09 49.51 mD Heerenveen

400
2018-04-02 1:13.86 mC Amersfoort

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

800
2021-10-10 3:02.39 mA Best

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

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

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

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

100h 76,2
2019-10-05 17.2 mB Heerenveen

100h 83,8
2021-10-09 18.22 mA Best

300h 76,2
2016-05-22 53.06 mD Epe
2017-06-10 49.08 mC Sneek
2018-06-30 51.29 mC Groningen

400h 76,2
2021-05-01 1:14.12 mA Heerenveen

hoog
2011-05-24 1.05 mpC Grou
2012-06-16 1.20 mpB Stadskanaal
2013-09-01 1.25 mpA Emmeloord
2014-05-31 1.30 mpA Stadskanaal
2015-10-03 1.40 mD Heerenveen
2016-09-17 1.50 mD Zoetermeer
2017-06-10 1.55 mC Sneek
2018-10-06 1.45 mC Heerenveen
2019-06-23 1.50 mB Drachten
2021-10-09 1.46 mA Best

hss
2021-04-11 9.05 mA Heerenveen

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

ver
2011-06-25 3.29 mpC Heerenveen
2012-07-03 3.49 mpB Leeuwarden
2013-10-05 3.91 mpA Heerenveen
2014-08-30 4.15 mpA Assen
2015-08-30 4.20 mD Stadskanaal
2016-05-01 4.42 mD Sneek
2017-05-06 4.68w mC Groningen
2018-05-12 4.39 mC Heerenveen
2019-03-30 4.42 mB Steenwijk
2020-09-26 4.85 mB Heerenveen
2021-10-10 4.16 mA Best
2022-04-02 4.48 mA Steenwijk

balstoten
2011-06-25 4.20 mpC Heerenveen

balwerpen 135
2011-06-07 20.50 mpC Heerenveen
2012-07-07 20.00 mpB Heerenveen

balwerpen 180
2013-05-11 19.88 mpA Hoogeveen
2014-10-04 25.01 mpA Heerenveen

discus ¾
2015-10-10 17.88 mD Steenwijk
2016-06-11 23.80 mD Groningen

discus 1
2017-10-15 19.29 mC Steenwijk
2018-10-14 22.59 mC Steenwijk
2022-05-15 22.52 mA Zwolle

kogel 2
2012-06-16 5.18 mpB Stadskanaal
2013-05-18 5.43 mpA Stadskanaal
2014-08-30 6.70 mpA Assen
2015-10-10 8.45 mD Steenwijk
2016-06-05 9.05 mD Gemert

kogel 3
2017-10-15 8.21 mC Steenwijk
2018-10-14 8.98 mC Steenwijk
2019-06-23 10.40 mB Drachten
2020-09-19 10.01 mB Grootebroek

kogel 4
2021-10-09 8.96 mA Best
2022-05-21 9.15 mA Heerenveen

speer 400
2015-10-03 22.19 mD Heerenveen
2016-09-17 24.04 mD Zoetermeer

speer 500
2017-06-10 24.49 mC Sneek
2018-10-14 28.19 mC Steenwijk
2019-05-11 25.56 mB Heerenveen
2020-09-26 29.29 mB Heerenveen

speer 600
2021-10-10 27.10 mA Best
2022-04-10 28.19 mA Drachten

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

werp 3-kamp
2015-10-10 1065 mD Steenwijk
2017-10-15 1044 mC Steenwijk
2018-10-14 1293 mC Steenwijk

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

7-kamp
2017-07-09 3562 mC Stadskanaal
2018-07-08 3256 mC Stadskanaal
2021-10-10 3074 mA Best

Jildou Binnema

40
2011-10-01 8.2 mpm Heerenveen
2013-05-18 7.68 mpC Stadskanaal
2014-06-28 7.0 mpB Sneek

60
2015-10-03 9.9 mpA Heerenveen
2016-10-01 9.2 mpA Heerenveen
2017-10-07 9.0 mD Heerenveen
2018-10-06 9.03 mD Heerenveen

80
2019-10-05 11.8 mC Heerenveen

150
2018-04-02 23.07 mD Amersfoort
2019-05-04 23.77 mC Sneek
2020-07-02 22.2 mC Heerenveen

600
2011-06-25 2:52.0 mpm Heerenveen
2012-07-07 2:36.0 mpm Heerenveen
2013-05-18 2:41.57 mpC Stadskanaal
2017-05-14 2:06.52 mD Sneek
2018-07-08 2:01.53 mD Stadskanaal
2019-10-05 2:08.2 mC Heerenveen

1000
2014-10-04 4:40.8 mpB Heerenveen
2015-10-03 4:22.8 mpA Heerenveen
2016-10-01 3:58.3 mpA Heerenveen

duur 6'
2016-07-02 1275 mpA Drachten

40h
2013-04-13 8.3 mpC Drachten
2014-04-12 7.8 mpB Drachten

60h
2015-04-11 10.9 mpA Leeuwarden
2016-09-17 11.0 mpA Heerenveen

60h 76,2
2017-07-08 11.40 mD Stadskanaal
2018-07-07 11.07w mD Stadskanaal

80h 76,2
2019-05-04 15.21 mC Sneek

hoog
2011-05-24 0.70 mpm Grou
2012-06-09 0.90 mpm Steenwijk
2014-05-31 1.00 mpB Stadskanaal
2015-06-13 1.10 mpA Heerenveen
2016-06-04 1.25 mpA Stadskanaal
2017-07-09 1.35 mD Stadskanaal
2018-10-06 1.40 mD Heerenveen
2019-10-05 1.45 mC Heerenveen
2020-07-04 1.30 mC Heerenveen
2021-04-11 1.30 mB Heerenveen

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

hss
2021-04-11 9.43 mB Heerenveen

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

polsver
2016-07-02 4.40 mpA Drachten

ver
2011-05-14 2.44 mpm Sneek
2012-07-03 2.65 mpm Leeuwarden
2013-09-14 2.80 mpC Sneek
2014-08-30 3.17 mpB Assen
2015-10-03 3.43 mpA Heerenveen
2016-10-01 3.83 mpA Heerenveen
2017-05-14 4.02 mD Sneek
2018-07-07 4.55 mD Stadskanaal
2019-05-05 4.23w mC Sneek
2020-08-01 4.51 mC Amstelveen
2021-05-01 4.37 mB Heerenveen

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

balwerpen 135
2011-06-21 8.95 mpm Sneek
2011-10-01 12.75 mpm Heerenveen
2013-10-05 20.66 mpC Heerenveen

discus ¾
2017-05-06 18.87 mD Groningen
2018-10-14 27.12 mD Steenwijk

discus 1
2019-08-30 26.71 mC Heerenveen
2020-08-28 28.25 mC Apeldoorn
2021-05-22 29.69 mB Heerenveen
2022-06-24 30.26 mB Steenwijk

kogel 2
2014-10-04 4.41 mpB Heerenveen
2015-09-26 6.48 mpA Leeuwarden
2016-10-01 7.23 mpA Heerenveen
2017-07-09 9.29 mD Stadskanaal
2018-10-14 10.48 mD Steenwijk

kogel 3
2019-03-30 9.56 mC Steenwijk
2020-09-19 10.97 mC Grootebroek
2021-08-27 10.50 mB Heerenveen
2022-04-02 10.34 mB Steenwijk

kogelsl. 3
2022-06-12 27.19 mB Assen

slingeren
2016-09-17 21.50 mpA Heerenveen

speer 400
2017-09-03 27.15 mD Amsterdam
2018-09-02 33.30 mD Amsterdam

speer 500
2019-08-30 31.67 mC Heerenveen
2020-09-26 35.60 mC Heerenveen
2021-03-20 36.23 mB Heerenveen
2022-05-21 38.08 mB Heerenveen

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

werp 3-kamp
2017-10-15 1085 mD Steenwijk
2018-10-14 1464 mD Steenwijk
2019-08-30 1365 mC Heerenveen
2020-08-14 1384 mC Deventer
2021-08-27 1281 mB Heerenveen
2021-10-10 1585 mB Steenwijk

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

Steijn Blaauw

40
2020-09-26 11.0 jpB Heerenveen

600
2020-09-26 3:40.0 jpB Heerenveen

ver
2020-09-26 1.87 jpB Heerenveen

vortex
2020-09-26 5.49 jpB Heerenveen

Lisa Bodewes

40
2016-10-01 7.4 mpC Heerenveen
2017-10-07 7.4 mpB Heerenveen

60
2018-05-26 9.8 mpA Sneek
2019-09-14 9.2 mpA Sneek
2020-09-26 9.7 mD Heerenveen

150
2020-09-19 24.19 mD Grootebroek

600
2016-10-01 2:27.2 mpC Heerenveen
2021-07-03 2:10.54 mD Assen

800
2021-05-22 3:13.57 mD Heerenveen

1000
2017-10-07 4:32.3 mpB Heerenveen
2018-10-06 4:15.56 mpA Heerenveen

duur 4'
2016-07-02 900 mpC Drachten
2017-07-08 875 mpB Drachten
2019-06-29 900 mpA Leeuwarden

duur 6'
2018-07-07 1250 mpA Steenwijk
2019-05-25 1350 mpA Steenwijk

40h
2016-07-02 8.4 mpC Drachten

2017-07-08 7.9 mpB Drachten

60h
2018-07-07 11.0 mpA Steenwijk
2019-09-14 10.0 mpA Sneek

hoog
2016-09-17 0.90 mpC Heerenveen
2017-09-16 1.00 mpB Heerenveen
2018-04-21 1.05 mpA Drachten
2019-04-20 1.15 mpA Drachten
2020-09-26 1.25 mD Heerenveen
2021-04-17 1.30 mD Heerenveen

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

polshoog
2021-10-02 2.23 mD Heerenveen
2022-05-01 2.02 mC Heerenveen

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

ver
2016-09-17 3.10 mpC Heerenveen
2017-10-07 3.17 mpB Heerenveen
2018-10-06 3.42 mpA Heerenveen
2019-09-14 3.20 mpA Sneek
2020-09-26 3.71 mD Heerenveen
2021-07-03 4.08 mD Assen

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

kogel 2
2018-07-07 5.10 mpA Steenwijk
2019-06-29 5.60 mpA Leeuwarden

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

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

Ype Boelens

5000
2020-09-04 22:16.52 M55 Leeuwarden

Benthe de Boer

40h
2022-04-07 10.8 mpm Heerenveen

Keano de Boer

60
2021-04-06 12.7 jpA Heerenveen

ver
2021-04-06 1.40 jpA Heerenveen

vortex
2021-04-06 6.00 jpA Heerenveen

Robert de Boer

kogel 7¼
2022-06-19 8.17 M45 Ede

Yara de Boer

200
2022-04-30 32.99 mB Heerenveen

800
2022-05-01 3:08.61 mB Heerenveen

100h 76,2
2022-04-30 18.62 mB Heerenveen

hoog
2022-04-10 1.45 mB Drachten

ver
2022-05-01 4.11 mB Heerenveen

kogel 3
2022-04-30 8.95 mB Heerenveen

speer 500
2022-05-01 22.06 mB Heerenveen

7-kamp
2022-05-01 2674 mB Heerenveen

Marrit Bontekoe

60
2019-10-05 9.7 mpA Heerenveen
2021-05-01 10.01 mD Heerenveen

1000
2019-10-05 4:13.0 mpA Heerenveen

hoog
2020-07-02 1.25 mD Heerenveen

ver
2019-10-05 3.33 mpA Heerenveen
2021-10-02 3.48 mD Heerenveen

discus ¾
2021-10-02 13.29 mD Heerenveen

kogel 2
2019-10-05 5.59 mpA Heerenveen
2020-07-02 4.95 mD Heerenveen

speer 400
2021-05-22 14.62 mD Heerenveen

Sophia Boomsma

40
2021-10-02 7.26w mpC Heerenveen

600
2021-05-22 2:23.10 mpC Heerenveen

duur 4'
2021-05-06 850 mpC Heerenveen

40h
2020-06-30 10.0 mpm Heerenveen
2021-05-22 8.48 mpC Heerenveen

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

ver
2021-10-02 3.36 mpC Heerenveen

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

vortex
2021-10-02 15.91 mpC Heerenveen

Aafje Boorsma

40
2016-07-02 7.8 mpm Drachten
2017-07-08 7.5 mpC Drachten
2018-07-07 7.2 mpB Steenwijk

60
2019-10-05 10.0 mpA Heerenveen
2020-09-26 9.9 mpA Heerenveen
2021-10-02 9.27 mD Heerenveen
2022-05-14 9.44 mD Emmen

150
2021-10-02 22.94 mD Heerenveen

600
2016-10-01 2:57.9 mpm Heerenveen
2017-10-07 2:31.5 mpC Heerenveen
2018-07-14 2:27.95 mpB Heerenveen
2020-09-26 2:22.0 mpA Heerenveen
2021-10-02 1:58.53 mD Heerenveen

1000
2018-10-06 4:34.23 mpB Heerenveen
2019-10-05 4:10.1 mpA Heerenveen

duur 4'
2016-07-02 775 mpm Drachten
2017-07-08 825 mpC Drachten
2018-07-07 975 mpB Steenwijk
2019-06-29 875 mpA Leeuwarden

duur 6'
2020-09-12 1000 mpA Heerenveen

40h
2016-07-02 9.1 mpm Drachten
2017-07-08 9.3 mpC Drachten
2018-07-07 8.0 mpB Steenwijk

60h
2019-06-29 12.0 mpA Leeuwarden
2020-09-12 11.7 mpA Heerenveen

hoog
2017-05-20 0.90 mpC Steenwijk
2018-05-26 1.00 mpB Sneek
2019-06-29 1.15 mpA Leeuwarden
2020-06-30 1.15 mpA Heerenveen
2021-10-02 1.25 mD Heerenveen
2022-06-11 1.35 mD Heerenveen

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

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

ver
2016-05-28 2.15 mpm Leeuwarden
2017-10-07 2.75 mpC Heerenveen
2018-07-14 3.51 mpB Heerenveen
2019-10-05 3.40 mpA Heerenveen
2020-09-26 3.32 mpA Heerenveen
2021-04-17 3.60 mD Heerenveen

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

kogel 2
2018-07-14 3.94 mpB Heerenveen
2019-10-05 4.29 mpA Heerenveen
2020-09-26 6.18 mpA Heerenveen

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

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

Janne Rikst Boorsma

60
2017-09-16 10.1 mpA Heerenveen
2018-10-06 10.31 mpA Heerenveen
2019-10-05 9.8 mD Heerenveen

200
2019-05-11 33.54 mD Heerenveen

600
2019-10-05 1:56.4 mD Heerenveen
2020-09-26 1:54.0 mD Heerenveen

1000
2017-10-07 4:19.0 mpA Heerenveen
2018-10-06 3:47.41 mpA Heerenveen
2019-04-06 3:30.35 mD Heerenveen
2020-07-02 3:41.7 mD Heerenveen

duur 6'
2017-07-08 1375 mpA Drachten
2018-04-21 1425 mpA Drachten

60h
2017-05-20 11.7 mpA Steenwijk
2018-07-07 10.9 mpA Steenwijk

60h 76,2
2019-04-06 13.89 mD Heerenveen

hoog
2017-07-08 1.05 mpA Drachten
2018-07-14 1.20 mpA Heerenveen
2019-10-05 1.30 mD Heerenveen
2020-07-02 1.35 mD Heerenveen
2021-04-17 1.30 mC Heerenveen

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

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

discus ¾
2020-09-26 20.19 mD Heerenveen

discus 1
2021-04-17 18.06 mC Heerenveen

kogel 2
2017-10-07 5.51 mpA Heerenveen
2018-07-07 6.80 mpA Steenwijk
2020-07-02 8.25 mD Heerenveen

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

speer 400
2019-10-05 19.10 mD Heerenveen
2020-07-25 15.87 mD Heerenveen

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

Hester Bos

80
2017-05-06 11.51w mC Groningen
2018-06-30 11.23 mC Groningen

100
2019-04-28 14.48 mB Epe
2020-09-26 14.0 mB Heerenveen
2021-05-01 13.89 mA Heerenveen
2022-06-11 13.67 mA Assen

150
2018-05-19 22.23 mC Assen
2021-07-09 22.26w mA Steenwijk
2022-06-24 21.12 mA Steenwijk

200
2019-10-05 32.4 mB Heerenveen
2021-04-11 31.2 mA Heerenveen
2022-04-30 30.86 mA Heerenveen

300
2021-07-09 58.71 mA Steenwijk
2022-06-24 52.52 mA Steenwijk

600
2017-10-07 2:24.5 mC Heerenveen

800
2021-10-10 3:06.54 mA Best
2022-05-01 3:02.73 mA Heerenveen

80h 76,2
2017-05-06 17.98w mC Groningen
2018-05-19 16.87 mC Assen

100h 76,2
2019-06-23 19.18 mB Drachten

100h 83,8
2021-03-20 18.1 mA Heerenveen
2022-07-02 18.23 mA Best

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

400h 76,2
2021-04-11 1:29.3 mA Heerenveen

hoog
2019-10-05 1.25 mB Heerenveen
2021-10-09 1.26 mA Best
2022-07-02 1.31 mA Best

hss
2021-04-11 8.37 mA Heerenveen

ver
2017-06-10 3.83 mC Sneek
2018-10-06 3.94 mC Heerenveen
2019-06-23 4.00 mB Drachten
2020-09-26 4.12 mB Heerenveen
2021-05-01 4.47 mA Heerenveen
2022-07-03 4.30w mA Best

discus 1
2017-10-07 11.22 mC Heerenveen

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

kogel 4
2021-10-09 6.10 mA Best
2022-04-30 6.92 mA Heerenveen

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

speer 600
2021-10-10 21.36 mA Best
2022-07-03 22.67 mA Best

7-kamp
2021-10-10 2120 mA Best
2022-07-03 2514 mA Best

Jente Bosma

60
2020-09-26 9.5 mD Heerenveen

80
2021-04-17 11.4 mC Heerenveen

hoog
2020-09-26 1.10 mD Heerenveen

ver
2021-04-17 4.37 mC Heerenveen

kogel 2
2020-09-26 7.26 mD Heerenveen

kogel 3
2021-04-17 6.64 mC Heerenveen

speer 500
2021-10-02 15.96 mC Heerenveen

Mae Bosma

80
2022-06-11 12.07 mC Heerenveen

kogel 3
2022-06-11 6.85 mC Heerenveen

Julia Bouma

40
2019-10-05 8.2 mpm Heerenveen
2020-09-26 8.2 mpC Heerenveen
2021-10-02 8.04w mpB Heerenveen

60
2022-05-21 10.4 mpA Steenwijk

600
2019-10-05 3:10.5 mpm Heerenveen
2020-09-26 2:58.0 mpC Heerenveen
2021-10-02 2:35.10 mpB Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 850 mpC Heerenveen

duur 6'
2022-04-23 1175 mpA Leeuwarden

40h
2020-06-30 9.1 mpC Heerenveen
2021-05-22 9.41 mpB Heerenveen

60h
2022-05-21 11.9 mpA Steenwijk

hoog
2022-04-23 1.05 mpA Leeuwarden

hurkhoog
2020-09-12 0.75 mpC Heerenveen

polsver
2022-06-25 2.95 mpA Drachten

ver
2019-10-05 2.29 mpm Heerenveen
2020-09-26 2.43 mpC Heerenveen
2021-10-02 2.96 mpB Heerenveen
2022-05-21 2.80 mpA Steenwijk

balstoten
2020-09-12 4.10 mpC Heerenveen

kogel 2
2022-06-25 4.50 mpA Drachten

slingeren
2020-06-30 6.50 mpC Heerenveen
2021-05-06 6.50 mpB Heerenveen
2022-05-21 12.00 mpA Steenwijk

vortex
2019-10-05 6.05 mpm Heerenveen
2020-09-12 9.00 mpC Heerenveen
2021-10-02 10.49 mpB Heerenveen
2022-06-25 13.50 mpA Drachten

Leon Bouma

60
2021-05-06 11.1 jpA Heerenveen

duur 6'
2021-05-06 1025 jpA Heerenveen

hoog
2021-05-06 1.00 jpA Heerenveen

kogel 2
2021-05-06 4.60 jpA Heerenveen

vortex
2021-05-06 14.50 jpA Heerenveen

Eva Brandsma

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

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

Kai vd Broek

40
2021-10-02 9.35w jpm Heerenveen

600
2021-10-02 2:56.36 jpm Heerenveen

ver
2021-10-02 2.15 jpm Heerenveen

vortex
2021-10-02 7.28 jpm Heerenveen

Kyra Brouwer

800
2019-05-10 2:44.54 mC Hoogeveen
2021-05-22 2:40.39 mB Heerenveen

1500
2021-05-22 5:26.82 mB Heerenveen

3000
2021-08-13 11:28.33 mB Heerhugowaard

5000
2020-09-04 20:09.28 mB Leeuwarden

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

hoog
2019-05-11 1.30 mC Heerenveen
2020-07-25 1.28 mB Heerenveen
2021-04-11 1.30 mB Heerenveen

Marije Brouwer

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

150
2020-07-04 22.0 mB Heerenveen

200
2021-04-11 30.9 mB Heerenveen

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

hoog
2020-07-04 1.42 mB Heerenveen
2021-04-11 1.45 mB Heerenveen
2022-06-19 1.48 mA Amsterdam

discus 1
2021-10-10 17.51 mB Steenwijk

kogel 3
2020-09-26 9.55 mB Heerenveen
2021-10-02 10.83 mB Heerenveen

kogel 4
2022-05-21 9.32 mA Heerenveen

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

speer 600
2022-06-17 28.88 mA Amsterdam

werp 3-kamp
2021-10-10 1407 mB Steenwijk

Marvens Bruinsma

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

200
2017-07-02 24.73 jB Vught

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

hoog
2017-05-28 1.60 jB Drachten

hss
2017-06-18 12.12 jB Harderwijk

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

discus 1¾
2019-10-13 26.51 jA Steenwijk

kogel 6
2019-10-13 10.56 jA Steenwijk

kogel 7¼
2021-10-02 9.45 Mneo Heerenveen

speer 600
2016-10-01 29.62 jC Heerenveen

speer 800
2019-10-05 34.49 jA Heerenveen
2021-10-02 28.71 Mneo Heerenveen

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

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

Eline Buitendijk

40
2019-10-05 7.1 mpB Heerenveen

60
2020-06-02 9.6 mpA Heerenveen
2021-09-11 9.4 mpA Drachten

600
2021-10-02 2:09.20 mpA Heerenveen
2022-05-21 2:11.39 mD Heerenveen

1000
2019-10-05 4:13.2 mpB Heerenveen

duur 4'
2019-06-29 925 mpB Leeuwarden

duur 6'
2020-09-12 1375 mpA Heerenveen
2021-06-05 1425 mpA Heerenveen

40h
2019-06-29 8.0 mpB Leeuwarden

60h
2020-09-12 11.5 mpA Heerenveen
2021-09-11 12.1 mpA Drachten

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

hurkhoog
2019-06-29 0.90 mpB Leeuwarden

polsver
2020-09-12 3.80 mpA Heerenveen

ver
2019-10-05 3.05 mpB Heerenveen
2020-06-02 2.60 mpA Heerenveen
2021-10-02 3.64 mpA Heerenveen

balstoten
2019-05-25 5.30 mpB Steenwijk

kogel 2
2020-09-12 5.30 mpA Heerenveen
2021-10-02 6.54 mpA Heerenveen

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

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

Jurre Buitendijk

40
2020-06-02 9.3 jpm Heerenveen
2021-10-02 8.33 jpm Heerenveen

600
2021-10-02 2:27.07 jpm Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 875 jpm Heerenveen
2021-05-06 825 jpm Heerenveen
2022-05-21 975 jpC Steenwijk

40h
2021-05-22 12.04 jpm Heerenveen
2022-04-07 9.5 jpC Heerenveen

hoog
2022-05-21 0.75 jpC Steenwijk

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

ver
2020-09-12 1.65 jpm Heerenveen
2021-10-02 2.15 jpm Heerenveen
2022-05-21 2.55 jpC Steenwijk

balstoten
2020-09-12 2.50 jpm Heerenveen
2022-05-21 4.10 jpC Steenwijk

slingeren
2021-05-06 9.00 jpm Heerenveen

vortex
2020-09-12 9.00 jpm Heerenveen
2021-10-02 11.06 jpm Heerenveen
2022-05-21 14.00 jpC Steenwijk

Liam Buitendijk

40
2019-10-05 8.2 jpm Heerenveen
2020-06-02 7.5 jpC Heerenveen
2021-10-02 7.47 jpB Heerenveen

60
2022-05-21 10.6 jpA Steenwijk

600
2019-10-05 2:37.8 jpm Heerenveen
2021-10-02 2:13.25 jpB Heerenveen

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

duur 6'
2022-05-21 1375 jpA Steenwijk

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

60h
2022-05-21 13.7 jpA Steenwijk

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

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

ver
2019-05-25 1.95 jpm Steenwijk
2020-09-12 2.40 jpC Heerenveen
2021-10-02 3.10 jpB Heerenveen
2022-05-21 2.80 jpA Steenwijk

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

slingeren
2019-06-29 8.00 jpm Leeuwarden
2021-05-06 12.00 jpB Heerenveen
2022-05-21 17.50 jpA Steenwijk

vortex
2019-10-05 10.24 jpm Heerenveen
2020-06-02 12.00 jpC Heerenveen
2021-05-22 16.22 jpB Heerenveen
2022-04-07 17.50 jpA Heerenveen

Melina Congiu

100
2022-06-19 14.33 V40 Ede

200
2022-07-01 28.54 V40 Best

800
2022-07-02 2:43.31 V40 Best

80h 76,2
2022-07-01 13.22 V40 Best

100h 83,8
2022-06-11 17.84 V40 Groningen

hoog
2022-05-28 1.47 V40 Harderwijk

ver
2022-06-12 4.64 V40 Groningen

kogel 4
2022-07-01 8.12 V40 Best

speer 600
2022-07-02 22.52 V40 Best

7-kamp
2022-07-02 4323 V40 Best

Sabrina Cruden

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

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

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

200
2015-05-16 31.23 mD Heerenveen
2016-05-14 30.64 mD Heerenveen
2019-06-01 28.35 mB Amersfoort
2020-08-09 28.70w mB Haarlem
2021-09-04 29.10 mA Assendelft
2022-06-04 27.63 mA Emmeloord

400
2022-05-15 1:08.26 mA Zwolle

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

800
2019-07-07 2:45.43 mB Stadskanaal
2020-09-06 2:51.40 mB Emmeloord
2021-09-05 2:56.09 mA Assendelft
2022-06-05 2:39.65 mA Emmeloord

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

60h
2014-06-28 10.5 mpA Sneek

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

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

100h 83,8
2021-09-11 16.43 mA Amersfoort
2022-06-18 15.22 mA Amsterdam

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

hoog
2014-10-04 1.35 mpA Heerenveen
2015-09-19 1.30 mD Zoetermeer
2016-06-18 1.41 mD Lisse
2019-07-06 1.49 mB Stadskanaal
2020-08-23 1.50 mB Lisse
2021-07-10 1.59 mA Lisse
2022-07-09 1.62 mA Lisse

ver
2013-10-05 3.21 mpA Heerenveen
2014-08-30 3.79 mpA Assen
2015-05-16 4.34 mD Heerenveen
2016-06-19 4.54 mD Lisse
2019-06-02 5.10 mB Amersfoort
2020-08-09 5.07 mB Haarlem
2021-09-05 5.26w mA Assendelft
2022-06-18 5.61 mA Amsterdam

discus ¾
2016-05-14 19.96 mD Heerenveen

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

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

kogel 4
2021-05-22 9.90 mA Heerenveen
2022-06-12 10.66 mA Assen

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

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

speer 600
2021-07-04 31.67 mA Dongen
2022-06-05 38.46 mA Emmeloord

vortex
2014-06-14 22.00 mpA Steenwijk

werp 3-kamp
2021-08-27 1119 mA Heerenveen

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

7-kamp
2019-07-07 4161 mB Stadskanaal
2020-09-06 3902 mB Emmeloord
2021-09-05 3824 mA Assendelft
2022-06-05 4581 mA Emmeloord

Andrea Deelstra

800
2016-04-24 2:19.01 V Grootebroek

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

2000
2011-04-27 6:08.06 V Leiden

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

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

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

speer 600
2013-09-15 20.08 V Zwolle

Wouter den Dekker

5000
2020-09-26 20:12.0 M40 Heerenveen

Marianne Diallo

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

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

80
2021-05-01 11.08 mC Heerenveen
2022-05-21 11.08 mC Heerenveen

100
2022-06-10 13.57 mC Ede

150
2020-07-04 21.5 mD Heerenveen
2021-05-22 21.90 mC Heerenveen
2022-05-14 20.43 mC Emmen

200
2021-06-18 29.01 mC Utrecht

600
2015-10-03 2:26.0 mpC Heerenveen
2019-10-05 2:01.0 mD Heerenveen
2021-05-23 1:53.22 mC Heerenveen

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

duur 4'
2016-05-28 925 mpB Leeuwarden

duur 6'
2017-07-08 1375 mpA Drachten

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

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

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

80h 76,2
2021-04-17 13.5 mC Heerenveen
2022-04-30 13.72 mC Heerenveen

hoog
2016-06-18 1.00 mpB Heerenveen
2017-07-08 1.10 mpA Drachten
2018-04-21 1.15 mpA Drachten
2020-10-08 1.40 mD Drachten
2021-05-22 1.35 mC Heerenveen
2022-04-30 1.40 mC Heerenveen

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

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

ver
2014-10-04 2.48 mpm Heerenveen
2015-10-03 2.90 mpC Heerenveen
2016-09-17 3.55 mpB Heerenveen
2017-10-07 3.65 mpA Heerenveen
2018-10-06 3.73 mpA Heerenveen
2019-04-06 3.60 mD Heerenveen
2021-08-28 4.67 mC Amsterdam
2022-05-21 4.82 mC Heerenveen

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

balwerpen 135
2014-10-04 9.87 mpm Heerenveen

discus 1
2022-05-14 20.36 mC Emmen

kogel 2

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

kogel 3

2021-03-20	8.29	mC	Heerenveen
2022-06-10	9.19	mC	Ede

slingeren

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

speer 500

2021-05-23	22.03	mC	Heerenveen
2022-05-01	21.21	mC	Heerenveen

vortex

2014-09-13	7.00	mpm	Leeuwarden
2015-10-03	14.01	mpC	Heerenveen
2016-10-01	17.30	mpB	Heerenveen
2017-09-16	17.00	mpA	Heerenveen
2018-09-15	19.50	mpA	Heerenveen
2022-06-10	28.44	mC	Ede

7-kamp

2021-05-23	3242	mC	Heerenveen
2022-05-01	2993	mC	Heerenveen

Nora Diallo

40

2022-06-25	7.3	mpB	Drachten

duur 4'

2022-06-25	800	mpB	Drachten

40h

2022-06-25	8.4	mpB	Drachten

hurkhoog

2022-06-25	0.80	mpB	Drachten

ver

2022-04-07	2.20	mpB	Heerenveen

slingeren

2022-06-25	9.00	mpB	Drachten

vortex

2022-06-25	11.50	mpB	Drachten

Tsjerk Dijksma

800

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

1500

2017-05-28	4:27.07	jA	Drachten

3000

2019-06-08	9:26.10	Mneo	Groningen

5000

2017-04-30	17:52.27	jA	Hoorn

Jelte Dijkstra

40

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

60

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

600

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

1000

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

duur 4'

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

duur 6'

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

40h

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

60h

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

hoog

2017-09-16	0.85	jpC	Heerenveen
2018-09-15	0.95	jpB	Heerenveen
2019-06-29	1.05	jpA	Leeuwarden
2020-06-30	1.15	jpA	Heerenveen
2021-10-02	1.20	jD	Heerenveen

hurkhoog

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

polsver

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

ver

2017-10-07	2.35	jpC	Heerenveen
2018-10-06	2.58	jpB	Heerenveen
2019-10-05	2.73	jpA	Heerenveen
2020-09-26	2.95	jpA	Heerenveen
2021-04-17	3.11	jD	Heerenveen
2022-05-21	3.37	jD	Heerenveen

balstoten

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

kogel 2

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

slingeren

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

speer 400

2021-04-17	13.50	jD	Heerenveen
2022-05-21	14.75	jD	Heerenveen

vortex

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

Wybren Dijkstra

40

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

60

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

80

2018-10-06	15.78	jD	Heerenveen

100

2021-10-02	16.21w	jC	Heerenveen

200

2018-05-12	42.54	jD	Heerenveen

600

2014-10-04	3:03.6	jpC	Heerenveen

800

2021-10-02	2:58.64	jC	Heerenveen
2022-05-21	2:45.05	jB	Heerenveen

1000

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

3000

2022-04-10	13:58.23	jB	Drachten

duur 6'

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

40h

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

60h

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

hoog

2015-06-13	0.80	jpB	Heerenveen
2016-06-18	0.90	jpA	Heerenveen
2017-07-08	0.95	jpA	Drachten
2018-10-06	0.80	jD	Heerenveen
2020-07-02	1.10	jC	Heerenveen
2021-05-01	1.15	jC	Heerenveen

hurkhoog

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

polsver

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

ver

2014-09-13	2.20	jpC	Leeuwarden
2015-10-03	2.45	jpB	Heerenveen
2016-09-17	2.60	jpA	Heerenveen
2017-10-07	2.52	jpA	Heerenveen
2018-05-12	2.29	jD	Heerenveen
2021-05-01	3.21	jC	Heerenveen

balstoten

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

balwerpen 135

2014-10-04	10.16	jpC	Heerenveen

discus 1

2018-06-30	11.83	jD	Groningen
2019-06-22	12.05	jD	Stadskanaal
2020-09-26	18.35	jC	Heerenveen
2021-06-19	23.74	jC	Leeuwarden

discus 1½

2022-06-12	21.26	jB	Assen

kogel 2

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

kogel 3

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

kogel 4

2020-09-26	6.62	jC	Heerenveen
2021-06-19	7.70	jC	Leeuwarden

kogel 5

2022-06-12	8.98	jB	Assen

slingeren

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

speer 400

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

speer 600

2020-09-26	19.32	jC	Heerenveen
2021-10-02	28.47	jC	Heerenveen

speer 700

2022-05-21	25.60	jB	Heerenveen

vortex

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

Janine Does

800
2018-10-06 3:31.38 V45 Heerenveen
2021-10-02 3:17.34 V45 Heerenveen

3000
2018-10-06 14:18.42 V45 Heerenveen

discus 1
2018-10-06 11.52 V45 Heerenveen
2020-09-26 10.95 V45 Heerenveen
2021-10-02 10.70 V45 Heerenveen

kogel 4
2018-10-06 4.66 V45 Heerenveen
2020-09-26 4.91 V45 Heerenveen
2021-10-02 4.61 V45 Heerenveen

speer 600
2018-10-06 9.03 V45 Heerenveen
2020-09-26 8.44 V45 Heerenveen
2021-10-02 9.57 V45 Heerenveen

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

Pieter Dogger

150
2019-07-05 19.37 M Steenwijk

200
2019-07-12 26.72 M Utrecht
2020-09-18 27.1 M35 Hoogeveen
2021-09-19 26.85 M35 Hengelo
2022-04-24 26.95 M35 Emmen

300
2019-07-05 41.71 M Steenwijk

400
2019-05-11 59.42 M Heerenveen
2022-04-24 1:01.91 M35 Emmen

800
2018-02-06 2:26.0 M Den Burg
2020-09-26 2:24.0 M35 Heerenveen
2021-10-02 2:29.80 M35 Heerenveen

5000
2022-06-19 21:05.77 M35 Ede

Jordi Dommerholt

3000
2022-07-23 9:18.80 M Eindhoven

Jesse van Doorn

40
2021-10-02 8.32 jpC Heerenveen

600
2021-10-02 2:53.46 jpC Heerenveen

ver
2021-10-02 2.66 jpC Heerenveen

vortex
2021-10-02 13.38 jpC Heerenveen

Tjalle-Durk van der Eems

100
2021-10-02 11.75w jB Heerenveen
2022-04-30 12.20 jA Heerenveen

200
2021-04-11 24.8 jB Heerenveen

400
2021-10-09 53.09 jB Best
2022-04-30 54.07 jA Heerenveen

800
2022-04-10 2:10.64 jA Drachten

1500
2021-10-10 4:32.02 jB Best
2022-05-01 4:30.66 jA Heerenveen

110h 91,4
2021-05-01 15.77 jB Heerenveen

110h 106,7
2022-05-01 16.04 jA Heerenveen

hoog
2021-09-04 1.88 jB Assendelft
2022-04-30 1.81 jA Heerenveen

polshoog
2021-10-02 3.23 jB Heerenveen
2022-05-01 3.50 jA Heerenveen

ver
2021-10-09 6.44 jB Best
2022-04-30 6.50 jA Heerenveen

discus 1½
2021-05-23 39.44 jB Heerenveen

discus 1¾
2022-05-01 33.49 jA Heerenveen

kogel 5
2021-07-04 13.39 jB Dongen

kogel 6
2022-04-30 12.03 jA Heerenveen

speer 700
2021-09-05 53.75 jB Assendelft

speer 800
2022-04-10 51.97 jA Drachten

werp 3-kamp
2021-08-27 1792 jB Heerenveen

10-kamp
2021-10-10 6400 jB Best
2022-05-01 6233 jA Heerenveen

Edwin Eijgelaar

5000
2020-09-26 19:10.0 M50 Heerenveen

Jan Elsinga

40
2015-10-03 6.8 jpB Heerenveen

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

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

100
2021-04-17 14.1 jC Heerenveen

800
2021-06-19 2:29.65 jC Leeuwarden

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

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

40h
2015-06-27 7.9 jpB Steenwijk

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

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

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

hurkhoog
2015-09-19 1.10 jpB Heerenveen

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

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

balstoten
2015-09-19 7.20 jpB Heerenveen

discus 1
2021-10-02 23.12 jC Heerenveen

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

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

kogel 4
2021-10-02 9.25 jC Heerenveen

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

speer 400
2019-07-06 15.97 jD Stadskanaal

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

7-kamp
2019-07-07 2920 jD Stadskanaal

Andres Faber

800
2014-10-04 2:36.5 M Heerenveen
2017-10-07 2:43.3 M Heerenveen
2019-10-05 2:45.6 M Heerenveen
2021-10-02 2:36.29 M Heerenveen

mijl
2017-07-07 5:58.99 M Steenwijk

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

5000
2020-09-04 19:49.12 M Leeuwarden
2021-10-02 21:06.56 M Heerenveen
2022-08-05 19:08.99 M Utrecht

ver
2020-09-26 3.79 M Heerenveen

Lisanne Faber

5000
2020-09-26 22:33.0 Vneo Heerenveen

Simone Falkena

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

150
2016-07-08 21.19 V35 Steenwijk

200
2015-06-14 28.85 V35 Groningen

2016-06-26	28.76	V35	Harderwijk

400

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

100h 83,8

2013-06-16	19.23	V	Harderwijk
2014-05-04	18.83	V	Grootebroek
2016-10-01	20.2	V35	Heerenveen

300h 76,2

2014-04-27	50.53	V	Epe

400h 76,2

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

hoog

2018-10-06	1.30	V35	Heerenveen

ver

2016-10-01	4.15	V35	Heerenveen
2018-05-13	4.08	V35	Emmen
2019-04-07	4.07	V35	Amersfoort

discus 1

2013-10-05	25.82	V	Heerenveen
2014-05-04	25.29	V	Grootebroek
2015-04-19	25.33	V35	Drachten
2022-04-24	25.90	V40	Emmen

kogel 4

2011-05-08	8.44	V	Assen
2013-10-05	8.54	V	Heerenveen
2022-04-24	8.17	V40	Emmen

speer 600

2013-10-05	27.39	V	Heerenveen
2014-06-29	27.36	V	Enschede
2022-06-19	23.15	V40	Ede

werp 3-kamp

2013-10-05	1492	V	Heerenveen

Siska Folkertsma

200

2017-10-07	35.9	V50	Heerenveen
2018-10-06	37.76	V55	Heerenveen

800

2014-10-04	3:25.6	V50	Heerenveen
2017-10-07	3:30.0	V50	Heerenveen
2018-10-06	3:49.42	V55	Heerenveen

hoog

2018-10-06	1.20	V55	Heerenveen

ver

2017-10-07	2.86	V50	Heerenveen

discus 1

2018-10-06	21.72	V55	Heerenveen
2019-08-30	20.18	V55	Heerenveen
2020-09-26	20.42	V55	Heerenveen

kogel 3

2017-10-07	7.11	V50	Heerenveen
2018-10-06	7.55	V55	Heerenveen
2019-05-12	7.74	V55	Apeldoorn
2020-09-26	7.34	V55	Heerenveen

kogelsl. 3

2018-06-10	15.73	V55	Apeldoorn
2019-05-12	15.47	V55	Apeldoorn

speer 500

2017-10-07	16.77	V50	Heerenveen
2018-10-06	18.58	V55	Heerenveen
2019-08-30	13.80	V55	Heerenveen
2020-09-26	17.58	V55	Heerenveen

werp 3-kamp

2018-10-06	1561	V55	Heerenveen
2019-08-30	1338	V55	Heerenveen

Sybren van Gelder

800

2022-06-11	2:32.99	jC	Heerenveen

discus 1

2022-06-11	30.81	jC	Heerenveen

kogel 4

2022-06-11	11.21	jC	Heerenveen

Quinten Geleynse

100

2022-07-02	13.16	jB	Best

400

2022-07-02	1:02.59	jB	Best

1500

2022-07-03	5:23.66	jB	Best

110h 91,4

2022-06-06	19.28	jB	Amstelveen

hoog

2022-07-02	1.55	jB	Best

polshoog

2022-07-03	2.53	jB	Best

ver

2022-07-02	5.37	jB	Best

discus 1½

2022-04-02	29.58	jB	Steenwijk

kogel 5

2022-05-21	9.76	jB	Heerenveen

speer 700

2022-07-03	27.22	jB	Best

10-kamp

2022-07-03	3859	jB	Best

Annamarijn van Ginneken

100

2021-10-02	14.27	mB	Heerenveen
2022-06-12	13.95	mB	Assen

100h 76,2

2021-05-01	17.47	mB	Heerenveen

400h 76,2

2021-05-01	1:18.51	mB	Heerenveen

hoog

2021-10-02	1.40	mB	Heerenveen
2022-06-12	1.55	mB	Assen

ver

2021-10-02	4.07	mB	Heerenveen
2022-05-21	3.94	mB	Heerenveen

speer 500

2022-05-21	21.39	mB	Heerenveen

Thijmen Groenendal

60

2020-09-26	10.1	jpA	Heerenveen
2021-10-02	9.51	jpA	Heerenveen

80

2022-04-09	12.22w	jD	Emmeloord

600

2020-09-26	2:00.0	jpA	Heerenveen
2021-10-02	1:53.87	jpA	Heerenveen
2022-05-14	1:50.44	jD	Emmen

1000

2021-09-04	3:30.51	jpA	Hoogeveen
2022-04-09	3:12.83	jD	Emmeloord

duur 6'

2021-06-26	1675	jpA	Leeuwarden

60h

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

hoog

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

polsver

2021-06-26	4.55	jpA	Leeuwarden

ver

2020-09-26	3.46	jpA	Heerenveen
2021-06-05	3.75	jpA	Heerenveen
2022-06-11	3.90	jD	Heerenveen

kogel 2

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

slingeren

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

vortex

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

Doutzen Groenendijk

60

2021-06-05	10.4	mpA	Heerenveen

600

2021-05-22	2:33.55	mpA	Heerenveen

duur 6'

2021-06-26	1300	mpA	Leeuwarden

60h

2021-06-26	10.8	mpA	Leeuwarden
2022-04-07	11.2	mpA	Heerenveen

hoog

2021-06-26	1.05	mpA	Leeuwarden

polsver

2021-06-26	2.65	mpA	Leeuwarden

ver

2021-06-05	2.55	mpA	Heerenveen
2022-04-07	2.90	mpA	Heerenveen

kogel 2

2021-06-26	4.20	mpA	Leeuwarden

slingeren

2021-06-05	12.00	mpA	Heerenveen

vortex

2021-06-26	10.00	mpA	Leeuwarden
2022-04-07	10.50	mpA	Heerenveen

Famke Groenendijk

60

2020-09-26	11.2	mpA	Heerenveen
2021-10-02	11.03	mpA	Heerenveen
2022-05-21	10.51	mD	Heerenveen

600

2020-09-26	2:40.0	mpA	Heerenveen
2021-10-02	2:29.36	mpA	Heerenveen

duur 6'

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

60h

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

hoog

2020-09-12	1.00	mpA	Heerenveen
2021-05-06	1.10	mpA	Heerenveen
2022-05-21	1.00	mD	Heerenveen

polsver

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

ver

2020-09-26	2.83	mpA	Heerenveen
2021-10-02	2.91	mpA	Heerenveen

kogel 2

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

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

speer 400
2022-05-21 11.53 mD Heerenveen

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

Rixt de Grouw

100
2021-04-11 15.9 mB Heerenveen

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

ver
2020-09-26 3.72 mB Heerenveen

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

Eline de Haan

100
2020-09-26 15.6 Vneo Heerenveen
2022-04-02 15.16w V Steenwijk

300
2022-04-02 51.40 V Steenwijk

800
2020-09-26 3:06.0 Vneo Heerenveen

Elisabeth de Haan

40
2015-06-27 7.0 mpC Steenwijk
2016-07-02 6.7 mpB Drachten

60
2017-05-20 9.2 mpA Steenwijk
2018-10-06 8.66 mpA Heerenveen
2019-04-06 8.41 mD Heerenveen
2020-09-26 8.4 mD Heerenveen

80
2021-05-01 10.72 mC Heerenveen

150
2019-09-01 20.84 mD Amsterdam
2020-07-02 20.4 mD Heerenveen
2021-10-02 19.85 mC Heerenveen

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

600
2019-10-05 1:59.5 mD Heerenveen

1000
2017-10-07 4:18.0 mpA Heerenveen
2018-10-06 4:00.12 mpA Heerenveen

duur 4'
2016-07-02 925 mpB Drachten

duur 6'
2017-04-08 1325 mpA Leeuwarden
2018-05-26 1350 mpA Sneek

40h
2015-06-27 7.2 mpC Steenwijk
2016-07-02 7.3 mpB Drachten

60h
2017-05-20 10.7 mpA Steenwijk
2018-05-26 10.7 mpA Sneek

60h 76,2
2019-05-25 10.86 mD Sneek
2020-07-25 10.39 mD Heerenveen

80h 76,2
2021-04-17 14.7 mC Heerenveen

hoog
2016-09-17 1.15 mpB Heerenveen
2017-04-08 1.20 mpA Leeuwarden
2018-07-14 1.40 mpA Heerenveen
2019-05-25 1.45 mD Sneek
2020-07-02 1.45 mD Heerenveen

hurkhoog
2015-09-19 1.00 mpC Heerenveen
2016-05-28 1.10 mpB Leeuwarden

polsver
2017-04-08 4.00 mpA Leeuwarden
2018-04-21 4.25 mpA Drachten

ver
2015-09-19 2.60 mpC Heerenveen
2016-05-28 3.40 mpB Leeuwarden
2016-09-17 3.80 mpB Heerenveen
2017-10-07 4.00 mpA Heerenveen
2018-10-06 4.61 mpA Heerenveen
2019-06-22 4.88 mD Stadskanaal
2020-07-25 4.94 mD Heerenveen
2021-10-02 5.25 mC Heerenveen

balstoten
2015-09-19 5.30 mpC Heerenveen
2016-09-17 6.70 mpB Heerenveen

kogel 2
2017-10-07 5.32 mpA Heerenveen
2018-04-21 6.40 mpA Drachten
2020-07-02 8.85 mD Heerenveen

slingeren
2016-07-02 15.50 mpB Drachten
2017-09-16 16.00 mpA Heerenveen
2018-09-15 18.00 mpA Heerenveen

speer 400
2019-10-05 17.66 mD Heerenveen
2020-09-26 17.20 mD Heerenveen

vortex
2015-06-27 17.50 mpC Steenwijk
2016-07-02 17.50 mpB Drachten
2017-09-16 17.00 mpA Leeuwarden
2018-05-26 19.00 mpA Sneek

Gerwin de Haan

80
2011-07-05 12.2 jD Leeuwarden
2012-07-07 11.81 jD Stadskanaal

100
2013-08-31 13.23 jC Emmeloord
2014-10-04 12.2 jC Heerenveen
2015-07-04 12.49 jB Best
2016-07-09 12.04w jB Emmeloord
2017-07-08 11.75 jA Stadskanaal
2018-04-28 12.10 jA Sneek
2021-04-02 11.61w Mneo Bolivar (USA)

150
2013-07-19 19.9 jC Steenwijk
2014-07-18 19.1 jC Steenwijk
2015-07-10 18.63 jB Steenwijk

200
2015-10-03 25.7 jB Heerenveen
2016-10-01 24.8 jB Heerenveen
2018-05-12 24.43 jA Heerenveen

300
2018-04-07 38.21 jA Steenwijk

400
2015-07-04 57.43 jB Best
2016-05-14 54.82 jB Alphen a/d Rijn
2017-07-08 52.88 jA Stadskanaal

800
2013-10-05 2:44.5 jC Heerenveen
2014-10-04 2:40.7 jC Heerenveen
2015-10-03 2:22.4 jB Heerenveen
2016-10-01 2:29.9 jB Heerenveen

1000
2011-10-01 3:38.9 jD Heerenveen
2012-05-18 3:38.29 jD Emmeloord
2013-09-01 3:18.39 jC Emmeloord
2014-09-21 3:19.00 jC Tilburg

1500
2015-08-30 5:10.29 jB Stadskanaal
2016-05-15 5:04.81 jB Alphen a/d Rijn
2017-05-14 4:59.35 jA Emmeloord
2018-07-13 4:45.55 jA Utrecht

80h 76,2
2011-05-22 17.01 jD Emmeloord
2012-07-08 14.93 jD Stadskanaal

100h 83,8
2013-09-01 16.53 jC Emmeloord
2014-05-10 15.18 jC Drachten

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

110h 99,1
2017-07-09 15.81 jA Stadskanaal
2018-05-12 15.67 jA Heerenveen

110h 106,7
2021-03-20 15.95 Mneo Owensboro (USA)

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

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

hoog
2011-10-01 1.40 jD Heerenveen
2012-10-06 1.40 jD Heerenveen
2013-09-15 1.65 jC Hoogeveen
2014-09-20 1.80 jC Tilburg
2015-07-05 1.77 jB Best
2016-08-27 1.78 jB Amersfoort
2017-07-08 1.82 jA Stadskanaal
2018-07-07 1.93 jA Stadskanaal
2021-04-17 1.95 Mneo Bourbonnais (USA)

hss
2013-09-15 10.52 jC Hoogeveen

polshoog
2012-05-12 2.30 jD Heerenveen
2014-04-12 2.60 jC Heerenveen
2015-07-04 2.73 jB Best
2016-09-18 3.80 jB Hengelo
2017-07-09 4.20 jA Stadskanaal
2018-05-12 4.05 jA Heerenveen
2019-05-11 3.86 Mneo Heerenveen
2021-02-27 4.35 Mneo Hickory (USA)
2022-03-05 4.38 Mneo Long Beach (USA)

ver
2011-05-28 3.77 jD Heerenveen
2012-07-13 4.38 jD Steenwijk
2013-09-15 5.10 jC Hoogeveen
2014-09-20 5.66 jC Tilburg
2015-08-14 5.72 jB Utrecht
2016-06-04 6.18 jB Gemert
2017-07-08 6.04 jA Stadskanaal
2018-04-07 6.36w jA Steenwijk
2021-03-07 6.75w Mneo Hickory (USA)

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

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

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

discus 2
2021-04-17 41.30 Mneo Bourbonnais (USA)
2022-03-05 39.72 Mneo Long Beach (USA)

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

kogel 4
2014-09-20 11.86 jC Tilburg

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

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

kogel 7¼
2021-05-02 11.70 Mneo Bolivar (USA)

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

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

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

speer 800
2017-06-30 51.52 jA Vught
2018-06-15 54.20 jA Emmeloord
2021-04-09 50.89 Mneo Lisle (USA)

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

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

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

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

Hilbert de Haan

60
2017-05-25 8.05w M Hengelo

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

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

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

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

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

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

mijl
2014-07-18 4:43.5 M Steenwijk
2017-07-07 4:58.99 M Steenwijk
2021-07-09 4:50.57 M Steenwijk

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

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

10000
2017-05-28 40:22.06 M Hengelo

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

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

ver
2016-10-01 4.80 M Heerenveen

speer 800
2014-10-04 34.70 M Heerenveen

Sander de Haan

100
2021-10-09 12.74 jC Best
2022-04-09 12.55w jC Emmeloord

150
2021-07-03 19.53 jC Assen
2022-05-14 18.93 jC Emmen

800
2021-03-20 2:54.2 jC Heerenveen

1000
2021-10-10 3:32.75 jC Best

100h 83,8
2021-05-23 16.88 jC Heerenveen
2022-05-14 16.07 jC Emmen

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

hoog
2021-10-09 1.46 jC Best

polshoog
2021-09-15 2.80 jC Dronten
2022-06-02 3.01 jC Hilversum

ver
2021-08-29 5.23 jC Amsterdam

discus 1
2021-10-10 22.99 jC Best
2022-06-18 27.56 jC Stadskanaal

kogel 4
2021-05-22 9.93 jC Heerenveen

speer 600
2021-05-23 26.22 jC Heerenveen
2022-05-21 30.82 jC Heerenveen

8-kamp
2021-10-10 4109 jC Best

Lars Haanstra

40
2022-06-25 7.8 jpC Drachten

duur 4'
2022-06-25 850 jpC Drachten

40h
2022-06-25 9.1 jpC Drachten

hoog
2022-05-21 0.80 jpC Steenwijk

hurkhoog
2022-06-25 0.75 jpC Drachten

ver
2022-05-21 2.35 jpC Steenwijk

balstoten
2022-05-21 3.85 jpC Steenwijk

slingeren
2022-06-25 10.50 jpC Drachten

vortex
2022-05-21 17.00 jpC Steenwijk

Aron Hagg

60h
2022-04-07 13.7 jpA Heerenveen

ver
2022-04-07 2.55 jpA Heerenveen

vortex
2022-04-07 5.00 jpA Heerenveen

Leanne Haitsma

40
2022-06-25 8.0 mpC Drachten

duur 4'
2022-05-21 875 mpC Steenwijk

40h
2022-06-25 9.7 mpC Drachten

hoog
2022-05-21 0.75 mpC Steenwijk

hurkhoog
2022-06-25 0.65 mpC Drachten

ver
2022-05-21 2.30 mpC Steenwijk

balstoten
2022-05-21 3.10 mpC Steenwijk

slingeren
2022-06-25 9.50 mpC Drachten

vortex
2022-06-25 8.50 mpC Drachten

Linde Hamer

40
2020-06-02 7.6 mpB Heerenveen

60
2021-10-02 11.59w mpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:39.0 mpB Heerenveen
2021-10-02 2:44.49 mpA Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 850 mpB Heerenveen

duur 6'
2021-06-05 1100 mpA Heerenveen
2022-06-25 875 mpA Drachten

60h
2021-09-11 15.4 mpA Drachten
2022-06-25 14.5 mpA Drachten

hoog
2021-05-22 1.00 mpA Heerenveen
2022-06-25 1.05 mpA Drachten

hurkhoog
2020-09-12 0.75 mpB Heerenveen

polsver
2022-06-25 2.80 mpA Drachten

ver
2020-09-26 2.77 mpB Heerenveen
2021-06-05 2.40 mpA Heerenveen
2022-04-07 2.25 mpA Heerenveen

balstoten
2020-09-12 4.90 mpB Heerenveen

kogel 2
2021-10-02 5.76 mpA Heerenveen
2022-06-25 6.00 mpA Drachten

slingeren
2021-09-11 13.00 mpA Drachten

vortex
2020-06-02 14.50 mpB Heerenveen
2021-09-11 16.50 mpA Drachten
2022-06-25 17.00 mpA Drachten

Rudy Hartog

100
2020-07-25 15.92 M65 Heerenveen

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

800
2019-10-05 4:15.7 M65 Heerenveen

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

ver
2018-10-06 3.06 M65 Heerenveen

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

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

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

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

Sarah Hartsema

40
2022-06-25 7.8 mpC Drachten

duur 4'
2022-05-21 825 mpC Steenwijk

40h
2022-04-07 9.4 mpC Heerenveen

hoog
2022-05-21 0.80 mpC Steenwijk

hurkhoog
2022-06-25 0.75 mpC Drachten

ver
2022-04-07 3.00 mpC Heerenveen

balstoten
2022-05-21 3.50 mpC Steenwijk

slingeren
2022-06-25 9.50 mpC Drachten

vortex
2022-06-25 10.00 mpC Drachten

Thijs Hartsema

60
2022-05-21 12.1 jpA Steenwijk

duur 6'
2022-05-21 1225 jpA Steenwijk

60h
2022-04-07 13.1 jpA Heerenveen

hoog
2022-06-25 0.90 jpA Drachten

polsver
2022-06-25 3.30 jpA Drachten

ver
2022-05-21 2.70 jpA Steenwijk

kogel 2
2022-06-25 5.10 jpA Drachten

slingeren
2022-05-21 15.50 jpA Steenwijk

vortex
2022-04-07 18.50 jpA Heerenveen

Isa van Heeswijck

40
2021-10-02 8.58w mpC Heerenveen
2022-04-23 7.6 mpB Leeuwarden

600
2021-10-02 3:02.32 mpC Heerenveen

duur 4'
2022-06-25 800 mpB Drachten

40h
2022-06-25 8.6 mpB Drachten

hoog
2022-05-21 0.95 mpB Steenwijk

hurkhoog
2022-06-25 0.90 mpB Drachten

ver
2021-10-02 2.42 mpC Heerenveen
2022-05-21 2.65 mpB Steenwijk

balstoten
2022-05-21 4.80 mpB Steenwijk

slingeren
2022-04-23 12.50 mpB Leeuwarden

vortex
2021-10-02 9.66 mpC Heerenveen
2022-05-21 10.50 mpB Steenwijk

Jan vd Heide

100
2011-10-01 15.4 M60 Heerenveen
2012-10-06 15.6 M60 Heerenveen
2020-09-26 17.1 M65 Heerenveen
2022-04-24 17.38 M70 Emmen

200
2017-10-07 34.4 M65 Heerenveen
2018-10-06 37.44 M65 Heerenveen
2022-06-19 35.14 M70 Ede

400
2018-05-13 1:36.64 M65 Emmen

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

1500
2018-05-13 6:43.86 M65 Emmen

3000
2013-10-05 12:14.3 M60 Heerenveen

hoog
2018-10-06 1.00 M65 Heerenveen

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

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

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

kogelsl.
2022-06-19 16.77 M70 Ede

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

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

Lenneke vd Heide

100
2011-10-01 14.7 V Heerenveen

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

1500
2015-06-07 5:29.28 V35 Harderwijk

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

ver
2011-10-01 3.90 V Heerenveen

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

kogel 4
2012-10-06 6.84 V Heerenveen

speer 600
2012-10-06 15.87 V Heerenveen

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

Mirthe vd Heide

60
2021-10-02 11.22 mpA Heerenveen

600
2021-10-02 3:33.51 mpA Heerenveen

ver
2021-10-02 2.87 mpA Heerenveen

kogel 2
2021-10-02 6.02 mpA Heerenveen

Inge Helder

3000
2014-10-04 15:03.9 V55 Heerenveen

Steijn Hendriksen

40
2022-04-23 8.0 jpB Leeuwarden

duur 4'
2022-05-21 975 jpB Steenwijk

40h
2022-04-23 8.1 jpB Leeuwarden

hoog
2022-05-21 0.90 jpB Steenwijk

hurkhoog
2022-04-23 0.85 jpB Leeuwarden

ver
2022-05-21 2.25 jpB Steenwijk

balstoten
2022-05-21 4.40 jpB Steenwijk

slingeren
2022-04-23 8.00 jpB Leeuwarden

vortex
2022-05-21 14.50 jpB Steenwijk

Hans Hes

discus 1
2018-07-13 21.70 M75 Steenwijk
2019-07-05 21.77 M75 Steenwijk
2020-08-28 19.66 M75 Heerenveen
2021-10-10 19.58 M75 Steenwijk

kogel 4
2018-04-07 8.13 M70 Steenwijk

2019-05-31 7.95 M75 Steenwijk
2020-09-26 7.71 M75 Heerenveen
2021-10-02 7.68 M75 Heerenveen

speer 500
2018-10-14 13.55 M75 Steenwijk
2019-10-05 14.30 M75 Heerenveen
2020-09-26 13.18 M75 Heerenveen
2021-10-02 12.84 M75 Heerenveen

werp 3-kamp
2018-10-06 848 M75 Heerenveen
2019-10-05 816 M75 Heerenveen
2020-08-28 725 M75 Heerenveen
2021-10-10 753 M75 Steenwijk

Ilona Hoeksma

5000
2020-09-26 21:08.0 V Heerenveen

Lia Hoekstra

60h
2022-04-07 12.7 mpA Heerenveen

ver
2022-04-07 2.30 mpA Heerenveen

vortex
2022-04-07 10.50 mpA Heerenveen

Rutger Hoekstra

100
2017-06-24 12.92w jC Stadskanaal
2018-09-22 12.57 jC Zoetermeer
2019-04-13 13.44 jB Haaksbergen
2021-04-11 12.4 jA Heerenveen

200
2018-05-12 26.32 jC Heerenveen

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

400
2018-04-02 1:01.96 jC Amersfoort

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

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

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

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

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

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

hoog
2017-05-27 1.70 jC Stadskanaal
2018-07-07 1.80 jC Stadskanaal
2019-08-09 1.81 jB Utrecht
2020-09-12 1.90 jB Amersfoort
2021-06-13 1.84 jA Amersfoort

hss
2018-08-25 12.10 jC Amsterdam

polshoog
2017-06-03 2.35 jC Groningen
2018-05-12 2.75 jC Heerenveen
2020-07-25 3.41 jB Heerenveen
2021-05-01 3.36 jA Heerenveen

ver
2017-05-20 5.14 jC Heerenveen
2018-09-22 5.54 jC Zoetermeer
2019-04-13 5.58 jB Haaksbergen
2020-07-04 6.02 jB Heerenveen
2021-05-01 6.07 jA Heerenveen

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

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

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

kogel 5
2019-06-08 10.85 jB Groningen

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

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

speer 800
2022-05-07 50.96 jA Clinton (USA)

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

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

Steijn Hoen

40h
2022-04-07 8.8 jpB Heerenveen

ver
2022-04-07 2.20 jpB Heerenveen

vortex
2022-04-07 14.00 jpB Heerenveen

Nanou Hofmann

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

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

100
2019-08-02 14.38 mC Heiloo
2021-10-02 14.97 mB Heerenveen

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

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

300
2017-07-07 56.84 mD Steenwijk

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

1000
2016-10-01 5:45.3 mpA Heerenveen

duur 6'
2016-07-02 1175 mpA Drachten

60h
2016-07-02 11.8 mpA Drachten

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

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

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

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

polsver
2016-07-02 3.75 mpA Drachten

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

discus ¾
2018-10-06 22.39 mD Heerenveen

discus 1
2019-07-05 21.63 mC Steenwijk
2020-09-26 23.90 mC Heerenveen
2021-05-22 21.65 mB Heerenveen

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

kogel 3
2019-10-05 8.89 mC Heerenveen
2020-09-19 8.60 mC Grootebroek
2021-04-11 9.77 mB Heerenveen

slingeren
2016-09-17 16.50 mpA Heerenveen

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

speer 500
2019-05-05 15.58 mC Sneek

vortex
2016-09-17 17.50 mpA Heerenveen

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

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

Marrit Hofstra

100
2021-10-02 14.82 mB Heerenveen
2022-05-21 14.78 mB Heerenveen

200
2021-10-02 31.59w mB Heerenveen

ver
2022-05-21 4.32 mB Heerenveen

speer 500
2021-04-11 22.15 mB Heerenveen

Floris vd Hoogen

100
2014-10-04 12.8 jC Heerenveen

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

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

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

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

hoog
2012-04-14 1.15 jD Heerenveen

2019-10-05	1.40	jA	Heerenveen

ver

2014-10-04	4.56	jC	Heerenveen

kogel 6

2019-10-05	8.58	jA	Heerenveen

speer 400

2012-04-21	19.83	jD	Drachten

speer 600

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

speer 800

2019-10-05	34.19	jA	Heerenveen

Hademar Hoornveld

40

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

60

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

80

2018-10-06	13.72	jD	Heerenveen

150

2020-07-02	24.3	jC	Heerenveen

600

2014-10-04	2:58.2	jpC	Heerenveen

1000

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

duur 6'

2016-05-28	1225	jpA	Leeuwarden

40h

2015-04-11	9.2	jpB	Leeuwarden

60h

2016-05-28	11.7	jpA	Leeuwarden

hoog

2020-07-02	1.30	jC	Heerenveen

hurkhoog

2015-04-11	0.75	jpB	Leeuwarden

ver

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

balwerpen 135

2014-10-04	13.68	jpC	Heerenveen

kogel 2

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

kogel 4

2020-07-02	4.84	jC	Heerenveen

slingeren

2016-09-17	15.00	jpA	Heerenveen

speer 400

2018-10-06	11.63	jD	Heerenveen

vortex

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

Britt Huisman

40

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

60

2018-10-06	9.86	mpA	Heerenveen
2019-10-05	9.2	mpA	Heerenveen
2020-09-26	9.4	mD	Heerenveen
2021-10-02	8.78	mD	Heerenveen

80

2022-06-18	11.17	mC	Stadskanaal

150

2021-10-02	20.75	mD	Heerenveen

300

2021-07-09	46.87	mD	Steenwijk
2022-06-24	43.06	mC	Steenwijk

600

2016-10-01	2:26.8	mpC	Heerenveen
2021-10-10	1:54.16	mD	Best

1000

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

duur 4'

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

duur 6'

2018-07-07	1375	mpA	Steenwijk

40h

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

60h

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

60h 76,2

2021-04-17	10.6	mD	Heerenveen

80h 76,2

2022-05-14	13.54w	mC	Emmen

300h 76,2

2022-06-11	49.41	mC	Heerenveen

hoog

2016-09-17	0.95	mpC	Heerenveen
2017-09-16	1.00	mpB	Heerenveen
2018-07-14	1.15	mpA	Heerenveen
2019-06-29	1.30	mpA	Leeuwarden
2020-09-26	1.35	mD	Heerenveen
2021-10-09	1.51	mD	Best
2022-07-09	1.55	mC	Hoorn

hurkhoog

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

polsver

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

ver

2016-06-18	3.23	mpC	Heerenveen
2017-09-16	3.20	mpB	Heerenveen
2018-10-06	3.75	mpA	Heerenveen
2019-10-05	3.88	mpA	Heerenveen
2020-09-26	3.91	mD	Heerenveen
2021-10-02	4.72	mD	Heerenveen
2022-05-14	4.78	mC	Heerenveen

balstoten

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

kogel 2

2018-07-07	5.70	mpA	Steenwijk
2019-10-05	6.53	mpA	Heerenveen
2021-10-10	7.64	mD	Best

slingeren

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

speer 400

2021-10-09	17.44	mD	Best

vortex

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

7-kamp

2021-10-10	2843	mD	Best

Ilse Huisman

40

2020-09-26	7.3	mpB	Heerenveen

50

2019-10-05	7.6	mpC	Heerenveen

60

2021-04-06	10.2	mpA	Heerenveen
2022-05-21	9.6	mpA	Steenwijk

600

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

duur 4'

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

duur 6'

2022-06-25	1300	mpA	Drachten

40h

2019-06-29	8.3	mpC	Leeuwarden

60h

2022-05-21	11.8	mpA	Steenwijk

hoog

2019-05-25	0.95	mpC	Steenwijk
2022-06-25	1.25	mpA	Drachten

hurkhoog

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

polsver

2022-06-25	3.70	mpA	Drachten

ver

2019-10-05	3.12	mpC	Heerenveen
2020-09-26	3.03	mpB	Heerenveen
2021-04-06	3.45	mpA	Heerenveen
2022-05-21	3.20	mpA	Steenwijk

balstoten

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

kogel 2

2022-06-25	5.40	mpA	Drachten

slingeren

2019-06-29	9.00	mpC	Leeuwarden
2022-05-21	13.00	mpA	Steenwijk

vortex

2019-10-05	12.16	mpC	Heerenveen
2020-09-12	12.00	mpB	Heerenveen
2021-04-06	15.50	mpA	Heerenveen
2022-06-25	14.00	mpA	Drachten

Julian Huisman

60

2022-05-21	11.0	jpA	Steenwijk

duur 6'

2022-06-25	1250	jpA	Drachten

60h

2022-06-25	12.4	jpA	Drachten

hoog

2022-06-25	0.90	jpA	Drachten

polsver

2022-06-25	2.80	jpA	Drachten

ver

2022-05-21	2.80	jpA	Steenwijk

kogel 2

2022-06-25	5.00	jpA	Drachten

slingeren

2022-05-21	11.00	jpA	Steenwijk

vortex

2022-06-25	15.50	jpA	Drachten

Meike Huistra

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

60
2018-03-25 9.88 mpA Assen
2019-10-05 9.2 mpA Heerenveen
2020-09-06 8.89 mD Barendrecht
2021-08-28 8.57 mD Papendrecht

100
2021-07-04 13.90 mD Dongen
2022-06-10 13.56 mC Ede

150
2020-09-19 22.17 mD Grootebroek
2021-10-02 20.57 mD Heerenveen
2022-07-02 20.52 mC Delft

600
2015-10-03 2:27.1 mpm Heerenveen
2016-06-18 2:18.20 mpC Heerenveen
2019-04-07 2:14.29 mpA Assen
2019-05-17 2:13.05 mpA Amsterdam
2020-07-25 2:01.93 mD Heerenveen
2021-09-12 1:49.27 mD Zoetermeer
2022-07-03 1:53.46 mC Delft

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

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

duur 6'
2018-07-07 1400 mpA Steenwijk

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

60h
2018-07-07 10.9 mpA Steenwijk

60h 76,2
2020-09-06 11.39 mD Barendrecht
2021-07-03 9.85 mD Assen

80h 76,2
2022-05-26 11.79w mC Gorinchem

hoog
2016-09-17 1.10 mpC Heerenveen
2017-09-09 1.20 mpB Sneek
2018-09-01 1.30 mpA Deventer
2019-07-06 1.30 mpA Emmeloord
2020-09-26 1.50 mD Heerenveen
2021-10-09 1.61 mD Best
2022-07-09 1.60 mC Hoorn

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

polsver
2018-07-07 3.95 mpA Steenwijk

ver
2015-10-03 3.07 mpm Heerenveen
2016-10-01 3.50 mpC Heerenveen
2017-10-07 3.64 mpB Heerenveen
2018-06-17 4.04 mpA Soest
2019-10-05 4.12 mpA Heerenveen
2020-09-26 4.79 mD Heerenveen
2021-08-28 4.97 mD Papendrecht
2022-05-21 5.17 mC Heerenveen

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

discus ¾
2021-10-02 29.90 mD Heerenveen

discus 1
2022-04-02 23.07 mC Steenwijk

kogel 2
2018-09-01 6.75 mpA Deventer
2019-10-05 8.13 mpA Heerenveen
2020-07-25 10.03 mD Heerenveen
2021-09-12 13.32 mD Zoetermeer

kogel 3
2022-05-14 11.54 mC Emmen

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

speer 400
2020-09-26 27.78 mD Heerenveen
2021-07-03 33.40 mD Assen

speer 500
2022-07-09 31.86 mC Hoorn

vortex
2015-10-03 12.60 mpm Heerenveen
2016-10-01 18.15 mpC Heerenveen
2017-09-09 20.40 mpB Sneek
2018-07-07 23.50 mpA Steenwijk
2019-05-26 27.62 mpA Soest
2022-06-10 41.13 mC Ede

5-kamp
2019-07-06 2534 mpA Emmeloord

6-kamp
2021-09-12 3618 mD Zoetermeer

7-kamp
2022-07-03 4072 mC Delft

Morris Hulsman

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

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

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

100
2020-09-26 14.4 jC Heerenveen
2021-10-02 13.76w jC Heerenveen

150
2020-07-02 23.4 jC Heerenveen

200
2019-05-11 35.91 jD Heerenveen

600
2014-10-04 2:43.6 jpC Heerenveen

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

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

40h
2015-04-11 8.3 jpB Leeuwarden

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

hoog
2016-06-18 1.15 jpA Heerenveen
2017-04-08 1.15 jpA Leeuwarden
2018-06-30 1.25 jD Groningen
2020-07-25 1.40 jC Heerenveen
2021-10-02 1.50 jC Heerenveen

hurkhoog
2015-06-27 0.80 jpB Steenwijk

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

ver
2014-10-04 3.01 jpC Heerenveen
2015-10-03 3.24 jpB Heerenveen
2016-10-01 3.55 jpA Heerenveen
2017-10-07 3.88 jpA Heerenveen
2018-04-07 3.80w jD Steenwijk
2019-05-11 4.01w jD Heerenveen
2020-09-26 4.37 jC Heerenveen
2021-04-17 4.24 jC Heerenveen

balwerpen 135
2014-10-04 14.11 jpC Heerenveen

discus 1
2018-04-07 11.87 jD Steenwijk
2019-05-25 14.58 jD Sneek
2021-10-02 17.83 jC Heerenveen

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

kogel 4
2020-07-02 6.02 jC Heerenveen
2021-05-22 7.02 jC Heerenveen

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

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

speer 600
2021-05-01 18.91 jC Heerenveen

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

Anne Hulzebos

40
2019-10-05 8.4 mpB Heerenveen

60
2020-06-02 11.3 mpA Heerenveen
2021-05-06 11.3 mpA Heerenveen
2022-05-21 10.98 mD Heerenveen

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

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

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

hoog
2020-06-30 1.00 mpA Heerenveen
2021-05-06 1.00 mpA Heerenveen
2022-06-11 1.05 mD Heerenveen

polsver
2020-09-12 2.55 mpA Heerenveen

ver
2019-10-05 2.60 mpB Heerenveen
2020-09-26 2.86 mpA Heerenveen
2021-06-05 2.55 mpA Heerenveen
2022-05-21 2.95 mD Heerenveen

kogel 2
2020-09-12 5.00 mpA Heerenveen
2021-05-06 5.00 mpA Heerenveen
2022-06-11 6.18 mD Heerenveen

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

vortex
2019-10-05 11.14 mpB Heerenveen

2020-09-12	11.50	mpA	Heerenveen
2021-05-06	17.00	mpA	Heerenveen

Oukubay Huruy

800
2020-07-25	2:15.40	M	Heerenveen

3000
2017-05-20	10:13.19	M	Heerenveen

5000
2020-09-04	16:04.94	M	Leeuwarden

Mark Jansen

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

Feico Jansma

discus 1
2017-06-17	26.15	M75	Emmeloord
2018-05-13	21.89	M75	Emmen
2019-07-05	23.81	M75	Steenwijk
2021-08-27	18.24	M75	Heerenveen

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

speer
2018-05-13	17.60	M75	Emmen

speer 500
2019-08-30	17.33	M75	Heerenveen

werp 3-kamp
2019-10-05	927	M75	Heerenveen
2021-08-27	257	M75	Heerenveen

Ronnie Jeeninga

100
2019-05-12	14.74	M40	Apeldoorn

800
2012-06-10	2:13.78	M35	Terneuzen
2013-05-15	2:15.10	M35	Groningen
2019-10-05	2:25.6	M40	Heerenveen
2021-10-02	3:02.57	M45	Heerenveen

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

hoog
2019-04-07	1.25	M40	Amersfoort

Tim Jeeninga

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

80
2021-06-19	13.17	jD	Leeuwarden

150
2020-07-02	27.0	jD	Heerenveen

800
2021-10-02	3:07.93	jD	Heerenveen

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

duur 4'
2019-06-29	925	jpA	Leeuwarden

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

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

hoog
2018-04-21	1.05	jpA	Drachten
2019-06-29	1.05	jpA	Leeuwarden
2020-09-26	1.30	jD	Heerenveen
2022-05-21	1.20	jC	Heerenveen

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

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

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

kogel 3
2020-07-02	5.45	jD	Heerenveen

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

speer 400
2020-09-26	12.66	jD	Heerenveen
2021-06-19	16.37	jD	Leeuwarden

speer 600
2022-05-21	17.70	jC	Heerenveen

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

Jorrick de Jong

60
2021-10-02	10.21	jpA	Heerenveen

600
2021-10-02	2:20.62	jpA	Heerenveen

60h
2022-04-07	11.5	jpA	Heerenveen

ver
2021-10-02	3.01	jpA	Heerenveen
2022-04-07	3.30	jpA	Heerenveen

kogel 2
2021-10-02	5.40	jpA	Heerenveen

vortex
2022-04-07	22.00	jpA	Heerenveen

Manoa de Jong

60
2018-10-06	10.16	mpA	Heerenveen
2019-10-05	9.7	mpA	Heerenveen
2021-05-01	9.37	mD	Heerenveen

150
2021-10-02	24.02	mD	Heerenveen

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

duur 4'
2019-06-29	825	mpA	Leeuwarden

duur 6'
2019-05-25	1200	mpA	Steenwijk

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

hoog
2018-07-14	1.15	mpA	Heerenveen
2019-06-29	1.25	mpA	Leeuwarden
2021-04-17	1.25	mD	Heerenveen

polshoog
2021-05-01	1.76	mD	Heerenveen

polsver
2019-06-29	3.70	mpA	Leeuwarden

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

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

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

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

Cas Jonker

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

60
2020-09-26	10.4	jpA	Heerenveen

80
2021-05-22	13.29	jD	Heerenveen

600
2015-06-13	2:55.74	jpm	Heerenveen
2017-10-07	2:30.5	jpC	Heerenveen
2020-09-26	2:17.0	jpA	Heerenveen
2022-05-14	1:52.68	jD	Emmen

800
2021-05-22	3:07.97	jD	Heerenveen

1000
2021-04-17	3:59.0	jD	Heerenveen
2022-06-11	3:25.78	jD	Heerenveen

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

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

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

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

ver
2015-10-03	2.35	jpm	Heerenveen
2016-05-28	3.25	jpm	Leeuwarden
2017-10-07	2.44	jpC	Heerenveen
2020-09-26	3.01	jpA	Heerenveen
2022-05-14	4.10	jD	Emmen

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

kogel 2
2020-09-26	6.88	jpA	Heerenveen

kogel 3
2021-04-17	6.89	jD	Heerenveen
2022-06-11	8.98	jD	Heerenveen

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

speer 400
2021-04-17	16.46	jD	Heerenveen
2022-04-09	16.78	jD	Emmeloord

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

Jan Sytze Jonker

1500
2013-04-13 4:28.49 M Heerenveen

3000
2013-04-17 9:33.8 M Sneek

5000
2013-04-06 17:02.11 M Steenwijk

Wietze Jonker

5000
2020-09-26 27:04.0 M65 Heerenveen

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

Harmen Jorritsma

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

3000
2014-10-04 11:01.6 M45 Heerenveen
2018-10-06 11:15.68 M50 Heerenveen

Erik Sjoerd Kan

100
2011-10-01 12.7 M Heerenveen

800
2011-10-01 3:29.2 M Heerenveen

Rienk Kan

100
2011-10-01 12.4 jA Heerenveen
2012-06-24 12.27 jA Drachten
2013-06-14 12.25 Mneo Utrecht
2014-10-04 11.8 Mneo Heerenveen
2015-06-12 11.99 Mneo Wageningen
2016-05-16 11.79w M Tilburg
2017-09-23 12.14 M Amersfoort

150
2014-08-08 18.07 Mneo Utrecht

200
2012-07-06 24.60 jA Alkmaar
2013-05-11 23.91 Mneo Heerenveen
2014-05-17 23.97 Mneo Heerenveen
2015-10-03 23.6 Mneo Heerenveen
2016-10-01 24.0 M Heerenveen
2017-10-07 25.1 M Heerenveen

300
2014-08-08 39.32 Mneo Utrecht

400
2011-06-24 58.52 jA Groningen
2014-05-04 53.87 Mneo Grootebroek
2015-05-08 53.99 Mneo Utrecht
2016-06-04 54.75 M Gemert
2017-07-08 58.76 M Stadskanaal

800
2011-10-01 2:32.0 jA Heerenveen
2012-10-06 2:47.3 jA Heerenveen
2013-10-05 2:24.7 Mneo Heerenveen
2014-10-04 2:21.3 Mneo Heerenveen
2015-06-12 2:11.44 Mneo Wageningen
2016-10-01 2:29.6 M Heerenveen
2017-10-07 2:39.0 M Heerenveen

1500
2015-07-31 4:54.38 Mneo Amsterdam
2016-06-05 5:13.72 M Gemert
2017-07-09 5:27.45 M Stadskanaal

110h 106,7
2014-05-09 18.85 Mneo Utrecht
2015-07-31 17.62 Mneo Amsterdam
2016-06-05 18.06 M Gemert
2017-07-09 18.56 M Stadskanaal
2018-04-22 19.41 M Assen

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

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

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

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

discus 1¾
2012-10-06 32.20 jA Heerenveen

discus 2
2013-10-05 26.88 Mneo Heerenveen
2015-07-05 33.87 Mneo Best
2016-05-06 32.87 M Rijssen
2017-09-23 32.28 M Amersfoort
2018-07-01 31.87 M Harderwijk

kogel 7¼
2013-06-16 9.26 Mneo Harderwijk
2014-05-21 9.13 Mneo Sneek
2015-10-03 10.45 Mneo Heerenveen
2016-05-29 10.41 M Emmeloord
2017-09-23 9.69 M Amersfoort
2018-04-22 10.01 M Assen

speer 800
2011-10-01 37.81 jA Heerenveen
2014-10-04 41.19 Mneo Heerenveen
2015-07-31 47.24 Mneo Amsterdam
2016-06-05 44.21 M Gemert
2017-09-23 48.04 M Amersfoort
2018-05-27 47.32 M Drachten

sprint 2-kamp
2012-05-12 1035 jA Heerenveen

werp 3-kamp
2014-05-21 1367 Mneo Sneek
2015-06-05 1484 Mneo Steenwijk

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

discus 2
2014-06-29 30.44 Mneo Enschede

Roelof Kedde

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

Norah Keijzer

40
2014-06-28 7.6 mpm Sneek
2015-06-13 7.75 mpC Heerenveen
2016-10-01 7.2 mpB Heerenveen

60
2017-10-07 10.4 mpA Heerenveen
2018-10-06 9.94 mpA Heerenveen
2019-10-05 9.5 mD Heerenveen

80
2021-06-19 12.18 mC Leeuwarden

100
2022-06-10 14.06w mC Ede

150
2020-07-04 22.6 mD Heerenveen
2021-10-02 21.72 mC Heerenveen
2022-04-30 21.75 mC Heerenveen

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

300
2020-07-04 50.0 mD Heerenveen
2021-07-09 48.25 mC Steenwijk
2022-06-24 45.28 mC Steenwijk

600
2014-10-04 2:22.4 mpm Heerenveen
2015-10-03 2:17.3 mpC Heerenveen
2019-10-05 2:04.0 mD Heerenveen
2020-09-26 1:55.0 mD Heerenveen
2021-10-02 1:53.07 mC Heerenveen
2022-07-09 1:46.27 mC Hoorn

800
2020-09-19 2:52.56 mD Grootebroek
2021-08-28 2:40.32 mC Amsterdam
2022-04-09 2:34.86 mC Emmeloord

1000
2016-10-01 4:00.6 mpB Heerenveen
2017-10-07 3:59.4 mpA Heerenveen
2018-10-06 3:50.19 mpA Heerenveen

1500
2022-05-14 5:47.65 mC Emmen

duur 4'
2016-07-02 950 mpB Drachten

duur 6'
2017-07-08 1450 mpA Drachten

40h
2014-04-12 8.2 mpm Drachten
2016-07-02 8.2 mpB Drachten

60h
2017-07-08 11.7 mpA Drachten
2018-07-07 11.4 mpA Steenwijk

80h 76,2
2021-10-09 15.58 mC Best
2022-04-30 15.12 mC Heerenveen

hoog
2014-08-30 0.80 mpm Assen
2016-09-17 0.95 mpB Heerenveen
2017-07-08 1.05 mpA Drachten
2018-07-14 1.10 mpA Heerenveen
2019-10-05 1.25 mD Heerenveen
2021-10-02 1.25 mC Heerenveen
2022-04-30 1.10 mC Heerenveen

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

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

ver
2014-08-30 2.52 mpm Assen
2015-10-03 2.83 mpC Heerenveen
2016-10-01 3.02 mpB Heerenveen
2017-10-07 3.22 mpA Heerenveen
2018-10-06 3.76 mpA Heerenveen
2019-06-22 3.58 mD Stadskanaal
2020-07-25 3.91 mD Heerenveen
2021-07-03 4.13 mC Assen
2022-06-10 4.11 mC Ede

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

balwerpen 135
2014-08-30 11.68 mpm Assen

discus ¾
2019-04-06 12.41 mD Heerenveen

discus 1
2021-05-22 18.89 mC Heerenveen
2022-04-09 21.16 mC Emmeloord

kogel 2
2017-04-08 5.00 mpA Leeuwarden
2018-06-02 6.28 mpA Stadskanaal
2019-10-05 7.81 mD Heerenveen

kogel 3
2021-08-28 9.05 mC Amsterdam
2022-06-10 9.85 mC Ede

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

speer 400
2019-05-11 12.02 mD Heerenveen
2020-09-26 18.50 mD Heerenveen

speer 500
2021-06-19 20.53 mC Leeuwarden
2022-07-09 26.60 mC Hoorn

vortex
2014-06-28 11.00 mpm Sneek
2015-10-03 15.09 mpC Heerenveen
2016-10-01 14.04 mpB Heerenveen
2017-07-08 14.50 mpA Drachten
2018-07-07 22.00 mpA Steenwijk
2022-06-10 31.08 mC Ede

7-kamp
2021-10-10 2854 mC Best
2022-05-01 2986 mC Heerenveen

Joost Kemme

40
2022-04-23 7.9 jpB Leeuwarden

duur 4'
2022-05-21 850 jpB Steenwijk

40h
2022-04-23 10.4 jpB Leeuwarden

hoog
2022-05-21 0.80 jpB Steenwijk

hurkhoog
2022-04-23 0.65 jpB Leeuwarden

ver
2022-05-21 2.20 jpB Steenwijk

balstoten
2022-05-21 4.60 jpB Steenwijk

slingeren
2022-04-23 11.00 jpB Leeuwarden

vortex
2022-04-23 12.00 jpB Leeuwarden

Bram Kielman

1500
2021-08-06 4:05.02 M Utrecht

Fylèn Kirindongo

40
2022-04-23 7.3 mpC Leeuwarden

duur 4'
2022-05-21 750 mpC Steenwijk

40h
2022-04-23 9.0 mpC Leeuwarden

hoog
2021-09-11 0.85 mpm Drachten
2022-05-21 0.85 mpC Steenwijk

hurkhoog
2022-04-23 0.75 mpC Leeuwarden

ver
2021-09-11 2.65 mpm Drachten
2022-05-21 2.45 mpC Steenwijk

balstoten
2021-09-11 2.90 mpm Drachten
2022-05-21 4.50 mpC Steenwijk

slingeren
2022-04-23 8.00 mpC Leeuwarden

vortex
2021-09-11 9.50 mpm Drachten
2022-04-07 11.50 mpC Heerenveen

Wieger Klijnstra

100
2016-04-09 16.24w M65 Heerenveen
2017-06-17 16.59 M65 Emmeloord
2018-05-13 16.42 M65 Emmen
2019-04-07 16.75 M70 Amersfoort
2020-07-25 17.53 M70 Heerenveen
2022-04-24 17.61 M70 Emmen

150
2017-07-07 25.39w M65 Steenwijk
2018-07-13 25.59 M65 Steenwijk
2019-07-05 25.36w M70 Steenwijk
2022-06-24 26.86 M70 Steenwijk

200
2015-10-03 35.0 M65 Heerenveen
2017-10-07 35.9 M65 Heerenveen
2018-06-10 35.51 M65 Apeldoorn
2019-07-13 35.56 M70 Rotterdam
2020-07-25 37.41w M70 Heerenveen

300
2018-07-13 1:02.13 M65 Steenwijk
2019-07-05 1:05.55 M70 Steenwijk
2022-06-24 1:09.13 M70 Steenwijk

800
2015-10-03 4:10.6 M65 Heerenveen
2018-10-06 4:17.13 M70 Heerenveen
2019-10-05 4:20.8 M70 Heerenveen

hoog
2015-10-03 1.00 M65 Heerenveen
2017-09-23 0.95 M65 Steenwijk
2018-10-06 1.00 M70 Heerenveen

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

discus 1
2017-09-23 17.33 M65 Steenwijk
2018-10-06 15.65 M70 Heerenveen
2019-10-05 18.19 M70 Heerenveen
2020-09-26 16.41 M70 Heerenveen
2021-08-27 16.71 M70 Heerenveen

kogel 4
2018-10-06 5.70 M70 Heerenveen
2019-10-05 6.16 M70 Heerenveen
2020-09-26 6.17 M70 Heerenveen
2021-08-27 5.37 M70 Heerenveen

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

speer 500
2018-10-06 12.70 M70 Heerenveen
2019-10-05 13.61 M70 Heerenveen
2020-08-28 10.85 M70 Heerenveen
2021-08-27 10.05 M70 Heerenveen

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

werp 3-kamp
2017-10-07 233 M65 Heerenveen
2018-10-06 322 M70 Heerenveen
2019-10-05 480 M70 Heerenveen
2020-08-28 145 M70 Heerenveen
2021-08-27 254 M70 Heerenveen

Femke Knijn

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

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

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

800
2021-04-17 2:36.5 mC Heerenveen

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

3000
2021-04-11 11:21.6 mC Heerenveen

duur 4'
2016-07-02 925 mpB Drachten

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

40h
2016-07-02 8.3 mpB Drachten

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

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

hurkhoog
2016-07-02 0.90 mpB Drachten

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

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

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

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

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

Johan Knoester

100
2020-09-26 19.1 M75 Heerenveen

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

800
2014-10-04 3:51.3 M65 Heerenveen

3000
2012-10-06 16:08.1 M65 Heerenveen

hoog
2018-10-06 1.00 M70 Heerenveen

ver
2017-10-07 2.53 M70 Heerenveen
2018-10-06 2.66 M70 Heerenveen

2020-09-26 2.76 M75 Heerenveen

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

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

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

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

Riekele Kobes

5000
2020-09-04 16:37.08 M Leeuwarden

Jan Jelle Koerts

hoog
2018-06-10 1.30 M45 Apeldoorn

polshoog
2011-06-05 2.00 M40 Assen

ver
2018-06-10 3.90 M45 Apeldoorn

discus 1½
2020-09-26 21.53 M50 Heerenveen
2021-10-02 20.33 M50 Heerenveen
2022-04-24 19.34 M50 Emmen

discus 2
2019-10-05 19.40 M45 Heerenveen

kogel 6
2020-09-26 8.09 M50 Heerenveen
2021-10-02 7.98 M50 Heerenveen
2022-04-24 7.79 M50 Emmen

kogel 7¼
2019-10-05 7.29 M45 Heerenveen

speer 700
2020-09-26 23.80 M50 Heerenveen
2021-10-02 22.21 M50 Heerenveen
2022-04-24 23.70 M50 Emmen

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

werp 3-kamp
2019-10-05 912 M45 Heerenveen
2020-08-28 744 M50 Heerenveen
2021-08-27 787 M50 Heerenveen

Tjitte Koertshuis

100
2018-10-06 14.58 jC Heerenveen

ver
2018-10-06 3.24 jC Heerenveen

Mirthe Koot

40h
2022-04-07 9.8 mpB Heerenveen

ver
2022-04-07 2.20 mpB Heerenveen

vortex
2022-04-07 7.50 mpB Heerenveen

Myrthe Kootstra

60
2021-10-02 10.45w mpA Heerenveen
2022-05-21 10.1 mpA Steenwijk

600
2021-10-02 2:23.50 mpA Heerenveen

duur 6'
2022-04-23 1225 mpA Leeuwarden

60h
2022-04-23 12.2 mpA Leeuwarden

hoog
2022-04-23 1.10 mpA Leeuwarden

polsver
2022-04-23 2.00 mpA Leeuwarden

ver
2021-09-04 3.30 mpA Hoogeveen
2022-05-21 2.70 mpA Steenwijk

kogel 2
2021-10-02 5.24 mpA Heerenveen
2022-04-23 6.10 mpA Leeuwarden

slingeren
2022-05-21 14.00 mpA Steenwijk

vortex
2022-04-23 18.00 mpA Leeuwarden

Marcel Kortekaas

100
2014-10-04 16.2 M55 Heerenveen

800
2014-10-04 3:00.1 M55 Heerenveen

ver
2014-10-04 2.99 M55 Heerenveen

discus 1½
2014-10-04 14.31 M55 Heerenveen

kogel 6
2014-10-04 5.82 M55 Heerenveen

Annemarijn Kraak

100
2020-09-26 14.3 mB Heerenveen
2021-10-02 14.40 mB Heerenveen

200
2021-10-02 30.27 mB Heerenveen

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

discus 1
2021-05-22 20.81 mB Heerenveen

Maaike Kramer

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

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

80
2018-10-06 12.59 mC Heerenveen

200
2017-05-20 34.89 mD Heerenveen

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

800
2018-05-12 3:12.13 mC Heerenveen

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

40h
2013-04-13 8.5 mpB Drachten

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

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

hurkhoog
2013-09-14 1.10 mpB Sneek

polshoog
2018-06-09 2.26 mC Groningen
2019-04-28 2.10 mC Epe
2020-07-25 2.41 mB Heerenveen
2021-09-15 2.40 mB Dronten
2022-06-23 2.50 mA Hengelo

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

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

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

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

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

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

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

speer 400
2016-04-09 10.34 mD Heerenveen

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

Folkert Oege Krol

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

60
2021-09-11 9.0 jpA Drachten

600
2019-10-05 2:20.9 jpC Heerenveen
2020-09-26 2:14.0 jpB Heerenveen
2021-10-02 1:58.96 jpA Heerenveen

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

duur 6'
2021-06-05 1525 jpA Heerenveen
2022-06-25 1550 jpA Drachten

40h

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

60h

2021-06-05	10.8	jpA	Heerenveen
2022-06-25	10.0	jpA	Drachten

hoog

2019-09-14	1.00	jpC	Sneek
2021-05-06	1.15	jpA	Heerenveen
2022-06-25	1.25	jpA	Drachten

hurkhoog

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

polsver

2022-06-25	4.25	jpA	Drachten

ver

2019-09-14	3.25	jpC	Sneek
2020-09-26	3.39	jpB	Heerenveen
2021-10-02	3.85	jpA	Heerenveen
2022-04-07	3.85	jpA	Heerenveen

balstoten

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

kogel 2

2021-10-02	6.69	jpA	Heerenveen
2022-06-25	6.40	jpA	Drachten

slingeren

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

vortex

2019-09-14	24.50	jpC	Sneek
2020-09-26	28.84	jpB	Heerenveen
2021-05-06	33.50	jpA	Heerenveen
2022-06-25	36.50	jpA	Drachten

Max Kroon

60

2018-10-06	9.52	jpA	Heerenveen

80

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

100

2021-10-02	13.39w	jC	Heerenveen

150

2019-09-01	22.31	jD	Amsterdam
2020-09-19	21.68	jD	Grootebroek
2021-10-02	19.97	jC	Heerenveen

200

2021-05-01	27.97	jC	Heerenveen

1000

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

80h 76,2

2019-05-25	16.69	jD	Sneek
2020-07-25	14.30	jD	Heerenveen

100h 83,8

2021-07-03	18.48	jC	Assen
2022-05-14	16.22	jC	Emmen

300h 76,2

2022-06-11	48.20	jC	Heerenveen

ver

2018-10-06	3.85	jpA	Heerenveen
2019-09-01	4.05	jD	Amsterdam
2020-07-25	4.79	jD	Heerenveen
2021-04-17	5.24	jC	Heerenveen
2022-04-09	5.11	jC	Emmeloord

kogel 2

2018-10-06	5.84	jpA	Heerenveen

kogel 3

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

speer 600

2022-05-21	25.60	jC	Heerenveen

Liam de Lang

40

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

60

2020-09-26	9.8	jpA	Heerenveen
2021-09-11	8.9	jpA	Drachten

80

2022-04-30	12.40	jD	Heerenveen

600

2016-10-01	2:57.8	jpm	Heerenveen
2017-09-09	2:43.68	jpm	Sneek
2018-10-06	2:29.12	jpC	Heerenveen
2019-09-22	2:17.82	jpB	Edam
2020-09-26	2:16.0	jpA	Heerenveen
2021-05-22	2:16.64	jpA	Heerenveen

800

2021-07-04	3:09.14	jpA	Dongen

1000

2019-05-18	4:26.05	jpB	Stadskanaal
2022-05-01	4:07.90	jD	Heerenveen

duur 4'

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

duur 6'

2020-09-12	1275	jpA	Heerenveen
2021-06-26	1375	jpA	Leeuwarden

40h

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

60h

2020-09-12	10.7	jpA	Heerenveen
2021-09-11	10.4	jpA	Drachten

80h 76,2

2022-04-09	14.15	jD	Emmeloord

hoog

2017-09-16	0.90	jpm	Heerenveen
2018-09-15	1.05	jpC	Heerenveen
2019-09-14	1.25	jpB	Sneek
2020-09-12	1.35	jpA	Heerenveen
2021-05-06	1.40	jpA	Heerenveen
2022-06-11	1.55	jD	Heerenveen

hurkhoog

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

polsver

2020-09-12	3.00	jpA	Heerenveen
2021-06-26	4.65	jpA	Leeuwarden

ver

2016-10-01	2.21	jpm	Heerenveen
2017-09-16	2.80	jpm	Heerenveen
2018-09-15	3.65	jpC	Heerenveen
2019-10-05	3.78	jpB	Heerenveen
2020-09-26	3.98	jpA	Heerenveen
2021-06-05	4.15	jpA	Heerenveen
2022-04-09	4.24	jD	Emmeloord

balstoten

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

balwerpen 135

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

discus 1

2022-04-02	20.32	jD	Steenwijk

kogel 2

2019-09-22	6.55	jpB	Edam
2020-09-12	7.60	jpA	Heerenveen
2021-09-04	7.73	jpA	Hoogeveen

kogel 3

2022-05-01	6.71	jD	Heerenveen

slingeren

2017-07-08	10.50	jpm	Drachten
2018-07-07	16.00	jpC	Steenwijk
2019-04-20	18.00	jpB	Drachten
2020-06-30	20.50	jpA	Heerenveen
2021-06-05	25.00	jpA	Heerenveen

speer 400

2022-04-02	26.81	jD	Steenwijk

vortex

2016-10-01	14.00	jpm	Heerenveen
2017-07-08	18.00	jpm	Drachten
2018-10-06	23.78	jpC	Heerenveen
2019-09-14	29.50	jpB	Sneek
2020-06-02	30.00	jpA	Heerenveen
2021-06-26	36.50	jpA	Leeuwarden

7-kamp

2022-05-01	2827	jD	Heerenveen

Joris de Lange

40

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

60

2020-09-26	11.7	jpA	Heerenveen
2021-04-06	10.8	jpA	Heerenveen

600

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

duur 4'

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

duur 6'

2020-09-12	1250	jpA	Heerenveen

40h

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

60h

2020-09-12	13.3	jpA	Heerenveen
2021-05-22	12.55	jpA	Heerenveen

hoog

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

hurkhoog

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

polsver

2020-09-12	2.70	jpA	Heerenveen

ver

2018-09-15	2.80	jpC	Heerenveen
2019-05-25	2.90	jpB	Steenwijk
2020-09-26	2.73	jpA	Heerenveen
2021-04-06	3.15	jpA	Heerenveen

balstoten

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

kogel 2

2020-09-12	5.60	jpA	Heerenveen
2021-05-22	5.60	jpA	Heerenveen

slingeren

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

vortex

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

2021-04-06	24.50	jpA	Heerenveen

Yara Lanza

40

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

60

2021-10-02	10.35w	mpA	Heerenveen
2022-05-21	10.3	mpA	Steenwijk

600

2018-10-06	2:42.07	mpm	Heerenveen
2019-10-05	2:30.0	mpC	Heerenveen
2021-10-02	2:16.05	mpA	Heerenveen

duur 4'

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

duur 6'

2021-05-06	1250	mpA	Heerenveen
2022-05-21	1225	mpA	Steenwijk

40h

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

60h

2021-05-22	12.69	mpA	Heerenveen
2022-04-07	11.6	mpA	Heerenveen

hoog

2018-05-26	0.80	mpm	Sneek
2019-05-25	0.95	mpC	Steenwijk
2021-05-06	1.05	mpA	Heerenveen
2022-04-23	1.05	mpA	Leeuwarden

hurkhoog

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

polsver

2022-04-23	2.00	mpA	Leeuwarden

ver

2018-10-06	2.66	mpm	Heerenveen
2019-10-05	3.01	mpC	Heerenveen
2020-09-12	2.90	mpB	Heerenveen
2021-10-02	3.26	mpA	Heerenveen
2022-05-21	3.35	mpA	Steenwijk

balstoten

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

kogel 2

2021-10-02	4.02	mpA	Heerenveen
2022-04-23	4.60	mpA	Leeuwarden

slingeren

2018-07-07	6.50	mpm	Steenwijk
2019-06-29	8.50	mpC	Leeuwarden
2020-06-30	8.00	mpB	Heerenveen
2022-05-21	12.50	mpA	Steenwijk

vortex

2018-09-15	7.50	mpm	Heerenveen
2019-09-14	9.50	mpC	Sneek
2020-09-12	10.50	mpB	Heerenveen
2021-04-06	10.50	mpA	Heerenveen
2022-04-23	13.00	mpA	Leeuwarden

Afke Ligthart

hoog

2022-04-13	1.25	Vneo	Dronten

ver

2022-05-21	3.51	Vneo	Heerenveen

kogel 4

2022-04-13	7.22	Vneo	Dronten

speer 600

2022-04-13	19.19	Vneo	Dronten

Mathijs vd Lindt

40

2022-04-23	9.4	jpC	Leeuwarden

duur 4'

2022-05-21	550	jpC	Steenwijk

40h

2022-04-23	12.2	jpC	Leeuwarden

hoog

2022-05-21	0.60	jpC	Steenwijk

hurkhoog

2022-04-23	0.55	jpC	Leeuwarden

ver

2022-05-21	1.70	jpC	Steenwijk

balstoten

2022-05-21	3.10	jpC	Steenwijk

slingeren

2022-04-23	9.50	jpC	Leeuwarden

vortex

2022-05-21	8.00	jpC	Steenwijk

Iris Linnebank

40

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

60

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

150

2021-05-22	25.32	mD	Heerenveen

600

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

1000

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

duur 4'

2016-07-02	950	mpC	Drachten
2017-07-08	925	mpB	Drachten

duur 6'

2018-07-07	1325	mpA	Steenwijk
2019-04-20	1375	mpA	Drachten

40h

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

60h

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

hoog

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

hurkhoog

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

polsver

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

ver

2016-10-01	2.84	mpC	Heerenveen
2017-09-09	2.99	mpB	Sneek
2018-10-06	3.20	mpA	Heerenveen
2019-10-05	3.38	mpA	Heerenveen
2021-10-02	3.43	mD	Heerenveen

balstoten

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

kogel 2

2018-10-06	5.04	mpA	Heerenveen
2019-10-05	6.10	mpA	Heerenveen
2020-09-26	6.16	mD	Heerenveen
2021-10-02	7.24	mD	Heerenveen

slingeren

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

vortex

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

Jens Linnebank

40

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

60

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

80

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

100

2020-09-26	14.5	jC	Heerenveen

150

2020-07-02	22.4	jC	Heerenveen

200

2019-05-11	32.99	jD	Heerenveen

600

2014-10-04	2:28.2	jpC	Heerenveen

1000

2015-10-03	4:17.2	jpB	Heerenveen
2016-10-01	4:02.0	jpA	Heerenveen
2017-09-09	4:03.98	jpA	Sneek
2018-10-06	3:46.28	jD	Heerenveen
2019-04-06	3:46.10	jD	Heerenveen

duur 6'

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

40h

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

60h

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

80h 76,2

2019-05-25	15.83	jD	Sneek

hoog

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

hurkhoog

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

polsver

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

ver

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

balstoten

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

balwerpen 135

2014-10-04	16.54	jpC	Heerenveen

kogel 2

2015-09-26	4.65	jpB	Leeuwarden

2016-09-24	6.27	jpA	Leeuwarden
2017-04-08	6.60	jpA	Leeuwarden
kogel 3			
2018-10-06	5.61	jD	Heerenveen
2019-05-25	6.22	jD	Sneek
kogel 4			
2020-09-26	6.04	jC	Heerenveen
slingeren			
2016-09-17	17.00	jpA	Heerenveen
2017-05-20	20.00	jpA	Steenwijk
vortex			
2014-06-14	11.00	jpC	Steenwijk
2015-09-19	20.50	jpB	Heerenveen
2016-07-02	22.50	jpA	Drachten
2017-05-20	21.50	jpA	Steenwijk

Ilse Ludwig

40			
2019-10-05	7.1	mpB	Heerenveen
60			
2020-06-02	9.8	mpA	Heerenveen
2021-10-02	10.41	mpA	Heerenveen
2022-05-21	10.27	mD	Heerenveen
600			
2021-10-02	2:20.02	mpA	Heerenveen
1000			
2019-10-05	5:12.5	mpB	Heerenveen
duur 6'			
2021-05-06	1025	mpA	Heerenveen
60h			
2020-06-30	12.9	mpA	Heerenveen
2021-05-22	12.76	mpA	Heerenveen
hoog			
2020-06-30	1.05	mpA	Heerenveen
2021-05-06	1.05	mpA	Heerenveen
2022-05-21	1.05	mD	Heerenveen
ver			
2019-10-05	2.98	mpB	Heerenveen
2020-06-02	2.45	mpA	Heerenveen
2021-10-02	2.95	mpA	Heerenveen
2022-05-21	3.38	mD	Heerenveen
kogel 2			
2021-10-02	4.96	mpA	Heerenveen
slingeren			
2020-06-30	13.50	mpA	Heerenveen
vortex			
2019-10-05	11.56	mpB	Heerenveen
2020-06-02	13.00	mpA	Heerenveen
2021-05-06	14.50	mpA	Heerenveen

Thom vd Mark

40			
2015-10-03	7.8	jpB	Heerenveen
60			
2016-10-01	11.1	jpA	Heerenveen
2017-10-07	10.3	jpA	Heerenveen
80			
2018-10-06	13.68	jD	Heerenveen
1000			
2015-10-03	4:31.1	jpB	Heerenveen
2016-06-18	4:17.41	jpA	Heerenveen
2017-09-09	4:04.39	jpA	Sneek
2018-10-06	4:09.65	jD	Heerenveen
duur 6'			
2016-07-02	1375	jpA	Drachten
2017-05-20	1325	jpA	Steenwijk
60h			
2016-09-17	11.8	jpA	Heerenveen
2017-07-08	11.8	jpA	Drachten
hoog			
2016-07-02	0.95	jpA	Drachten
2017-07-08	1.20	jpA	Drachten
2018-10-06	1.30	jD	Heerenveen
polsver			
2016-07-02	3.85	jpA	Drachten
2017-07-08	4.00	jpA	Drachten
ver			
2015-10-03	2.87	jpB	Heerenveen
2016-06-18	3.15	jpA	Heerenveen
2017-04-02	3.31	jpA	Assen
discus 1			
2018-10-14	15.57	jD	Steenwijk
2021-10-02	29.26	jC	Heerenveen
kogel 2			
2016-07-02	7.30	jpA	Drachten
2017-07-08	7.10	jpA	Drachten
kogel 3			
2018-10-06	7.66	jD	Heerenveen
kogel 4			
2021-10-02	10.76	jC	Heerenveen
slingeren			
2016-05-28	17.50	jpA	Leeuwarden
2017-05-20	20.00	jpA	Steenwijk
speer 400			
2018-10-14	18.80	jD	Steenwijk
speer 600			
2021-10-02	33.61	jC	Heerenveen
vortex			
2015-10-03	25.38	jpB	Heerenveen
2016-09-17	29.50	jpA	Heerenveen
2017-09-09	33.20	jpA	Sneek
werp 3-kamp			
2018-10-14	920	jD	Steenwijk

Florian Marks

40			
2021-04-06	8.7	jpm	Heerenveen
2022-04-23	8.0	jpC	Leeuwarden
600			
2021-10-02	3:05.97	jpm	Heerenveen
duur 4'			
2022-04-23	725	jpC	Leeuwarden
40h			
2022-06-25	9.0	jpC	Drachten
hoog			
2021-09-11	0.75	jpm	Drachten
2022-05-21	0.85	jpC	Steenwijk
hurkhoog			
2022-06-25	0.75	jpC	Drachten
ver			
2021-09-11	2.40	jpm	Drachten
2022-05-21	2.40	jpC	Steenwijk
balstoten			
2021-09-11	3.50	jpm	Drachten
slingeren			
2022-04-23	14.50	jpC	Leeuwarden
vortex			
2021-10-02	14.85	jpm	Heerenveen
2022-04-23	17.50	jpC	Leeuwarden

Fenna vd Meer

40			
2018-10-06	8.09	mpm	Heerenveen
2019-10-05	7.3	mpm	Heerenveen
2020-06-02	7.1	mpC	Heerenveen
60			
2022-05-21	10.3	mpA	Steenwijk
600			
2018-10-06	2:35.07	mpm	Heerenveen
2019-10-05	2:20.4	mpm	Heerenveen
2020-09-26	2:16.0	mpC	Heerenveen
duur 4'			
2018-07-07	875	mpm	Steenwijk
2019-06-29	925	mpm	Leeuwarden
2020-09-12	1000	mpC	Heerenveen
duur 6'			
2022-04-23	1375	mpA	Leeuwarden
40h			
2018-07-07	9.1	mpm	Steenwijk
2019-06-29	8.0	mpm	Leeuwarden
2020-06-30	7.9	mpC	Heerenveen
60h			
2022-04-07	11.4	mpA	Heerenveen
hoog			
2018-09-15	0.80	mpm	Heerenveen
2019-05-25	0.95	mpm	Steenwijk
2022-06-25	1.20	mpA	Drachten
hurkhoog			
2018-07-07	0.70	mpm	Steenwijk
2019-06-29	0.85	mpm	Leeuwarden
2020-09-12	0.85	mpC	Heerenveen
polsver			
2022-06-25	4.20	mpA	Drachten
ver			
2018-10-06	2.61	mpm	Heerenveen
2019-10-05	2.90	mpm	Heerenveen
2020-09-26	3.12	mpC	Heerenveen
2022-05-21	3.15	mpA	Heerenveen
balstoten			
2018-09-15	3.20	mpm	Heerenveen
2019-09-14	4.80	mpm	Sneek
2020-09-12	5.10	mpC	Heerenveen
kogel 2			
2022-04-23	5.30	mpA	Leeuwarden
slingeren			
2018-07-07	6.50	mpm	Steenwijk
2019-06-29	12.50	mpm	Leeuwarden
2020-06-30	8.50	mpC	Heerenveen
2022-05-21	12.00	mpA	Steenwijk
vortex			
2018-04-21	11.00	mpm	Drachten
2019-09-14	14.50	mpm	Sneek
2020-09-12	15.00	mpC	Heerenveen
2022-06-25	18.00	mpA	Drachten

Siem vd Meer

40			
2019-10-05	7.7	jpC	Heerenveen
2020-09-26	7.9	jpB	Heerenveen
60			
2021-09-11	10.6	jpA	Drachten
600			
2019-10-05	2:21.2	jpC	Heerenveen
2020-09-26	2:42.0	jpB	Heerenveen
2021-10-02	2:25.26	jpA	Heerenveen
duur 4'			
2020-09-12	750	jpB	Heerenveen
duur 6'			
2021-05-06	1150	jpA	Heerenveen
40h			
2020-06-30	8.8	jpB	Heerenveen
60h			
2021-09-11	13.6	jpA	Drachten
hoog			
2021-05-06	0.90	jpA	Heerenveen
hurkhoog			
2020-06-30	0.70	jpB	Heerenveen
2020-09-12	0.80	jpB	Heerenveen
ver			
2019-10-05	2.38	jpC	Heerenveen
2020-09-26	2.64	jpB	Heerenveen
2021-10-02	2.89	jpA	Heerenveen

balstoten
2020-09-12 4.50 jpB Heerenveen

kogel 2
2021-05-06 4.00 jpA Heerenveen

slingeren
2020-06-30 8.50 jpB Heerenveen
2021-09-11 13.00 jpA Drachten

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

Bea vd Mei

200
2017-10-07 35.4 V50 Heerenveen

800
2017-10-07 3:10.6 V50 Heerenveen

ver
2017-10-07 3.21 V50 Heerenveen

kogel 3
2017-10-07 5.24 V50 Heerenveen

speer 500
2017-10-07 11.18 V50 Heerenveen

Sietse vd Mei

100
2014-10-04 16.4 M55 Heerenveen

800
2014-10-04 3:03.7 M55 Heerenveen

ver
2014-10-04 3.23 M55 Heerenveen

speer 700
2014-10-04 18.68 M55 Heerenveen

Mila Meibos

60
2021-10-02 10.37 mpA Heerenveen
2022-05-21 10.11 mD Heerenveen

600
2021-10-02 2:15.85 mpA Heerenveen
2022-05-21 2:19.70 mD Heerenveen

hoog
2022-05-21 1.20 mD Heerenveen

ver
2021-10-02 3.41 mpA Heerenveen
2022-05-21 3.34w mD Heerenveen

kogel 2
2021-10-02 4.42 mpA Heerenveen

Dylan Meijer

80
2016-05-21 12.23w jD Drachten

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

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

Dean Meindertsma

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

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

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

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

kogel 2
2018-10-06 5.67 jpA Heerenveen

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

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

Thea Mooij

100
2014-10-04 19.1 V50 Heerenveen

ver
2014-10-04 2.22 V50 Heerenveen

Lennert Naeff

40
2011-07-16 7.49 jpB Hoogeveen

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

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

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

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

200
2014-05-17 32.02 jD Heerenveen

300
2015-04-11 50.23 jD Heerenveen

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

800
2014-04-21 3:00.05 jD Dronten

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

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

80h
2015-08-30 16.31 jD Stadskanaal

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

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

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

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

hoog
2011-07-16 1.10 jpB Hoogeveen
2012-10-06 1.25 jpA Heerenveen
2013-10-05 1.25 jpA Heerenveen
2014-09-07 1.40 jD Amsterdam
2015-08-30 1.40 jD Stadskanaal
2016-10-15 1.45 jC Neuville-de-Poitou (Fra)
2017-03-26 1.60 jC Chasseneuil-sur-Bonnieure
2018-06-16 1.79 jB Niort (Fra)
2019-06-09 1.92 jB Angoulême (Fra)
2020-07-24 1.95 jA Brive-la-Gaillarde (Fra)
2021-10-03 1.89 jA Saintes (Fra)
2022-06-19 2.06 Mneo Niort (Fra)

polshoog
2016-06-11 2.20 jC Groningen
2018-07-01 3.30 jB Brive-la-Gaillarde (Fra)
2019-06-29 4.15 jB Alphen a/d Rijn
2020-08-29 3.60 jA Poitiers (Fra)

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

balwerpen 135
2011-06-07 26.00 jpB Heerenveen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

speer 800
2020-08-14 43.99 jA Cerizay (Fra)
2022-05-08 33.99 Mneo Limoges (Fra)

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

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

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

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

Iris Nanninga

60
2021-09-11 10.0 mpA Drachten

600
2021-10-02 2:33.60 mpA Heerenveen

duur 6'
2022-06-25 1275 mpA Drachten

60h
2021-09-11 12.6 mpA Drachten
2022-06-25 12.0 mpA Drachten

hoog
2022-06-25 1.15 mpA Drachten

polsver
2022-06-25 3.40 mpA Drachten

ver
2021-10-02 2.95 mpA Heerenveen
2022-04-07 2.90 mpA Heerenveen

kogel 2
2021-10-02 3.93 mpA Heerenveen
2022-06-25 5.30 mpA Drachten

slingeren
2021-09-11 14.00 mpA Drachten

vortex
2021-09-11 9.00 mpA Drachten
2022-06-25 13.00 mpA Drachten

Stefan de Nekker

800
2020-09-26 2:20.0 M Heerenveen
2021-10-02 2:20.80 M Heerenveen

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

5000
2019-08-30 17:17.05 M Utrecht
2020-09-04 16:18.67 M Leeuwarden
2021-06-13 17:09.12 M Amersfoort
2022-05-20 16:58.21 M Zwolle

Maren Nota

40
2019-06-29 7.7 mpB Leeuwarden

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

600
2020-09-26 2:45.0 mpA Heerenveen

1000
2019-10-05 5:17.0 mpB Heerenveen

duur 4'
2019-06-29 825 mpB Leeuwarden

duur 6'
2020-09-12 1125 mpA Heerenveen
2021-06-05 1075 mpA Heerenveen

40h
2019-06-29 9.1 mpB Leeuwarden

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

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

hurkhoog
2019-06-29 0.80 mpB Leeuwarden

polsver
2020-09-12 2.45 mpA Heerenveen

ver
2019-09-14 3.25 mpB Sneek
2020-09-26 2.71 mpA Heerenveen
2021-06-05 2.80 mpA Heerenveen

balstoten
2019-05-25 4.40 mpB Steenwijk

kogel 2
2020-09-12 4.90 mpA Heerenveen

slingeren
2019-06-29 11.50 mpB Leeuwarden
2020-06-30 9.50 mpA Heerenveen
2021-06-05 14.00 mpA Heerenveen

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

Martijn Nota

5000
2020-09-26 20:07.0 M40 Heerenveen

Sverre Nota

60
2019-10-05 9.3 jpA Heerenveen

80
2021-10-02 11.40w jD Heerenveen

100
2022-06-11 13.95 jC Heerenveen

150
2020-07-02 25.1 jD Heerenveen

1000
2019-10-05 3:51.9 jpA Heerenveen

duur 4'
2019-06-29 975 jpA Leeuwarden

duur 6'
2019-05-25 1400 jpA Steenwijk

60h
2019-09-14 10.6 jpA Sneek

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

hoog
2019-06-29 1.20 jpA Leeuwarden
2020-09-26 1.30 jD Heerenveen
2021-03-20 1.40 jD Heerenveen
2022-06-11 1.55 jC Heerenveen

polshoog
2021-09-12 2.40 jD Amsterdam
2022-05-01 2.62 jC Heerenveen

polsver
2019-06-29 4.45 jpA Leeuwarden

ver
2019-10-05 3.48 jpA Heerenveen
2020-09-26 4.11 jD Heerenveen
2021-07-03 4.51 jD Assen
2022-05-21 4.67 jC Heerenveen

kogel 2
2019-10-05 6.85 jpA Heerenveen

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

kogel 4
2022-04-09 8.23 jC Emmeloord

slingeren
2019-09-14 17.00 jpA Sneek

vortex
2019-06-29 23.00 jpA Leeuwarden

Marrit Oosterbaan

hoog
2022-07-08 1.40 Vneo Hoorn

speer 600
2022-07-08 30.54 Vneo Hoorn

Jilke Oswald

100
2021-10-02 12.93w jB Heerenveen
2022-04-10 12.90 jB Drachten

400
2021-05-01 1:04.71 jB Heerenveen
2022-06-12 1:01.05 jB Assen

400h 83,8
2022-06-17 1:05.92 jB Amsterdam

ver
2021-04-11 5.26 jB Heerenveen
2022-06-12 5.59 jB Assen

kogel 5
2021-03-20 7.38 jB Heerenveen

speer 700
2022-05-21 28.43 jB Heerenveen

Klaas Peereboom

discus 1
2018-10-06 18.33 M65 Heerenveen
2019-08-30 19.03 M65 Heerenveen
2020-08-28 20.70 M65 Heerenveen
2021-07-09 19.82 M65 Steenwijk
2022-04-24 20.16 M65 Emmen

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

speer 600
2018-10-06 19.53 M65 Heerenveen
2019-08-30 17.90 M65 Heerenveen
2020-08-28 17.55 M65 Heerenveen
2021-10-02 18.01 M65 Heerenveen

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

Jeroen Piek

60
2019-08-25 7.26 M Alkmaar

100
2011-07-30 10.94w Mneo Amsterdam
2012-04-22 11.34 M Ede
2016-08-14 10.99w M Alkmaar
2018-09-09 11.17 M Grootebroek
2019-07-06 11.14 M Woerden
2021-10-02 11.25w M Heerenveen
2022-06-11 11.32 M Leiden

150
2016-07-08 16.84w M Steenwijk
2019-08-09 16.80 M Utrecht
2022-06-24 17.14 M Steenwijk

200
2016-08-14 22.32 M Alkmaar
2019-07-06 22.68 M Woerden
2021-07-10 23.59 M Epe

300
2019-08-09 37.38 M Utrecht

kogel 7¼
2012-05-20 11.70 Mneo Harderwijk

sprint 2-kamp
2016-08-13 1714 M Alkmaar
2021-09-18 1349 M Delfzijl

Nina Poltavets

40h
2022-04-07 9.3 mpC Heerenveen

ver
2022-04-07 1.70 mpC Heerenveen

vortex
2022-04-07 8.00 mpC Heerenveen

Norah Pont

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

60
2019-05-25 9.5 mpA Steenwijk
2021-07-03 8.46 mD Assen
2022-07-09 8.61 mD Hoorn

150
2021-09-12 20.88w mD Amsterdam

600
2015-10-03 2:31.8 mpC Heerenveen

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

duur 6'
2019-05-25 1425 mpA Steenwijk

40h
2018-04-21 7.5 mpB Drachten

60h
2019-09-14 10.8 mpA Sneek

60h 76,2
2021-09-12 10.20 mD Amsterdam
2022-07-09 9.89 mD Hoorn

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

hurkhoog
2018-04-21 0.85 mpB Drachten

polsver
2019-04-20 4.25 mpA Drachten

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

balstoten
2018-09-15 5.60 mpB Heerenveen

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

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

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

Eric Portema

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

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

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

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

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

Jasper Post

40
2018-10-06 8.95 jpm Heerenveen

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

ver
2018-10-06 2.10 jpm Heerenveen

kogel 2
2021-05-06 4.10 jpA Heerenveen

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

Gearard Posthumus

5000
2020-09-26 19:20.0 M35 Heerenveen

Patrick Postma

3000
2019-03-30 10:14.41 M Steenwijk

5000
2012-06-24 18:26.80 Mneo Drachten

Sanne Pultrum

40
2016-10-01 7.0 mpB Heerenveen

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

80
2022-07-09 10.93 mC Hoorn

100
2022-06-10 13.39 mC Ede

150
2020-07-02 22.9 mD Heerenveen
2021-10-02 20.23 mC Heerenveen
2022-06-24 19.83 mC Steenwijk

200
2019-05-11 33.22 mD Heerenveen
2021-05-01 28.49 mC Heerenveen

300
2022-06-24 46.02 mC Steenwijk

400
2019-05-05 1:14.16 mD Sneek

600
2019-05-05 2:06.33 mD Sneek
2020-09-26 1:52.0 mD Heerenveen
2021-05-23 1:48.04 mC Heerenveen
2022-05-21 1:48.20 mC Heerenveen

800
2020-09-19 2:47.24 mD Grootebroek
2021-06-19 2:32.40 mC Leeuwarden
2022-04-10 2:37.99 mC Drachten

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

1500
2021-07-03 6:01.52 mC Assen

duur 4'
2016-07-02 975 mpB Drachten

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

40h
2016-07-02 8.7 mpB Drachten

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

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

80h 76,2
2021-10-09 14.08 mC Best
2022-04-30 13.97 mC Heerenveen

300h 76,2
2022-06-11 51.95 mC Heerenveen

hoog
2016-09-17 1.00 mpB Heerenveen
2017-09-09 1.15 mpA Sneek
2018-07-07 1.20 mpA Steenwijk
2019-10-05 1.30 mD Heerenveen
2020-09-26 1.40 mD Heerenveen
2021-10-02 1.45 mC Heerenveen
2022-06-11 1.50 mC Heerenveen

hurkhoog
2016-07-02 0.75 mpB Drachten

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

ver
2016-10-01 3.01 mpB Heerenveen
2017-10-07 3.39 mpA Heerenveen
2018-10-06 3.60 mpA Heerenveen
2019-05-05 3.63w mD Sneek
2021-10-10 4.50 mC Best
2022-06-10 4.22 mC Ede

balstoten
2016-09-17 5.00 mpB Heerenveen

discus ¾
2019-03-30 10.10 mD Steenwijk

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

kogel 3
2021-10-10 7.80 mC Best
2022-06-10 8.66 mC Ede

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

speer 400
2019-03-30 9.53 mD Steenwijk

speer 500
2021-10-02 16.88 mC Heerenveen
2022-05-01 19.31 mC Heerenveen

vortex
2016-07-02 12.00 mpB Drachten
2017-07-08 14.00 mpA Drachten
2018-09-15 18.00 mpA Heerenveen
2022-06-10 28.76 mC Ede

6-kamp
2019-05-05 1767 mD Sneek

7-kamp
2021-05-23 3321 mC Heerenveen
2022-05-01 3461 mC Heerenveen

Finn Richardson

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

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

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

40h
2021-06-05 8.9 jpm Heerenveen

hoog
2021-06-05 0.70 jpm Heerenveen

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

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

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

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

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

Loïs Richardson

40
2016-10-01 7.5 mpm Heerenveen
2017-09-02 7.66 mpC Deventer
2018-10-06 7.21 mpB Heerenveen

60
2019-10-05 9.9 mpA Heerenveen
2020-06-02 10.0 mpA Heerenveen
2021-04-17 9.4 mD Heerenveen

100
2021-07-09 15.38 mD Steenwijk

600
2016-10-01 2:44.1 mpm Heerenveen
2017-10-07 2:19.9 mpC Heerenveen
2019-04-07 2:19.90 mpA Assen

1000
2018-10-06 4:29.34 mpB Heerenveen
2019-10-05 4:11.0 mpA Heerenveen

duur 4'
2016-07-02 875 mpm Drachten
2017-05-20 900 mpC Steenwijk
2018-05-26 950 mpB Sneek
2019-06-29 925 mpA Leeuwarden

duur 6'
2019-05-25 1325 mpA Steenwijk

40h
2016-07-02 9.5 mpm Drachten
2017-07-08 8.8 mpC Drachten
2018-07-07 7.5 mpB Steenwijk

60h
2019-06-29 10.8 mpA Leeuwarden
2020-09-12 10.4 mpA Heerenveen

60h 76,2
2021-07-03 12.62 mD Assen
2022-06-11 13.03 mD Heerenveen

300h 76,2
2022-05-21 1:01.52 mD Heerenveen

hoog
2016-09-17 0.85 mpm Heerenveen
2017-09-16 0.90 mpC Heerenveen
2018-09-15 1.10 mpB Heerenveen
2019-06-29 1.15 mpA Leeuwarden
2020-06-30 1.10 mpA Heerenveen

hurkhoog
2015-09-19 0.65 mpm Heerenveen
2016-07-02 0.75 mpm Drachten
2017-07-08 0.80 mpC Drachten
2018-07-07 0.90 mpB Steenwijk

polsver
2019-06-29 4.05 mpA Leeuwarden
2020-09-12 3.30 mpA Heerenveen

ver
2015-09-19 1.55 mpm Heerenveen
2016-10-01 2.96 mpm Heerenveen
2017-09-09 2.97 mpC Sneek
2018-09-15 3.30 mpB Heerenveen
2019-04-07 3.33 mpA Assen
2020-06-02 3.50 mpA Heerenveen
2021-04-17 3.93 mD Heerenveen
2022-04-02 3.76 mD Steenwijk

balstoten
2015-09-19 2.20 mpm Heerenveen
2016-09-17 3.60 mpm Heerenveen
2017-09-16 4.70 mpC Heerenveen
2018-09-15 5.50 mpB Heerenveen

balwerpen 180
2017-06-24 11.30 mpC Stadskanaal

discus ¾
2022-04-02 16.92 mD Steenwijk

kogel 2
2018-07-14 3.98 mpB Heerenveen
2019-04-20 5.40 mpA Drachten
2020-09-12 6.40 mpA Heerenveen

slingeren
2016-07-02 9.00 mpm Drachten
2017-07-08 11.00 mpC Drachten
2018-07-07 13.50 mpB Steenwijk
2019-09-14 15.50 mpA Sneek
2020-06-30 15.50 mpA Heerenveen

speer 500
2022-05-21 14.66 mD Heerenveen

vortex
2015-09-19 4.50 mpm Heerenveen
2016-10-01 11.20 mpm Heerenveen
2017-09-09 12.60 mpC Sneek
2018-10-06 14.07 mpB Heerenveen
2019-06-29 21.50 mpA Leeuwarden
2020-09-12 21.00 mpA Heerenveen

Stef Rijpkema

60
2020-09-26 8.4 jpC Heerenveen

600
2020-09-26 2:48.0 jpC Heerenveen

duur 4'
2021-06-05 950 jpB Heerenveen

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

hoog
2021-06-05 0.95 jpB Heerenveen

hurkhoog
2020-06-30 0.75 jpC Heerenveen

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

balstoten
2021-06-05 4.80 jpB Heerenveen

slingeren
2020-06-30 9.50 jpC Heerenveen

vortex
2020-09-26 16.18 jpC Heerenveen

Nynke Rijpma

80
2020-09-26 10.9 mC Heerenveen
2021-04-17 11.1 mC Heerenveen

150
2021-09-12 21.05 mC Zoetermeer
2022-08-05 20.22 mB Utrecht

200
2021-05-01 29.10 mC Heerenveen
2022-07-08 27.84 mB Utrecht

300
2020-09-19 49.89 mC Grootebroek
2022-04-02 47.90 mB Steenwijk

400
2022-06-18 1:05.40 mB Amsterdam

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

80h 76,2
2020-07-25 15.24 mC Heerenveen
2021-09-11 13.70 mC Zoetermeer

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

400h 76,2
2021-04-11 1:15.7 mC Heerenveen
2022-06-17 1:13.63 mB Amsterdam

hoog
2020-09-26 1.45 mC Heerenveen
2021-09-11 1.40 mC Zoetermeer

hss
2021-04-11 9.74 mC Heerenveen
2021-08-29 10.35 mC Amsterdam
2022-06-18 10.34 mB Amsterdam

ver
2020-09-26 4.91 mC Heerenveen
2021-05-23 5.17 mC Heerenveen
2022-05-21 4.87 mB Heerenveen

kogel 3
2021-09-11 9.68 mC Zoetermeer

speer 500
2021-05-23 23.82 mC Heerenveen

7-kamp
2021-05-23 3564 mC Heerenveen

Teade Rispens

3000
2014-10-04 11:19.2 M Heerenveen

Sem van Rooijen

60
2020-08-23 7.37w jB Alkmaar

100
2020-07-25 11.70w jB Heerenveen
2021-07-09 11.32w jA Steenwijk
2022-06-12 11.26 jA Assen

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

200
2021-09-12 23.76 jA Amersfoort
2022-06-19 22.78 jA Amsterdam

400
2021-05-01 55.10 jA Heerenveen

800
2021-03-20 2:10.5 jA Heerenveen

ver
2021-03-20 5.56 jA Heerenveen

Franck ter Schure

40
2019-10-05 8.3 jpm Heerenveen
2020-09-26 8.2 jpC Heerenveen
2021-10-02 7.76 jpB Heerenveen

600
2019-10-05 3:10.4 jpm Heerenveen
2020-09-26 2:52.0 jpC Heerenveen
2021-10-02 2:39.13 jpB Heerenveen

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

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

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

hurkhoog
2020-06-30 0.75 jpC Heerenveen

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

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

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

vortex
2019-09-14 13.00 jpm Sneek
2020-09-26 14.84 jpC Heerenveen
2021-10-02 21.88 jpB Heerenveen

Lars Seijsener

40
2020-06-02 9.0 jpB Heerenveen

60
2021-04-06 12.8 jpA Heerenveen

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

kogel 2
2021-05-06 3.80 jpA Heerenveen

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

Milou Sieperda

60
2020-09-19 9.31 mD Grootebroek

150
2021-07-10 21.82 mC Delft
2022-07-02 22.21 mC Delft

600
2020-09-13 2:12.19 mD Zoetermeer
2021-10-10 1:59.49 mC Best
2022-07-03 2:01.17 mC Delft

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

80h 76,2
2021-07-10 14.22 mC Delft
2022-07-02 14.34 mC Delft

hoog
2020-09-26 1.50 mD Heerenveen
2021-10-09 1.61 mC Best
2022-05-14 1.60 mC Emmen

ver
2020-09-26 4.58 mD Heerenveen
2021-07-04 4.67 mC Dongen
2022-05-21 5.06w mC Heerenveen

discus ¾
2020-09-19 21.61 mD Grootebroek

discus 1
2021-04-17 24.53 mC Heerenveen
2022-06-18 29.04 mC Stadskanaal

kogel 2
2020-09-13 12.15 mD Zoetermeer

kogel 3
2021-08-28 10.79 mC Amsterdam
2022-04-23 10.89 mC Almere

speer 400
2020-09-06 31.18 mD Heerenveen

speer 500
2021-08-29 32.30 mC Amsterdam
2022-04-23 32.57 mC Almere

6-kamp
2020-09-13 2367 mD Zoetermeer

7-kamp
2021-07-11 3562 mC Delft
2022-07-03 3529 mC Delft

Noortje Sieperda

100h 76,2
2021-07-04 17.90 mB Dongen
2022-05-15 19.15 mB Zwolle

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

ver
2021-05-22 4.35 mB Heerenveen

discus 1
2021-07-09 22.12 mB Steenwijk

kogel 3
2021-09-15 9.17 mB Dronten
2022-05-15 9.33 mB Zwolle

speer 500
2021-09-15 22.10 mB Dronten

Jolanda Smedinga

100
2011-05-28 15.26w V45 Heerenveen
2012-06-09 15.63 V45 Terneuzen
2018-05-12 16.55 V50 Heerenveen
2020-08-23 16.79w V55 Alkmaar
2021-09-18 16.41 V55 Hengelo
2022-04-22 16.41 V55 Utrecht

150
2011-07-15 23.2 V45 Steenwijk
2018-07-13 26.02 V50 Steenwijk
2019-07-05 24.86w V50 Steenwijk
2022-06-24 24.70 V55 Steenwijk

200
2011-08-19 32.60 V45 Den Haag
2012-06-10 32.30 V45 Terneuzen
2018-06-09 35.07 V50 Groningen
2019-05-19 35.05 V50 Gouda
2021-09-19 34.77 V55 Hengelo
2022-05-21 33.88 V55 Heerenveen

300
2011-07-15 51.4 V45 Steenwijk
2018-07-13 57.60 V50 Steenwijk
2019-07-05 56.36 V50 Steenwijk
2022-06-24 55.19 V55 Steenwijk

400
2011-06-24 1:11.87 V45 Groningen
2012-09-08 1.13.64 V45 Zwolle
2018-05-13 1:23.02 V50 Emmen
2019-05-18 1:21.44 V50 Gouda
2020-08-07 1:21.99 V50 Utrecht
2021-09-18 1:18.26 V55 Hengelo
2022-05-28 1:19.63 V55 Harderwijk

800
2011-06-19 2:47.45 V45 Den Haag
2012-05-25 2:48.57 V45 Utrecht
2019-06-13 3:05.25 V50 Leeuwarden
2020-09-16 3:01.0 V55 Dronten
2021-09-08 3:01.75 V55 Hengelo
2022-07-08 3:03.44 V55 Hoorn

ver
2011-10-01 2.85 V45 Heerenveen
2018-06-10 2.67 V50 Apeldoorn

speer 500
2022-07-08 12.71 V55 Hoorn

speer 600
2011-10-01 14.45 V45 Heerenveen

sprint 2-kamp
2012-05-12 215 V45 Heerenveen

Henri Spieksma

5000
2020-09-04 23:35.29 M65 Leeuwarden
2021-10-02 24:26.82 M65 Heerenveen

Jordi Stam

1500
2011-04-09 4:43.3 jB Heerenveen

3000
2011-04-20 10:02.4 jB Sneek
2013-05-24 9:58.87 jA Utrecht

5000
2012-04-22 17:27.87 jB Ede
2020-09-26 17:59.0 M Heerenveen
2022-04-02 17:51.70 M Steenwijk

ver
2020-09-26 4.21 M Heerenveen

Arie vd Steen

100000
2018-02-17 10:28:54 M50 Steenwijk
2019-02-23 9:45:15 M50 Steenwijk

6-uurloop
2019-12-29 31200 M55 Almere

Daan Stegeman

40
2018-10-06 7.77 jpB Heerenveen

60
2019-10-05 10.4 jpA Heerenveen
2020-09-26 10.0 jpA Heerenveen

80
2021-10-02 12.82w jD Heerenveen

600
2020-09-26 2:29.0 jpA Heerenveen

1000
2018-10-06 4:16.41 jpB Heerenveen
2019-10-05 4:51.1 jpA Heerenveen

duur 4'
2018-04-21 775 jpB Drachten

40h
2018-04-21 8.7 jpB Drachten

hoog
2021-04-17 1.10 jD Heerenveen

hurkhoog
2018-04-21 0.80 jpB Drachten

ver
2018-10-06 2.88 jpB Heerenveen
2019-10-05 3.20 jpA Heerenveen
2020-09-26 3.16 jpA Heerenveen
2021-10-02 3.29 jD Heerenveen

kogel 2
2019-10-05 5.10 jpA Heerenveen
2020-09-26 5.74 jpA Heerenveen

slingeren
2018-04-21 11.50 jpB Drachten

speer 400
2021-10-02 14.69 jD Heerenveen

vortex
2018-10-06 15.06 jpB Heerenveen
2020-06-02 18.50 jpA Heerenveen

Floris Swart

800
2020-09-26 2:23.0 jC Heerenveen
2021-10-02 2:22.85 jB Heerenveen
2022-05-21 2:24.75 jB Heerenveen

1500
2021-05-22 5:14.63 jB Heerenveen

3000
2021-04-11 11:21.9 jB Heerenveen

Sasha Tarlavina

800
2022-06-11 2:24.90 mC Heerenveen

Hessel Teijema

40
2016-10-01 8,7 jpm Heerenveen
2017-10-07 8.4 jpC Heerenveen
2018-10-06 7.91 jpB Heerenveen

60
2019-10-05 10.7 jpA Heerenveen

150
2021-05-01 27.55 jD Heerenveen

600
2016-10-01 2:51.1 jpm Heerenveen
2017-10-07 2:41.0 jpC Heerenveen
2018-07-14 2:33.88 jpB Heerenveen

800
2021-05-01 3:35.41 jD Heerenveen

1000
2018-10-06 4:22.10 jpB Heerenveen
2019-10-05 4:37.0 jpA Heerenveen

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

duur 6'
2019-04-20 1225 jpA Drachten
2020-09-12 1250 jpA Heerenveen

40h
2017-07-08 9.8 jpC Drachten
2018-07-07 9.6 jpB Steenwijk

60h
2019-04-20 13.0 jpA Drachten

60h
2020-09-12 12.4 jpA Heerenveen

hoog
2017-09-16 0.80 jpC Heerenveen
2018-07-14 0.95 jpB Heerenveen
2019-06-29 1.00 jpA Leeuwarden
2020-09-12 1.00 jpA Heerenveen

hurkhoog
2017-07-08 0.70 jpC Drachten
2018-07-07 0.80 jpB Steenwijk

polsver
2019-06-29 3.45 jpA Leeuwarden
2020-09-12 3.15 jpA Heerenveen

ver
2016-10-01 2.19 jpm Heerenveen
2017-09-16 2.30 jpC Heerenveen
2018-09-15 2.70 jpB Heerenveen
2021-10-02 3.10 jD Heerenveen

balstoten
2017-09-16 4.20 jpC Heerenveen
2018-09-15 4.80 jpB Heerenveen

kogel 2
2018-07-14 4.06 jpB Heerenveen
2019-10-05 5.19 jpA Heerenveen
2020-09-12 5.90 jpA Heerenveen

slingeren
2017-07-08 8.00 jpC Drachten
2018-07-07 11.00 jpB Steenwijk
2020-06-30 15.00 jpA Heerenveen

speer 400
2021-04-17 13.17 jD Heerenveen
2022-06-11 12.45 jD Heerenveen

vortex
2016-10-01 8.26 jpm Heerenveen
2017-07-08 10.50 jpC Drachten
2018-07-07 14.00 jpB Steenwijk
2019-04-20 16.50 jpA Drachten
2020-09-12 17.50 jpA Heerenveen

Alicia vd Tempel

60
2015-10-03 10.7 mpA Heerenveen
2016-10-01 10.3 mpA Heerenveen
2017-05-06 9.83 mD Groningen
2018-10-06 9.71 mD Heerenveen

150
2017-07-07 24.50w mD Steenwijk

200
2017-05-20 34.13 mD Heerenveen

300
2017-07-07 55.77 mD Steenwijk

600
2017-05-14 2:10.95 mD Sneek
2018-10-06 2:16.88 mD Heerenveen

1000
2015-10-03 4:40.2 mpA Heerenveen
2016-10-01 4:23.9 mpA Heerenveen
2017-06-10 4:10.87 mD Sneek
2018-06-09 3:58.83 mD Groningen

duur 6'
2016-07-02 1275 mpA Drachten

60h
2016-05-28 12.3 mpA Leeuwarden

60h 76,2
2017-06-10 13.19 mD Sneek
2018-05-19 13.23 mD Assen

hoog
2016-07-02 1.10 mpA Drachten
2017-05-20 1.20 mD Heerenveen
2018-10-06 1.30 mD Heerenveen
2019-04-28 1.30 mC Epe

polshoog
2017-06-03 1.75 mD Groningen
2018-05-12 1.95 mD Heerenveen
2019-06-08 1.96 mC Groenlo
2020-07-25 2.26 mC Heerenveen
2021-10-02 2.33 mB Heerenveen
2022-06-19 2.66 mB Amsterdam

polsver
2016-04-16 4.00 mpA Sneek

ver
2015-10-03 3.12 mpA Heerenveen
2016-06-18 3.33 mpA Heerenveen
2017-05-20 3.44 mD Heerenveen

kogel 2
2015-10-03 4.12 mpA Heerenveen
2016-10-01 4.35 mpA Heerenveen
2017-05-14 6.25 mD Sneek
2018-10-06 7.12 mD Heerenveen

slingeren
2016-09-17 12.50 mpA Heerenveen

speer 400
2017-05-13 10.60 mD Sneek

vortex
2016-05-28 17.50 mpA Leeuwarden

6-kamp
2017-05-14 1621 mD Sneek

Indy Terzic

60
2021-10-02 10.68 mpA Heerenveen
2022-05-21 9.97 mD Heerenveen

600
2021-10-02 2:29.50 mpA Heerenveen

hoog
2022-05-21 1.00 mD Heerenveen

ver
2021-10-02 3.16 mpA Heerenveen
2022-05-21 3.57 mD Heerenveen

kogel 2
2021-10-02 3.78 mpA Heerenveen

Rebecca Ugen

60
2019-10-05 10.6 mD Heerenveen

1000
2019-10-05 4:52.0 mD Heerenveen

hoog
2020-07-02 1.20 mD Heerenveen
2021-05-22 1.15 mC Heerenveen

ver
2019-10-05 3.17 mD Heerenveen
2021-10-02 3.16 mC Heerenveen

discus 1
2021-10-02 12.02 mC Heerenveen

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

speer 500
2021-05-22 14.59 mC Heerenveen

Dennis Veenker

100
2013-08-31 11.83 Mneo Amersfoort
2014-05-25 11.64 Mneo Drachten
2015-06-07 11.54w M Harderwijk
2016-04-09 11.24 M Heerenveen
2017-05-28 11.42w M Drachten
2018-07-01 11.94 M Harderwijk

150
2015-07-10 17.33 M Steenwijk

200
2014-05-17 24.06 Mneo Heerenveen
2016-10-01 23.6 M Heerenveen

400
2014-05-31 57.45 Mneo Gemert
2013-08-31 59.28 M Amersfoort
2015-07-30 55.73 M Amsterdam

800
2013-10-05 2:39.3 M Heerenveen
2016-10-01 2:43.8 M Heerenveen

1500
2013-09-01 5:41.30 M Amersfoort
2014-06-01 5:18.97 M Gemert
2015-07-31 5:29.19 M Amsterdam

110h 106,7
2013-09-01 16.23 Mneo Amersfoort
2014-07-06 15.85 Mneo Stadskanaal
2015-06-07 15.67 M Harderwijk
2016-04-24 15.66w M Grootebroek

hoog
2013-08-31 1.60 M Amersfoort

2014-07-05	1.65	M	Stadskanaal
2015-08-29	1.71	M	Stadskanaal
2016-10-01	1.60	M	Heerenveen

polshoog

2013-07-05	4.60	Mneo	Utrecht
2014-07-06	4.50	M	Stadskanaal
2015-08-30	4.40	M	Stadskanaal

ver

2013-08-31	6.28	Mneo	Amersfoort
2014-05-25	6.35	Mneo	Drachten

discus 2

2013-09-01	27.57	Mneo	Amersfoort
2014-07-06	27.98	Mneo	Stadskanaal
2015-07-31	31.84	M	Amsterdam
2017-06-18	31.40	M	Harderwijk

kogel 7¼

2013-08-31	10.42	Mneo	Amersfoort
2014-05-21	11.28	Mneo	Sneek
2015-08-29	11.27	M	Stadskanaal
2016-09-18	12.01	M	Hengelo
2017-06-18	11.31	M	Harderwijk
2018-05-27	11.35	M	Drachten

kogelsl. 7¼

2016-05-14	29.70	M	Heerenveen
2017-04-30	31.56	M	Hoorn

speer 800

2013-09-01	40.68	M	Amersfoort
2014-10-04	44.27	M	Heerenveen
2015-08-30	44.48	M	Stadskanaal

werp 3-kamp

2014-05-21	1515	Mneo	Sneek

10-kamp

2013-09-01	5413	Mneo	Amersfoort
2014-07-06	5699	Mneo	Stadskanaal
2015-08-30	5740	M	Stadskanaal

Hugo Veenker

discus 1

2018-05-02	23.07	M60	Dronten
2021-08-27	22.12	M60	Heerenveen

kogel 5

2018-05-02	7.70	M60	Dronten
2021-08-27	6.66	M60	Heerenveen

kogel 6

2016-10-01	8.59	M55	Heerenveen

speer 600

2021-08-27	18.04	M60	Heerenveen

werp 3-kamp

2021-08-27	791	M60	Heerenveen

Ina Veenstra

3000

2012-10-06	16:20.8	V50	Heerenveen

Hayco van der Velde

5000

2020-09-26	19:19.0	M40	Heerenveen

Jayden vd Velde

800

2022-05-21	2:50.94	jD	Heerenveen

Henri Veldman

3000

2018-10-06	10:42.22	M55	Heerenveen

5000

2020-09-26	17:48.0	M55	Heerenveen

Ziggy Veldman

40

2014-10-04	7.1	jpB	Heerenveen

60

2015-06-06	9.2	jpA	Sneek
2016-10-01	9.2	jpA	Heerenveen

80

2017-09-03	11.52w	jD	Amsterdam
2018-10-06	10.93	jD	Heerenveen

100

2019-10-05	12.4	jC	Heerenveen
2020-09-26	12.1	jC	Heerenveen
2021-05-01	11.95	jB	Heerenveen
2022-07-08	11.70	jB	Utrecht

150

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

200

2021-04-11	24.9	jB	Heerenveen
2022-06-19	24.04	jB	Amsterdam

800

2019-10-05	3:03.0	jC	Heerenveen

1000

2014-10-04	5:17.2	jpB	Heerenveen
2015-10-03	4:37.1	jpA	Heerenveen
2016-10-01	4:28.2	jpA	Heerenveen
2017-10-07	4:13.9	jD	Heerenveen
2018-10-06	3:50.64	jD	Heerenveen

duur 6'

2016-07-02	1200	jpA	Drachten

60h

2015-04-11	10.9	jpA	Leeuwarden
2016-04-16	10.2	jpA	Sneek

80h 76,2

2017-05-27	16.95	jD	Stadskanaal
2018-06-09	13.35	jD	Groningen

100h 83,8

2019-05-11	16.87	jC	Heerenveen
2020-07-25	15.17	jC	Heerenveen

110h 91,4

2021-05-01	16.59	jB	Heerenveen
2022-06-12	15.73	jB	Assen

hoog

2015-06-27	1.00	jpA	Steenwijk
2016-06-04	1.20	jpA	Stadskanaal
2017-05-14	1.15	jD	Sneek
2018-05-12	1.35	jD	Heerenveen
2019-10-05	1.50	jC	Heerenveen
2020-09-26	1.60	jC	Heerenveen

hss

2020-09-04	10.31	jC	Leeuwarden
2021-09-12	11.52	jB	Amersfoort
2022-06-19	13.30	jB	Amsterdam

polsver

2016-07-02	4.20	jpA	Drachten

ver

2014-10-04	2.70	jpB	Heerenveen
2015-10-03	3.52	jpA	Heerenveen
2016-09-17	3.65	jpA	Heerenveen
2017-05-13	4.07	jD	Sneek
2018-05-12	5.02	jD	Heerenveen
2019-05-11	5.53w	jC	Heerenveen
2020-09-19	5.46	jC	Grootebroek
2021-08-28	5.82w	jB	Hoogeveen
2022-06-12	6.42	jB	Assen

discus 1

2017-04-01	13.34	jD	Steenwijk
2018-06-02	24.03	jD	Stadskanaal
2019-05-18	21.62	jC	Stadskanaal

kogel 2

2014-10-04	4.02	jpB	Heerenveen
2015-06-27	6.70	jpA	Steenwijk
2016-10-01	8.18	jpA	Heerenveen

kogel 3

2017-10-07	7.77	jD	Heerenveen
2018-10-06	7.26	jD	Heerenveen

kogel 4

2019-10-05	8.49	jC	Heerenveen

kogel 5

2021-03-20	8.78	jB	Heerenveen

slingeren

2016-09-17	20.50	jpA	Heerenveen

speer 400

2017-05-13	18.83	jD	Sneek

vortex

2015-09-19	16.00	jpA	Heerenveen
2016-09-17	21.00	jpA	Heerenveen

7-kamp

2017-05-14	2349	jD	Sneek

Bert Velkers

800

2018-10-06	2:51.96	M45	Heerenveen
2021-10-02	2:57.86	M50	Heerenveen

3000

2018-10-06	12:38.37	M45	Heerenveen

5000

2020-09-26	22:17.0	M45	Heerenveen

discus 1½

2021-10-02	19.51	M50	Heerenveen

discus 2

2018-10-06	14.60	M45	Heerenveen
2020-09-26	16.01	M45	Heerenveen

kogel 6

2021-10-02	6.95	M50	Heerenveen

kogel 7¼

2018-10-06	6.65	M45	Heerenveen

speer 700

2021-10-02	19.07	M50	Heerenveen

speer 800

2018-10-06	21.80	M45	Heerenveen
2020-09-26	20.66	M45	Heerenveen

werp 3-kamp

2018-10-06	654	M45	Heerenveen

Rick Velkers

60

2015-06-13	9.84	jpA	Heerenveen

80

2016-10-01	12.1	jD	Heerenveen
2017-10-07	11.0	jD	Heerenveen

100

2018-05-12	13.73	jC	Heerenveen
2020-09-26	12.1	jB	Heerenveen
2021-10-02	11.96w	jB	Heerenveen

150

2016-09-04	23.87	jD	Amsterdam
2018-05-19	20.79	jC	Assen
2019-05-25	19.35	jC	Sneek

200

2016-05-14	35.10	jD	Heerenveen
2019-05-11	27.35	jC	Heerenveen
2021-10-02	24.57	jB	Heerenveen

400

2019-04-22	1:01.96	jC	Amersfoort

600

2017-06-24	1:55.54	jD	Stadskanaal

800

2019-04-06	2:23.24	jC	Heerenveen
2020-09-26	2:22.0	jB	Heerenveen
2021-10-02	2:25.42	jB	Heerenveen

1000

2015-10-03	3:47.5	jpA	Heerenveen
2016-06-25	3:37.27	jD	Emmen
2017-09-03	3:22.24	jD	Amsterdam

60h
2015-04-11 10.8 jpA Leeuwarden

80h 76,2
2017-05-14 16.52 jD Sneek

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

hoog
2015-06-27 1.10 jpA Steenwijk
2016-10-01 1.25 jD Heerenveen
2017-05-14 1.35 jD Sneek

ver
2015-10-03 3.73 jpA Heerenveen
2016-04-09 3.80 jD Heerenveen
2017-06-24 4.25 jD Stadskanaal
2018-10-06 4.61 jC Heerenveen

discus 1
2016-05-21 7.53 jD Drachten
2018-10-06 18.99 jC Heerenveen
2019-04-06 23.59 jC Heerenveen

kogel 2
2015-06-27 6.60 jpA Steenwijk

kogel 3
2017-10-07 7.63 jD Heerenveen

speer 400
2016-04-09 18.49 jD Heerenveen
2017-05-13 22.95 jD Sneek

speer 600
2018-04-02 21.14 jC Amersfoort

vortex
2015-09-19 26.00 jpA Heerenveen

7-kamp
2017-05-14 2893 jD Sneek

Tom Velkers

100
2020-09-26 14.6 jC Heerenveen
2021-10-02 13.95w jC Heerenveen

150
2020-07-02 23.4 jC Heerenveen

hoog
2020-09-26 1.30 jC Heerenveen
2021-10-02 1.35 jC Heerenveen

ver
2020-09-26 3.79 jC Heerenveen
2021-10-02 4.24 jC Heerenveen

kogel 4
2020-07-02 5.38 jC Heerenveen

Baudien Venema

100
2021-06-18 12.86 mB Utrecht

200
2021-06-18 26.82 mB Utrecht

ver
2021-05-01 4.44 mB Heerenveen

Marit Versfeld

80
2022-04-09 11.01 mC Emmeloord

100
2022-06-10 13.86 mC Ede

150
2022-05-14 20.81 mC Emmen

300
2022-06-24 45.76 mC Steenwijk

600
2022-06-05 1:47.64 mC Emmeloord

1500
2022-05-15 5:25.91 mC Zwolle

80h 76,2
2022-06-04 13.66 mC Emmeloord

300h 76,2
2022-06-11 49.89 mC Heerenveen

400h 76,2
2022-04-10 1:12.33 mC Drachten

hoog
2022-07-09 1.50 mC Hoorn

ver
2022-06-05 4.78w mC Emmeloord

discus 1
2022-06-24 23.87 mC Steenwijk

kogel 3
2022-06-10 11.47 mC Ede

speer 500
2022-05-21 29.80 mC Heerenveen

vortex
2022-06-10 42.39 mC Ede

7-kamp
2022-06-05 3864 mC Emmeloord

Jodie Vianen

40
2018-10-06 8.21 mpm Heerenveen
2019-10-05 7.4 mpC Heerenveen
2020-06-02 6.9 mpB Heerenveen

60
2021-10-02 10.20w mpA Heerenveen
2022-05-21 9.6 mpA Steenwijk

600
2018-10-06 2:36.26 mpm Heerenveen
2019-10-05 2:21.6 mpC Heerenveen
2021-10-02 2:05.29 mpA Heerenveen

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

duur 6'
2021-05-06 1400 mpA Heerenveen
2022-04-23 1475 mpA Leeuwarden

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

60h
2021-05-22 12.78 mpA Heerenveen
2022-05-21 11.4 mpA Steenwijk

hoog
2018-09-15 0.75 mpm Heerenveen
2019-09-14 0.95 mpC Sneek
2021-05-06 1.10 mpA Heerenveen
2022-04-23 1.20 mpA Leeuwarden

hurkhoog
2018-07-07 0.60 mpm Steenwijk
2019-06-29 0.80 mpC Leeuwarden
2020-09-12 0.90 mpB Heerenveen

polsver
2022-04-23 2.95 mpA Leeuwarden

ver
2018-10-06 2.52 mpm Heerenveen
2019-09-14 2.75 mpC Sneek
2020-09-12 3.00 mpB Heerenveen
2021-04-06 3.15 mpA Heerenveen
2022-05-21 3.45 mpA Steenwijk

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

kogel 2
2021-10-02 4.81 mpA Heerenveen
2022-04-23 5.40 mpA Leeuwarden

slingeren
2018-07-07 7.50 mpm Steenwijk
2019-04-20 12.50 mpC Drachten
2020-06-30 8.50 mpB Heerenveen
2022-05-21 15.50 mpA Steenwijk

vortex
2018-07-14 9.03 mpm Heerenveen
2019-09-14 12.50 mpC Sneek
2020-09-12 15.00 mpB Heerenveen
2021-05-06 16.00 mpA Heerenveen
2022-04-23 16.50 mpA Leeuwarden

Fedde Visser

40
2017-10-07 9.5 jpm Heerenveen
2018-10-06 8.31 jpm Heerenveen
2019-10-05 7.6 jpC Heerenveen
2020-09-26 7.6 jpB Heerenveen

60
2021-04-06 10.2 jpA Heerenveen

600
2017-10-07 3:03.8 jpm Heerenveen
2018-10-06 2:40.59 jpm Heerenveen
2019-10-05 2:36.0 jpC Heerenveen
2020-09-26 2:28.0 jpB Heerenveen
2021-05-22 2:39.66 jpA Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 925 jpB Heerenveen

duur 6'
2021-06-05 1250 jpA Heerenveen

60h
2021-05-22 13.77 jpA Heerenveen

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

hurkhoog
2020-09-12 0.85 jpB Heerenveen

ver
2017-09-16 1.85 jpm Heerenveen
2018-10-06 2.29 jpm Heerenveen
2019-10-05 2.58 jpC Heerenveen
2020-09-26 2.81 jpB Heerenveen
2021-04-06 2.85 jpA Heerenveen

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

kogel 2
2021-05-22 4.03 jpA Heerenveen

slingeren
2021-06-05 12.00 jpA Heerenveen

vortex
2017-10-07 4.30 jpm Heerenveen
2018-09-15 12.00 jpm Heerenveen
2019-10-05 6.83 jpC Heerenveen
2020-09-12 10.50 jpB Heerenveen
2021-04-06 9.00 jpA Heerenveen

Jacob Visser

100
2017-04-08 18.49 M70 Heerenveen
2020-09-26 17.9 M75 Heerenveen

200
2017-10-07 36.2 M70 Heerenveen

400
2017-04-08 1:21.68 M70 Heerenveen

800
2017-05-20 3:08.68 M70 Heerenveen
2020-09-26 3:07.0 M75 Heerenveen

1500
2017-04-08 6:31.87 M70 Heerenveen

3000
2017-05-20 14:00.11 M70 Heerenveen

5000
2011-05-28 22:14.09 M65 Heerenveen
2020-09-26 24:11.0 M75 Heerenveen

25000
2021-07-10 2:41:12 M75 Heerenveen

marathon baan
2020-02-22 4:49:29 M75 Steenwijk

hoog
2017-10-07 1.10 M70 Heerenveen

ver
2017-10-07 2.64 M70 Heerenveen

discus 1
2017-10-07 18.48 M70 Heerenveen

kogel 4
2017-10-07 7.68 M70 Heerenveen

speer 500
2017-10-07 13.07 M70 Heerenveen

werp 3-kamp
2017-10-07 623 M70 Heerenveen

Martin Jan Visser

5000
2020-09-26 21:04.0 M50 Heerenveen

Ruben Visser

40
2017-10-07 7.2 jpB Heerenveen

60
2018-10-06 10.67 jpA Heerenveen
2019-10-05 10.1 jpA Heerenveen

80
2020-09-26 13.4 jD Heerenveen

100
2022-04-02 16.26 jC Steenwijk

800
2020-09-26 2:55.0 jD Heerenveen
2021-10-02 2:56.19 jD Heerenveen
2022-06-11 2:50.27 jC Heerenveen

1000
2017-10-07 4:20.5 jpB Heerenveen
2018-10-06 3:52.61 jpA Heerenveen
2019-10-05 3:52.2 jpA Heerenveen
2020-07-02 3:46.3 jD Heerenveen
2022-04-02 4:08.21 jC Steenwijk

duur 4'
2017-05-20 975 jpB Steenwijk
2019-06-29 1025 jpA Leeuwarden

duur 6'
2018-05-26 1450 jpA Sneek

60h
2018-07-07 11.8 jpA Steenwijk
2019-09-14 10.7 jpA Sneek

hoog
2017-09-16 1.00 jpB Heerenveen
2018-07-07 1.05 jpA Steenwijk
2019-06-29 1.15 jpA Leeuwarden
2022-06-11 1.15 jC Heerenveen

polsver
2018-07-07 3.95 jpA Steenwijk
2019-06-29 3.95 jpA Leeuwarden

ver
2017-10-07 2.72 jpB Heerenveen
2018-10-06 3.22 jpA Heerenveen
2019-10-05 3.30 jpA Heerenveen

balstoten
2017-09-16 5.00 jpB Heerenveen

kogel 2
2018-04-21 5.40 jpA Drachten
2019-10-05 6.22 jpA Heerenveen

slingeren
2018-05-26 13.50 jpA Sneek
2019-09-14 15.00 jpA Sneek

vortex
2017-05-20 12.50 jpB Steenwijk
2018-05-26 17.50 jpA Sneek
2019-06-29 20.00 jpA Leeuwarden

Anneke Visser-Bosma

800
2015-10-03 3:21.9 V35 Heerenveen

Jan Jouke Vos

800
2012-10-06 2:19.9 M Heerenveen
2014-08-24 2:21.01 M Newcastle (GBr)
2019-10-05 2:30.4 M35 Heerenveen

3000
2011-07-17 9:22.02 M Utrecht
2012-10-06 9:59.0 M Heerenveen
2014-10-04 10:16.0 M Heerenveen
2018-05-12 10:48.80 M35 Heerenveen

5000
2011-06-26 16:13.44 M Emmen
2012-04-22 16:27.26 M Ede
2013-04-21 16:54.49 M Grootebroek

3000st
2011-06-15 10:02.00 M Wageningen
2012-05-20 10:20.92 M Harderwijk
2013-06-02 10:40.18 M Drachten

Pieter Vos

discus 1
2014-10-04 16.22 M60 Heerenveen

kogel 5
2014-10-04 6.97 M60 Heerenveen

speer 600
2014-10-04 22.94 M60 Heerenveen

werp 3-kamp
2014-10-04 659 M60 Heerenveen

Féra Fieke de Vries

60
2015-10-03 9.8 mpA Heerenveen
2016-10-01 9.3 mD Heerenveen
2017-10-07 9.6 mD Heerenveen

80
2018-10-06 12.17 mC Heerenveen

300
2016-04-09 55.25 mD Heerenveen
2017-04-08 53.03 mD Heerenveen

400
2018-04-02 1:16.47 mC Amersfoort

600
2016-10-01 2:00.0 mD Heerenveen
2017-04-08 2:05.18 mD Heerenveen

800
2018-06-30 2:44.44 mC Groningen
2019-04-06 2:40.73 mC Heerenveen

1000
2015-10-03 3:55.7 mpA Heerenveen
2016-09-04 3:47.94 mD Amsterdam
2017-06-10 3:49.03 mD Sneek
2018-10-06 3:42.93 mC Heerenveen

60h 76,2
2016-06-04 14.09 mD Gemert

1000st
2017-09-03 4:07.97 mD Amsterdam

1500st
2019-04-22 6:17.39 mC Amersfoort

hoog
2016-10-01 1.15 mD Heerenveen
2017-10-07 1.20 mD Heerenveen
2020-09-26 1.25 mB Heerenveen

polshoog
2018-06-09 1.96 mC Groningen
2019-06-08 2.16 mC Groningen

ver
2015-10-03 3.14 mpA Heerenveen
2016-06-04 3.18 mD Gemert
2017-06-24 3.55 mD Stadskanaal
2018-05-12 4.17 mC Heerenveen
2020-09-26 4.09 mB Heerenveen

discus ¾
2016-10-01 13.94 mD Heerenveen
2017-10-07 15.39 mD Heerenveen

discus 1
2018-04-14 15.37 mC Sneek

kogel 2
2015-10-03 5.75 mpA Heerenveen
2016-06-05 6.76 mD Gemert

kogel 3
2018-10-06 8.08 mC Heerenveen
2019-04-22 8.42 mC Amersfoort
2020-09-26 8.39 mB Heerenveen

speer 400
2016-06-04 11.03 mD Gemert
2017-04-08 18.30 mD Heerenveen

6-kamp
2016-06-05 1636 mD Gemert

Julian Vries

80
2015-10-03 12.7 jD Heerenveen
2016-10-01 11.6 jD Heerenveen

100
2017-05-20 14.09 jC Heerenveen
2018-10-06 12.99 jC Heerenveen
2021-03-20 13.0 jA Heerenveen

150
2016-09-04 22.76 jD Amsterdam
2017-07-07 21.32w jC Steenwijk
2018-05-19 22.20 jC Assen

200
2016-05-14 32.81 jD Heerenveen
2017-05-20 29.64 jC Heerenveen
2019-10-05 26.4 jB Heerenveen
2021-04-11 26.1 jA Heerenveen

300
2017-07-07 46.64 jC Steenwijk

600
2015-04-11 2:19.6 jD Heerenveen
2016-04-09 2:05.81 jD Heerenveen

800
2017-10-07 2:44.2 jC Heerenveen
2018-06-09 2:25.64 jC Groningen

1000
2015-10-03 3:54.6 jD Heerenveen
2016-10-01 3:47.0 jD Heerenveen

80h 76,2
2016-05-21 15.73 jD Drachten

100h 83,8
2017-05-27 19.46 jC Stadskanaal
2019-10-05 16.3 jB Heerenveen

300h 76,2
2017-06-10 52.71 jC Sneek

hoog
2015-04-11 1.15 jD Heerenveen
2019-10-05 1.60 jB Heerenveen

ver
2015-10-03 3.69 jD Heerenveen
2016-10-01 3.95 jD Heerenveen
2017-05-20 4.29 jC Heerenveen

2018-06-30 5.07 jC Groningen
2019-05-11 5.29 jB Heerenveen
2021-03-20 5.47 jA Heerenveen

discus 1
2016-10-01 17.49 jD Heerenveen
2018-10-06 20.38 jC Heerenveen

kogel 3
2015-10-03 5.30 jD Heerenveen

kogel 5
2019-10-05 8.12 jB Heerenveen

speer 600
2017-10-07 16.64 jC Heerenveen

speer 700
2019-10-05 24.39 jB Heerenveen

Lara de Vries

40
2021-10-02 9.41w mpm Heerenveen
2022-04-23 8.5 mpC Leeuwarden

600
2021-10-02 3:12.36 mpm Heerenveen

duur 4'
2022-05-21 750 mpC Steenwijk

40h
2021-05-22 12.63 mpm Heerenveen
2022-06-25 10.4 mpC Drachten

hoog
2022-05-21 0.75 mpC Steenwijk

hurkhoog
2021-05-06 0.55 mpm Heerenveen
2022-04-23 0.70 mpC Leeuwarden

ver
2021-04-06 1.80 mpm Heerenveen
2022-04-07 1.95 mpC Heerenveen

balstoten
2022-05-21 3.10 mpC Steenwijk

slingeren
2021-05-06 6.00 mpm Heerenveen
2022-04-23 9.50 mpC Leeuwarden

vortex
2021-05-06 8.50 mpm Heerenveen
2022-04-07 7.50 mpC Heerenveen

Thygo de Vries

40
2017-10-07 6.6 jpB Heerenveen

60
2018-10-06 9.46 jpA Heerenveen
2019-04-07 9.43 jpA Assen

80
2021-04-17 11.1 jD Heerenveen

150
2020-07-02 21.6 jD Heerenveen

600
2019-04-07 1:59.27 jpA Assen

800
2020-09-26 2:35.0 jD Heerenveen
2021-05-22 2:30.98 jD Heerenveen

1000
2017-06-24 3:41.88 jpB Stadskanaal
2018-07-14 3:31.75 jpA Heerenveen
2020-07-02 3:28.2 jD Heerenveen
2021-09-12 3:04.70 jD Amsterdam

duur 4'
2017-07-08 1050 jpB Drachten

40h
2017-07-08 7.6 jpB Drachten

hoog
2017-09-09 1.05 jpB Sneek

hurkhoog
2017-07-08 1.00 jpB Drachten

ver
2017-06-24 3.65 jpB Stadskanaal
2018-07-14 3.79 jpA Heerenveen
2019-04-07 3.89 jpA Assen

kogel 2
2017-06-24 5.72 jpB Stadskanaal
2018-03-25 6.92 jpA Assen
2019-04-07 7.24 jpA Assen

slingeren
2017-07-08 16.00 jpB Drachten

vortex
2017-09-09 19.60 jpB Sneek

Ilse vd Wal

60
2020-09-26 11.9 mpA Heerenveen
2021-10-02 11.69w mpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:53.0 mpA Heerenveen
2021-10-02 2:53.44 mpA Heerenveen

duur 6'
2021-06-05 1175 mpA Heerenveen

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

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

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

kogel 2
2020-09-26 3.35 mpA Heerenveen
2021-10-02 4.16 mpA Heerenveen

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

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

Bob vd Weg

3000
2013-10-05 11:00.1 M45 Heerenveen
2014-10-04 10:56.2 M45 Heerenveen
2016-10-01 11:09.1 M45 Heerenveen

5000
2020-09-26 19:23.0 M50 Heerenveen
2021-10-02 19:47.27 M50 Heerenveen

25000
2021-07-10 1:51:48 M50 Heerenveen

50000
2018-02-17 3:54:49 M45 Steenwijk

Ienskje vd Weg

3000
2012-10-06 15:10.8 V40 Heerenveen

Finn vd Werf

40
2020-09-26 8.3 jpB Heerenveen

60
2021-09-11 10.5 jpA Drachten

600
2020-09-26 2:51.0 jpB Heerenveen
2021-10-02 2:45.35 jpA Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 825 jpB Heerenveen

duur 6'
2021-06-26 1200 jpA Leeuwarden

40h
2020-06-30 9.1 jpB Heerenveen

60h
2021-06-26 13.6 jpA Leeuwarden
2022-04-07 16.0 jpA Heerenveen

hoog
2021-06-26 0.90 jpA Leeuwarden

hurkhoog
2020-09-12 0.75 jpB Heerenveen

polsver
2021-06-26 2.80 jpA Leeuwarden

ver
2020-09-12 2.65 jpB Heerenveen
2021-04-06 2.80 jpA Heerenveen
2022-04-07 2.65 jpA Heerenveen

balstoten
2020-09-12 4.10 jpB Heerenveen

kogel 2
2021-10-02 5.08 jpA Heerenveen

slingeren
2020-06-30 9.50 jpB Heerenveen
2021-09-11 13.00 jpA Drachten

vortex
2020-09-12 13.50 jpB Heerenveen
2021-06-26 15.50 jpA Leeuwarden
2022-04-07 15.00 jpA Heerenveen

Jouke vd Werff

60h
2022-04-07 13.1 jpA Heerenveen

ver
2022-04-07 3.45 jpA Heerenveen

vortex
2022-04-07 20.50 jpA Heerenveen

Marja vd Werf-Zoer

800
2019-10-05 3:37.1 V55 Heerenveen

3000
2014-10-04 14:21.9 V50 Heerenveen
2017-10-07 14:52.5 V50 Heerenveen
2018-10-06 14:42.91 V55 Heerenveen
2019-10-05 14:32.0 V55 Heerenveen

5000
2020-09-26 26:12.0 V55 Heerenveen
2021-10-02 26:16.91 V55 Heerenveen

Tom Westendorp

40
2022-06-25 7.7 jpC Drachten

duur 4'
2022-06-25 875 jpC Drachten

40h
2022-06-25 8.5 jpC Drachten

hoog
2022-05-21 0.75 jpC Steenwijk

hurkhoog
2022-06-25 0.70 jpC Drachten

ver
2022-04-07 2.40 jpC Heerenveen

balstoten
2022-05-21 4.90 jpC Steenwijk

slingeren
2022-06-25 13.00 jpC Drachten

vortex
2022-06-25 18.50 jpC Drachten

Jimte Wierda

40
2020-09-26 8.5 jpm Heerenveen
2021-10-02 8.09 jpC Heerenveen
2022-04-23 7.5 jpB Leeuwarden

600
2020-09-26 2:53.0 jpm Heerenveen
2021-10-02 2:35.21 jpC Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 850 jpm Heerenveen
2021-06-05 875 jpC Heerenveen
2022-05-21 925 jpB Steenwijk

40h
2020-06-30 9.8 jpm Heerenveen
2021-06-05 9.4 jpC Heerenveen
2022-04-23 8.3 jpB Leeuwarden

hoog
2021-09-11 0.80 jpC Drachten
2022-05-21 0.85 jpB Steenwijk

hurkhoog
2020-06-30 0.65 jpm Heerenveen
2021-05-06 0.75 jpC Heerenveen
2022-06-25 0.80 jpB Drachten

ver
2020-09-12 2.20 jpm Heerenveen
2021-06-05 2.90 jpC Heerenveen
2022-05-21 2.70 jpB Steenwijk

balstoten
2020-09-12 3.90 jpm Heerenveen
2021-09-11 4.80 jpC Drachten
2022-05-21 5.60 jpB Steenwijk

slingeren
2020-06-30 9.00 jpm Heerenveen
2021-05-06 13.00 jpC Heerenveen
2022-04-23 16.50 jpB Leeuwarden

vortex
2020-09-26 13.66 jpm Heerenveen
2021-09-11 16.50 jpC Drachten
2022-06-25 18.50 jpB Drachten

Ties Wierda

40
2021-10-02 8.19 jpm Heerenveen
2022-06-25 7.7 jpm Drachten

600
2021-10-02 2:48.35 jpm Heerenveen

duur 4'
2022-06-25 850 jpm Drachten

40h
2022-06-25 8.0 jpm Drachten

hoog
2021-09-11 0.75 jpm Drachten

hurkhoog
2022-06-25 0.65 jpm Drachten

ver
2021-10-02 2.46 jpm Heerenveen
2022-04-07 2.35 jpm Heerenveen

balstoten
2021-09-11 3.70 jpm Drachten

slingeren
2022-06-25 12.00 jpm Drachten

vortex
2021-10-02 12.74 jpm Heerenveen
2022-06-25 11.50 jpm Drachten

Sybout Wijma

100
2011-05-25 12.15 M Heerde
2012-04-22 11.71 M Ede
2013-08-31 12.14 M Amersfoort
2014-10-04 11.9 M Heerenveen

200
2011-05-08 24.42 M Ede
2012-07-06 23.98 M Alkmaar
2014-05-04 25.41 M Grootebroek
2015-10-03 26.8 M Heerenveen
2016-10-01 28.5 M Heerenveen

400
2011-06-26 54.03 M Emmen
2012-05-12 53.99 M Heerenveen
2013-04-21 55.45 M Grootebroek
2014-05-31 56.55 M Gemert

800
2011-04-20 2:05.03 M Epe
2014-10-04 2:15.2 M Heerenveen
2015-10-03 2:27.3 M Heerenveen
2016-10-01 2:41.0 M Heerenveen
2017-10-07 2:35.9 M Heerenveen

1500
2013-09-01 4:56.54 M Amersfoort
2014-06-01 4:45.02 M Gemert
2015-05-29 5:04.94 M Utrecht

110h 106,7
2012-07-20 16.43 M Wageningen
2013-06-16 15.86 M Harderwijk
2014-05-04 16.04 M Grootebroek
2015-10-03 17.0 M Heerenveen
2017-06-18 17.08 M Harderwijk

200h
2012-07-06 25.73 M Alkmaar

300h 83,8
2011-05-02 40.13 M Epe
2012-04-29 39.67 M Epe
2014-04-16 43.1 M Sneek

400h 91,4
2011-07-17 56.77 M Utrecht
2012-05-25 56.05 M Utrecht
2013-05-09 58.48 M Groningen
2014-05-25 58.56 M Drachten
2015-05-03 1:00.47 M Emmeloord
2018-05-27 1:02.82 M Drachten

hoog
2013-08-31 1.78 M Amersfoort
2014-10-04 1.75 M Heerenveen
2015-10-03 1.70 M Heerenveen
2016-10-01 1.70 M Heerenveen
2017-10-07 1.65 M Heerenveen

polshoog
2013-09-01 2.65 M Amersfoort
2014-06-29 2.70 M Enschede

ver
2013-07-05 6.08 M Utrecht
2014-05-09 5.65 M Utrecht
2015-10-03 5.61 M Heerenveen
2016-10-01 5.36 M Heerenveen

discus 2
2012-10-06 23.83 M Heerenveen
2013-09-01 25.63 M Amersfoort
2014-05-21 28.25 M Sneek

kogel 7¼
2012-10-06 9.66 M Heerenveen
2013-08-31 9.10 M Amersfoort
2014-05-31 8.90 M Gemert
2015-10-03 8.70 M Heerenveen

kogelsl. 7¼
2015-04-19 23.94 M Drachten
2016-04-24 25.34 M Grootebroek

speer 800
2012-10-06 39.06 M Heerenveen
2013-09-01 39.07 M Amersfoort
2014-05-21 36.30 M Sneek
2015-10-03 32.64 M Heerenveen

werp 3-kamp
2012-10-06 1237 M Heerenveen
2014-05-21 1235 M Sneek

10-kamp
2013-09-01 5171 M Amersfoort
2014-06-01 5019 M Gemert

Cor Wijnja

800
2014-10-04 3:21.4 M55 Heerenveen

3000
2014-10-04 13:29.6 M55 Heerenveen

Thymo Willemse

40
2019-06-29 7.6 jpB Leeuwarden

60
2020-09-26 11.0 jpA Heerenveen
2021-10-02 10.74 jpA Heerenveen

600
2020-09-26 2:41.0 jpA Heerenveen
2021-10-02 2:30.67 jpA Heerenveen

1000
2019-10-05 4:34.1 jpB Heerenveen

duur 4'
2019-06-29 875 jpB Leeuwarden

40h
2019-06-29 8.2 jpB Leeuwarden

60h
2021-05-22 13.10 jpA Heerenveen

hoog
2021-05-22 1.00 jpA Heerenveen

hurkhoog
2019-06-29 0.85 jpB Leeuwarden

ver
2019-10-05 2.68 jpB Heerenveen
2020-09-26 3.05 jpA Heerenveen
2021-10-02 3.13 jpA Heerenveen

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

slingeren
2019-06-29 10.50 jpB Leeuwarden

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

Bjarne Wolters

40
2020-09-26 9.3 jpm Heerenveen
2021-10-02 8.08 jpm Heerenveen
2022-06-25 7.8 jpC Drachten

600
2020-09-26 3:32.0 jpm Heerenveen
2021-10-02 2:50.79 jpm Heerenveen

duur 4'
2020-09-12 625 jpm Heerenveen
2021-06-26 750 jpm Leeuwarden
2022-06-25 775 jpC Drachten

40h
2021-06-26 10.3 jpm Leeuwarden
2022-06-25 8.8 jpC Drachten

hoog
2021-09-11 0.80 jpm Drachten
2022-05-21 0.80 jpC Steenwijk

hurkhoog
2020-09-12 0.60 jpm Heerenveen
2021-06-26 0.65 jpm Leeuwarden
2022-06-25 0.70 jpC Drachten

ver
2020-09-26 2.06 jpm Heerenveen
2021-06-05 2.50 jpm Heerenveen
2022-05-21 2.50 jpC Steenwijk

balstoten
2020-09-12 2.60 jpm Heerenveen
2021-09-11 3.70 jpm Drachten

2022-05-21	4.60	jpC	Steenwijk

slingeren

2021-06-26	7.00	jpm	Leeuwarden
2022-06-25	13.00	jpC	Drachten

vortex

2020-09-26	6.68	jpm	Heerenveen
2021-09-11	10.00	jpm	Drachten
2022-04-07	12.00	jpC	Heerenveen

Jente Wolters

60

2020-09-26	9.7	mD	Heerenveen

80

2021-10-02	12.13	mC	Heerenveen
2022-04-09	11.71	mC	Emmeloord

600

2020-09-26	2:06.0	mD	Heerenveen
2021-10-02	1:53.99	mC	Heerenveen
2022-06-18	1:44.72	mC	Stadskanaal

800

2021-04-17	2:40.8	mC	Heerenveen
2022-06-11	2:31.27	mC	Heerenveen

1500

2022-05-14	5:24.64	mC	Emmen

3000

2022-04-10	12:14.80	mC	Drachten

ver

2020-09-26	3.13	mD	Heerenveen
2022-05-21	3.73	mC	Heerenveen

speer 400

2020-09-26	11.01	mD	Heerenveen

Sverre Wolters

40

2018-04-21	7.5	jpC	Drachten
2019-10-05	7.2	jpB	Heerenveen

60

2020-09-26	10.3	jpA	Heerenveen
2021-09-11	9.5	jpA	Drachten

600

2020-09-26	2:25.0	jpA	Heerenveen
2021-10-02	2:14.63	jpA	Heerenveen

1000

2019-10-05	4:25.9	jpB	Heerenveen

duur 4'

2018-07-07	875	jpC	Steenwijk
2019-06-29	850	jpB	Leeuwarden

duur 6'

2020-09-12	1325	jpA	Heerenveen
2021-06-26	1375	jpA	Leeuwarden

40h

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

60h

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

80h 76,2

2022-05-14	17.75w	jD	Emmen

hoog

2017-09-16	0.70	jpm	Heerenveen
2018-09-15	0.80	jpC	Heerenveen
2019-09-14	0.95	jpB	Sneek
2020-09-12	1.00	jpA	Heerenveen
2021-06-26	1.10	jpA	Leeuwarden
2022-05-14	1.20	jD	Emmen

hurkhoog

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

polsver

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

ver

2017-09-16	2.05	jpm	Heerenveen
2018-09-15	2.50	jpC	Heerenveen
2019-10-05	2.89	jpB	Heerenveen
2020-09-26	3.26	jpA	Heerenveen
2021-06-05	3.35	jpA	Heerenveen

balstoten

2017-09-16	2.50	jpm	Heerenveen
2018-05-26	3.80	jpC	Sneek
2019-09-14	5.20	jpB	Sneek

discus 1

2022-06-11	13.12	jD	Heerenveen

kogel 2

2020-09-26	5.86	jpA	Heerenveen
2021-06-26	6.20	jpA	Leeuwarden

slingeren

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

vortex

2017-09-16	7.50	jpm	Heerenveen
2018-09-15	13.00	jpC	Heerenveen
2019-10-05	17.95	jpB	Heerenveen
2020-09-12	19.50	jpA	Heerenveen
2021-05-06	24.00	jpA	Heerenveen

Albert vd Woude

800

2021-05-01	2:25.44	jB	Heerenveen

hoog

2021-05-01	1.60	jB	Heerenveen

Berber vd Woude

60

2014-10-04	11.5	mpA	Heerenveen
2015-10-03	11.2	mpA	Heerenveen
2016-10-01	10.1	mD	Heerenveen
2017-10-07	10.6	mD	Heerenveen

600

2016-10-01	2:29.2	mD	Heerenveen

1000

2014-10-04	5:11.2	mpA	Heerenveen
2015-10-03	4:53.0	mpA	Heerenveen
2017-10-07	4:40.8	mD	Heerenveen

hoog

2015-06-13	0.90	mpA	Heerenveen

ver

2014-10-04	2.57	mpA	Heerenveen
2015-10-03	2.88	mpA	Heerenveen
2016-10-01	2.90	mD	Heerenveen
2017-10-07	2.95	mD	Heerenveen

kogel 2

2014-10-04	3.72	mpA	Heerenveen
2015-10-03	4.04	mpA	Heerenveen
2016-10-01	5.06	mD	Heerenveen
2017-10-07	5.91	mD	Heerenveen

vortex

2015-06-13	8.31	mpA	Heerenveen

Pelle vd Woude

40

2014-10-04	7.8	jpm	Heerenveen
2015-10-03	7.3	jpC	Heerenveen
2016-10-01	6.9	jpB	Heerenveen

60

2017-10-07	10.6	jpA	Heerenveen
2018-10-06	9.47	jpA	Heerenveen

600

2014-10-04	3:03.1	jpm	Heerenveen
2015-10-03	2:25.0	jpC	Heerenveen

1000

2016-10-01	4:34.5	jpB	Heerenveen
2017-10-07	4:40.9	jpA	Heerenveen
2018-10-06	4:03.15	jpA	Heerenveen

hurkhoog

2015-09-19	1.00	jpC	Heerenveen

polshoog

2019-05-11	1.66	jD	Heerenveen
2020-07-25	1.86	jD	Heerenveen
2021-10-02	2.33	jC	Heerenveen
2022-06-23	2.70	jC	Hengelo

ver

2014-10-04	2.33	jpm	Heerenveen
2015-10-03	3.18	jpC	Heerenveen
2016-10-01	3.28	jpB	Heerenveen
2017-10-07	3.29	jpA	Heerenveen
2018-10-06	3.75	jpA	Heerenveen

balstoten

2015-09-19	4.30	jpC	Heerenveen

balwerpen 135

2014-10-04	6.49	jpm	Heerenveen

kogel 2

2017-10-07	5.22	jpA	Heerenveen
2018-10-06	6.51	jpA	Heerenveen

vortex

2015-09-19	14.50	jpC	Heerenveen
2016-10-01	21.46	jpB	Heerenveen

David Yousef

40

2021-10-02	9.02	jpC	Heerenveen
2022-06-25	8.3	jpB	Drachten

600

2021-10-02	2:25.06	jpC	Heerenveen

duur 4'

2022-06-25	950	jpB	Drachten

40h

2022-04-07	8.0	jpB	Heerenveen

hoog

2022-05-21	0.85	jpB	Steenwijk

hurkhoog

2022-06-25	0.65	jpB	Drachten

ver

2021-10-02	2.25	jpC	Heerenveen
2022-04-07	2.95	jpB	Heerenveen

balstoten

2022-05-21	5.20	jpB	Steenwijk

slingeren

2022-06-25	13.50	jpB	Drachten

vortex

2021-10-02	10.31	jpC	Heerenveen
2022-05-21	19.50	jpB	Steenwijk

Saher Yousef

3000

2018-10-06	10:24.06	M50	Heerenveen

5000

2018-06-10	17:27.00	M50	Apeldoorn

Harm Zijlstra

100

2020-07-25	17.32	M55	Heerenveen
2021-10-02	17.44w	M60	Heerenveen

150

2022-06-24	25.66	M60	Steenwijk

200

2019-10-05	34.8	M55	Heerenveen
2020-07-25	34.39w	M55	Heerenveen
2021-10-02	35.08w	M60	Heerenveen

300

2022-06-24	54.59	M60	Steenwijk

400

2019-04-07	1:14.36	M55	Amersfoort

2022-04-24	1:17.66	M60	Emmen

800

2018-06-10	2:48.32	M55	Apeldoorn
2019-05-11	2:43.46	M55	Heerenveen
2021-10-02	3:03.34	M60	Heerenveen
2022-06-19	2:54.70	M60	Ede

1500

2011-05-28	5:26.52	M50	Heerenveen
2016-04-09	5:14.61	M50	Heerenveen
2019-04-07	5:29.88	M55	Amersfoort
2022-04-24	6:00.64	M60	Emmen

3000

2013-10-05	11:04.8	M50	Heerenveen
2017-05-20	11:37.15	M55	Heerenveen

5000

2013-09-21	19:31.40	M50	Leeuwarden
2017-07-14	20:01.1	M55	Steenwijk
2019-05-12	19:59.83	M55	Apeldoorn
2021-10-02	22:15.60	M60	Heerenveen
2022-06-19	21:46.59	M60	Ede

10000

2011-07-15	42:45.5	M50	Steenwijk
2017-07-07	42:07.52	M55	Steenwijk

ver

2019-10-05	2.07	M55	Heerenveen

kogel 6

2019-10-05	5.12	M55	Heerenveen

speer 700

2019-10-05	13.73	M55	Heerenveen

Timotej Zoetendal

40

2017-10-07	7.7	jpC	Heerenveen
2018-10-06	7.24	jpB	Heerenveen

60

2019-10-05	9.7	jpA	Heerenveen
2020-09-26	10.0	jpA	Heerenveen

80

2021-10-02	12.75w	jD	Heerenveen
2022-04-09	13.15w	jD	Emmeloord

150

2021-05-01	25.35	jD	Heerenveen

600

2017-10-07	2:20.2	jpC	Heerenveen
2018-07-14	2:16.12	jpB	Heerenveen
2020-09-26	2:32.0	jpA	Heerenveen

1000

2018-10-06	4:23.17	jpB	Heerenveen
2019-10-05	4:13.9	jpA	Heerenveen

60h

2020-06-30	13.7	jpA	Heerenveen

hoog

2017-09-16	0.90	jpC	Heerenveen
2018-07-14	0.95	jpB	Heerenveen
2020-06-30	1.15	jpA	Heerenveen
2021-04-17	1.10	jD	Heerenveen

ver

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

balstoten

2017-09-16	5.00	jpC	Heerenveen

kogel 2

2018-07-14	4.79	jpB	Heerenveen
2020-09-26	6.33	jpA	Heerenveen

kogel 3

2021-05-22	5.37	jD	Heerenveen
2022-04-09	6.04	jD	Emmeloord

slingeren

2020-06-30	14.50	jpA	Heerenveen

speer 400

2021-05-22	16.60	jD	Heerenveen
2022-04-09	15.82	jD	Emmeloord

vortex

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

Josli Zwikker

100

2022-06-11	12.00w	jC	Heerenveen

150

2022-05-14	18.61	jC	Emmen

ver

2022-06-11	5.20	jC	Heerenveen