

Jaaroverzicht indoor en cross

2020



Cross St Nicolaasga (foto: Grietje van der Rijst-Brak). Inzet: zilver Henri Veldman op de NK cross M55.

Inleiding

Heerenveen, Paasmaandag 13 april 2019,

Hierbij het indoor-overzicht van 1 oktober 2019 t/m 31 maart 2020. Verbeteringen en aanvullingen hierop graag melden via email (HarmZijlstra@outlook.com). Omdat het crossseizoen parallel loopt met het indoorseizoen, is er ook aandacht voor de cross. Zie hiervoor het hoofdstuk 'Kampioenschappen'.

Alle aantallen en tellingen zijn dit keer laag uitgevallen. Oorzaak is het afgelasten van onze eigen indoor van 14 maart a.g.v. het Corona virus (77 voorinschrijvingen van AV Heerenveen). Een fenomeen dat helaas ook voor het outdoorseizoen en de wegatletiek zal gelden.....

Er is in dit overzicht geen onderscheid gemaakt tussen hand- en elektronische tijden op de sprintnummers (t/m 400 meter). Alleen de beste prestatie is opgenomen, met verrekening van de standaard bijtellingen voor de handtijden. Soms liggen de beste hand- en elektronische tijd dicht bij elkaar (met of zonder correctie). Dan heb ik ze alle twee opgenomen (maar niet in de ranglijsten).

Ook voor de clubrecords wordt geen 'dubbele boekhouding' bijgehouden voor hand- en elektronische sprintprestaties. De 'beste' tijd is het clubrecord, waarbij handtijden ter vergelijking een correctie krijgen van +0,24 (t/m 300 meter) of +0,14 (400m). Een record van 8,0 seconden over 60 meter is dus gelijkwaardig aan een elektronisch gemeten tijd van 8,24 seconden. In de praktijk vallen de verschillen vaak wat groter uit dan 0,24 seconden.

Inhoud:

Aantallen prestaties per locatie	3
Aantallen prestaties per categorie	3
Aantallen prestaties per nummer	4
Kampioenschappen	5
Verbeterde en nieuwe clubrecords	8
Aantal verbeterde clubrecords per atleet	9
Totaal aantal actieve clubrecords per atleet	9
Prestaties per categorie / atleet	10
Ranglijsten	15

Versiebeheer:

1.0 2020-04-13 Eerste versie

Prestaties per locatie

Wanneer en waar werden de jaarprestaties geleverd (aantallen)

2019-11-09	Utrecht	11	2020-01-25	Apeldoorn	23
2019-11-24	Assendelft	5	2020-01-25	Indianapolis (USA)	1
2019-12-06	Davenport (USA)	1	2020-01-26	Apeldoorn	8
2019-12-07	Vouneuil-sous-Biard (Fra)	2	2020-01-26	Bordeaux (Fra)	1
2019-12-08	Vouneuil-sous-Biard (Fra)	2	2020-02-01	Whitewater (USA)	2
2019-12-14	Alkmaar	1	2020-02-01	Apeldoorn	1
2019-12-15	Apeldoorn	12	2020-02-02	Assendelft	5
2019-12-15	Assendelft	2	2020-02-08	Drachten	79
2019-12-21	Utrecht	13	2020-02-08	Apeldoorn	2
2019-12-21	Stadskanaal	1	2020-02-09	Apeldoorn	3
2019-12-30	Dronten	9	2020-02-09	Bordeaux (Fra)	1
2020-01-04	Utrecht	1	2020-02-15	Apeldoorn	1
2020-01-11	Bordeaux (Fra)	1	2020-02-16	Apeldoorn	1
2020-01-12	Stadskanaal	9	2020-02-22	Apeldoorn	2
2020-01-12	Amsterdam	1	2020-02-23	Apeldoorn	2
2020-01-12	Bordeaux (Fra)	1	2020-02-29	Indianapolis (USA)	3
2020-01-19	Assendelft	1	2020-03-07	Steenwijk	67
2020-01-24	Indianapolis (USA)	1	2020-03-08	Apeldoorn	34

Prestaties per categorie

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

mpB	12	4	Totalen van voorgaande 10 jaren:	
mpA	47	11	2010	314 88
mD	58	13	2011	285 77
mC	23	4	2012	286 70
mB	17	4	2013	333 82
V35	5	2	2014	348 78
V40	14	2	2015	387 84
V50	3	1	2016	419 101
V55	3	1	2017	455 97
jpm	3	1	2018	512 101
jpC	9	2	2019	399 84
jpB	7	2		
jpA	27	7		
jD	37	9		
jC	14	4		
JB	9	2		
JA	9	2		
Mneo	8	1		
M	1	1		
M70	3	1		
Totaal	309	74		

Prestaties per nummer

Op deze nummers werden de jaarprestaties geleverd

kogel	44
40	43
hoog	42
ver	36
60	35
sprint 2-kamp	17
50	16
60h	15
600	13
hurkhoog	9
balstoten	9
30	6
200	5
1000	5
800	3
polshoog	3
7-kamp	2
400	2
300	2
hss	1
5-kamp	1

Kampioenschappen

Faber Sport Wintercompetitie eindstand

3	Tineke vd Meer	V		cross	710	2020
1	Kyra Brouwer	V	kort	cross	778	2020
2	Féra Fieke de Vries	V	kort	cross	752	2020
1	Richie Azombo	M		cross	800	2020
2	Jan Sytze Jonker	M		cross	780	2020
1	Ronnie Jeeninga	M	kort	cross	784	2020
2	Ronnie Bakker	M	kort	cross	656	2020

Friese Kampioenschappen cross

2	Jikke vd Berg	V40	(V50)	cross	Appelscha	2019-12-22
1	Henri Veldman	M50	(M55)	cross	Appelscha	2019-12-22

Nationale CD indoor

58	Britt Huisman	mD	1	60	9.48	Apeldoorn	2020-01-25
	Q Ellemeike Visser	mD	1	60	8.86	Apeldoorn	2020-01-25
½ fin. 17	Ellemeike Visser	mD	1	60	9.03	Apeldoorn	2020-01-25
	Q Elisabeth de Haan	mD	2	60	8.23	Apeldoorn	2020-01-25
	q Marianne Diallo	mD	2	60	8.84	Apeldoorn	2020-01-25
½ fin. 20	Marianne Diallo	mD	2	60	8.84	Apeldoorn	2020-01-25
½ fin. Q	Elisabeth de Haan	mD	2	60	8.43	Apeldoorn	2020-01-25
fin. 7	Elisabeth de Haan	mD	2	60	8.56	Apeldoorn	2020-01-25
48	Sverre Nota	jD	1	60	9.51	Apeldoorn	2020-01-25
36	Max Kroon	jD	2	60	8.96	Apeldoorn	2020-01-25
13	Ellemeike Visser	mD	1	600	1:57.91	Apeldoorn	2020-01-25
19	Sanne Pultrum	mD	2	600	1:59.72	Apeldoorn	2020-01-25
29	Tim Jeeninga	jD	1	600	2:14.67	Apeldoorn	2020-01-25
11	Thygo de Vries	jD	1	1000	3:27.30	Apeldoorn	2020-01-25
8	Mart Bijker	jD	2	1000	3:18.23	Apeldoorn	2020-01-25
36	Lisa Bodewes	mD	1	60h	16.23	Apeldoorn	2020-01-25
	Q Britt Huisman	mD	1	60h	11.91	Apeldoorn	2020-01-25
½ fin. 20	Britt Huisman	mD	1	60h	12.42	Apeldoorn	2020-01-25
	Q Sverre Nota	jD	1	60h	11.92	Apeldoorn	2020-01-25
½ fin. 20	Sverre Nota	jD	1	60h	11.90	Apeldoorn	2020-01-25
31	Max Kroon	jD	2	60h	11.82	Apeldoorn	2020-01-25
	Q Ilya Nauta	jD	2	60h	10.82	Apeldoorn	2020-01-25
	q Mart Bijker	jD	2	60h	11.14	Apeldoorn	2020-01-25
½ fin. 17	Ilya Nauta	jD	2	60h	10.93	Apeldoorn	2020-01-25
½ fin. 20	Mart Bijker	jD	2	60h	11.08	Apeldoorn	2020-01-25
27	Ellemeike Visser	mD	1	hoog	1.20	Apeldoorn	2020-01-25
3	Meike Huistra	mD	1	hoog	1.40	Apeldoorn	2020-01-25
19	Sanne Pultrum	mD	2	hoog	1.30	Apeldoorn	2020-01-25
22	Marianne Diallo	mD	2	hoog	1.30	Apeldoorn	2020-01-25
	Sverre Nota	jD	1	polshoog	NM	Apeldoorn	2020-01-25
64	Lisa Bodewes	mD	1	ver	3.07	Apeldoorn	2020-01-25
	Q Meike Huistra	mD	1	ver	4.29	Apeldoorn	2020-01-25
fin. 11	Meike Huistra	mD	1	ver	3.88	Apeldoorn	2020-01-25
	Q Elisabeth de Haan	mD	2	ver	4.71	Apeldoorn	2020-01-25
fin. 2	Elisabeth de Haan	mD	2	ver	4.90	Apeldoorn	2020-01-25
38	Ilya Nauta	jD	2	ver	3.44	Apeldoorn	2020-01-25
	q Max Kroon	jD	2	ver	4.32	Apeldoorn	2020-01-25
fin. 11	Max Kroon	jD	2	ver	4.11	Apeldoorn	2020-01-25
21	Meike Huistra	mD	1	kogel	8.17	Apeldoorn	2020-01-25
30	Sanne Pultrum	mD	2	kogel	8.20	Apeldoorn	2020-01-25
38	Marianne Diallo	mD	2	kogel	6.54	Apeldoorn	2020-01-25
26	Tim Jeeninga	jD	1	kogel	5.59	Apeldoorn	2020-01-25

Q	Nynke Rijpma	mC	1	60	8.67	Apeldoorn	2020-01-26
½ fin.	21 Nynke Rijpma	mC	1	60	8.80	Apeldoorn	2020-01-26
	37 Jan Elsinga	jC	1	60	8.83	Apeldoorn	2020-01-26
	13 Ruth Zijlstra	mC	2	300	46.04	Apeldoorn	2020-01-26
	16 Jan Elsinga	jC	1	300	49.45	Apeldoorn	2020-01-26
	Ruth Zijlstra	mC	2	800	DNF	Apeldoorn	2020-01-26
	q Nynke Rijpma	mC	1	60h	10.33	Apeldoorn	2020-01-26
½ fin.	24 Nynke Rijpma	mC	1	60h	10.38	Apeldoorn	2020-01-26
	39 Jildou Binnema	mC	2	60h	10.95	Apeldoorn	2020-01-26
	40 Nanou Hofmann	mC	2	60h	10.95	Apeldoorn	2020-01-26
	11 Ziggy Veldman	jC	2	60h	9.00	Apeldoorn	2020-01-26
	q Nynke Rijpma	mC	1	ver	4.65	Apeldoorn	2020-01-26
fin.	11 Nynke Rijpma	mC	1	ver	4.38	Apeldoorn	2020-01-26
	26 Jan Elsinga	jC	1	ver	4.25	Apeldoorn	2020-01-26
	16 Ziggy Veldman	jC	2	ver	5.25	Apeldoorn	2020-01-26
	15 Jildou Binnema	mC	2	kogel	9.48	Apeldoorn	2020-01-26
	23 Nanou Hofmann	mC	2	kogel	8.41	Apeldoorn	2020-01-26

Nationale cross

24	Eddy Elsinga	M45 (M50)	cross	Tilburg	2019-11-23
15	Emma vd Burg	mpB	cross	Soest	2019-12-31
7	Andrea Deelstra	V	cross	Soest	2019-12-31
20	Jacob vd Galiën	jB	cross	Soest	2019-12-31

Nationale Pupillen Indoor

31	Eline Buitendijk	mpA	1	meerkamp	1473	Apeldoorn	2020-03-08
57	Ilse Ludwig	mpA	1	meerkamp	1183	Apeldoorn	2020-03-08
72	Anne Hulzebos	mpA	1	meerkamp	943	Apeldoorn	2020-03-08
21	Norah Pont	mpA	2	meerkamp	1895	Apeldoorn	2020-03-08
46	Loïs Richardson	mpA	2	meerkamp	1590	Apeldoorn	2020-03-08
59	Merle Sterkenburgh	mpA	2	meerkamp	1524	Apeldoorn	2020-03-08
63	Aafje Boorsma	mpA	2	meerkamp	1511	Apeldoorn	2020-03-08
24	Liam Buitendijk	jpC		meerkamp	743	Apeldoorn	2020-03-08
30	Liam de Lang	jpA	1	meerkamp	1589	Apeldoorn	2020-03-08
66	Sverre Wolters	jpA	1	meerkamp	1270	Apeldoorn	2020-03-08

Nederlandse Kampioenschappen cross

2	Henri Veldman	M55	cross	Kraggenburg	2020-02-29
---	---------------	-----	-------	-------------	------------

Nederlandse Kampioenschappen indoor

	1 Jolanda Smedinga	V50	800	3:09.54	Apeldoorn	2020-02-08
	1 Betty Bijker-Bangma	V55	800	2:52.98	Apeldoorn	2020-02-08
Q	Sem van Rooijen	jB	60	7.41	Apeldoorn	2020-02-15
½ fin.	12 Sem van Rooijen	jB	60	7.40	Apeldoorn	2020-02-15
	19 Sabrina Cruden	mB	60h	9.58	Apeldoorn	2020-02-16
	21 Rutger Hoekstra	jB	60h	9.29	Apeldoorn	2020-02-16
	1 Rutger Hoekstra	jB	hoog	1.94	Apeldoorn	2020-02-16
	15 Sabrina Cruden	mB	ver	4.84	Apeldoorn	2020-02-16
	25 Jeroen Piek	M	60	7.15	Apeldoorn	2020-02-22
	4 Jolanda Smedinga	V50	200	35.20	Apeldoorn	2020-02-22
	3 Betty Bijker-Bangma	V55	200	33.18	Apeldoorn	2020-02-22
	2 Jolanda Smedinga	V50	400	1:18.74	Apeldoorn	2020-02-23
	1 Betty Bijker-Bangma	V55	400	1:14.97	Apeldoorn	2020-02-23

Nederlandse Studentenkampioenschappen

BM	Jeroen Piek	M	60	7.12	Apeldoorn	2020-02-29
½ fin.	BM Jeroen Piek	M	60	7.13	Apeldoorn	2020-02-29

Noordelijke Kampioenschappen cross

3	Sanne Pultrum	mD		cross	Sneek	2019-12-10
3	Kyra Brouwer	mB		cross	Sneek	2019-12-10
1	Thygo de Vries	jD		cross	Sneek	2019-12-10
1	Jacob vd Galiën	jB		cross	Sneek	2019-12-10

Regionale cross

3	Jolanda Smedinga	V	kort	cross	Oranjewoud	2019-10-12
1	Richie Azombo	M		cross	Oranjewoud	2019-10-12
2	Jan Sytze Jonker	M		cross	Oranjewoud	2019-10-12
1	Jacob vd Galiën	M	kort	cross	Oranjewoud	2019-10-12
2	Ronnie Jeeninga	M	kort	cross	Oranjewoud	2019-10-12
3	Bernice Ritsema	mpC		cross	Dwingeloo	2019-10-26
3	Sarah Kroon	mpB		cross	Dwingeloo	2019-10-26
1	Claudette Ritsema	mpA		cross	Dwingeloo	2019-10-26
3	Stijn Wiersum	jpB		cross	Dwingeloo	2019-10-26
1	Thygo de Vries	jpA		cross	Dwingeloo	2019-10-26
3	Mart Bijker	jD		cross	Dwingeloo	2019-10-26
1	Bernice Ritsema	mpB		cross	Tuk	2019-11-23
2	Merle Sterkenburgh	mpA		cross	Tuk	2019-11-23
1	Solène Ritsema	mD		cross	Tuk	2019-11-23
3	Inge Helder	V55	mid	cross	Tuk	2019-11-23
1	Henri Veldman	M50	(M55)	cross	Norg	2019-11-30
3	Yvonne Knijn	V		cross	St. Nicolaasga	2020-01-04
1	Kyra Brouwer	V	kort	cross	St. Nicolaasga	2020-01-04
2	Féra Fieke de Vries	V	kort	cross	St. Nicolaasga	2020-01-04
1	Richie Azombo	M		cross	St. Nicolaasga	2020-01-04
2	Jan Sytze Jonker	M		cross	St. Nicolaasga	2020-01-04
3	Oukubay Huruy	M		cross	St. Nicolaasga	2020-01-04
1	Ronnie Jeeninga	M	kort	cross	St. Nicolaasga	2020-01-04
3	Ronnie Bakker	M	kort	cross	St. Nicolaasga	2020-01-04
1	Bernice Ritsema	mpB		cross	Tuk	2020-01-18
3	Merle Sterkenburgh	mpA		cross	Tuk	2020-01-18
2	Solène Ritsema	mD		cross	Tuk	2020-01-18
3	Foske Bouma	mD		cross	Tuk	2020-01-18
1	Féra Fieke de Vries	V	(mB)	cross	Tuk	2020-01-18
1	Patrick Postma	M		cross	Tuk	2020-01-18
1	Bernice Ritsema	mpB		cross	Tuk	2020-02-15
1	Claudette Ritsema	mpA		cross	Tuk	2020-02-15
3	Merle Sterkenburgh	mpA		cross	Tuk	2020-02-15
2	Solène Ritsema	mD		cross	Tuk	2020-02-15
2	Jordi Dommerholt	M		cross	Tuk	2020-02-15
3	Patrick Postma	M		cross	Tuk	2020-02-15
1	Henri Veldman	M55		cross	Tuk	2020-02-15
1	Bernice Ritsema	mpB		cross	Havelte	2020-02-23
1	Suzanne van Gelder	V	kort	cross	De Knipe	2020-03-07
2	Kyra Brouwer	V	kort	cross	De Knipe	2020-03-07
3	Féra Fieke de Vries	V	kort	cross	De Knipe	2020-03-07
1	Jan Sytze Jonker	M		cross	De Knipe	2020-03-07
1	Ronnie Jeeninga	M	kort	cross	De Knipe	2020-03-07
3	Ronnie Bakker	M	kort	cross	De Knipe	2020-03-07

Clubrecords

Verbeterde en nieuwe records

V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	9.53	60 2019-03-16	9.03	Apeldoorn	2019-12-15
V40	Linda vd Berg <i>Jolanda Smedinga</i>	32.36	200 2011-03-16	30.25	Apeldoorn	2019-12-15
V35	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V40) 3.66	ver 2019-03-09	4.24	Apeldoorn	2019-12-15
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	3.66	ver 2019-03-09	4.24	Apeldoorn	2019-12-15
V35	Linda vd Berg <i>Marja de Wit</i>	(V40) 7.7 ht	50 1996-03-02	7.73	Utrecht	2019-12-21
V40	Linda vd Berg <i>Marja de Wit</i>	7.7 ht	50 1996-03-02	7.73	Utrecht	2019-12-21
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	9.03	60 2019-12-15	9.03	Utrecht	2019-12-21
jC	Ziggy Veldman <i>Gerwin de Haan</i>	10.42	hss 2013-12-20	10.92	Utrecht	2019-12-21
V35	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V40) 4.24	ver 2019-12-15	4.52	Utrecht	2019-12-21
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	4.24	ver 2019-12-15	4.52	Utrecht	2019-12-21
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	9.03	60 2019-12-21	9.02	Stadskanaal	2020-01-12
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	1.25	hoog 2019-03-16	1.30	Stadskanaal	2020-01-12
Mneo	Gerwin de Haan <i>Dennis Veenker</i>	4.30	polshoog 2014-03-01	4.32	Indianapolis (USA)	2020-01-18
M	Gerwin de Haan <i>Dennis Veenker</i>	(Mneo) 4.30	polshoog 2014-03-01	4.32	Indianapolis (USA)	2020-01-18
mD	Elisabeth de Haan <i>Elisabeth de Haan</i>	8.42	60 2019-01-19	8.23	Apeldoorn	2020-01-25
mD	Elisabeth de Haan <i>Kristel Bottinga</i>	4.67	ver 1997-03-09	4.71	Apeldoorn	2020-01-25
mD	Elisabeth de Haan <i>Elisabeth de Haan</i>	4.71	ver 2020-01-25	4.90	Apeldoorn	2020-01-25
V50	Betty Bijker-Bangma <i>Nieuw record</i>	(V55)	800	2:52.98	Apeldoorn	2020-02-08
V55	Betty Bijker-Bangma <i>Nieuw record</i>		800	2:52.98	Apeldoorn	2020-02-08
jA	Lennert Naeff <i>Rody de Wolff</i>	2.02	hoog 2014-02-16	2.02	Bordeaux (Fra)	2020-02-09
Mneo	Lennert Naeff <i>Rody de Wolff</i>	(jA) 2.02	hoog 2014-02-16	2.02	Bordeaux (Fra)	2020-02-09
M	Lennert Naeff <i>Rody de Wolff</i>	(jA) 2.02	hoog 2014-02-16	2.02	Bordeaux (Fra)	2020-02-09
V50	Betty Bijker-Bangma <i>Nieuw record</i>	(V55)	200	33.18	Apeldoorn	2020-02-22
V55	Betty Bijker-Bangma <i>Nieuw record</i>		200	33.18	Apeldoorn	2020-02-22
V40	Betty Bijker-Bangma <i>Jolanda Smedinga</i>	(V55) 1:19.06	400 2013-02-09	1:14.97	Apeldoorn	2020-02-23
V45	Betty Bijker-Bangma <i>Jolanda Smedinga</i>	(V55) 1:19.06	400 2013-02-09	1:14.97	Apeldoorn	2020-02-23
V50	Betty Bijker-Bangma <i>Nieuw record</i>	(V55)	400	1:14.97	Apeldoorn	2020-02-23
V55	Betty Bijker-Bangma <i>Nieuw record</i>		400	1:14.97	Apeldoorn	2020-02-23
Mneo	Gerwin de Haan <i>Gerwin de Haan</i>	4.32	polshoog 2020-01-18	4.55	Indianapolis (USA)	2020-02-29

M	Gerwin de Haan <i>Gerwin de Haan</i>	(Mneo) 4.32	polshoog 2020-01-18	4.55	Indianapolis (USA)	2020-02-29
V35	Linda vd Berg <i>Marja de Wit</i>	(V40) 6.3 ht	40 1989-03-19	6.43	Steenwijk	2020-03-07
V40	Linda vd Berg <i>Marja de Wit</i>	6.3 ht	40 1989-03-19	6.43	Steenwijk	2020-03-07
M70	Wieger Klijnstra <i>Nieuw record</i>		40	7.73	Steenwijk	2020-03-07
V35	Suzanne Looper-Hartwig <i>Bontje Zwier</i>	1.35	hoog 1985-03-16	1.35	Steenwijk	2020-03-07
V35	Suzanne Looper-Hartwig <i>Laura vd Akker</i>	8.87	kogel 2019-03-16	9.63	Steenwijk	2020-03-07

In totaal 35 verbeterde en nieuwe clubrecords

In de voorgaande 10 jaren:

2010	15
2011	21
2012	12
2013	15
2014	31
2015	28
2016	34
2017	17
2018	52
2019	23

Aantal verbeterde indoor clubrecords per atleet

Linda vd Berg	13	Cobi de Boer	7
Betty Bijker-Bangma	8	Elisabeth de Haan	7
Gerwin de Haan	4	Jolanda Smedinga	6
Elisabeth de Haan	3	Fiona van Es	6
Lennert Naeff	3	Mart Sijtsema	6
Suzanne Looper-Hartwig	2	Paul Aldershof	6
Ziggy Veldman	1	Brechje Kaastra	6
Wieger Klijnstra	1	Jaap Scholten	5
		Yoah Kirindongo	5
		Auke Siûk Nutma	5
		Reinier Bouma	5
		Vera van Aurich	4
		Linda Swart	4
		Marga Wiegman	4
		Jan Jelle Koerts	4
		Marrit Nederhoed	4
		Franne Anema	4
		Joram Smits	4
		Ilya Nauta	3
		Hans Lolkema	3
		Lennert Naeff	3
		Bram Kielman	3
		Rienk Kan	3
		Henk Heidema	3
		Martine Metsemakers	3
		Meike Huistra	3
		Fenna vd Meer	3
		Feico Jansma	3

Totaal aantal actieve indoor clubrecords per atleet (3 of meer)

Wieger Klijnstra	31		
Marja de Wit	17		
Kristel Bottinga	15		
Lars van Hoeven	14		
Eldert Wijkstra	13		
Rody de Wolff	11		
Joke de Jong	10		
Linda vd Berg	9		
Liam de Lang	9		
Rikst Slot	8		
Gerwin de Haan	8		
Simone Falkena	8		
Betty Bijker-Bangma	8		

Prestaties per categorie

categorie mpB

Fenna Bodewes

40	7.9	Drachten	2020-02-08
hurkhoog	0.80	Drachten	2020-02-08
balstoten	4.60	Drachten	2020-02-08

Yara Lanza

40	7.4	Drachten	2020-02-08
hurkhoog	0.80	Drachten	2020-02-08
balstoten	3.80	Drachten	2020-02-08

Bernice Ritsema

40	8.0	Drachten	2020-02-08
hurkhoog	0.65	Drachten	2020-02-08
balstoten	4.00	Drachten	2020-02-08

Jodie Vianen

40	7.5	Drachten	2020-02-08
hurkhoog	0.90	Drachten	2020-02-08
balstoten	4.60	Drachten	2020-02-08

categorie mpA

Aafje Boorsma

60	10.12	Apeldoorn	2020-03-08
600	2:22.21	Apeldoorn	2020-03-08
ver	3.30	Apeldoorn	2020-03-08
kogel 2	5.22	Apeldoorn	2020-03-08

Eline Buitendijk

40	7.1	Drachten	2020-02-08
60	10.30	Apeldoorn	2020-03-08
600	2:19.80	Apeldoorn	2020-03-08
hoog	1.05	Drachten	2020-02-08
kogel 2	5.31	Apeldoorn	2020-03-08

Anne Hulzebos

60	11.78	Apeldoorn	2020-03-08
600	2:50.93	Apeldoorn	2020-03-08
hoog	0.90	Apeldoorn	2020-03-08
kogel 2	4.42	Apeldoorn	2020-03-08

Sarah Kroon

30	5.75	Dronten	2019-12-30
hoog	1.01	Dronten	2019-12-30
kogel 2	4.61	Dronten	2019-12-30

Ilse Ludwig

60	10.40	Apeldoorn	2020-03-08
600	2:36.07	Apeldoorn	2020-03-08
hoog	0.95	Apeldoorn	2020-03-08
kogel 2	3.65	Apeldoorn	2020-03-08

Isabelle Meijer

40	7.6	Drachten	2020-02-08
hoog	1.05	Drachten	2020-02-08
kogel 2	4.90	Drachten	2020-02-08

Maren Nota

40	8.07	Steenwijk	2020-03-07
hoog	0.90	Drachten	2020-02-08
ver	2.46	Steenwijk	2020-03-07
kogel 2	4.20	Drachten	2020-02-08

Norah Pont

40	6.6	Drachten	2020-02-08
60	9.55	Apeldoorn	2020-03-08
600	2:06.27	Apeldoorn	2020-03-08
hoog	1.25	Drachten	2020-02-08
ver	3.80	Apeldoorn	2020-03-08
kogel 2	6.40	Drachten	2020-02-08

Lois Richardson

30	5.72	Dronten	2019-12-30
40	7.1	Drachten	2020-02-08
40	7.39	Steenwijk	2020-03-07
60	10.23	Apeldoorn	2020-03-08
600	2:19.02	Apeldoorn	2020-03-08
hoog	1.06	Dronten	2019-12-30
ver	3.48	Apeldoorn	2020-03-08
kogel 2	5.76	Apeldoorn	2020-03-08

Claudette Ritsema

40	6.9	Drachten	2020-02-08
hoog	1.00	Drachten	2020-02-08
kogel 2	4.50	Drachten	2020-02-08

Merle Sterkenburgh

60	10.33	Apeldoorn	2020-03-08
600	2:21.14	Apeldoorn	2020-03-08
ver	3.48	Apeldoorn	2020-03-08
kogel 2	5.22	Apeldoorn	2020-03-08

categorie mD

Lisa Bodewes

60h 76,2	16.23	Apeldoorn	2020-01-25
ver	3.07	Apeldoorn	2020-01-25

Foske Bouma

40	7.4	Drachten	2020-02-08
hoog	1.05	Drachten	2020-02-08
kogel 2	5.31	Drachten	2020-02-08

Marianne Diallo

40	6.2	Drachten	2020-02-08
40	6.33	Steenwijk	2020-03-07
50	7.61	Utrecht	2019-12-21
60	8.84	Apeldoorn	2020-01-25
hoog	1.35	Steenwijk	2020-03-07
kogel 2	8.28	Drachten	2020-02-08
sprint 2-kamp	1175	Steenwijk	2020-03-07

Elisabeth de Haan				Ellemeike Visser					
60	8.23	cr	Apeldoorn	2020-01-25	60	8.86	Apeldoorn	2020-01-25	
ver	4.90	cr	Apeldoorn	2020-01-25	600	1:57.91	Apeldoorn	2020-01-25	
					hoog	1.20	Apeldoorn	2020-01-25	
Britt Huisman				categorie mC					
40	6.8		Drachten	2020-02-08	Jildou Binnema				
60	9.48		Apeldoorn	2020-01-25	40	6.57	Steenwijk	2020-03-07	
60h	76,2	11.91	Apeldoorn	2020-01-25	50	7.92	Steenwijk	2020-03-07	
hoog	1.25		Drachten	2020-02-08	60	9.13	Apeldoorn	2019-12-15	
kogel 2	6.04		Drachten	2020-02-08	60h	76,2	10.51	Apeldoorn	2019-12-15
Meike Huistra				Nanou Hofmann					
30	5.38		Dronten	2019-12-30	40	6.66	Steenwijk	2020-03-07	
60	9.05		Assendelft	2020-02-02	50	7.85	Steenwijk	2020-03-07	
hoog	1.40		Assendelft	2020-02-02	60	9.08	Apeldoorn	2019-12-15	
ver	4.30		Assendelft	2020-02-02	60h	76,2	10.73	Utrecht	2019-11-09
kogel 2	8.65		Assendelft	2020-02-02	hoog	1.25	Steenwijk	2020-03-07	
sprint 2-kamp	943		Stadskanaal	2020-01-12	ver	4.28	Apeldoorn	2019-12-15	
Manoa de Jong				Nynke Rijpma					
40	6.78		Steenwijk	2020-03-07	60	8.67	Apeldoorn	2020-01-26	
50	8.19		Steenwijk	2020-03-07	60h	76,2	10.33	Apeldoorn	2020-01-26
ver	3.36		Steenwijk	2020-03-07	hoog	1.40	Stadskanaal	2020-01-12	
kogel 2	5.20		Steenwijk	2020-03-07	ver	4.65	Apeldoorn	2020-01-26	
sprint 2-kamp	957		Steenwijk	2020-03-07	kogel 3	8.09	Stadskanaal	2020-01-12	
Norah Keijzer				Ruth Zijlstra					
40	7.18		Steenwijk	2020-03-07	300	46.04	Apeldoorn	2020-01-26	
50	8.29		Utrecht	2019-12-21	categorie mB				
60	9.77		Utrecht	2019-11-09	Anke Binnema				
hoog	1.30		Utrecht	2019-11-09	60h	76,2	10.55	Apeldoorn	2019-12-15
ver	3.49		Utrecht	2019-12-21	ver	4.48	Apeldoorn	2019-12-15	
kogel 2	8.24		Utrecht	2019-11-09	Sabrina Cruden				
sprint 2-kamp	775		Steenwijk	2020-03-07	60	8.71	Amsterdam	2020-01-12	
Iris Linnebank				Lisanne de Haan					
ver	3.34		Steenwijk	2020-03-07	800	2:55.49	Apeldoorn	2020-02-09	
kogel 2	5.85		Steenwijk	2020-03-07	60h	76,2	9.43	Assendelft	2019-12-15
Sanne Pultrum				Solène Ritsema					
30	5.49		Dronten	2019-12-30	40	7.3	Drachten	2020-02-08	
40	6.6		Drachten	2020-02-08	hoog	1.10	Drachten	2020-02-08	
40	6.75		Steenwijk	2020-03-07	kogel 2	5.94	Drachten	2020-02-08	
50	8.09		Utrecht	2019-12-21	Milou Sieperda				
60	9.59		Utrecht	2019-11-09	40	6.5	Drachten	2020-02-08	
600	1:59.72		Apeldoorn	2020-01-25	40	6.65	Steenwijk	2020-03-07	
hoog	1.35		Drachten	2020-02-08	50	8.22	Steenwijk	2020-03-07	
ver	3.74		Utrecht	2019-12-21	hoog	1.50	Drachten	2020-02-08	
kogel 2	8.20		Apeldoorn	2020-01-25	kogel 2	11.42	Steenwijk	2020-03-07	
sprint 2-kamp	940		Steenwijk	2020-03-07	sprint 2-kamp	983	Steenwijk	2020-03-07	

Marit Staal

60	9.23	Assendelft	2019-11-24
200	31.20	Apeldoorn	2019-12-15
ver	4.45	Utrecht	2019-11-09

categorie **V35****Suzanne Looper-Hartwig**

hoog	1.35	cr Steenwijk	2020-03-07
kogel 4	9.63	cr Steenwijk	2020-03-07

Talia Ruijg

50	7.80	Utrecht	2019-12-21
60	9.05	Apeldoorn	2019-12-15
ver	3.45	Apeldoorn	2019-12-15

categorie **V40****Laura vd Akker**

50	8.42	Utrecht	2019-12-21
60	9.83	Stadskanaal	2019-12-21
200	33.46	Apeldoorn	2019-12-15
hoog	1.25	Stadskanaal	2020-01-12
ver	3.94	Utrecht	2019-12-21
sprint 2-kamp	933	Stadskanaal	2020-01-12

Linda vd Berg

40	6.43	cr Steenwijk	2020-03-07
50	7.73	cr Utrecht	2019-12-21
60	9.02	cr Stadskanaal	2020-01-12
200	30.25	cr Apeldoorn	2019-12-15
hoog	1.30	cr Stadskanaal	2020-01-12
ver	4.52	cr Utrecht	2019-12-21
kogel 4	7.72	Steenwijk	2020-03-07
sprint 2-kamp	1326	Stadskanaal	2020-01-12

categorie **V50****Jolanda Smedinga**

200	35.20	Apeldoorn	2020-02-22
400	1:18.74	Apeldoorn	2020-02-23
800	3:09.54	Apeldoorn	2020-02-08

categorie **V55****Betty Bijker-Bangma**

200	33.18	cr Apeldoorn	2020-02-22
400	1:14.97	cr Apeldoorn	2020-02-23
800	2:52.98	cr Apeldoorn	2020-02-08

categorie **jpm****Jimte Wierda**

40	8.9	Drachten	2020-02-08
hurkhoog	0.65	Drachten	2020-02-08
balstoten	3.60	Drachten	2020-02-08

categorie **jpC****Liam Buitendijk**

40	7.2	Drachten	2020-02-08
40	8.10	Apeldoorn	2020-03-08
600	2:40.17	Apeldoorn	2020-03-08
hurkhoog	0.60	Drachten	2020-02-08
ver	2.47	Apeldoorn	2020-03-08
balstoten	4.10	Drachten	2020-02-08

Franck ter Schure

40	8.5	Drachten	2020-02-08
40	8.59	Steenwijk	2020-03-07
hurkhoog	0.65	Drachten	2020-02-08
ver	1.83	Steenwijk	2020-03-07
balstoten	4.40	Drachten	2020-02-08

categorie **jpB****Folkert Oege Krol**

40	7.1	Drachten	2020-02-08
40	7.19	Steenwijk	2020-03-07
hurkhoog	0.85	Drachten	2020-02-08
ver	3.13	Steenwijk	2020-03-07
balstoten	5.60	Drachten	2020-02-08

Fedde Visser

40	7.5	Drachten	2020-02-08
hurkhoog	0.85	Drachten	2020-02-08
balstoten	5.30	Drachten	2020-02-08

categorie **jpA****Tijs Dijkstra**

40	7.7	Drachten	2020-02-08
hoog	1.05	Drachten	2020-02-08
kogel 2	5.00	Drachten	2020-02-08

Roan Janssen

40	6.9	Drachten	2020-02-08
hoog	1.05	Drachten	2020-02-08
kogel 2	5.50	Drachten	2020-02-08

Liam de Lang

30	5.63	Dronen	2019-12-30
40	7.2	Drachten	2020-02-08
60	10.21	Apeldoorn	2020-03-08
600	2:25.22	Apeldoorn	2020-03-08
hoog	1.25	Drachten	2020-02-08
ver	3.89	Utrecht	2019-11-09
kogel 2	6.60	Utrecht	2019-11-09

Ties ter Schure

40	7.4	Drachten	2020-02-08
40	7.44	Steenwijk	2020-03-07
hoog	1.25	Steenwijk	2020-03-07
kogel 2	7.65	Steenwijk	2020-03-07

Daan Stegeman				Sverre Nota			
40	7.2	Drachten	2020-02-08	40	6.7	Drachten	2020-02-08
hoog	1.10	Drachten	2020-02-08	40	6.80	Steenwijk	2020-03-07
kogel 2	6.00	Drachten	2020-02-08	50	8.45	Steenwijk	2020-03-07
Sverre Wolters				60	9.51	Apeldoorn	2020-01-25
40	7.1	Drachten	2020-02-08	60h 76,2	11.90	Apeldoorn	2020-01-25
60	10.89	Apeldoorn	2020-03-08	hoog	1.20	Drachten	2020-02-08
600	2:28.79	Apeldoorn	2020-03-08	ver	3.43	Steenwijk	2020-03-07
hoog	0.95	Apeldoorn	2020-03-08	kogel 3	6.44	Steenwijk	2020-03-07
kogel 2	5.06	Apeldoorn	2020-03-08	sprint 2-kamp	904	Steenwijk	2020-03-07
Timotej Zoetendal				Ruben Visser			
40	7.3	Drachten	2020-02-08	40	7.1	Drachten	2020-02-08
hoog	1.05	Drachten	2020-02-08	hoog	1.10	Drachten	2020-02-08
kogel 2	6.70	Drachten	2020-02-08	kogel 3	5.08	Drachten	2020-02-08
categorie jD				Thygo de Vries			
Mart Bijker				1000	3:27.30	Apeldoorn	2020-01-25
1000	3:18.23	Apeldoorn	2020-01-25	categorie jC			
60h 76,2	11.08	Apeldoorn	2020-01-25	Jan Elsinga			
ver	4.13	Assendelft	2019-11-24	60	8.83	Apeldoorn	2020-01-26
Jesse Hospes				300	49.45	Apeldoorn	2020-01-26
40	7.03	Steenwijk	2020-03-07	ver	4.25	Apeldoorn	2020-01-26
50	8.61	Steenwijk	2020-03-07	Morris Hulsmans			
hoog	1.15	Drachten	2020-02-08	40	6.8	Drachten	2020-02-08
ver	3.48	Steenwijk	2020-03-07	hoog	1.30	Drachten	2020-02-08
kogel 3	5.38	Drachten	2020-02-08	kogel 4	5.62	Drachten	2020-02-08
sprint 2-kamp	823	Steenwijk	2020-03-07	Jens Linnebank			
Tim Jeeninga				40	6.76	Steenwijk	2020-03-07
600	2:14.67	Apeldoorn	2020-01-25	50	8.14	Steenwijk	2020-03-07
kogel 3	5.59	Apeldoorn	2020-01-25	ver	3.87	Steenwijk	2020-03-07
Max Kroon				sprint 2-kamp	972	Steenwijk	2020-03-07
60	8.96	Apeldoorn	2020-01-25	Ziggy Veldman			
60h 76,2	11.61	Assendelft	2019-11-24	60	7.93	Assendelft	2019-11-24
ver	4.32	Apeldoorn	2020-01-25	60h 83,8	9.00	Apeldoorn	2020-01-26
Noah Mosselaar				hss	10.92	cr Utrecht	2019-12-21
40	7.9	Drachten	2020-02-08	ver	5.54	Utrecht	2020-01-04
hoog	1.10	Drachten	2020-02-08	categorie jB			
kogel 3	4.86	Drachten	2020-02-08	Rutger Hoekstra			
Ilya Nauta				60	7.84	Apeldoorn	2019-12-15
30	5.19	Drachten	2019-12-30	60h 91,4	8.94	Apeldoorn	2020-02-01
40	6.4	Drachten	2020-02-08	hoog	1.94	Apeldoorn	2020-02-16
40	6.63	Steenwijk	2020-03-07	polshoog	2.90	Assendelft	2020-01-19
60	9.49	Assendelft	2019-11-24	ver	6.10	Utrecht	2019-11-09
1000	3:44.41	Alkmaar	2019-12-14	Sem van Rooijen			
60h 76,2	10.82	Apeldoorn	2020-01-25	40	5.42	Steenwijk	2020-03-07
hoog	1.35	Steenwijk	2020-03-07	60	6.49	Steenwijk	2020-03-07
ver	3.44	Apeldoorn	2020-01-25	60	7.40	Apeldoorn	2020-02-15
kogel 3	7.57	Drachten	2020-02-08	sprint 2-kamp	1358	Steenwijk	2020-03-07

categorie **JA**

Marvens Bruinsma

60	7.83	Utrecht	2019-12-21
----	------	---------	------------

Lennert Naeff

60	7.94	Vouneuil-sous-B.	2019-12-07
1000	3:38.92	Vouneuil-sous-B.	2019-12-08
60h 99,1	10.24	Bordeaux (Fra)	2020-01-12
hoog	2.02	cr Bordeaux (Fra)	2020-02-09
polshoog	4.00	Bordeaux (Fra)	2020-01-26
ver	6.05	Bordeaux (Fra)	2020-01-11
kogel 6	11.33	Vouneuil-sous-B.	2019-12-07
7-kamp	3828	Vouneuil-sous-B.	2019-12-08

categorie **Mneo**

Gerwin de Haan

60	7.56	Davenport (USA)	2019-12-06
1000	3:00.48	Whitewater (USA)	2020-02-01
60h 106,7	9.11	Indianapolis (USA)	2020-01-24
hoog	1.90	Indianapolis (USA)	2020-02-29
polshoog	4.55	cr Indianapolis (USA)	2020-02-29
ver	6.42	Indianapolis (USA)	2020-01-25
kogel 7¼	12.07	Indianapolis (USA)	2020-02-29
7-kamp	4442	cr Whitewater (USA)	2020-02-01

categorie **M**

Jeroen Piek

60	7.07	Assendelft	2020-02-02
----	------	------------	------------

categorie **M70**

Wieger Klijnstra

40	7.73	cr Steenwijk	2020-03-07
50	9.57	Steenwijk	2020-03-07
sprint 2-kamp	0	Steenwijk	2020-03-07

Ranglijsten

			2.90	Rutger Hoekstra	jB	2020-01-19
hoog						
2.02	Lennert Naeff	jA	2020-02-09			
1.94	Rutger Hoekstra	jB	2020-02-16			
1.90	Gerwin de Haan	Mneo	2020-02-29			
1.50	Milou Sieperda	mD	2020-02-08			
1.48	Sabrina Cruden	mB	2019-12-15			
1.40	Nynke Rijpma	mC	2020-01-12			
1.40	Meike Huistra	mD	2020-02-02			
1.35	Sanne Pultrum	mD	2020-02-08			
1.35	Marianne Diallo	mD	2020-03-07			
1.35	Suzanne Looper-Hartwig	V35	2020-03-07			
1.35	Ilya Nauta	jD	2020-03-07			
1.30	Norah Keijzer	mD	2019-11-09			
1.30	Linda vd Berg	V40	2020-01-12			
1.30	Morris Hulsman	jC	2020-02-08			
1.30	Jildou Binnema	mC	2020-03-07			
1.25	Laura vd Akker	V40	2020-01-12			
1.25	Britt Huisman	mD	2020-02-08			
1.25	Liam de Lang	jpA	2020-02-08			
1.25	Norah Pont	mpA	2020-02-08			
1.25	Nanou Hofmann	mC	2020-03-07			
1.25	Ties ter Schure	jpA	2020-03-07			
1.20	Ellemeike Visser	mD	2020-01-25			
1.20	Sverre Nota	jD	2020-02-08			
1.20	Lisanne de Haan	mB	2020-03-07			
1.15	Jesse Hospes	jD	2020-02-08			
1.10	Noah Mosselaar	jD	2020-02-08			
1.10	Solène Ritsema	mD	2020-02-08			
1.10	Daan Stegeman	jpA	2020-02-08			
1.10	Ruben Visser	jD	2020-02-08			
1.06	Lois Richardson	mpA	2019-12-30			
1.05	Foske Bouma	mD	2020-02-08			
1.05	Eline Buitendijk	mpA	2020-02-08			
1.05	Tijs Dijkstra	jpA	2020-02-08			
1.05	Roan Janssen	jpA	2020-02-08			
1.05	Isabelle Meijer	mpA	2020-02-08			
1.05	Timotej Zoetendal	jpA	2020-02-08			
1.01	Sarah Kroon	mpA	2019-12-30			
1.00	Claudette Ritsema	mpA	2020-02-08			
0.95	Ilse Ludwig	mpA	2020-03-08			
0.95	Sverre Wolters	jpA	2020-03-08			
0.90	Maren Nota	mpA	2020-02-08			
0.90	Anne Hulzebos	mpA	2020-03-08			
hurkhoog						
0.90	Jodie Vianen	mpB	2020-02-08			
0.85	Folkert Oege Krol	jpB	2020-02-08			
0.85	Fedde Visser	jpB	2020-02-08			
0.80	Fenna Bodewes	mpB	2020-02-08			
0.80	Yara Lanza	mpB	2020-02-08			
0.65	Bernice Ritsema	mpB	2020-02-08			
0.65	Franck ter Schure	jpC	2020-02-08			
0.65	Jimte Wierda	jpm	2020-02-08			
0.60	Liam Buitendijk	jpC	2020-02-08			
hss						
10.92	Ziggy Veldman	jC	2019-12-21			
polshoog						
4.55	Gerwin de Haan	Mneo	2020-02-29			
4.00	Lennert Naeff	jA	2020-01-26			
ver						
6.42	Gerwin de Haan	Mneo	2020-01-25			
6.10	Rutger Hoekstra	jB	2019-11-09			
6.05	Lennert Naeff	jA	2020-01-11			
5.54	Ziggy Veldman	jC	2020-01-04			
4.97	Sabrina Cruden	mB	2019-12-21			
4.90	Elisabeth de Haan	mD	2020-01-25			
4.72	Jildou Binnema	mC	2019-11-09			
4.65	Nynke Rijpma	mC	2020-01-26			
4.52	Linda vd Berg	V40	2019-12-21			
4.48	Anke Binnema	mB	2019-12-15			
4.45	Marit Staal	mB	2019-11-09			
4.32	Max Kroon	jD	2020-01-25			
4.30	Meike Huistra	mD	2020-02-02			
4.28	Nanou Hofmann	mC	2019-12-15			
4.25	Jan Elsinga	jC	2020-01-26			
4.13	Mart Bijker	jD	2019-11-24			
3.94	Laura vd Akker	V40	2019-12-21			
3.89	Liam de Lang	jpA	2019-11-09			
3.87	Jens Linnebank	jC	2020-03-07			
3.80	Norah Pont	mpA	2020-03-08			
3.74	Sanne Pultrum	mD	2019-12-21			
3.49	Norah Keijzer	mD	2019-12-21			
3.48	Jesse Hospes	jD	2020-03-07			
3.48	Lois Richardson	mpA	2020-03-08			
3.48	Merle Sterkenburgh	mpA	2020-03-08			
3.45	Talia Ruijg	V35	2019-12-15			
3.44	Ilya Nauta	jD	2020-01-25			
3.43	Sverre Nota	jD	2020-03-07			
3.36	Manoa de Jong	mD	2020-03-07			
3.34	Iris Linnebank	mD	2020-03-07			
3.30	Aafje Boorsma	mpA	2020-03-08			
3.13	Folkert Oege Krol	jpB	2020-03-07			
3.07	Lisa Bodewes	mD	2020-01-25			
2.47	Liam Buitendijk	jpC	2020-03-08			
2.46	Maren Nota	mpA	2020-03-07			
1.83	Franck ter Schure	jpC	2020-03-07			
balstoten						
5.60	Folkert Oege Krol	jpB	2020-02-08			
5.30	Fedde Visser	jpB	2020-02-08			
4.60	Fenna Bodewes	mpB	2020-02-08			
4.60	Jodie Vianen	mpB	2020-02-08			
4.40	Franck ter Schure	jpC	2020-02-08			
4.10	Liam Buitendijk	jpC	2020-02-08			
4.00	Bernice Ritsema	mpB	2020-02-08			
3.80	Yara Lanza	mpB	2020-02-08			
3.60	Jimte Wierda	jpm	2020-02-08			
kogel						
12.07	Gerwin de Haan	Mneo	2020-02-29			
11.42	Milou Sieperda	mD	2020-03-07			
11.41	Sabrina Cruden	mB	2020-02-09			
11.33	Lennert Naeff	jA	2019-12-07			
9.72	Jildou Binnema	mC	2020-03-07			
9.63	Suzanne Looper-Hartwig	V35	2020-03-07			
9.22	Nanou Hofmann	mC	2019-11-09			
8.65	Meike Huistra	mD	2020-02-02			
8.30	Lisanne de Haan	mB	2020-03-07			
8.28	Marianne Diallo	mD	2020-02-08			
8.24	Norah Keijzer	mD	2019-11-09			
8.20	Sanne Pultrum	mD	2020-01-25			

8.09	Nynke Rijpma	mC	2020-01-12	5.72	Lois Richardson	mpA	2019-12-30
7.72	Linda vd Berg	V40	2020-03-07	5.75	Sarah Kroon	mpA	2019-12-30
7.65	Ties ter Schure	jpA	2020-03-07				
7.57	Ilya Nauta	jD	2020-02-08	40			
6.70	Timotej Zoetendal	jpA	2020-02-08	5.42	Sem van Rooijen	jB	2020-03-07
6.60	Liam de Lang	jpA	2019-11-09	6.33	Marianne Diallo	mD	2020-03-07
6.44	Sverre Nota	jD	2020-03-07	6.43	Linda vd Berg	V40	2020-03-07
6.40	Norah Pont	mpA	2020-02-08	6.57	Jildou Binnema	mC	2020-03-07
6.04	Britt Huisman	mD	2020-02-08	6.63	Ilya Nauta	jD	2020-03-07
6.00	Daan Stegeman	jpA	2020-02-08	6.65	Milou Sieperda	mD	2020-03-07
5.94	Solène Ritsema	mD	2020-02-08	6.66	Nanou Hofmann	mC	2020-03-07
5.85	Iris Linnebank	mD	2020-03-07	6.75	Sanne Pultrum	mD	2020-03-07
5.76	Lois Richardson	mpA	2020-03-08	6.76	Jens Linnebank	jC	2020-03-07
5.62	Morris Hulsman	jC	2020-02-08	6.78	Manoa de Jong	mD	2020-03-07
5.59	Tim Jeeninga	jD	2020-01-25	6.80	Sverre Nota	jD	2020-03-07
5.50	Roan Janssen	jpA	2020-02-08	6.6	Norah Pont	mpA	2020-02-08
5.38	Jesse Hospes	jD	2020-02-08	7.03	Jesse Hospes	jD	2020-03-07
5.31	Foske Bouma	mD	2020-02-08	6.8	Britt Huisman	mD	2020-02-08
5.31	Eline Buitendijk	mpA	2020-03-08	6.8	Morris Hulsman	jC	2020-02-08
5.22	Aafje Boorsma	mpA	2020-03-08	6.9	Roan Janssen	jpA	2020-02-08
5.22	Merle Sterkenburgh	mpA	2020-03-08	6.9	Claudette Ritsema	mpA	2020-02-08
5.20	Manoa de Jong	mD	2020-03-07	7.18	Norah Keijzer	mD	2020-03-07
5.08	Ruben Visser	jD	2020-02-08	7.19	Folkert Oege Krol	jpB	2020-03-07
5.06	Sverre Wolters	jpA	2020-03-08	7.30	Lisanne de Haan	mB	2020-03-07
5.00	Tijs Dijkstra	jpA	2020-02-08	7.1	Eline Buitendijk	mpA	2020-02-08
4.90	Isabelle Meijer	mpA	2020-02-08	7.1	Lois Richardson	mpA	2020-02-08
4.86	Noah Mosselaar	jD	2020-02-08	7.1	Ruben Visser	jD	2020-02-08
4.61	Sarah Kroon	mpA	2019-12-30	7.1	Sverre Wolters	jpA	2020-02-08
4.50	Claudette Ritsema	mpA	2020-02-08	7.2	Liam Buitendijk	jpC	2020-02-08
4.42	Anne Hulzebos	mpA	2020-03-08	7.2	Liam de Lang	jpA	2020-02-08
4.20	Maren Nota	mpA	2020-02-08	7.2	Daan Stegeman	jpA	2020-02-08
3.65	Ilse Ludwig	mpA	2020-03-08	7.44	Ties ter Schure	jpA	2020-03-07
sprint 2-kamp				7.3	Solène Ritsema	mD	2020-02-08
1358	Sem van Rooijen	jB	2020-03-07	7.3	Timotej Zoetendal	jpA	2020-02-08
1326	Linda vd Berg	V40	2020-01-12	7.4	Foske Bouma	mD	2020-02-08
1175	Marianne Diallo	mD	2020-03-07	7.4	Yara Lanza	mpB	2020-02-08
1066	Nynke Rijpma	mC	2020-01-12	7.73	Wieger Klijnstra	M70	2020-03-07
1064	Jildou Binnema	mC	2020-03-07	7.5	Jodie Vianen	mpB	2020-02-08
1056	Nanou Hofmann	mC	2020-03-07	7.5	Fedde Visser	jpB	2020-02-08
983	Milou Sieperda	mD	2020-03-07	7.6	Isabelle Meijer	mpA	2020-02-08
972	Jens Linnebank	jC	2020-03-07	7.7	Tijs Dijkstra	jpA	2020-02-08
957	Manoa de Jong	mD	2020-03-07	8.07	Maren Nota	mpA	2020-03-07
943	Meike Huistra	mD	2020-01-12	7.9	Fenna Bodewes	mpB	2020-02-08
940	Sanne Pultrum	mD	2020-03-07	7.9	Noah Mosselaar	jD	2020-02-08
933	Laura vd Akker	V40	2020-01-12	8.0	Bernice Ritsema	mpB	2020-02-08
904	Sverre Nota	jD	2020-03-07	8.59	Franck ter Schure	jpC	2020-03-07
823	Jesse Hospes	jD	2020-03-07	8.9	Jimte Wierda	jpgm	2020-02-08
775	Norah Keijzer	mD	2020-03-07	50			
411	Lisanne de Haan	mB	2020-03-07	6.49	Sem van Rooijen	jB	2020-03-07
0	Wieger Klijnstra	M70	2020-03-07	7.61	Marianne Diallo	mD	2019-12-21
5-kamp				7.73	Linda vd Berg	V40	2019-12-21
2866	Sabrina Cruden	mB	2020-02-09	7.80	Talia Ruijg	V35	2019-12-21
7-kamp				7.85	Nanou Hofmann	mC	2020-03-07
4442	Gerwin de Haan	Mneo	2020-02-01	7.92	Jildou Binnema	mC	2020-03-07
3828	Lennert Naeff	JA	2019-12-08	8.09	Sanne Pultrum	mD	2019-12-21
30				8.14	Jens Linnebank	jC	2020-03-07
5.19	Ilya Nauta	jD	2019-12-30	8.19	Manoa de Jong	mD	2020-03-07
5.38	Meike Huistra	mD	2019-12-30	8.22	Milou Sieperda	mD	2020-03-07
5.49	Sanne Pultrum	mD	2019-12-30	8.29	Norah Keijzer	mD	2019-12-21
5.63	Liam de Lang	jpA	2019-12-30	8.42	Laura vd Akker	V40	2019-12-21

8.45	Sverre Nota	jD	2020-03-07	2:19.02	Loïs Richardson	mpA	2020-03-08
8.61	Jesse Hospes	jD	2020-03-07	2:19.80	Eline Buitendijk	mpA	2020-03-08
8.98	Lisanne de Haan	mB	2020-03-07	2:21.14	Merle Sterkenburgh	mpA	2020-03-08
9.57	Wieger Klijnstra	M70	2020-03-07	2:22.21	Aafje Boorsma	mpA	2020-03-08
60				2:25.22	Liam de Lang	jpA	2020-03-08
7.07	Jeroen Piek	M	2020-02-02	2:28.79	Sverre Wolters	jpA	2020-03-08
7.40	Sem van Rooijen	jB	2020-02-15	2:36.07	Ilse Ludwig	mpA	2020-03-08
7.56	Gerwin de Haan	Mneo	2019-12-06	2:40.17	Liam Buitendijk	jpC	2020-03-08
7.83	Marvens Bruinsma	JA	2019-12-21	2:50.93	Anne Hulzebos	mpA	2020-03-08
7.84	Rutger Hoekstra	jB	2019-12-15	800			
7.93	Ziggy Veldman	jC	2019-11-24	2:52.98	Betty Bijker-Bangma	V55	2020-02-08
7.94	Lennert Naeff	JA	2019-12-07	2:55.49	Sabrina Cruden	mB	2020-02-09
8.23	Elisabeth de Haan	mD	2020-01-25	3:09.54	Jolanda Smedinga	V50	2020-02-08
8.67	Nynke Rijpma	mC	2020-01-26	1000			
8.71	Sabrina Cruden	mB	2020-01-12	3:00.48	Gerwin de Haan	Mneo	2020-02-01
8.83	Jan Elsinga	jC	2020-01-26	3:18.23	Mart Bijker	jD	2020-01-25
8.84	Marianne Diallo	mD	2020-01-25	3:27.30	Thygo de Vries	jD	2020-01-25
8.86	Ellemeike Visser	mD	2020-01-25	3:38.92	Lennert Naeff	JA	2019-12-08
8.96	Max Kroon	jD	2020-01-25	3:44.41	Ilya Nauta	jD	2019-12-14
9.02	Linda vd Berg	V40	2020-01-12	60h			
9.05	Talia Ruijg	V35	2019-12-15	8.94	Rutger Hoekstra	jB	2020-02-01
9.05	Meike Huistra	mD	2020-02-02	9.00	Ziggy Veldman	jC	2020-01-26
9.08	Nanou Hofmann	mC	2019-12-15	9.11	Gerwin de Haan	Mneo	2020-01-24
9.13	Jildou Binnema	mC	2019-12-15	9.43	Sabrina Cruden	mB	2019-12-15
9.23	Marit Staal	mB	2019-11-24	10.24	Lennert Naeff	JA	2020-01-12
9.48	Britt Huisman	mD	2020-01-25	10.33	Nynke Rijpma	mC	2020-01-26
9.49	Ilya Nauta	jD	2019-11-24	10.51	Jildou Binnema	mC	2019-12-15
9.51	Sverre Nota	jD	2020-01-25	10.55	Anke Binnema	mB	2019-12-15
9.55	Norah Pont	mpA	2020-03-08	10.73	Nanou Hofmann	mC	2019-11-09
9.59	Sanne Pultrum	mD	2019-11-09	10.82	Ilya Nauta	jD	2020-01-25
9.77	Norah Keijzer	mD	2019-11-09	11.08	Mart Bijker	jD	2020-01-25
9.83	Laura vd Akker	V40	2019-12-21	11.61	Max Kroon	jD	2019-11-24
10.12	Aafje Boorsma	mpA	2020-03-08	11.90	Sverre Nota	jD	2020-01-25
10.21	Liam de Lang	jpA	2020-03-08	11.91	Britt Huisman	mD	2020-01-25
10.23	Loïs Richardson	mpA	2020-03-08	16.23	Lisa Bodewes	mD	2020-01-25
10.30	Eline Buitendijk	mpA	2020-03-08				
10.33	Merle Sterkenburgh	mpA	2020-03-08				
10.40	Ilse Ludwig	mpA	2020-03-08				
10.89	Sverre Wolters	jpA	2020-03-08				
11.78	Anne Hulzebos	mpA	2020-03-08				
200							
30.25	Linda vd Berg	V40	2019-12-15				
31.20	Marit Staal	mB	2019-12-15				
33.18	Betty Bijker-Bangma	V55	2020-02-22				
33.46	Laura vd Akker	V40	2019-12-15				
35.20	Jolanda Smedinga	V50	2020-02-22				
300							
46.04	Ruth Zijlstra	mC	2020-01-26				
49.45	Jan Elsinga	jC	2020-01-26				
400							
1:14.97	Betty Bijker-Bangma	V55	2020-02-23				
1:18.74	Jolanda Smedinga	V50	2020-02-23				
600							
1:57.91	Ellemeike Visser	mD	2020-01-25				
1:59.72	Sanne Pultrum	mD	2020-01-25				
2:06.27	Norah Pont	mpA	2020-03-08				
2:14.67	Tim Jeeninga	jD	2020-01-25				