

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

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

Lijst met de huidige PR's. Voor masters alleen in de huidige categorie, voor de rest met de materialen van de huidige categorie en op de gangbare afstanden.

Bijgewerkt t/m do 24 juli 2025

Laura vd Akker

discus 1	31.92	V45	2025-03-30	Steenwijk
kogel 4	8.36	V45	2024-10-13	Steenwijk
speer 600	22.78	V45	2024-10-13	Steenwijk
werp 3-kamp	1814	V45	2024-10-13	Steenwijk

Jula van Aurich

60	9.9	V U12	2024-05-25	Steenwijk
600	2:26.4	V U10	2023-09-30	Heerenveen
1000	4:21.23	V U12	2025-06-14	Leeuwarden
duur 6'	1225	V U12	2025-05-24	Steenwijk
60h	11.1	V U12	2025-06-21	Heerenveen
hoog	1.10	V U12	2025-06-21	Heerenveen
polsver	3.80	V U12	2025-06-21	Heerenveen
ver	3.24	V U12	2025-06-14	Leeuwarden
balstoten	5.50	V U10	2023-09-16	Heerenveen
kogel 2	6.20	V U12	2025-06-21	Heerenveen
slingeren	16.00	V U12	2025-05-24	Steenwijk
vortex	21.00	V U12	2024-10-05	Heerenveen

Elin van Barneveld

40	8.3	V U8	2024-10-05	Heerenveen
600	2:58.3	V U8	2024-10-05	Heerenveen
duur 4'	800	V U9	2025-04-12	Leeuwarden
40h	9.4	V U9	2025-06-21	Heerenveen
hoog	0.75	V U9	2025-05-24	Steenwijk
hurkhoog	0.75	V U9	2025-04-12	Leeuwarden
ver	2.25	V U9	2025-04-01	Heerenveen
balstoten	3.40	V U9	2025-05-24	Steenwijk
slingeren	11.50	V U9	2025-06-21	Heerenveen
vortex	12.50	V U9	2025-04-01	Heerenveen

Linda vd Berg

100	14.36	V45	2023-06-03	Groningen
150	21.09	V45	2022-06-24	Steenwijk
200	28.42	V45	2023-05-06	Heerenveen
300	47.32	V45	2023-04-02	Steenwijk
400	1:04.99	V45	2023-07-01	Harderwijk
800	2:39.11	V45	2022-05-01	Heerenveen
80h 76,2	13.55	V45	2023-05-06	Heerenveen
400h 76,2	1:14.81	V45	2022-05-21	Heerenveen
hoog	1.36	V45	2023-05-06	Heerenveen
ver	4.71	V45	2022-05-01	Heerenveen
kogel 4	10.17	V45	2025-05-17	Harderwijk
speer 600	28.09	V45	2023-05-07	Heerenveen
7-kamp	4747	V45	2023-05-07	Heerenveen

Tineke van Berkum

1500	8:11.0	V55	2024-10-05	Heerenveen
------	--------	-----	------------	------------

Romée de Best

100	13.14	V U23	2025-06-13	Leeuwarden
200	26.67	V U23	2024-06-29	Hengelo
800	2:35.19	V U23	2025-06-01	Heerenveen

100h 83,8	15.42	V U23	2024-06-23	Drachten
hoog	1.50	V U23	2025-06-13	Leeuwarden
ver	5.33	V U23	2024-06-23	Drachten
kogel 4	11.19	V U23	2025-05-31	Heerenveen
speer 600	32.17	V U23	2025-06-13	Leeuwarden
7-kamp	4301	V U23	2025-06-01	Heerenveen

Betty Bijker-Bangma

100	15.33	V60	2024-03-30	Steenwijk
150	23.96	V60	2025-04-16	Dronten
200	31.84	V60	2024-05-26	Hilversum
300	51.21	V60	2025-04-16	Dronten
400	1:10.13	V60	2024-05-25	Hilversum
800	2:42.00	V60	2023-04-21	Apeldoorn
1500	5:36.26	V60	2023-04-30	Emmen
sprint 2-kamp	1376	V60	2023-09-30	Heerenveen

Sophia Boomsma

60	9.17w	V U14	2025-03-30	Steenwijk
600	2:01.9	V U12	2024-10-05	Heerenveen
1000	4:05.70	V U12	2024-06-15	Leeuwarden
60h 76,2	11.77	V U14	2025-04-05	Sneek
hoog	1.30	V U12	2024-10-05	Heerenveen
ver	3.87	V U12	2024-06-15	Leeuwarden
kogel 2	8.00	V U14	2025-05-10	Zwolle

Aafje Boorsma

150	22.94	V U14	2021-10-02	Heerenveen
400	1:04.51	V U18	2025-07-06	Amersfoort
600	1:58.53	V U14	2021-10-02	Heerenveen
800	2:26.02	V U18	2025-05-18	Dronten
1000	4:10.1	V U12	2019-10-05	Heerenveen
1500	5:37.17	V U16	2024-04-28	Hoogeveen
hoog	1.45	V U16	2023-06-17	Heerenveen
ver	3.60	V U14	2021-04-17	Heerenveen

Hester Bos

100	13.67	V U20	2022-06-11	Assen
150	21.12	V U20	2022-06-24	Steenwijk
200	29.73	V U23	2023-05-06	Heerenveen
300	52.52	V U20	2022-06-24	Steenwijk
400	1:15.56	V U23	2024-06-02	Gendringen
800	3:02.73	V U20	2022-05-01	Heerenveen
100h 83,8	18.23	V U20	2022-07-02	Best
400h 76,2	1:29.3	V U20	2021-04-11	Heerenveen
hoog	1.31	V U20	2022-07-02	Best
hss	8.37	V U20	2021-04-11	Heerenveen
ver	4.58	V U23	2024-04-21	Almelo
discus 1	11.22	V U16	2017-10-07	Heerenveen
kogel 4	6.95	V U23	2023-05-06	Heerenveen
speer 600	22.67	V U20	2022-07-03	Best
sprint 2-kamp	847	V U23	2023-09-30	Heerenveen
7-kamp	2570	V U23	2023-05-07	Heerenveen

Mae Bosma

80	12.07	V U16	2022-06-11	Heerenveen
kogel 3	6.85	V U16	2022-06-11	Heerenveen

Luuk den Braven

80	11.70w	M U14	2025-06-14	Emmen
300	57.6	M U14	2024-10-05	Heerenveen
1000	3:36.04	M U14	2025-06-01	Heerenveen
80h 76,2	15.22	M U14	2025-06-14	Emmen
hoog	1.35	M U14	2025-06-01	Heerenveen
ver	3.80w	M U14	2025-05-31	Heerenveen
kogel 3	6.14	M U14	2025-06-01	Heerenveen
speer 400	18.65	M U14	2024-10-05	Heerenveen
7-kamp	2734	M U14	2025-06-01	Heerenveen

Tim den Braven

100	13.89	M U16	2025-06-27	Steenwijk
150	21.04	M U16	2025-06-27	Steenwijk

300	52.5	M U16	2024-10-05	Heerenveen
1000	3:46.41	M U16	2025-06-01	Heerenveen
1500	6:15.79	M U16	2025-05-10	Zwolle
100h 83,8	20.12	M U16	2025-06-01	Heerenveen
300h 76,2	57.32	M U16	2025-06-14	Emmen
hoog	1.30	M U16	2025-05-31	Heerenveen
ver	4.46	M U16	2025-07-04	Leeuwarden
discus 1	18.35	M U16	2025-06-01	Heerenveen
kogel 4	6.42	M U16	2025-06-01	Heerenveen
speer 600	21.51	M U16	2024-10-05	Heerenveen
8-kamp	3087	M U16	2025-06-01	Heerenveen

Harold Brouwer

100	13.2	M45	2024-10-05	Heerenveen
400	1:05.1	M45	2024-10-05	Heerenveen
ver	4.16	M45	2024-10-05	Heerenveen
kogel 7¼	9.33	M45	2024-10-05	Heerenveen

Stella Brouwer

40	7.5	V U8	2025-04-12	Leeuwarden
duur 4'	900	V U8	2025-04-12	Leeuwarden
40h	8.0	V U8	2025-06-21	Heerenveen
hurkhoog	0.80	V U8	2025-06-21	Heerenveen
ver	2.50	V U8	2025-04-01	Heerenveen
balstoten	3.50	V U8	2025-05-24	Steenwijk
slingeren	10.00	V U8	2025-04-12	Leeuwarden
vortex	13.50	V U8	2025-04-12	Leeuwarden

Tess Brouwer

60	9.6	V U12	2024-10-05	Heerenveen
600	2:04.15	V U14	2025-05-10	Zwolle
1000	3:56.62	V U14	2025-04-05	Sneek
60h 76,2	14.63	V U14	2025-05-31	Heerenveen
hoog	1.20	V U14	2025-06-14	Emmen
ver	3.65	V U12	2024-10-05	Heerenveen
discus ¾	17.33	V U14	2025-04-05	Sneek
kogel 2	7.48	V U14	2025-06-01	Heerenveen
speer 400	20.93	V U14	2025-03-30	Steenwijk
6-kamp	1803	V U14	2025-06-01	Heerenveen

Jurre Buitendijk

60	10.2	M U12	2024-10-05	Heerenveen
600	2:12.2	M U12	2024-10-05	Heerenveen
duur 6'	1475	M U12	2024-05-25	Steenwijk
60h	12.3	M U12	2025-06-21	Heerenveen
hoog	1.05	M U12	2025-06-21	Heerenveen
polsver	3.45	M U12	2025-06-21	Heerenveen
ver	2.89	M U10	2023-09-30	Heerenveen
balstoten	4.10	M U9	2022-09-10	Heerenveen
kogel 2	5.90	M U12	2025-06-21	Heerenveen
slingeren	13.50	M U12	2024-05-25	Steenwijk
vortex	22.00	M U12	2025-06-21	Heerenveen

Liam Buitendijk

80	13.49	M U14	2024-06-22	Heerenveen
600	2:09.8	M U12	2023-09-30	Heerenveen
1000	3:44.56	M U14	2024-04-06	Emmeloord
hoog	1.15	M U14	2024-04-06	Emmeloord
ver	3.12	M U14	2024-06-22	Heerenveen

Sven Burghoorn

100	11.45w	M U18	2025-06-13	Leeuwarden
-----	--------	-------	------------	------------

Melle Campmans

60	9.7	M U12	2024-05-25	Steenwijk
duur 6'	1275	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
60h	11.9	M U12	2025-06-21	Heerenveen
hoog	1.00	M U12	2025-06-21	Heerenveen
polsver	3.30	M U12	2025-04-12	Leeuwarden
ver	2.90	M U12	2024-09-21	Heerenveen
ver	2.85	M U12	2025-04-01	Heerenveen

kogel 2	5.40	M U12	2025-06-21	Heerenveen
slingeren	13.00	M U12	2024-09-21	Heerenveen
vortex	19.50	M U12	2025-04-12	Leeuwarden

Coen Claes

40	8.1	M U9	2025-04-12	Leeuwarden
600	3:07.8	M U8	2024-10-05	Heerenveen
duur 4'	850	M U9	2025-05-24	Steenwijk
40h	9.1	M U9	2025-06-21	Heerenveen
hoog	0.65	M U9	2025-05-24	Steenwijk
hurkhoog	0.65	M U9	2025-06-21	Heerenveen
ver	2.20	M U9	2025-04-01	Heerenveen
balstoten	4.60	M U9	2025-05-24	Steenwijk
slingeren	10.50	M U9	2025-04-12	Leeuwarden
vortex	12.50	M U9	2025-05-24	Steenwijk

Sabrina Cruden

100	12.82	V U23	2025-06-24	Heerde
200	26.11	V U23	2025-05-31	Heerenveen
400	1:08.26	V U20	2022-05-15	Zwolle
800	2:27.37	V U23	2024-06-30	Hengelo
100h 83,8	14.42	V U23	2024-05-04	Heerenveen
hoog	1.71	V U23	2023-07-29	Breda
ver	5.84w	V U23	2025-06-14	Leiden
kogel 4	11.86	V U23	2025-05-31	Heerenveen
speer 600	39.87	V U23	2024-05-26	Herentals (Bel)
werp 3-kamp	1119	V U20	2021-08-27	Heerenveen
7-kamp	5105	V U23	2024-06-30	Hengelo

Zara Danes

60	9.8	V U12	2024-10-05	Heerenveen
600	2:19.8	V U12	2024-10-05	Heerenveen
duur 6'	1350	V U12	2025-04-12	Leeuwarden
60h	11.8	V U12	2025-06-21	Heerenveen
hoog	1.15	V U12	2025-06-21	Heerenveen
polsver	4.30	V U12	2025-06-21	Heerenveen
ver	3.25	V U12	2025-04-01	Heerenveen
kogel 2	6.10	V U12	2025-06-21	Heerenveen
slingeren	14.00	V U12	2024-09-21	Heerenveen
vortex	18.50	V U12	2025-04-12	Leeuwarden

Fenna Dijk

40h	9.7	V U9	2025-04-01	Heerenveen
ver	2.00	V U9	2025-04-01	Heerenveen
vortex	7.00	V U9	2025-04-01	Heerenveen

Robbin Dijkstra

60	10.8	M U12	2025-05-24	Steenwijk
duur 6'	1375	M U12	2025-04-12	Leeuwarden
60h	10.9	M U12	2025-06-21	Heerenveen
hoog	1.10	M U12	2025-06-21	Heerenveen
polsver	3.80	M U12	2025-06-21	Heerenveen
ver	3.15	M U12	2025-05-24	Steenwijk
kogel 2	6.50	M U12	2025-06-21	Heerenveen
slingeren	16.00	M U12	2025-05-24	Steenwijk
vortex	19.00	M U12	2025-06-21	Heerenveen

Pieter Dogger

300	43.94	M40	2025-06-27	Steenwijk
-----	-------	-----	------------	-----------

Jordi Dommerholt

1500	4:18.78	M	2022-09-16	Wageningen
------	---------	---	------------	------------

Ruben Eerdmans

60	9.8	M U12	2025-05-24	Steenwijk
600	2:44.3	M U10	2024-10-05	Heerenveen
1000	4:28.56	M U12	2025-06-14	Leeuwarden
duur 6'	1250	M U12	2025-04-12	Leeuwarden
60h	11.7	M U12	2025-06-21	Heerenveen
hoog	0.95	M U12	2025-06-21	Heerenveen
polsver	3.60	M U12	2025-06-21	Heerenveen

ver	3.06	M U12	2025-06-14	Leeuwarden
balstoten	7.10	M U10	2024-09-21	Heerenveen
kogel 2	6.93	M U12	2025-06-14	Leeuwarden
slingeren	17.00	M U12	2025-05-24	Steenwijk
vortex	21.00	M U12	2025-06-21	Heerenveen

Fien Ensing

40	7.8	V U10	2025-06-21	Heerenveen
duur 4'	800	V U10	2025-04-12	Leeuwarden
40h	8.3	V U10	2025-06-21	Heerenveen
hurkhoog	0.85	V U10	2025-04-12	Leeuwarden
ver	2.35	V U10	2025-04-01	Heerenveen
slingeren	11.00	V U10	2025-04-12	Leeuwarden
vortex	13.50	V U10	2025-04-12	Leeuwarden

Kee Ensing

40	8.9	V U8	2025-06-21	Heerenveen
40h	10.4	V U8	2025-06-21	Heerenveen
hurkhoog	0.65	V U8	2025-06-21	Heerenveen
slingeren	7.50	V U8	2025-06-21	Heerenveen
vortex	6.50	V U8	2025-06-21	Heerenveen

Martien Ensing

100	13.75	M U18	2024-05-04	Heerenveen
200	30.2	M U16	2023-09-30	Heerenveen
300	50.19	M U18	2024-03-30	Steenwijk
400	1:07.46	M U18	2024-05-04	Heerenveen
1000	3:37.03	M U16	2023-05-07	Heerenveen
1500	6:09.27	M U18	2024-05-05	Heerenveen
110h 91,4	21.18	M U18	2024-05-05	Heerenveen
hoog	1.30	M U18	2024-05-04	Heerenveen
polshoog	2.15	M U18	2024-05-05	Heerenveen
ver	4.23	M U18	2024-05-04	Heerenveen
discus 1½	18.56	M U18	2024-05-05	Heerenveen
kogel 5	8.22	M U18	2024-03-30	Steenwijk
speer 700	27.96	M U18	2024-05-05	Heerenveen
10-kamp	2558	M U18	2024-05-05	Heerenveen

Andres Faber

800	2:36.29	M	2021-10-02	Heerenveen
mijl	5:58.99	M	2017-07-07	Steenwijk
3000	11:58.94	M	2015-05-16	Heerenveen
5000	19:08.99	M	2022-08-05	Utrecht
ver	3.79	M	2020-09-26	Heerenveen

Simone Falkena

discus 1	25.90	V40	2022-04-24	Emmen
kogel 4	8.17	V40	2022-04-24	Emmen
speer 600	23.15	V40	2022-06-19	Ede

Ids Geertsma

80	11.7	M U14	2024-10-05	Heerenveen
100	13.60w	M U16	2025-03-30	Steenwijk
300	48.8	M U14	2024-10-05	Heerenveen
800	2:33.30	M U16	2025-06-14	Emmen
1000	3:25.57	M U16	2025-06-01	Heerenveen
1500	5:39.51	M U16	2025-05-10	Zwolle
100h 83,8	19.24	M U16	2025-06-01	Heerenveen
hoog	1.50	M U16	2025-06-14	Emmen
ver	4.73	M U16	2025-05-31	Heerenveen
discus 1	13.49	M U16	2025-06-01	Heerenveen
kogel 4	5.86	M U16	2025-06-01	Heerenveen
speer 600	19.81	M U16	2025-05-31	Heerenveen
8-kamp	3402	M U16	2025-06-01	Heerenveen

Quinten Geleynse

100	12.56w	M U20	2025-05-07	Kampen
200	25.58	M U20	2025-06-29	Hilversum
400	58.71	M U18	2023-06-17	Assendelft
800	2:24.54	M U18	2023-04-23	Drachten
1500	5:02.91	M U18	2023-05-28	Harderwijk
110h 91,4	17.58	M U20	2025-06-06	Kampen

polshoog	3.30	M U20	2024-05-15	Kampen
ver	5.76w	M U18	2023-05-20	Heerenveen
kogel 6	11.82	M U20	2024-04-28	Hoogeveen
speer 800	36.13	M U20	2024-04-28	Hoogeveen

Ferren Grafhorst

40	7.84	M U9	2025-06-14	Leeuwarden
600	2:37.5	M U8	2024-10-05	Heerenveen
40h	8.1	M U9	2025-04-01	Heerenveen
hoog	0.90	M U9	2025-05-24	Steenwijk
hurkhoog	0.70	M U8	2024-10-05	Heerenveen
ver	3.03	M U9	2025-06-14	Leeuwarden
balstoten	5.10	M U9	2025-05-24	Steenwijk
slingeren	8.50	M U8	2024-10-05	Heerenveen
vortex	14.00	M U8	2024-10-05	Heerenveen

Thijmen Groenendal

100	14.1	M U16	2024-10-05	Heerenveen
150	21.0	M U14	2023-09-30	Heerenveen
300	44.9	M U16	2024-10-05	Heerenveen
600	1:43.0	M U14	2023-09-30	Heerenveen
800	2:19.94	M U16	2024-07-13	Groningen
1000	3:11.30	M U14	2023-09-16	Spijkenisse
1500	5:06.28	M U16	2024-05-18	Sneek
hoog	1.10	M U12	2021-05-06	Heerenveen
hss	9.56	M U16	2024-05-25	Heerenveen
ver	4.44	M U16	2024-05-25	Heerenveen
kogel 4	6.95	M U16	2024-10-05	Heerenveen
speer 600	18.69	M U16	2024-10-05	Heerenveen
sprint 2-kamp	683	M U14	2022-10-01	Heerenveen

Eline de Haan

100	15.16w	V	2022-04-02	Steenwijk
300	51.4	V	2022-04-02	Steenwijk
800	3:06.0	V U23	2020-09-26	Heerenveen

Sander de Haan

100	11.7	M U18	2023-09-30	Heerenveen
150	18.93	M U16	2022-05-14	Emmen
200	24.4	M U18	2023-09-30	Heerenveen
400	1:00.94	M U18	2023-05-06	Heerenveen
800	2:54.2	M U16	2021-03-20	Heerenveen
1500	5:47.76	M U18	2023-05-07	Heerenveen
hoog	1.62	M U18	2023-09-30	Heerenveen
polshoog	3.30	M U18	2024-05-25	Heerenveen
ver	5.73	M U20	2025-06-01	Almelo
sprint 2-kamp	1181	M U18	2023-09-30	Heerenveen

Aron Hagg

600	2:38.0	M U12	2023-09-30	Heerenveen
80h 76,2	18.76	M U14	2024-06-22	Heerenveen
hoog	1.15	M U14	2024-04-06	Emmeloord
ver	4.06	M U14	2024-06-22	Heerenveen

Leanne Haitisma

60	10.9	V U12	2024-10-05	Heerenveen
600	2:32.2	V U12	2024-10-05	Heerenveen
duur 6'	1225	V U12	2025-04-12	Leeuwarden
60h	12.3	V U12	2025-06-21	Heerenveen
hoog	1.06	V U12	2024-06-29	Sneek
polsver	3.45	V U12	2025-04-12	Leeuwarden
ver	2.89	V U12	2024-10-05	Heerenveen
balstoten	4.20	V U10	2023-05-20	Sneek
kogel 2	4.70	V U12	2024-06-29	Sneek
slingeren	14.50	V U12	2024-09-21	Heerenveen
vortex	14.00	V U12	2025-06-21	Heerenveen

Floris van Hardeveld

100	11.22	M U18	2025-06-20	Groningen
200	22.55	M U18	2025-06-29	Hilversum
400	57.55	M U18	2024-07-05	Leeuwarden
ver	5.48	M U18	2024-07-05	Leeuwarden

Sarah Hartsema

60	10.1	V U12	2024-10-05	Heerenveen
600	2:21.2	V U12	2024-10-05	Heerenveen
duur 6'	1325	V U12	2025-04-12	Leeuwarden
60h	11.7	V U12	2025-06-21	Heerenveen
hoog	1.10	V U12	2025-06-21	Heerenveen
polsver	3.95	V U12	2025-04-12	Leeuwarden
ver	3.00	V U10	2023-05-20	Sneek
balstoten	4.60	V U10	2023-09-16	Heerenveen
kogel 2	6.00	V U12	2025-06-21	Heerenveen
slingeren	14.50	V U12	2024-10-05	Heerenveen
vortex	19.00	V U12	2025-06-21	Heerenveen

Thijs Hartsema

80	14.6	M U14	2024-10-05	Heerenveen
300	1:11.0	M U14	2024-10-05	Heerenveen
hoog	1.05	M U12	2023-09-30	Heerenveen
ver	3.75	M U12	2023-09-16	Heerenveen
discus 1	12.08	M U14	2024-06-22	Heerenveen
kogel 3	5.81	M U14	2024-10-05	Heerenveen
speer 400	14.40	M U14	2024-10-05	Heerenveen

Sanne Heerschop

60	10.2	V U12	2024-10-05	Heerenveen
600	2:38.0	V U12	2024-10-05	Heerenveen
60h	10.8	V U12	2025-06-21	Heerenveen
hoog	1.05	V U12	2025-06-21	Heerenveen
polsver	4.20	V U12	2025-06-21	Heerenveen
ver	2.95	V U12	2025-04-01	Heerenveen
kogel 2	7.00	V U12	2025-06-21	Heerenveen
slingeren	8.00	V U12	2024-10-05	Heerenveen
vortex	18.50	V U12	2025-06-21	Heerenveen

Sofie Heerschop

60	10.3	V U14	2024-10-05	Heerenveen
300	1:11.8	V U14	2024-10-05	Heerenveen
ver	2.82	V U14	2024-10-05	Heerenveen
kogel 2	6.06	V U14	2024-10-05	Heerenveen
speer 400	8.39	V U14	2024-10-05	Heerenveen

Isa van Heeswijck

60	10.5	V U12	2023-05-20	Sneek
duur 6'	1200	V U12	2023-05-20	Sneek
60h	12.5	V U12	2023-04-22	Leeuwarden
hoog	0.95	V U12	2023-04-22	Leeuwarden
polsver	2.40	V U12	2023-04-22	Leeuwarden
ver	2.65	V U10	2022-05-21	Steenwijk
balstoten	4.80	V U10	2022-05-21	Steenwijk
kogel 2	5.50	V U12	2023-04-22	Leeuwarden
slingeren	12.50	V U10	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	16.00	V U12	2023-04-06	Heerenveen

Jan vd Heide

100	16.6	M70	2022-10-01	Heerenveen
200	35.14	M70	2022-06-19	Ede
kogel 4	6.74	M70	2022-10-01	Heerenveen
kogelsl. 4	16.77	M70	2022-06-19	Ede
speer 500	23.32	M70	2022-10-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	682	M70	2022-10-01	Heerenveen

Steijn Hendriksen

60	9.4	M U12	2024-10-05	Heerenveen
600	2:05.8	M U12	2024-10-05	Heerenveen
1000	3:55.45	M U10	2022-09-03	Groningen
60h	12.2	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
hoog	1.25	M U12	2024-10-05	Heerenveen
ver	3.45	M U12	2024-10-05	Heerenveen

Nora Hoefman

60	10.26	V U12	2025-06-14	Leeuwarden
1000	4:08.37	V U12	2025-06-14	Leeuwarden
duur 6'	1275	V U12	2025-05-24	Steenwijk

60h	11.4	V U12	2025-05-24	Steenwijk
hoog	1.05	V U12	2025-06-21	Heerenveen
polsver	3.45	V U12	2025-06-21	Heerenveen
ver	3.66	V U12	2025-06-14	Leeuwarden
kogel 2	6.20	V U12	2025-06-21	Heerenveen
slingeren	12.50	V U12	2025-05-24	Steenwijk
vortex	18.00	V U12	2025-06-21	Heerenveen

Lia Hoekstra

80	12.50	V U16	2025-06-06	Arnhem
150	23.74	V U16	2025-05-31	Heerenveen
300	53.7	V U14	2024-10-05	Heerenveen
600	2:06.31	V U14	2024-05-18	Sneek
800	3:08.91	V U16	2025-06-14	Emmen
1000	4:05.96	V U14	2024-04-06	Emmeloord
1500	6:28.04	V U16	2025-05-10	Zwolle
80h 76,2	17.46	V U16	2025-05-31	Heerenveen
hoog	1.15	V U16	2025-05-31	Heerenveen
ver	3.75	V U16	2025-06-06	Arnhem
kogel 3	6.23	V U16	2025-06-01	Heerenveen
speer 500	20.21	V U16	2025-06-14	Emmen
7-kamp	2149	V U16	2025-06-01	Heerenveen

Lars van Hoeven

100	11.56	M U20	2017-04-01	Steenwijk
150	17.01	M U18	2015-07-10	Steenwijk
300	35.88	M U18	2016-05-07	Lisse
800	1:49.39	M U23	2021-07-03	Heusden (Bel)
1000	2:26.97	M U23	2020-09-12	Tilburg
1500	3:55.47	M U20	2018-08-03	Utrecht

Marrit Hofstra

100	14.78	V U20	2022-05-21	Heerenveen
200	31.59w	V U18	2021-10-02	Heerenveen
ver	4.36	V U20	2022-10-01	Heerenveen

Jeroen vd Hoogen

100	12.28	M	2023-05-20	Heerenveen
300	42.50	M U16	2010-04-03	Steenwijk
800	2:20.3	M U16	2010-10-02	Heerenveen
ver	5.77	M U16	2011-04-02	Steenwijk

Thomas van Hoorn Martowirono

40h	8.2	M U10	2025-04-01	Heerenveen
ver	2.00	M U10	2025-04-01	Heerenveen
vortex	10.00	M U10	2025-04-01	Heerenveen

Britt Huisman

100	12.91	V U18	2025-06-22	Drachten
150	19.84	V U16	2023-04-16	Almere
200	26.06	V U18	2025-07-06	Amersfoort
300	40.43	V U18	2025-07-11	Apeldoorn
400	55.84	V U18	2025-06-29	Hilversum
600	1:45.02	V U16	2023-05-20	Heerenveen
800	2:28.44	V U18	2024-04-14	Drachten
hoog	1.55	V U16	2022-07-09	Hoom
ver	4.78	V U16	2023-06-09	Ede
kogel 3	8.45	V U18	2024-10-05	Heerenveen
speer 500	20.48	V U18	2024-10-05	Heerenveen

Ilse Huisman

80	11.01w	V U16	2025-06-14	Emmen
150	21.36	V U16	2025-05-31	Heerenveen
200	28.88	V U16	2025-07-04	Leeuwarden
300	48.6	V U14	2024-10-05	Heerenveen
600	1:59.24	V U16	2025-06-01	Heerenveen
80h 76,2	14.83	V U16	2025-05-31	Heerenveen
hoog	1.40	V U16	2025-03-30	Steenwijk
ver	4.63	V U16	2025-06-14	Emmen
discus 1	14.80	V U16	2025-05-10	Zwolle
kogel 3	7.11	V U16	2025-05-10	Zwolle
speer 500	15.19	V U16	2025-05-31	Heerenveen
7-kamp	2993	V U16	2025-06-01	Heerenveen

Julian Huisman

60	10.3	M U12	2024-10-05	Heerenveen
600	2:19.7	M U12	2024-10-05	Heerenveen
hoog	1.05	M U12	2024-10-05	Heerenveen
ver	3.15	M U12	2023-05-20	Sneek

Meike Huistra

100	12.91	V U18	2024-06-14	Utrecht
150	19.52	V U16	2023-09-09	Zoetermeer
200	25.38	V U18	2025-05-31	Heerenveen
400	1:02.1	V U18	2024-10-05	Heerenveen
800	2:25.94	V U18	2025-06-01	Heerenveen
hoog	1.70	V U18	2025-05-25	Assen
ver	6.03w	V U18	2025-06-28	Hilversum
100h 76,2	14.18	V U18	2025-05-31	Heerenveen
discus 1	25.59	V U16	2022-06-24	Steenwijk
kogel 3	13.18	V U18	2025-05-31	Heerenveen
speer 500	38.50	V U18	2025-07-06	Assen
7-kamp	5522	V U18	2025-06-01	Heerenveen

Ronnie Jeeninga

800	2:41.5	M45	2022-10-01	Heerenveen
-----	--------	-----	------------	------------

Tim Jeeninga

150	27.0	M U14	2020-07-02	Heerenveen
800	2:37.80	M U16	2023-04-22	Groningen
hoog	1.30	M U16	2023-04-22	Groningen
ver	2.97	M U12	2018-07-14	Heerenveen

Levi Kaptein

40	9.2	M U10	2025-06-21	Heerenveen
40h	10.0	M U10	2025-06-21	Heerenveen
hurkhoog	0.70	M U10	2025-06-21	Heerenveen
slingeren	10.50	M U10	2025-06-21	Heerenveen
vortex	10.50	M U10	2025-06-21	Heerenveen

Norah Keijzer

100	13.5	V U18	2024-10-05	Heerenveen
150	21.72	V U16	2021-10-02	Heerenveen
200	28.74	V U18	2024-06-23	Drachten
300	45.28	V U16	2022-06-24	Steenwijk
400	1:01.37	V U18	2023-06-11	Assen
600	1:46.27	V U16	2022-07-09	Hoorn
800	2:30.49	V U18	2023-06-23	Bergen op Zoom
1500	5:33.28	V U18	2023-05-28	Harderwijk
hoog	1.25	V U16	2021-10-02	Heerenveen
ver	4.30	V U18	2024-10-05	Heerenveen
discus 1	21.63	V U16	2022-09-04	Groningen
kogel 3	9.85	V U16	2022-06-10	Ede
speer 500	27.10	V U18	2023-05-28	Harderwijk

Melle van Kerkvoorde

60h	13.7	M U12	2025-04-01	Heerenveen
ver	2.95	M U12	2025-04-01	Heerenveen
vortex	12.50	M U12	2025-04-01	Heerenveen

Liz Kleiterp

40h	9.0	V U9	2025-04-01	Heerenveen
ver	2.55	V U9	2025-04-01	Heerenveen
vortex	8.00	V U9	2025-04-01	Heerenveen

Wieger Klijnstra

100	17.97	M75	2024-05-25	Heerenveen
200	39.80	M75	2024-05-25	Heerenveen
300	1:08.93	M75	2024-03-30	Steenwijk

Julia Klinker

80	12.34	V U16	2025-04-15	Hoogeveen
150	23.38	V U16	2025-05-31	Heerenveen
300	53.37	V U16	2024-10-27	Barendrecht
600	1:54.14	V U16	2025-06-01	Heerenveen

800	2:49.07	V U16	2025-06-14	Emmen
1000	3:40.61	V U16	2025-06-24	Heerde
1500	5:41.44	V U16	2025-05-10	Zwolle
80h 76,2	18.19	V U16	2025-05-31	Heerenveen
300h 76,2	58.71	V U16	2025-06-14	Emmen
hoog	1.35	V U16	2025-03-30	Steenwijk
ver	4.85	V U16	2025-06-06	Arnhem
kogel 3	5.28	V U16	2025-06-01	Heerenveen
speer 500	13.98	V U16	2025-05-31	Heerenveen
7-kamp	2388	V U16	2025-06-01	Heerenveen

Remco Klinker

400	1:08.7	M40	2024-10-05	Heerenveen
800	2:40.6	M35	2023-09-30	Heerenveen
1500	5:26.8	M40	2024-10-05	Heerenveen
3000	12:09.0	M40	2024-10-05	Heerenveen

Julian Klunder

40	8.0	M U9	2025-04-12	Leeuwarden
duur 4'	775	M U9	2025-05-24	Steenwijk
40h	9.4	M U9	2025-06-21	Heerenveen
hoog	0.80	M U9	2025-05-24	Steenwijk
hurkhoog	0.75	M U9	2025-04-12	Leeuwarden
ver	2.20	M U9	2025-05-24	Steenwijk
balstoten	3.90	M U9	2025-05-24	Steenwijk
slingeren	11.00	M U9	2025-06-21	Heerenveen
vortex	11.00	M U9	2025-06-21	Heerenveen

Femke Knijn

3000	11:21.6	V U16	2021-04-11	Heerenveen
hoog	1.05	V U12	2018-04-21	Drachten
ver	3.05	V U14	2019-10-05	Heerenveen

Johan Knoester

100	19.1	M75	2020-09-26	Heerenveen
ver	2.76	M75	2020-09-26	Heerenveen
discus 1	18.91	M75	2020-09-26	Heerenveen
speer 500	16.37	M75	2020-09-26	Heerenveen

Jan Jelle Koerts

discus 1½	21.53	M50	2020-09-26	Heerenveen
kogel 6	8.09	M50	2020-09-26	Heerenveen
speer 700	23.80	M50	2020-09-26	Heerenveen
werp 3-kamp	879	M50	2021-08-27	Heerenveen

Quin Kok

40	6.47	M U10	2025-06-01	Soest
600	2:40.1	M U9	2024-10-05	Heerenveen
1000	4:31.59	M U10	2025-06-14	Leeuwarden
duur 4'	925	M U10	2025-06-01	Soest
40h	6.9	M U10	2025-06-21	Heerenveen
hoog	1.00	M U10	2025-05-24	Steenwijk
hurkhoog	1.00	M U10	2025-06-21	Heerenveen
ver	3.46	M U10	2025-06-14	Leeuwarden
balstoten	6.70	M U10	2025-06-01	Soest
kogel 2	5.25	M U10	2025-06-14	Leeuwarden
slingeren	17.00	M U10	2025-04-12	Leeuwarden
vortex	23.00	M U10	2025-06-21	Heerenveen

Mirthe Koot

60	12.9	V U12	2023-04-06	Heerenveen
ver	2.20	V U10	2022-04-07	Heerenveen

Anna Kootstra

100	16.29	V40	2024-05-25	Heerenveen
200	34.50	V40	2024-05-25	Heerenveen
400	1:23.8	V40	2024-10-05	Heerenveen
hoog	1.10	V40	2024-05-12	Uden
ver	2.57	V40	2024-10-05	Heerenveen
discus 1	16.91	V40	2024-05-12	Uden
kogel 4	7.23	V40	2024-05-25	Heerenveen

sprint 2-kamp	472	V40	2023-09-30	Heerenveen	Max Kroon				
					100	11.76	M U18	2024-04-28	Hoogeveen
					150	19.97	M U16	2021-10-02	Heerenveen
					200	23.91w	M U18	2024-04-28	Hoogeveen
					400	59.4	M U18	2024-10-05	Heerenveen
					ver	5.87	M U18	2024-07-05	Leeuwarden
					kogel 6	9.06	M U18	2024-10-05	Heerenveen
					speer 700	30.37	M U18	2024-10-05	Heerenveen
Hedzer Kootstra					Levy de Lang				
40	7.2	M U10	2025-04-12	Leeuwarden	40	7.4	M U9	2025-06-21	Heerenveen
600	2:34.7	M U9	2024-10-05	Heerenveen	600	2:46.9	M U8	2024-10-05	Heerenveen
1000	4:18.96	M U10	2025-06-14	Leeuwarden	duur 4'	825	M U9	2025-04-12	Leeuwarden
duur 4'	975	M U10	2025-04-12	Leeuwarden	40h	8.0	M U9	2025-06-21	Heerenveen
40h	7.4	M U10	2025-04-12	Leeuwarden	hoog	0.90	M U9	2025-05-24	Steenwijk
hoog	1.10	M U10	2025-05-24	Steenwijk	hurkhoog	0.70	M U9	2025-06-21	Heerenveen
hurkhoog	0.85	M U9	2024-10-05	Heerenveen	ver	2.80	M U9	2025-04-01	Heerenveen
ver	2.98	M U10	2025-06-14	Leeuwarden	balstoten	4.60	M U9	2025-05-24	Steenwijk
balstoten	6.80	M U10	2025-05-24	Steenwijk	slingeren	12.50	M U9	2025-06-21	Heerenveen
kogel 2	4.82	M U10	2025-06-14	Leeuwarden	vortex	21.00	M U9	2025-06-21	Heerenveen
slingeren	17.00	M U10	2025-04-12	Leeuwarden	Liam de Lang				
vortex	21.50	M U10	2025-05-24	Steenwijk	100	12.76	M U16	2025-06-14	Emmen
Jesper Kootstra					150	19.96	M U16	2024-05-25	Heerenveen
40	7.2	M U10	2025-04-12	Leeuwarden	200	27.19w	M U16	2024-05-15	Kampen
600	2:27.9	M U9	2024-10-05	Heerenveen	300	44.5	M U16	2024-10-05	Heerenveen
1000	4:13.45	M U10	2025-06-14	Leeuwarden	1000	4:07.90	M U14	2022-05-01	Heerenveen
duur 4'	1000	M U10	2025-04-12	Leeuwarden	100h 83,8	16.82	M U16	2025-04-05	Sneek
40h	7.6	M U10	2025-04-12	Leeuwarden	300h 76,2	46.69	M U16	2025-06-14	Emmen
hoog	1.00	M U10	2025-05-24	Steenwijk	hoog	1.70	M U16	2025-05-10	Zwolle
hurkhoog	0.90	M U10	2025-04-12	Leeuwarden	hss	10.84w	M U16	2024-08-24	Amsterdam
ver	3.11	M U10	2025-06-14	Leeuwarden	ver	5.61	M U16	2025-07-04	Leeuwarden
balstoten	6.70	M U10	2025-05-24	Steenwijk	kogel 4	8.96	M U16	2024-10-05	Heerenveen
kogel 2	6.05	M U10	2025-06-14	Leeuwarden	speer 600	33.79	M U16	2024-10-05	Heerde
slingeren	15.00	M U9	2024-06-29	Sneek	Roan Leenes				
vortex	22.50	M U10	2025-05-24	Steenwijk	40	7.4	M U9	2024-06-29	Sneek
Myrthe Kootstra					600	2:42.7	M U9	2024-10-05	Heerenveen
80	11.70w	V U16	2025-03-30	Steenwijk	duur 4'	850	M U10	2025-05-24	Steenwijk
300	50.5	V U14	2024-10-05	Heerenveen	40h	7.8	M U10	2025-04-12	Leeuwarden
hoog	1.30	V U14	2024-04-06	Emmeloord	hoog	0.90	M U10	2025-05-24	Steenwijk
ver	4.26	V U14	2024-10-05	Heerenveen	hurkhoog	1.00	M U10	2025-06-21	Heerenveen
discus 1	22.85	V U16	2025-03-30	Steenwijk	ver	2.81	M U9	2024-10-05	Heerenveen
kogel 3	9.43	V U16	2025-06-14	Emmen	balstoten	5.10	M U9	2024-09-21	Heerenveen
speer 400	21.32	V U14	2024-10-05	Heerenveen	slingeren	12.50	M U20	2025-04-12	Leeuwarden
Bente Krijnsen					vortex	13.50	M U10	2025-06-21	Heerenveen
60h	12.4	V U12	2025-04-01	Heerenveen	Iris Linnebank				
ver	2.95	V U12	2025-04-01	Heerenveen	150	25.32	V U14	2021-05-22	Heerenveen
vortex	18.00	V U12	2025-04-01	Heerenveen	400	1:10.76	V U18	2025-06-06	Kampen
Dirkje Krol					hoog	1.10	V U12	2019-04-20	Drachten
100	18.3	V40	2024-10-05	Heerenveen	ver	3.43	V U14	2021-10-02	Heerenveen
800	1:27.2	V40	2024-10-05	Heerenveen	Jens Linnebank				
100h 83,8	17.20	M U16	2025-04-05	Sneek	100	12.48	M U20	2024-10-05	Heerenveen
ver	2.70	V40	2024-10-05	Heerenveen	150	22.4	M U16	2020-07-02	Heerenveen
kogel 4	4.85	V40	2024-10-05	Heerenveen	200	23.99	M U20	2025-07-06	Amersfoort
Folkert Krol					300	38.93	M U20	2024-06-28	Steenwijk
100	12.71	M U16	2025-05-31	Heerenveen	400	53.40	M U20	2025-06-28	Hilversum
150	19.05	M U16	2025-05-10	Zwolle	hoog	1.30	M U12	2017-09-09	Sneek
300	42.3	M U14	2024-10-05	Heerenveen	ver	5.03	M U20	2024-10-05	Heerenveen
600	1:41.16	M U14	2024-05-18	Sneek	kogel 6	7.52	M U20	2024-10-05	Heerenveen
800	2:41.16	M U14	2023-05-20	Heerenveen	speer 800	17.30	M U20	2024-10-05	Heerenveen
1000	3:08.98	M U14	2024-06-22	Heerenveen	Daan Looper				
100h 83,8	17.64	M U16	2025-05-10	Zwolle	40	8.1	M U9	2025-06-21	Heerenveen
hoog	1.35	M U16	2025-05-31	Heerenveen	600	2:40.28	M U9	2025-03-22	Zeewolde
ver	5.40	M U16	2025-05-10	Zwolle	duur 4'	900	M U9	2025-04-12	Leeuwarden
discus 1	24.39	M U16	2025-06-01	Heerenveen	40h	8.8	M U9	2025-06-21	Heerenveen
kogel 4	8.74	M U16	2025-06-14	Emmen	hoog	0.90	M U9	2025-05-24	Steenwijk
speer 600	23.62	M U16	2025-05-31	Heerenveen	hurkhoog	0.65	M U9	2025-06-21	Heerenveen
8-kamp	3033	M U16	2025-06-01	Heerenveen	ver	2.76	M U9	2025-06-14	Leeuwarden
Jeske Krol					balstoten	5.10	M U9	2025-05-24	Steenwijk
100	15.1	V40	2024-10-05	Heerenveen					
400	1:15.9	V40	2024-10-05	Heerenveen					
ver	3.32	V40	2024-10-05	Heerenveen					
kogel 4	7.27	V40	2024-10-05	Heerenveen					

slingeren	16.00	M U9	2025-06-21	Heerenveen
vortex	22.50	M U9	2025-04-01	Heerenveen

Suzanne Looper-Hartwig

hoog	1.30	V40	2025-05-25	Apeldoorn
kogel 4	9.24	V40	2025-05-25	Apeldoorn

Fenna vd Meer

60	8.7	V U14	2024-10-05	Heerenveen
80	11.47	V U14	2025-06-06	Arnhem
150	22.12	V U14	2024-05-25	Heerenveen
300	50.9	V U14	2024-10-05	Heerenveen
600	1:57.55	V U14	2025-06-01	Heerenveen
60h 76,2	10.32	V U14	2025-05-10	Zwolle
hoog	1.45	V U14	2025-05-31	Heerenveen
ver	4.26	V U14	2025-06-01	Heerenveen
kogel 2	8.67	V U14	2025-06-06	Arnhem
speer 400	18.42	V U14	2024-10-05	Heerenveen
6-kamp	2758	V U14	2025-06-01	Heerenveen

Jasha Meijer

60	10.3	M U12	2024-05-25	Steenwijk
duur 6'	1075	M U12	2024-05-25	Steenwijk
60h	12.0	M U12	2024-06-29	Sneek
hoog	1.00	M U12	2024-06-29	Sneek
polsver	3.90	M U12	2024-06-29	Sneek
ver	2.55	M U12	2024-05-25	Steenwijk
kogel 2	6.30	M U12	2024-06-29	Sneek
slingeren	16.00	M U12	2024-05-25	Steenwijk
vortex	26.00	M U12	2024-06-29	Sneek

Leonie Mollenhorst

100	20.4	V40	2024-10-05	Heerenveen
400	1:47.6	V40	2024-10-05	Heerenveen
ver	2.52	V40	2024-10-05	Heerenveen
kogel 4	5.34	V40	2024-10-05	Heerenveen

Lennert Naeff

100	12.15	M U23	2023-04-02	Niort (Fra)
200	32.02	M U14	2014-05-17	Heerenveen
300	50.23	M U14	2015-04-11	Heerenveen
400	1:00.29	M U18	2019-05-11	Cérizay (Fra)
800	3:00.05	M U14	2014-04-21	Dronten
1500	5:44.24	M U18	2019-06-02	Talence (Fra)
hoog	2.09	M U23	2023-07-22	Bondoufle (Fra)
polshoog	4.15	M U18	2019-06-29	Alphen a/d Rijn
ver	6.16	M U18	2019-06-01	Talence (Fra)
discus 2	31.26	M	2025-05-18	Cognac (Fra)
kogel 7¼	11.15	M U23	2023-05-07	Angoulême (Fra)
speer 800	44.99	M U23	2024-04-07	Niort (Fra)

Marrit Oosterbaan

discus 1	19.77	V U23	2023-10-15	Steenwijk
speer 600	36.88	V U23	2024-06-09	Eindhoven
werp 3-kamp	1429	V U23	2023-10-15	Steenwijk

Jilke Oswald

100	12.90	M U18	2022-04-10	Drachten
200	24.77	M U20	2023-05-20	Heerenveen
400	54.70	M U20	2023-06-24	Bergen op Zoom
400h 83,8	1:05.92	M U18	2022-06-17	Amsterdam
ver	5.91	M U20	2023-06-24	Bergen op Zoom

Klaas Peereboom

discus 1	19.42	M70	2024-03-30	Steenwijk
kogel 4	8.48	M70	2025-05-09	Steenwijk

Lucas Peereboom

100	12.8	M U23	2024-10-05	Heerenveen
400	1:07.6	M U23	2024-10-05	Heerenveen
hoog	1.30	M U14	2016-06-05	Gemert

polshoog	1.90	M U14	2016-06-11	Groningen
ver	5.21	M U23	2024-10-05	Heerenveen
kogel 7¼	9.80	M U23	2024-10-05	Heerenveen

Bram Persson

100	10.73	M U20	2025-05-31	Göteborg (Zwe)
200	21.47	M U20	2025-06-06	Södertälje (Zwe)

Jeroen Persson

100	11.16	M U18	2022-08-13	Möln dal (Zwe)
200	21.34w	M U20	2024-07-07	Göteborg (Zwe)
400	47.88	M U20	2023-06-11	Sollentuna (Zwe)

Evi-Lynn Piersma

60	11.2	V U12	2024-05-25	Steenwijk
duur 6'	1300	V U12	2024-05-25	Steenwijk
60h	13.3	V U12	2024-05-25	Steenwijk
hoog	0.80	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
polsver	2.30	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
ver	2.05	V U12	2024-05-25	Steenwijk
kogel 2	2.80	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
slingeren	8.50	V U12	2024-05-25	Steenwijk
vortex	9.50	V U12	2024-05-25	Steenwijk

Femke Piersma

40	7.9	V U10	2024-04-20	Leeuwarden
duur 4'	775	V U10	2024-04-20	Leeuwarden
40h	9.6	V U10	2024-04-20	Leeuwarden
hoog	0.85	V U10	2024-05-25	Steenwijk
hurkhoog	0.70	V U10	2024-04-20	Leeuwarden
ver	2.65	V U10	2024-05-25	Steenwijk
balstoten	4.40	V U10	2024-05-25	Steenwijk
slingeren	8.00	V U10	2024-04-20	Leeuwarden
vortex	16.00	V U10	2024-05-25	Steenwijk

Jesse Poelstra

40	6.9	M U10	2025-06-21	Heerenveen
duur 4'	1000	M U10	2025-04-12	Leeuwarden
40h	7.1	M U10	2025-06-21	Heerenveen
hoog	0.95	M U10	2025-05-24	Steenwijk
hurkhoog	0.85	M U10	2025-06-21	Heerenveen
ver	3.05	M U10	2025-05-24	Steenwijk
balstoten	5.50	M U10	2025-05-24	Steenwijk
slingeren	12.50	M U10	2025-06-21	Heerenveen
vortex	16.00	M U10	2025-04-01	Heerenveen

Norah Pont

100	13.24	V U16	2024-06-01	Amsterdam
150	20.05	V U16	2023-09-16	Apeldoorn
200	26.55w	V U16	2024-04-28	Hoogeveen
300	44.79	V U16	2024-08-16	Wageningen
400	1:00.99	V U16	2024-06-09	Wageningen
400h 76,2	1:05.39	V U18	2025-07-12	Den Haag
hoog	1.35	V U14	2021-05-22	Heerenveen
ver	3.45	V U12	2019-05-25	Steenwijk

Anita Postma

100	14.26w	V U18	2024-06-14	Utrecht
150	23.0	V U16	2022-10-01	Heerenveen
200	29.22w	V U18	2024-06-16	Utrecht
400	1:15.7	V U18	2024-10-05	Heerenveen
hoog	1.40	V U18	2024-06-09	Wageningen
polshoog	2.30	V U18	2024-06-05	Kampen
ver	4.28	V U18	2024-10-05	Heerenveen
kogel 3	6.49	V U18	2024-10-05	Heerenveen
speer 500	7.22	V U18	2024-10-05	Heerenveen

Demi Postma

duur 6'	1200	V U12	2025-04-12	Leeuwarden
60h	13.5	V U12	2025-04-12	Leeuwarden
hoog	0.90	V U12	2025-04-12	Leeuwarden
polsver	3.20	V U12	2025-04-12	Leeuwarden

ver	2.50	V U12	2025-04-01	Heerenveen	400	1:12.1	M40	2024-10-05	Heerenveen
kogel 2	5.00	V U12	2025-04-12	Leeuwarden	ver	3.74	M40	2024-10-05	Heerenveen
vortex	15.50	V U12	2025-04-01	Heerenveen	kogel 7¼	8.67	M40	2024-10-05	Heerenveen
Judith Postmus									
60	10.6	V U12	2024-10-05	Heerenveen					
600	2:46.9	V U12	2024-10-05	Heerenveen					
hoog	1.05	V U12	2024-10-05	Heerenveen					
ver	3.08	V U12	2024-10-05	Heerenveen					
slingeren	9.00	V U12	2024-10-05	Heerenveen					
vortex	7.00	V U12	2024-10-05	Heerenveen					
Dorian de Raat									
40	7.55	M U9	2025-06-14	Leeuwarden					
600	2:36.36	M U9	2025-06-14	Leeuwarden					
duur 4'	900	M U9	2025-05-24	Steenwijk					
40h	7.7	M U9	2025-06-21	Heerenveen					
hoog	1.00	M U9	2025-05-24	Steenwijk					
hurkhoog	0.85	M U9	2025-06-21	Heerenveen					
ver	2.92	M U9	2025-06-14	Leeuwarden					
balstoten	6.00	M U9	2025-05-24	Steenwijk					
slingeren	12.50	M U9	2025-06-21	Heerenveen					
vortex	20.00	M U9	2025-06-21	Heerenveen					
Lieke Reijenga									
40	7.8	V U10	2025-06-21	Heerenveen					
600	2:52.5	V U9	2024-10-05	Heerenveen					
duur 4'	800	V U10	2025-04-12	Leeuwarden					
40h	8.3	V U10	2025-06-21	Heerenveen					
hoog	0.90	V U10	2025-05-24	Steenwijk					
hurkhoog	0.75	V U10	2025-06-21	Heerenveen					
ver	2.50	V U10	2025-04-01	Heerenveen					
balstoten	4.60	V U10	2025-05-24	Steenwijk					
slingeren	14.00	V U10	2025-04-12	Leeuwarden					
vortex	16.00	V U10	2025-06-21	Heerenveen					
Hanna Rekelhof									
60	10.26	V U12	2025-06-14	Leeuwarden					
600	2:34.0	V U9	2023-09-30	Heerenveen					
1000	4:33.40	V U10	2024-06-15	Leeuwarden					
1000	4:02.14	V U12	2025-06-14	Leeuwarden					
duur 6'	1450	V U12	2025-05-24	Steenwijk					
60h	12.6	V U12	2025-04-12	Leeuwarden					
hoog	0.95	V U12	2025-06-21	Heerenveen					
polsver	3.70	V U12	2025-04-12	Leeuwarden					
ver	3.15	V U12	2025-05-24	Steenwijk					
balstoten	6.20	V U10	2024-09-21	Heerenveen					
kogel 2	6.01	V U12	2025-06-14	Leeuwarden					
slingeren	13.00	V U12	2025-05-24	Steenwijk					
vortex	19.00	V U12	2025-06-21	Heerenveen					
Nynke Rijpma									
100	12.4	V U20	2024-10-05	Heerenveen					
150	20.22	V U18	2022-08-05	Utrecht					
200	26.55w	V U20	2024-06-16	Utrecht					
300	44.46	V U18	2023-05-13	Lisse					
400	1:05.40	V U18	2022-06-18	Amsterdam					
400h 76,2	1:09.01	V U20	2024-05-25	Heerenveen					
hoog	1.45	V U16	2020-09-26	Heerenveen					
hss	11.65w	V U20	2024-06-16	Utrecht					
ver	5.21w	V U20	2024-04-28	Hoogeveen					
kogel 4	8.41	V U20	2024-10-05	Heerenveen					
speer 600	21.73	V U20	2024-10-05	Heerenveen					
Edith Robben									
600	2:37.51	V U14	2025-05-10	Zwolle					
1000	4:38.13	V U14	2025-04-05	Sneek					
60h 76,2	23.47	V U14	2025-05-10	Zwolle					
discus ¾	9.49	V U14	2025-04-05	Sneek					
Siem de Roo									
100	14.7	M40	2024-10-05	Heerenveen					
Vayen de Roo									
40	7.8	V U10	2025-06-21	Heerenveen					
600	2:47.7	V U9	2024-10-05	Heerenveen					
duur 4'	775	V U10	2025-05-24	Steenwijk					
40h	8.6	V U10	2025-06-21	Heerenveen					
hoog	0.85	V U10	2025-05-24	Steenwijk					
hurkhoog	0.70	V U9	2024-10-05	Heerenveen					
ver	2.60	V U10	2025-05-24	Steenwijk					
balstoten	4.90	V U10	2025-05-24	Steenwijk					
slingeren	11.00	V U10	2025-06-21	Heerenveen					
vortex	10.50	V U10	2025-06-21	Heerenveen					
Hannah Ruizendaal									
duur 6'	1250	V U12	2025-04-12	Leeuwarden					
60h	12.5	V U12	2025-06-21	Heerenveen					
hoog	1.10	V U12	2025-06-21	Heerenveen					
polsver	3.55	V U12	2025-06-21	Heerenveen					
ver	2.55	V U12	2025-04-01	Heerenveen					
balstoten	4.80	V U10	2024-05-25	Steenwijk					
kogel 2	4.90	V U12	2025-04-12	Leeuwarden					
slingeren	12.00	V U10	2024-06-29	Sneek					
vortex	16.00	V U12	2025-04-01	Heerenveen					
Famke Salomons									
60	9.6	V U14	2024-10-05	Heerenveen					
300	55.5	V U14	2024-10-05	Heerenveen					
ver	3.89	V U14	2025-06-14	Emmen					
discus ¾	14.93	V U14	2025-06-14	Emmen					
kogel 2	9.32	V U14	2025-06-14	Emmen					
speer 400	19.64	V U14	2025-04-05	Sneek					
Rosa Sanders									
40	8.2	V U10	2025-06-21	Heerenveen					
600	2:50.4	V U9	2024-10-05	Heerenveen					
duur 4'	850	V U10	2025-05-24	Steenwijk					
40h	8.9	V U10	2025-04-12	Leeuwarden					
hoog	0.85	V U10	2025-05-24	Steenwijk					
hurkhoog	0.80	V U10	2025-06-21	Heerenveen					
ver	2.49	V U9	2024-10-05	Heerenveen					
balstoten	4.10	V U10	2025-05-24	Steenwijk					
slingeren	12.50	V U10	2025-04-12	Leeuwarden					
vortex	9.00	V U9	2024-09-21	Heerenveen					
Floris vd Schaaf									
40	9.5	M U9	2024-06-29	Sneek					
duur 4'	725	M U9	2024-06-29	Sneek					
40h	10.3	M U10	2025-04-01	Heerenveen					
hoog	0.80	M U9	2024-09-21	Heerenveen					
hurkhoog	0.60	M U9	2024-06-29	Sneek					
ver	2.00	M U9	2024-09-21	Heerenveen					
balstoten	4.50	M U9	2024-09-21	Heerenveen					
slingeren	10.50	M U9	2024-06-29	Sneek					
vortex	14.00	M U10	2025-04-01	Heerenveen					
Julian Scholte									
40	7.8	M U10	2025-06-21	Heerenveen					
duur 4'	850	M U10	2025-05-24	Steenwijk					
40h	7.8	M U10	2025-06-21	Heerenveen					
hoog	1.05	M U10	2025-05-24	Steenwijk					
hurkhoog	0.85	M U10	2025-06-21	Heerenveen					
ver	2.75	M U10	2025-04-01	Heerenveen					
balstoten	6.10	M U10	2025-05-24	Steenwijk					
slingeren	17.50	M U10	2025-06-21	Heerenveen					
vortex	27.50	M U10	2025-06-21	Heerenveen					
Annemijn Schoonhoven									
3000	10:58.8	V U18	2024-10-05	Heerenveen					

Afke Siebenga

40	8.9	V U8	2025-06-21	Heerenveen
40h	10.5	V U8	2025-06-21	Heerenveen
hurkhoog	0.65	V U8	2025-06-21	Heerenveen
slingeren	8.00	V U8	2025-06-21	Heerenveen
vortex	8.00	V U8	2025-06-21	Heerenveen

Jolanda Smedinga

100	16.04	V55	2023-07-01	Harderwijk
150	24.70	V55	2022-06-24	Steenwijk
200	33.88w	V55	2023-07-02	Harderwijk
300	55.19	V55	2022-06-24	Steenwijk
400	1:17.66	V55	2023-05-13	Harderwijk
800	3:01.0	V55	2020-09-16	Dronten
speer 500	14.90	V55	2022-10-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	884	V55	2022-10-01	Heerenveen

Selah Speirs

60	9.73	V U14	2025-05-10	Zwolle
hoog	1.15	V U14	2025-04-05	Sneek
kogel 2	7.03	V U14	2025-05-10	Zwolle

Peter Spijkman

100	15.7	M40	2024-10-05	Heerenveen
400	1:27.9	M40	2024-10-05	Heerenveen
ver	3.77	M40	2024-10-05	Heerenveen
kogel 7¼	8.45	M40	2024-10-05	Heerenveen

Vesper Spijkman

60	10.1	V U12	2025-05-24	Steenwijk
600	2:35.0	V U9	2023-09-30	Heerenveen
1000	4:43.26	V U12	2025-06-14	Leeuwarden
duur 6'	1225	V U12	2025-05-24	Steenwijk
60h	11.9	V U12	2025-06-21	Heerenveen
hoog	1.10	V U12	2025-06-21	Heerenveen
polsver	3.65	V U12	2025-04-12	Leeuwarden
ver	3.42	V U12	2025-06-14	Leeuwarden
balstoten	6.00	V U10	2024-05-25	Steenwijk
kogel 2	5.71	V U12	2025-06-14	Leeuwarden
slingeren	14.00	V U12	2025-05-24	Steenwijk
vortex	19.50	V U12	2025-06-21	Heerenveen

Melvin vd Staaij

60	11.0	M U12	2022-09-10	Heerenveen
hoog	1.05	M U12	2023-06-24	Drachten
ver	2.85	M U12	2023-05-20	Sneek

Evi Stouwdam

duur 6'	1300	V U12	2025-04-12	Leeuwarden
60h	11.9	V U12	2025-04-12	Leeuwarden
hoog	0.90	V U12	2025-04-12	Leeuwarden
polsver	3.60	V U12	2025-04-12	Leeuwarden
kogel 2	4.70	V U12	2025-04-12	Leeuwarden
vortex	17.00	V U12	2025-04-12	Leeuwarden

Jeen Streekstra

40	8.0	M U9	2025-04-12	Leeuwarden
duur 4'	8.50	M U9	2025-05-24	Steenwijk
40h	8.5	M U9	2025-06-21	Heerenveen
hoog	0.80	M U9	2025-05-24	Steenwijk
hurkhoog	0.75	M U9	2025-06-21	Heerenveen
ver	2.55	M U9	2025-05-24	Steenwijk
balstoten	3.90	M U9	2025-05-24	Steenwijk
slingeren	10.50	M U9	2025-04-12	Leeuwarden
vortex	12.50	M U9	2025-05-24	Steenwijk

Benthe Tolsma

40	7.4	V U10	2025-06-21	Heerenveen
600	2:44.3	V U9	2024-10-05	Heerenveen
1000	4:26.18	V U10	2025-06-14	Leeuwarden

duur 4'	975	V U10	2025-05-24	Steenwijk
40h	8.1	V U10	2025-06-21	Heerenveen
hoog	0.95	V U10	2025-05-24	Steenwijk
hurkhoog	0.90	V U10	2025-06-21	Heerenveen
ver	2.95	V U9	2024-10-05	Heerenveen
balstoten	5.40	V U10	2025-05-24	Steenwijk
kogel 2	4.56	V U10	2025-06-14	Leeuwarden
slingeren	12.50	V U10	2025-06-21	Heerenveen
vortex	15.50	V U10	2025-06-21	Heerenveen

Fardau Tuinier

150	21.98	V U16	2025-05-10	Zwolle
ver	3.40	V U16	2025-05-10	Zwolle

Roy Veenstra

100	12.2	M U20	2024-10-05	Heerenveen
200	24.49	M U20	2024-05-25	Heerenveen
400	56.34	M U20	2023-05-28	Harderwijk
800	2:21.07	M U20	2023-04-02	Steenwijk
1500	4:52.69	M U20	2023-06-11	Assen
3000	10:02.01	M U20	2023-04-23	Drachten
400h 91,4	1:02.85	M U20	2023-04-29	Emmeloord
hoog	1.60	M U20	2023-04-16	Almere
hss	12.89	M U20	2024-06-16	Utrecht
ver	6.01	M U20	2024-10-05	Heerenveen
kogel 6	8.95	M U20	2024-10-05	Heerenveen
speer 800	27.69	M U20	2024-10-05	Heerenveen
sprint 2-kamp	1072	M U20	2023-09-30	Heerenveen

Jayden vd Velde

800	2:50.94	M U14	2022-05-21	Heerenveen
-----	---------	-------	------------	------------

Ziggy Veldman

100	11.26	M U23	2025-06-01	Almelo
150	18.6	M U16	2020-07-04	Heerenveen
200	23.29	M U20	2023-04-23	Drachten
400	57.2	M U20	2024-10-05	Heerenveen
hoog	1.70	M U18	2022-10-01	Heerenveen
hss	13.73	M U23	2025-06-15	Amsterdam
ver	7.07w	M U23	2025-05-29	Vught
speer 800	25.64	M U20	2024-10-05	Heerenveen

Bert Velkers

800	2:51.7	M50	2022-10-01	Heerenveen
discus 1½	19.51	M50	2021-10-02	Heerenveen
kogel 6	6.95	M50	2021-10-02	Heerenveen
speer 700	19.07	M50	2021-10-02	Heerenveen

Naomi Verkerk

400	58.83	V	2023-06-10	Utrecht
-----	-------	---	------------	---------

Marit Versfeld

100	13.72	V U18	2024-06-23	Drachten
150	20.34	V U16	2023-05-06	Heerenveen
200	27.41w	V U18	2024-05-04	Heerenveen
300	43.49	V U16	2023-04-02	Steenwijk
400	1:01.45	V U18	2024-06-15	Utrecht
600	1:44.61	V U16	2023-05-07	Heerenveen
800	2:33.55	V U16	2023-04-22	Groningen
1500	5:25.91	V U16	2022-05-15	Zwolle
100h 76,2	16.01w	V U18	2024-04-28	Hoogeveen
400h 76,2	1:10.44	V U16	2023-04-23	Drachten
hoog	1.55	V U16	2023-06-14	Kampen
ver	4.93	V U18	2025-06-22	Drachten
discus 1	24.79	V U16	2023-04-22	Groningen
kogel 3	12.42	V U16	2023-09-02	Amsterdam
speer 500	33.68	V U16	2023-09-10	Zoetermeer
7-kamp	4172	V U18	2025-06-01	Heerenveen

Jonathan Verweijen

100	11.58	M U20	2025-06-06	Kampen
-----	-------	-------	------------	--------

Jodie Vianen

80	11.44w	V U16	2025-06-14	Emmen
150	21.79	V U16	2025-05-10	Zwolle
600	1:58.50	V U14	2023-05-07	Heerenveen
1000	3:34.18	V U14	2024-06-22	Heerenveen
80h 76,2	14.91	V U16	2025-05-10	Zwolle
300h 76,2	54.32	V U16	2025-06-14	Emmen
hoog	1.45	V U16	2025-06-14	Emmen
ver	3.68	V U14	2023-04-22	Groningen

Lieuwe Vianen

40	8.0	M U8	2025-04-12	Leeuwarden
duur 4'	950	M U8	2025-04-12	Leeuwarden
40h	9.5	M U8	2025-04-12	Leeuwarden
hoog	0.85	M U8	2025-05-24	Steenwijk
hurkhoog	0.65	M U8	2025-04-12	Leeuwarden
ver	2.30	M U8	2025-05-24	Steenwijk
balstoten	4.10	M U8	2025-05-24	Steenwijk
slingeren	11.00	M U8	2025-04-12	Leeuwarden
vortex	13.00	M U8	2025-04-12	Leeuwarden

Anneke Visser

1500	8:28.4	V45	2024-10-05	Heerenveen
------	--------	-----	------------	------------

Fedde Visser

80	11.9	M U14	2024-10-05	Heerenveen
150	22.9	M U14	2023-09-30	Heerenveen
300	1:00.2	M U14	2024-10-05	Heerenveen
600	2:11.92	M U14	2024-05-18	Sneek
80h 76,2	19.40	M U14	2023-09-16	Spijkenisse
ver	3.66	M U14	2024-09-01	Amsterdam
kogel 3	4.66	M U14	2024-10-05	Heerenveen
speer 400	8.67	M U14	2023-09-30	Heerenveen

Jacob Visser

100	17.9	M75	2020-09-26	Heerenveen
800	3:07.0	M75	2020-09-26	Heerenveen
5000	24:11.0	M75	2020-09-26	Heerenveen
25000	2:41:12	M75	2021-07-10	Heerenveen

Marco Visser

100	15.3	M40	2024-10-05	Heerenveen
400	1:23.0	M40	2024-10-05	Heerenveen
ver	3.79	M40	2024-10-05	Heerenveen
kogel 7¼	10.03	M40	2024-10-05	Heerenveen

Ruben Visser

100	15.9	M U16	2022-10-01	Heerenveen
200	32.7	M U16	2022-10-01	Heerenveen
800	2:41.1	M U16	2023-09-30	Heerenveen
hoog	1.15	M U16	2022-06-11	Heerenveen
ver	3.30	M U12	2019-10-05	Heerenveen

Tessa Visser

40	8.7	V U8	2024-10-05	Heerenveen
600	3:04.2	V U8	2024-10-05	Heerenveen
hurkhoog	0.65	V U8	2024-10-05	Heerenveen
ver	2.35	V U8	2024-10-05	Heerenveen
slingeren	6.00	V U8	2024-10-05	Heerenveen
vortex	7.50	V U8	2024-10-05	Heerenveen

Wout Visser

80	14.8	M U14	2024-10-05	Heerenveen
300	1:05.2	M U14	2024-10-05	Heerenveen
1000	4:32.46	M U14	2025-04-05	Sneek
hoog	1.10	M U14	2025-04-05	Sneek
ver	2.74	M U14	2024-10-05	Heerenveen
kogel 3	5.07	M U14	2024-10-05	Heerenveen
speer 400	12.06	M U14	2024-10-05	Heerenveen

Lara de Vries

60	11.1	V U12	2024-10-05	Heerenveen
600	2:44.0	V U12	2024-10-05	Heerenveen
duur 6'	1200	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
60h	13.7	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
hoog	0.90	V U12	2024-06-29	Sneek
polsver	3.75	V U12	2024-06-29	Sneek
ver	2.44	V U10	2023-09-30	Heerenveen
balstoten	4.00	V U9	2022-09-10	Heerenveen
kogel 2	4.20	V U12	2024-06-29	Sneek
slingeren	13.00	V U12	2024-10-05	Heerenveen
vortex	11.50	V U12	2024-10-05	Heerenveen

Marieke de Vries

100	18.6	V40	2024-10-05	Heerenveen
400	1:39.4	V40	2024-10-05	Heerenveen
ver	2.51	V40	2024-10-05	Heerenveen
kogel 4	6.35	V40	2024-10-05	Heerenveen

Savanah de Vries

100	13.60	V U20	2025-06-27	Hilversum
200	28.48	V U20	2025-06-29	Hilversum
ver	4.22	V U20	2025-06-06	Kampen

Elina vd Wal

40	7.9	V U9	2025-04-12	Leeuwarden
600	2:44.9	V U8	2024-10-05	Heerenveen
duur 4'	800	V U9	2025-04-12	Leeuwarden
40h	9.4	V U9	2025-04-12	Leeuwarden
hurkhoog	0.70	V U8	2024-10-05	Heerenveen
ver	2.06	V U8	2024-10-05	Heerenveen
slingeren	7.00	V U9	2025-04-12	Leeuwarden
vortex	7.50	V U9	2025-04-12	Leeuwarden

Loeck ter Wee

duur 6'	1125	M U12	2025-04-12	Leeuwarden
60h	12.8	M U12	2025-04-12	Leeuwarden
hoog	0.90	M U12	2025-04-12	Leeuwarden
polsver	3.90	M U12	2025-04-12	Leeuwarden
ver	2.75	M U10	2024-05-25	Steenwijk
balstoten	4.30	M U10	2024-05-25	Steenwijk
kogel 2	4.70	M U12	2025-04-12	Leeuwarden
slingeren	11.00	M U10	2024-04-20	Leeuwarden
vortex	14.50	M U12	2025-04-12	Leeuwarden

Bob vd Weg

5000	19:23.0	M50	2020-09-26	Heerenveen
25000	1:51:48	M50	2021-07-10	Heerenveen
50000	4:04:36	M50	2023-02-18	Heerenveen
6-uurloop	56400	M50	2023-03-25	Nijverdal

Jouke vd Werff

100	13.50	M U16	2025-07-04	Leeuwarden
150	21.07	M U16	2025-05-10	Zwolle
200	28.28	M U16	2025-06-06	Kampen
300	47.9	M U16	2024-10-05	Heerenveen
600	2:17.0	M U14	2022-10-01	Heerenveen
800	3:00.51	M U14	2023-05-20	Heerenveen
hoog	1.00	M U14	2022-10-01	Heerenveen
ver	4.06	M U16	2024-10-05	Heerenveen
discus 1	20.22	M U16	2025-06-14	Emmen
kogel 4	6.36	M U16	2024-10-05	Heerenveen
speer 600	28.04	M U16	2025-05-10	Zwolle

Marja vd Werf-Zoer

800	3:37.1	V55	2019-10-05	Heerenveen
3000	14:32.0	V55	2019-10-05	Heerenveen
5000	26:12.0	V55	2020-09-26	Heerenveen

Doutzen Wierda

600	2:17.65	V U14	2024-05-18	Sneek
1000	4:13.23	V U14	2024-06-22	Heerenveen

ver	3.25	V U14	2024-06-22	Heerenveen
discus ¾	9.94	V U14	2024-04-06	Emmeloord
kogel 2	6.49	V U14	2024-06-22	Heerenveen
speer 400	10.52	V U14	2024-04-06	Emmeloord

Jimte Wierda

80	13.33	M U14	2025-06-14	Emmen
600	2:17.9	M U12	2024-10-05	Heerenveen
hoog	1.10	M U12	2024-06-29	Sneek
ver	3.39	M U14	2025-04-05	Sneek
kogel 3	5.29	M U14	2025-06-14	Emmen
speer 400	18.83	M U14	2025-06-14	Emmen

Ties Wierda

60	9.85	M U12	2025-06-14	Leeuwarden
600	2:17.1	M U10	2024-10-05	Heerenveen
1000	3:57.65	M U12	2025-06-14	Leeuwarden
duur 6'	1450	M U12	2025-05-24	Steenwijk
60h	11.1	M U12	2025-04-12	Leeuwarden
hoog	1.25	M U12	2025-04-12	Leeuwarden
polsver	3.80	M U12	2025-06-21	Heerenveen
ver	3.93	M U12	2025-06-14	Leeuwarden
balstoten	6.50	M U10	2024-09-21	Heerenveen
kogel 2	5.84	M U12	2025-06-14	Leeuwarden
slingeren	17.00	M U12	2025-05-24	Steenwijk
vortex	37.00	M U12	2025-06-21	Heerenveen

Maja Wijma

60	9.70w	V U14	2025-06-14	Emmen
600	1:58.54	V U14	2025-06-01	Heerenveen
1000	4:04.04	V U14	2025-06-14	Emmen
60h 76,2	14.21	V U14	2025-05-31	Heerenveen
hoog	1.05	V U14	2025-05-31	Heerenveen
ver	3.37	V U12	2024-10-05	Heerenveen
discus ¾	12.88	V U14	2025-03-30	Steenwijk
kogel 2	6.37	V U14	2025-06-01	Heerenveen
speer 400	12.35	V U14	2025-04-05	Sneek
6-kamp	1597	V U14	2025-06-01	Heerenveen

Milan van Winsum

60	10.1	M U12	2024-09-21	Heerenveen
duur 6'	1175	M U12	2025-04-12	Leeuwarden
60h	10.7	M U12	2025-06-21	Heerenveen
hoog	1.20	M U12	2025-06-21	Heerenveen
polsver	3.65	M U12	2025-04-12	Leeuwarden
ver	3.45	M U12	2024-09-21	Heerenveen
kogel 2	5.60	M U12	2025-06-21	Heerenveen
slingeren	17.50	M U12	2025-05-24	Steenwijk
vortex	32.50	M U12	2025-05-24	Steenwijk

Jente Wolters

100	13.64	V U18	2024-04-28	Hoogeveen
200	28.44	V U18	2024-05-15	Kampen
800	2:30.36	V U16	2022-08-27	Amsterdam
1500	5:24.64	V U16	2022-05-14	Emmen
3000	12:14.80	V U16	2022-04-10	Drachten
ver	3.73	V U16	2022-05-21	Heerenveen
sprint 2-kamp	994	V U18	2023-09-30	Heerenveen

Pelle vd Woude

100	12.8	M U18	2023-09-30	Heerenveen
200	26.37	M U18	2024-05-25	Heerenveen
hoog	1.55	M U18	2024-04-28	Hoogeveen
polshoog	3.00	M U18	2024-05-25	Heerenveen
ver	5.15	M U18	2023-05-20	Heerenveen
sprint 2-kamp	775	M U18	2023-09-30	Heerenveen

David Yousef

60	10.6	M U12	2024-10-05	Heerenveen
600	2:10.5	M U12	2024-10-05	Heerenveen
hoog	0.95	M U12	2024-10-05	Heerenveen
ver	2.66	M U12	2024-10-05	Heerenveen

balstoten	5.20	M U10	2022-05-21	Steenwijk
slingeren	16.50	M U12	2024-10-05	Heerenveen
vortex	26.00	M U12	2024-10-05	Heerenveen

Harm Zijlstra

100	17.44w	M60	2021-10-02	Heerenveen
150	25.66	M60	2022-06-24	Steenwijk
200	35.08w	M60	2021-10-02	Heerenveen
300	54.59	M60	2022-06-24	Steenwijk
400	1:17.66	M60	2022-04-24	Emmen
800	2:51.1	M60	2023-09-30	Heerenveen
1500	6:00.64	M60	2022-04-24	Emmen
5000	21:46.59	M60	2022-06-19	Ede
sprint 2-kamp	319	M60	2022-10-01	Heerenveen

Jace Zwaan

40	11.2	M U10	2025-06-21	Heerenveen
duur 4'	525	M U10	2025-04-12	Leeuwarden
40h	13.9	M U10	2025-06-21	Heerenveen
hurkhoog	0.55	M U10	2025-06-21	Heerenveen
slingeren	10.00	M U10	2025-06-21	Heerenveen
vortex	8.00	M U10	2025-06-21	Heerenveen

Josli Zwikker

100	11.84	M U16	2022-08-28	Amsterdam
150	17.58w	M U16	2022-08-27	Amsterdam
200	24.5	M U16	2022-10-01	Heerenveen
ver	5.20	M U16	2022-06-11	Heerenveen