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 behaald in de huidige categorie, voor de rest met de materialen van de huidige categorie en op de gangbare afstanden.

Bijgewerkt op ma 10 oktober

NB: deze lijst is (nog) niet compleet. Het bevat in principe alleen de PR's van 2022. Alleen voor de masters heb ik de PR's van vroegere jaren (in de huidige categorie) er bij gezocht.

Hayat Askar

kogel 3	9.29	mB	2022-05-15	Zwolle

Jula van Aurich

40	8.3	mpC	2022-10-01	Heerenveen
600	2:52.0	mpC	2022-10-01	Heerenveen
ver	2.35	mpC	2022-10-01	Heerenveen
vortex	10.00	mpC	2022-10-01	Heerenveen

Kick Bakker

40h	9.5	jpC	2022-04-07	Heerenveen
ver	2.35	jpC	2022-04-07	Heerenveen
vortex	7.50	jpC	2022-04-07	Heerenveen

Christiaan Balk

40	7.9	jpm	2022-06-25	Drachten
duur 4'	700	jpm	2022-06-25	Drachten
40h	9.4	jpm	2022-06-25	Drachten
hoog	0.70	jpm	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.70	jpm	2022-06-25	Drachten
ver	2.20	jpm	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	3.60	jpm	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	8.00	jpm	2022-06-25	Drachten
vortex	9.50	jpm	2022-09-10	Heerenveen

Luuk Beenen

40	8.8	jpC	2022-10-01	Heerenveen
600	2:46.0	jpC	2022-10-01	Heerenveen
hoog	0.75	jpC	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.45	jpC	2022-10-01	Heerenveen
balstoten	3.60	jpC	2022-09-10	Heerenveen
vortex	11.50	jpC	2022-09-10	Heerenveen

Linda vd Berg

100	14.43w	V45	2022-04-02	Steenwijk
150	21.09	V45	2022-06-24	Steenwijk
200	28.47	V45	2022-07-01	Best
300	47.90	V45	2022-04-02	Steenwijk
400	1:06.07	V45	2022-05-28	Harderwijk
800	2:39.11	V45	2022-05-01	Heerenveen
80h 76,2	14.45	V45	2022-07-01	Best
400h 76,2	1:14.81	V45	2022-05-21	Heerenveen
hoog	1.35	V45	2022-10-01	Heerenveen
ver	4.71	V45	2022-05-01	Heerenveen
kogel 4	9.32	V45	2022-04-30	Heerenveen
speer 600	27.18	V45	2022-10-01	Heerenveen
7-kamp	4720	V45	2022-05-01	Heerenveen

Romée de Best

200	28.01	mA	2022-06-04	Emmeloord
800	2:50.18	mA	2022-06-05	Emmeloord
100h 83,8	16.55	mA	2022-06-04	Emmeloord
ver	5.10	mA	2022-06-18	Amsterdam
kogel 4	10.07	mA	2022-04-30	Heerenveen
speer 600	27.63	mA	2022-05-01	Heerenveen
7-kamp	3717	mA	2022-06-05	Emmeloord

Betty Bijker-Bangma

100	15.79w	V55	2022-04-09	Harderwijk
150	23.18	V55	2018-07-13	Steenwijk
200	31.24	V55	2022-05-21	Heerenveen
300	50.03	V55	2018-07-13	Steenwijk
400	1:10.50	V55	2022-04-24	Emmen
800	2:39.23	V55	2021-08-13	Heerhugowaard
1000	3:29.84	V55	2021-07-01	Hengelo
1500	5:35.24	V55	2018-05-13	Emmen
mijl	6:13.93	V55	2021-07-09	Steenwijk
3000	12:46.50	V55	2022-06-19	Ede
5000	21:25.11	V55	2021-10-02	Heerenveen

Anke Binnema

100	14.7	mA	2022-10-01	Heerenveen
kogel 4	9.15	mA	2022-05-21	Heerenveen
speer 600	28.19	mA	2022-04-10	Drachten
sprint 2-kamp	849	mA	2022-10-01	Heerenveen

Jildou Binnema

discus 1	30.26	mB	2022-06-24	Steenwijk
kogelsl. 3	30.07	mB	2022-09-04	Groningen
speer 500	38.08	mB	2022-05-21	Heerenveen
werp 3-kamp	1705	mB	2022-10-08	Steenwijk

Benthe de Boer

40h	10.8	mpm	2022-04-07	Heerenveen
hoog	0.80	mpm	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.25	mpm	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	3.00	mpm	2022-09-10	Heerenveen
vortex	8.00	mpm	2022-09-10	Heerenveen

Robert de Boer

kogel 7¼	8.17	M45	2022-06-19	Ede

Yara de Boer

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

Sophia Boomsma

hoog	0.95	mpB	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	5.10	mpB	2022-09-10	Heerenveen

Aafje Boorsma

hoog	1.35	mD	2022-06-11	Heerenveen

Hester Bos

100	13.67	mA	2022-06-11	Assen
150	21.12	mA	2022-06-24	Steenwijk
200	30.86	mA	2022-04-30	Heerenveen
300	52.52	mA	2022-06-24	Steenwijk
800	3:02.73	mA	2022-05-01	Heerenveen
100h 83,8	18.23	mA	2022-07-02	Best
hoog	1.31	mA	2022-07-02	Best
kogel 4	6.92	mA	2022-04-30	Heerenveen
speer 600	22.67	mA	2022-07-03	Best
7-kamp	2514	mA	2022-07-03	Best

Mae Bosma

80	12.07	mC	2022-06-11	Heerenveen
kogel 3	6.85	mC	2022-06-11	Heerenveen

Julia Bouma

60	10.4	mpA	2022-05-21	Steenwijk
duur 6'	1175	mpA	2022-04-23	Leeuwarden
60h	11.9	mpA	2022-05-21	Steenwijk
hoog	1.05	mpA	2022-04-23	Leeuwarden
polsver	2.95	mpA	2022-06-25	Drachten
kogel 2	4.71	mpA	2022-10-01	Heerenveen
slingeren	12.00	mpA	2022-05-21	Steenwijk
vortex	13.50	mpA	2022-06-25	Drachten

Eva Brandsma-Vlak

100	16.4	V40	2022-10-01	Heerenveen
200	36.1	V40	2022-10-01	Heerenveen
800	3:07.08	V40	2019-05-11	Heerenveen
3000	13:49.26	V40	2018-10-06	Heerenveen
sprint 2-kamp	516	V40	2022-10-01	Heerenveen

Marije Brouwer

kogel 4	9.32	mA	2022-05-21	Heerenveen
speer 600	28.88	mA	2022-06-17	Amsterdam

Jurre Buitendijk

40	8.0	jpC	2022-10-01	Heerenveen
600	2:25.0	jpC	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	975	jpC	2022-05-21	Steenwijk
40h	9.5	jpC	2022-04-07	Heerenveen
hoog	0.85	jpC	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.55	jpC	2022-05-21	Steenwijk
balstoten	4.10	jpC	2022-09-10	Heerenveen
vortex	14.00	jpC	2022-05-21	Steenwijk

Liam Buitendijk

60	10.0	jpA	2022-09-10	Heerenveen
duur 6'	1375	jpA	2022-05-21	Steenwijk
60h	13.4	jpA	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	17.50	jpA	2022-05-21	Steenwijk
vortex	17.50	jpA	2022-04-07	Heerenveen

Melina Congiu

100	13.75w	V40	2022-09-18	Vught
200	28.54	V40	2022-07-01	Best
800	2:43.31	V40	2022-07-02	Best
80h 76,2	13.22	V40	2022-07-01	Best
hoog	1.47	V40	2022-05-28	Harderwijk
ver	4.64	V40	2022-06-12	Groningen
kogel 4	8.12	V40	2022-07-01	Best
sprint 2-kamp	1299	V40	2022-10-01	Heerenveen
7-kamp	4323	V40	2022-07-02	Best

Sabrina Cruden

200	27.63	mA	2022-06-04	Emmeloord
400	1:08.26	mA	2022-05-15	Zwolle
800	2:39.65	mA	2022-06-05	Emmeloord
100h 83,8	15.22	mA	2022-06-18	Amsterdam
hoog	1.62	mA	2022-07-09	Lisse
ver	5.61	mA	2022-06-18	Amsterdam
kogel 4	10.66	mA	2022-06-12	Assen
speer 600	38.46	mA	2022-06-05	Emmeloord
7-kamp	4581	mA	2022-06-05	Emmeloord

Marianne Diallo

80	11.08	mC	2022-05-21	Heerenveen
100	13.57	mC	2022-06-10	Ede
150	20.43	mC	2022-05-14	Emmen
80h 76,2	13.72	mC	2022-04-30	Heerenveen
hoog	1.40	mC	2022-04-30	Heerenveen
ver	4.82	mC	2022-05-21	Heerenveen
discus 1	20.36	mC	2022-05-14	Emmen
kogel 3	9.19	mC	2022-06-10	Ede
sprint 2-kamp	1107	mC	2022-10-01	Heerenveen

Nora Diallo

40	7.3	mpB	2022-06-25	Drachten
600	2:40.0	mpB	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	800	mpB	2022-06-25	Drachten
40h	8.4	mpB	2022-06-25	Drachten
hoog	0.90	mpB	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.80	mpB	2022-06-25	Drachten
ver	2.40	mpB	2022-10-01	Heerenveen
balstoten	4.20	mpB	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	9.00	mpB	2022-06-25	Drachten
vortex	12.00	mpB	2022-10-01	Heerenveen

Jelte Dijkstra

ver	3.37	jD	2022-05-21	Heerenveen
kogel 3	5.70	jD	2022-10-01	Heerenveen
speer 400	14.75	jD	2022-05-21	Heerenveen

Wybren Dijkstra

800	2:45.05	jB	2022-05-21	Heerenveen
3000	13:58.23	jB	2022-04-10	Drachten
discus 1½	21.26	jB	2022-06-12	Assen
kogel 5	8.98	jB	2022-06-12	Assen
speer 700	28.43	jB	2022-10-01	Heerenveen

Pieter Dogger

200	26.85	M35	2021-09-19	Hengelo
400	1:01.91	M35	2022-04-24	Emmen
800	2:24.0	M35	2020-09-26	Heerenveen
5000	21:05.77	M35	2022-06-19	Ede

Jordi Dommerholt

1500	4:18.78	M	2022-09-16	Wageningen

Tjalle-Durk van der Eems

800	2:10.64	jA	2022-04-10	Drachten
1500	4:30.66	jA	2022-05-01	Heerenveen
110h 106,7	16.04	jA	2022-05-01	Heerenveen
polshoog	3.50	jA	2022-05-01	Heerenveen
ver	6.50	jA	2022-04-30	Heerenveen
discus 1¾	33.49	jA	2022-05-01	Heerenveen
kogel 6	12.03	jA	2022-04-30	Heerenveen
speer 800	51.97	jA	2022-04-10	Drachten
10-kamp	6233	jA	2022-05-01	Heerenveen

Andres Faber

5000	19:08.99	M	2022-08-05	Utrecht

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

Sybren van Gelder

kogel 4	11.21	jC	2022-06-11	Heerenveen

Quinten Geleynse

100	13.16	jB	2022-07-02	Best
400	1:02.59	jB	2022-07-02	Best
1500	5:23.66	jB	2022-07-03	Best
110h 91,4	19.28	jB	2022-06-06	Amstelveen
polshoog	2.72	jB	2022-09-04	Groningen
ver	5.37	jB	2022-07-02	Best
discus 1½	29.86	jB	2022-09-04	Groningen
kogel 5	9.76	jB	2022-05-21	Heerenveen
speer 700	27.22	jB	2022-07-03	Best
10-kamp	3859	jB	2022-07-03	Best

Annamarijn van Ginneken

100	13.95	mB	2022-06-12	Assen
hoog	1.55	mB	2022-06-12	Assen
speer 500	21.39	mB	2022-05-21	Heerenveen

Thijmen Groenendal

80	12.22w	jD	2022-04-09	Emmeloord
150	24.0	jD	2022-10-01	Heerenveen
600	1:50.0	jD	2022-10-01	Heerenveen
1000	3:12.83	jD	2022-04-09	Emmeloord
ver	3.90	jD	2022-06-11	Heerenveen
kogel 3	5.70	jD	2022-10-01	Heerenveen
speer 400	15.71	jD	2022-10-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	683	jD	2022-10-01	Heerenveen

Doutzen Groenendijk

ver	2.90	mpA	2022-04-07	Heerenveen
vortex	10.50	mpA	2022-04-07	Heerenveen

Famke Groenendijk

60	10.51	mD	2022-05-21	Heerenveen
kogel 2	5.76	mD	2022-10-01	Heerenveen
speer 400	13.40	mD	2022-10-01	Heerenveen

Eline de Haan

100	15.16w	V	2022-04-02	Steenwijk
300	51.40	V	2022-04-02	Steenwijk

Gerwin de Haan

polshoog	4.38	Mneo	2022-03-05	Long Beach (USA)

Sander de Haan

100	12.55w	jC	2022-04-09	Emmeloord
150	18.93	jC	2022-05-14	Emmen
100h 83,8	16.07	jC	2022-05-14	Emmen
polshoog	3.12	jC	2022-09-04	Groningen
discus 1	27.56	jC	2022-06-18	Stadskanaal
speer 600	30.82	jC	2022-05-21	Heerenveen

Lars Haanstra

40	7.8	jpC	2022-06-25	Drachten
600	3:00.0	jpC	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	850	jpC	2022-06-25	Drachten
40h	9.1	jpC	2022-06-25	Drachten
hoog	0.80	jpC	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.75	jpC	2022-06-25	Drachten
ver	2.50	jpC	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	4.50	jpC	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	10.50	jpC	2022-06-25	Drachten
vortex	17.00	jpC	2022-05-21	Steenwijk

Aron Hagg

60h	13.7	jpA	2022-04-07	Heerenveen
ver	2.55	jpA	2022-04-07	Heerenveen
vortex	5.00	jpA	2022-04-07	Heerenveen

Leanne Haitsma

40	8.0	mpC	2022-06-25	Drachten
duur 4'	875	mpC	2022-05-21	Steenwijk
40h	9.7	mpC	2022-06-25	Drachten
hoog	0.75	mpC	2022-05-21	Steenwijk
hurkhoog	0.65	mpC	2022-06-25	Drachten
ver	2.30	mpC	2022-05-21	Steenwijk
balstoten	3.50	mpC	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	9.50	mpC	2022-06-25	Drachten
vortex	8.50	mpC	2022-09-10	Heerenveen

Linde Hamer

60h	14.5	mpA	2022-06-25	Drachten
hoog	1.05	mpA	2022-06-25	Drachten
polsver	2.80	mpA	2022-06-25	Drachten
kogel 2	6.00	mpA	2022-06-25	Drachten
slingeren	13.50	mpA	2022-09-10	Heerenveen
vortex	17.00	mpA	2022-06-25	Drachten

Sarah Hartsema

40	7.8	mpC	2022-06-25	Drachten
600	2:47.0	mpC	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	825	mpC	2022-05-21	Steenwijk
40h	9.4	mpC	2022-04-07	Heerenveen
hoog	0.80	mpC	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.75	mpC	2022-06-25	Drachten
ver	3.00	mpC	2022-04-07	Heerenveen
balstoten	4.00	mpC	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	9.50	mpC	2022-06-25	Drachten
vortex	11.00	mpC	2022-09-10	Heerenveen

Thijs Hartsema

60	10.9	jpA	2022-09-10	Heerenveen
600	2:52.0	jpA	2022-10-01	Heerenveen
duur 6'	1225	jpA	2022-05-21	Steenwijk
60h	13.1	jpA	2022-04-07	Heerenveen
hoog	1.00	jpA	2022-10-01	Heerenveen
polsver	3.30	jpA	2022-06-25	Drachten
ver	2.70	jpA	2022-05-21	Steenwijk
kogel 2	5.24	jpA	2022-10-01	Heerenveen
slingeren	15.50	jpA	2022-05-21	Steenwijk
vortex	18.50	jpA	2022-04-07	Heerenveen

Isa van Heeswijck

40	7.6	mpB	2022-04-23	Leeuwarden
duur 4'	800	mpB	2022-06-25	Drachten
40h	8.6	mpB	2022-06-25	Drachten
hoog	0.95	mpB	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.90	mpB	2022-06-25	Drachten
ver	2.65	mpB	2022-05-21	Steenwijk
balstoten	4.80	mpB	2022-05-21	Steenwijk
slingeren	12.50	mpB	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	10.50	mpB	2022-05-21	Steenwijk

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.	16.77	M70	2022-06-19	Ede
speer 500	23.32	M70	2022-10-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	734	M70	2022-10-01	Heerenveen

Steijn Hendriksen

40	8.0	jpB	2022-04-23	Leeuwarden
1000	3:55.45	jpB	2022-09-03	Groningen
duur 4'	975	jpB	2022-05-21	Steenwijk
40h	8.1	jpB	2022-04-23	Leeuwarden
hoog	0.95	jpB	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.85	jpB	2022-04-23	Leeuwarden
ver	2.30	jpB	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	4.50	jpB	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	8.00	jpB	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	14.50	jpB	2022-05-21	Steenwijk

Lia Hoekstra

60	10.5	mpA	2022-10-01	Heerenveen
600	2:30.0	mpA	2022-10-01	Heerenveen
60h	12.7	mpA	2022-04-07	Heerenveen
hoog	0.90	mpA	2022-10-01	Heerenveen
ver	2.30	mpA	2022-04-07	Heerenveen
kogel 2	5.67	mpA	2022-10-01	Heerenveen
vortex	10.50	mpA	2022-04-07	Heerenveen

Rutger Hoekstra

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

Steijn Hoen

40h	8.8	jpB	2022-04-07	Heerenveen
ver	2.20	jpB	2022-04-07	Heerenveen
vortex	14.00	jpB	2022-04-07	Heerenveen

Marrit Hofstra

100	14.78	mA	2022-05-21	Heerenveen
ver	4.36	mA	2022-10-01	Heerenveen

Britt Huisman

80	11.17	mC	2022-06-18	Stadskanaal
300	42.66	mC	2022-08-28	Amsterdam
80h 76,2	13.24	mC	2022-09-17	Rotterdam
300h 76,2	49.41	mC	2022-06-11	Heerenveen
hoog	1.55	mC	2022-07-09	Hoorn
ver	4.78	mC	2022-05-14	Heerenveen

Ilse Huisman

60	9.6	mpA	2022-05-21	Steenwijk
600	2:24.0	mpA	2022-10-01	Heerenveen
duur 6'	1300	mpA	2022-06-25	Drachten
60h	11.3	mpA	2022-09-10	Heerenveen
hoog	1.25	mpA	2022-06-25	Drachten
polsver	3.70	mpA	2022-06-25	Drachten
ver	3.45	mpA	2022-09-10	Heerenveen
kogel 2	6.19	mpA	2022-10-01	Heerenveen
slingeren	14.00	mpA	2022-09-10	Heerenveen

Julian Huisman

60	11.0	jpA	2022-05-21	Steenwijk
duur 6'	1250	jpA	2022-06-25	Drachten
60h	12.4	jpA	2022-06-25	Drachten
hoog	0.90	jpA	2022-06-25	Drachten
polsver	2.80	jpA	2022-06-25	Drachten
ver	2.80	jpA	2022-05-21	Steenwijk
kogel 2	5.00	jpA	2022-06-25	Drachten
slingeren	11.00	jpA	2022-05-21	Steenwijk
vortex	15.50	jpA	2022-06-25	Drachten

Meike Huistra

80	10.8	mC	2022-10-01	Heerenveen
100	13.56	mC	2022-06-10	Ede
150	20.10	mC	2022-09-10	Zoetermeer
80h 76,2	11.79w	mC	2022-05-26	Gorinchem
hoog	1.65	mC	2022-09-17	Rotterdam
ver	5.25	mC	2022-09-17	Rotterdam
discus 1	23.75	mC	2022-10-08	Steenwijk
kogel 3	11.54	mC	2022-05-14	Emmen
speer 500	31.86	mC	2022-07-09	Hoorn
werp 3-kamp	1370	mC	2022-10-08	Steenwijk
7-kamp	4198	mC	2022-09-11	Zoetermeer

Morris Hulsman

100	13.5	jB	2022-10-01	Heerenveen
kogel 5	8.31	jB	2022-10-01	Heerenveen

Anne Hulzebos

60	10.98	mD	2022-05-21	Heerenveen
hoog	1.05	mD	2022-06-11	Heerenveen
ver	2.95	mD	2022-05-21	Heerenveen
kogel 2	6.46	mD	2022-10-01	Heerenveen
speer 400	11.90	mD	2022-10-01	Heerenveen

Ronnie Jeeninga

800	2:41.5	M45	2022-10-01	Heerenveen

Tim Jeeninga

800	2:40.7	jC	2022-10-01	Heerenveen
hoog	1.20	jC	2022-05-21	Heerenveen
speer 600	22.99	jC	2022-10-01	Heerenveen

Jorrick de Jong

60	9.6	jpA	2022-09-10	Heerenveen
60h	10.5	jpA	2022-09-10	Heerenveen
hoog	1.10	jpA	2022-10-01	Heerenveen
ver	3.30	jpA	2022-04-07	Heerenveen
kogel 2	6.26	jpA	2022-10-01	Heerenveen
slingeren	16.50	jpA	2022-09-10	Heerenveen
vortex	24.50	jpA	2022-09-10	Heerenveen

Mia de Jong

40	8.4	mpC	2022-10-01	Heerenveen
600	2:53.0	mpC	2022-10-01	Heerenveen
ver	2.35	mpC	2022-10-01	Heerenveen
vortex	7.50	mpC	2022-10-01	Heerenveen

Cas Jonker

600	1:52.68	jD	2022-05-14	Emmen
1000	3:25.78	jD	2022-06-11	Heerenveen
ver	4.10	jD	2022-05-14	Emmen
kogel 3	8.98	jD	2022-06-11	Heerenveen
speer 400	16.78	jD	2022-04-09	Emmeloord

Norah Keijzer

100	14.06w	mC	2022-06-10	Ede
300	45.28	mC	2022-06-24	Steenwijk
600	1:46.27	mC	2022-07-09	Hoorn
800	2:34.86	mC	2022-04-09	Emmeloord
1500	5:33.80	mC	2022-09-17	Rotterdam
80h 76,2	15.12	mC	2022-04-30	Heerenveen
discus 1	21.63	mC	2022-09-04	Groningen
kogel 3	9.85	mC	2022-06-10	Ede
speer 500	26.60	mC	2022-07-09	Hoorn
7-kamp	2986	mC	2022-05-01	Heerenveen

Joost Kemme

40	7.9	jpB	2022-04-23	Leeuwarden
duur 4'	850	jpB	2022-05-21	Steenwijk
40h	10.4	jpB	2022-04-23	Leeuwarden
hoog	0.80	jpB	2022-05-21	Steenwijk
hurkhoog	0.65	jpB	2022-04-23	Leeuwarden
ver	2.20	jpB	2022-05-21	Steenwijk
balstoten	4.60	jpB	2022-05-21	Steenwijk
slingeren	11.00	jpB	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	13.00	jpB	2022-09-10	Heerenveen

Fylèn Kirindongo

40	7.3	mpC	2022-04-23	Leeuwarden
600	3:22.0	mpC	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	750	mpC	2022-05-21	Steenwijk
40h	9.0	mpC	2022-04-23	Leeuwarden
hoog	0.85	mpC	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.75	mpC	2022-04-23	Leeuwarden
balstoten	4.50	mpC	2022-05-21	Steenwijk
slingeren	8.00	mpC	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	14.00	mpC	2022-10-01	Heerenveen

Wieger Klijnstra

100	16.75	M70	2019-04-07	Amersfoort
150	25.36w	M70	2019-07-05	Steenwijk
200	35.56	M70	2019-07-13	Rotterdam
300	1:05.55	M70	2019-07-05	Steenwijk
800	4:17.13	M70	2018-10-06	Heerenveen
hoog	1.00	M70	2018-10-06	Heerenveen
ver	1.94	M70	2018-10-06	Heerenveen
discus 1	18.19	M70	2019-10-05	Heerenveen
kogel 4	6.17	M70	2020-09-26	Heerenveen
speer 500	13.61	M70	2019-10-05	Heerenveen

werp 3-kamp	480	M70	2019-10-05	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	787	M50	2021-08-27	Heerenveen

Mirthe Koot

40h	9.8	mpB	2022-04-07	Heerenveen
ver	2.20	mpB	2022-04-07	Heerenveen
vortex	7.50	mpB	2022-04-07	Heerenveen

Myrthe Kootstra

60	10.1	mpA	2022-09-10	Heerenveen
duur 6'	1225	mpA	2022-04-23	Leeuwarden
60h	11.2	mpA	2022-09-10	Heerenveen
hoog	1.15	mpA	2022-10-01	Heerenveen
polsver	2.00	mpA	2022-04-23	Leeuwarden
ver	3.30	mpA	2022-09-10	Heerenveen
kogel 2	7.47	mpA	2022-10-01	Heerenveen
slingeren	14.00	mpA	2022-05-21	Steenwijk
vortex	18.00	mpA	2022-09-10	Heerenveen

Maaike Kramer

polshoog	2.50	mA	2022-06-23	Hengelo

Folkert Krol

60	9.10	jpA	2022-09-03	Groningen
duur 6'	1550	jpA	2022-06-25	Drachten
60h	9.3	jpA	2022-09-10	Heerenveen
hoog	1.25	jpA	2022-10-01	Heerenveen
polsver	4.25	jpA	2022-06-25	Drachten
ver	4.01	jpA	2022-09-03	Groningen
vortex	36.50	jpA	2022-06-25	Drachten

Max Kroon

100	12.5	jC	2022-10-01	Heerenveen
200	25,5	jC	2022-10-01	Heerenveen
100h 83,8	16.22	jC	2022-05-14	Emmen
300h 76,2	48.20	jC	2022-06-11	Heerenveen
speer 600	25.60	jC	2022-05-21	Heerenveen
sprint 2-kamp	933	jC	2022-10-01	Heerenveen

Liam de Lang

80	12.40	jD	2022-04-30	Heerenveen
1000	4:07.90	jD	2022-05-01	Heerenveen
80h 76,2	14.15	jD	2022-04-09	Emmeloord
hoog	1.55	jD	2022-06-11	Heerenveen
ver	4.24	jD	2022-04-09	Emmeloord
discus 1	20.32	jD	2022-04-02	Steenwijk
kogel 3	7.19	jD	2022-10-01	Heerenveen
speer 400	26.85	jD	2022-10-01	Heerenveen
7-kamp	2827	jD	2022-05-01	Heerenveen

Yara Lanza

60	9.6	mpA	2022-09-10	Heerenveen
60h	10.8	mpA	2022-09-10	Heerenveen
hoog	1.05	mpA	2022-10-01	Heerenveen
polsver	2.00	mpA	2022-04-23	Leeuwarden
ver	3.35	mpA	2022-05-21	Steenwijk
kogel 2	4.60	mpA	2022-04-23	Leeuwarden
slingeren	12.50	mpA	2022-05-21	Steenwijk
vortex	13.00	mpA	2022-04-23	Leeuwarden

Afke Ligthart

kogel 4	8.02	Vneo	2022-10-01	Heerenveen
speer 600	19.19	Vneo	2022-04-13	Dronten

Mathijs vd Lindt

40	9.4	jpC	2022-04-23	Leeuwarden
duur 4'	550	jpC	2022-05-21	Steenwijk
40h	12.2	jpC	2022-04-23	Leeuwarden
hoog	0.75	jpC	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.55	jpC	2022-04-23	Leeuwarden
ver	1.70	jpC	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	3.10	jpC	2022-05-21	Steenwijk
slingeren	9.50	jpC	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	8.00	jpC	2022-05-21	Steenwijk

Ilse Ludwig

hoog	1.05	mD	2022-05-21	Heerenveen
ver	3.38	mD	2022-05-21	Heerenveen

Florian Marks

40	8.0	jpC	2022-04-23	Leeuwarden
duur 4'	725	jpC	2022-04-23	Leeuwarden
40h	9.0	jpC	2022-06-25	Drachten
hoog	0.85	jpC	2022-05-21	Steenwijk
hurkhoog	0.75	jpC	2022-06-25	Drachten
ver	2.50	jpC	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	4.90	jpC	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	14.50	jpC	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	17.50	jpC	2022-04-23	Leeuwarden

Fenna vd Meer

60	9.2	mpA	2022-09-10	Heerenveen
duur 6'	1375	mpA	2022-04-23	Leeuwarden
60h	11.4	mpA	2022-09-10	Heerenveen
hoog	1.20	mpA	2022-06-25	Drachten
polsver	4.20	mpA	2022-06-25	Drachten
ver	3.35	mpA	2022-09-10	Heerenveen
kogel 2	5.30	mpA	2022-04-23	Leeuwarden
slingeren	14.00	mpA	2022-09-10	Heerenveen
vortex	18.00	mpA	2022-06-25	Drachten

Siem vd Meer

hoog	0.95	jpA	2022-10-01	Heerenveen
kogel 2	4.96	jpA	2022-10-01	Heerenveen

Mila Meibos

60	10.11	mD	2022-05-21	Heerenveen
hoog	1.20	mD	2022-05-21	Heerenveen

Lennert Naeff

hoog	2.06	Mneo	2022-06-19	Niort (Fra)

Iris Nanninga

duur 6'	1275	mpA	2022-06-25	Drachten
60h	12.0	mpA	2022-06-25	Drachten
hoog	1.15	mpA	2022-06-25	Drachten
polsver	3.40	mpA	2022-06-25	Drachten
kogel 2	5.30	mpA	2022-06-25	Drachten
vortex	13.00	mpA	2022-06-25	Drachten

Sverre Nota

100	13.95	jC	2022-06-11	Heerenveen
hoog	1.55	jC	2022-06-11	Heerenveen
polshoog	2.62	jC	2022-05-01	Heerenveen
ver	4.67	jC	2022-05-21	Heerenveen
kogel 4	8.23	jC	2022-04-09	Emmeloord

Siebert Nutma

800	2:06.29	Mneo	2022-09-04	Groningen

Jilke Oswald

100	12.90	jB	2022-04-10	Drachten
400	1:01.05	jB	2022-06-12	Assen
400h 83,8	1:05.92	jB	2022-06-17	Amsterdam
ver	5.59	jB	2022-06-12	Assen
kogel 5	9.98	jB	2022-10-01	Heerenveen
speer 700	31.67	jB	2022-10-01	Heerenveen

Klaas Peereboom

discus 1	20.70	M65	2020-08-28	Heerenveen
kogel 5	7.97	M65	2018-10-06	Heerenveen
speer 600	19.53	M65	2018-10-06	Heerenveen
werp 3-kamp	849	M65	2018-10-06	Heerenveen

Nina Poltavets

40h	9.3	mpC	2022-04-07	Heerenveen
ver	1.70	mpC	2022-04-07	Heerenveen
vortex	8.00	mpC	2022-04-07	Heerenveen

Norah Pont

150	20.64	mD	2022-09-04	Amsterdam
60h 76,2	9.89	mD	2022-07-09	Hoorn

Anita Postma

80	11.8	mC	2022-10-01	Heerenveen
150	23.0	mC	2022-10-01	Heerenveen
hoog	1.35	mC	2022-10-01	Heerenveen
ver	3.62	mC	2022-10-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	826	mC	2022-10-01	Heerenveen

Sanne Pultrum

80	10.81w	mC	2022-09-17	Rotterdam
100	13.39	mC	2022-06-10	Ede
150	19.83	mC	2022-06-24	Steenwijk
300	46.02	mC	2022-06-24	Steenwijk
80h 76,2	13.97	mC	2022-04-30	Heerenveen
300h 76,2	51.95	mC	2022-06-11	Heerenveen
hoog	1.50	mC	2022-06-11	Heerenveen
kogel 3	8.66	mC	2022-06-10	Ede
speer 500	19.31	mC	2022-05-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	1068	mC	2022-10-01	Heerenveen
7-kamp	3461	mC	2022-05-01	Heerenveen

Loïs Richardson

300h 76,2	1:01.52	mD	2022-05-21	Heerenveen
hoog	1.15	mD	2022-10-01	Heerenveen
discus ¾	16.92	mD	2022-04-02	Steenwijk
kogel 2	7.35	mD	2022-10-01	Heerenveen
speer 400	20.76	mD	2022-10-01	Heerenveen

Nynke Rijpma

150	20.22	mB	2022-08-05	Utrecht
200	27.5	mB	2022-10-01	Heerenveen
300	47.90	mB	2022-04-02	Steenwijk
400	1:05.40	mB	2022-06-18	Amsterdam
400h 76,2	1:13.63	mB	2022-06-17	Amsterdam

Sem van Rooijen

100	11.26	jA	2022-06-12	Assen
200	22.78	jA	2022-06-19	Amsterdam

Milou Sieperda

80	11.39w	mC	2022-09-17	Rotterdam
ver	5.06w	mC	2022-05-21	Heerenveen
discus 1	29.04	mC	2022-06-18	Stadskanaal
kogel 3	10.89	mC	2022-04-23	Almere
speer 500	32.57	mC	2022-04-23	Almere
werp 3-kamp	1414	mC	2022-10-08	Steenwijk

Noortje Sieperda

kogel 3	9.33	mB	2022-05-15	Zwolle

Jolanda Smedinga

100	16.41	V55	2022-04-22	Utrecht
150	24.70	V55	2022-06-24	Steenwijk
200	33.88	V55	2022-05-21	Heerenveen
300	55.19	V55	2022-06-24	Steenwijk
400	1:18.26	V55	2021-09-18	Hengelo
800	3:01.0	V55	2020-09-16	Dronten
speer 500	14.90	V55	2022-10-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	1032	V55	2022-10-01	Heerenveen

Melvin vd Staaij

60	11.0	jpA	2022-09-10	Heerenveen
60h	13.7	jpA	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.55	jpA	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	8.50	jpA	2022-09-10	Heerenveen
vortex	13.50	jpA	2022-09-10	Heerenveen

Daan Stegeman

hoog	1.20	jD	2022-10-01	Heerenveen
kogel 3	6.60	jD	2022-10-01	Heerenveen

Hessel Teijema

80	14.1	jD	2022-10-01	Heerenveen
600	2:23.0	jD	2022-10-01	Heerenveen
kogel 3	6.25	jD	2022-10-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	66	jD	2022-10-01	Heerenveen

Alicia vd Tempel

polshoog	2.82	mB	2022-09-04	Groningen

Indy Terzic

60	9.97	mD	2022-05-21	Heerenveen
hoog	1.00	mD	2022-05-21	Heerenveen
ver	3.57	mD	2022-05-21	Heerenveen

Jayden vd Velde

800	2:50.94	jD	2022-05-21	Heerenveen

Ziggy Veldman

100	11.70	jB	2022-07-08	Utrecht
200	24.04	jB	2022-06-19	Amsterdam
110h 91,4	15.73	jB	2022-06-12	Assen
hoog	1.70	jB	2022-10-01	Heerenveen
hss	13.30	jB	2022-06-19	Amsterdam
ver	6.42	jB	2022-06-12	Assen
kogel 5	10.30	jB	2022-10-01	Heerenveen
speer 700	30.05	jB	2022-10-01	Heerenveen

Bert Velkers

800	2:51.7	M50	2022-10-01	Heerenveen

Tom Velkers

ver	4.70	jB	2022-10-01	Heerenveen

Marit Versfeld

80	11.01	mC	2022-04-09	Emmeloord
100	13.86	mC	2022-06-10	Ede
300	45.47	mC	2022-08-28	Amsterdam
1500	5:25.91	mC	2022-05-15	Zwolle
80h 76,2	13.66	mC	2022-06-04	Emmeloord
300h 76,2	49.68	mC	2022-08-27	Amsterdam
400h 76,2	1:12.33	mC	2022-04-10	Drachten
hoog	1.50	mC	2022-07-09	Hoorn

discus 1	23.87	mC	2022-06-24	Steenwijk
kogel 3	11.88	mC	2022-08-27	Amsterdam
speer 500	29.80	mC	2022-05-21	Heerenveen
werp 3-kamp	1327	mC	2022-10-08	Steenwijk
7-kamp	3864	mC	2022-06-05	Emmeloord

Jodie Vianen

60	9.6	mpA	2022-10-01	Heerenveen
duur 6'	1475	mpA	2022-04-23	Leeuwarden
60h	10.6	mpA	2022-09-10	Heerenveen
hoog	1.20	mpA	2022-04-23	Leeuwarden
polsver	2.95	mpA	2022-04-23	Leeuwarden
ver	3.45	mpA	2022-05-21	Steenwijk
kogel 2	5.40	mpA	2022-04-23	Leeuwarden
slingeren	15.50	mpA	2022-05-21	Steenwijk
vortex	16.50	mpA	2022-04-23	Leeuwarden

Ruben Visser

100	15.9	jC	2022-10-01	Heerenveen
200	32.7	jC	2022-10-01	Heerenveen
800	2:50.27	jC	2022-06-11	Heerenveen
hoog	1.15	jC	2022-06-11	Heerenveen
sprint 2-kamp	50	jC	2022-10-01	Heerenveen

Lara de Vries

40	8.5	mpC	2022-04-23	Leeuwarden
600	3:00.0	mpC	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	750	mpC	2022-05-21	Steenwijk
40h	10.4	mpC	2022-06-25	Drachten
hoog	0.75	mpC	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.70	mpC	2022-04-23	Leeuwarden
ver	2.15	mpC	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	4.00	mpC	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	9.50	mpC	2022-04-23	Leeuwarden

Jouke vd Werff

60	9.6	jpA	2022-09-10	Heerenveen
600	2:17.0	jpA	2022-10-01	Heerenveen
60h	10.8	jpA	2022-09-10	Heerenveen
hoog	1.00	jpA	2022-10-01	Heerenveen
ver	3.45	jpA	2022-04-07	Heerenveen
kogel 2	6.99	jpA	2022-10-01	Heerenveen
slingeren	16.50	jpA	2022-09-10	Heerenveen
vortex	22.50	jpA	2022-09-10	Heerenveen

Tom Westendorp

40	7.7	jpC	2022-06-25	Drachten
duur 4'	875	jpC	2022-06-25	Drachten
40h	8.5	jpC	2022-06-25	Drachten
hoog	0.85	jpC	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.70	jpC	2022-06-25	Drachten
ver	2.40	jpC	2022-04-07	Heerenveen
balstoten	5.10	jpC	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	13.00	jpC	2022-06-25	Drachten
vortex	18.50	jpC	2022-06-25	Drachten

Jimte Wierda

40	7.5	jpB	2022-04-23	Leeuwarden
600	2:25.0	jpB	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	925	jpB	2022-05-21	Steenwijk
40h	8.3	jpB	2022-04-23	Leeuwarden
hoog	0.95	jpB	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.80	jpB	2022-06-25	Drachten
balstoten	6.60	jpB	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	16.50	jpB	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	19.50	jpB	2022-09-10	Heerenveen

Ties Wierda

40	7.7	jpm	2022-06-25	Drachten
600	2:37.0	jpm	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	850	jpm	2022-06-25	Drachten
40h	8.0	jpm	2022-06-25	Drachten
hoog	0.80	jpm	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.65	jpm	2022-06-25	Drachten
ver	2.60	jpm	2022-10-01	Heerenveen
balstoten	4.50	jpm	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	12.00	jpm	2022-06-25	Drachten
vortex	16.50	jpm	2022-10-01	Heerenveen

Fenne Wijngaarden

40	8.6	mpm	2022-10-01	Heerenveen
600	2:43.0	mpm	2022-10-01	Heerenveen
hoog	0.85	mpm	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.40	mpm	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	3.70	mpm	2022-09-10	Heerenveen
vortex	9.50	mpm	2022-09-10	Heerenveen

Bjarne Wolters

40	7.8	jpC	2022-06-25	Drachten
duur 4'	775	jpC	2022-06-25	Drachten
40h	8.8	jpC	2022-06-25	Drachten
hoog	0.80	jpC	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.70	jpC	2022-06-25	Drachten
ver	2.65	jpC	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	5.30	jpC	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	13.00	jpC	2022-06-25	Drachten
vortex	12.50	jpC	2022-09-10	Heerenveen

Jente Wolters

80	11.71	mC	2022-04-09	Emmeloord
600	1:44.72	mC	2022-06-18	Stadskanaal
800	2:30.36	mC	2022-08-27	Amsterdam
1500	5:24.64	mC	2022-05-14	Emmen
3000	12:14.80	mC	2022-04-10	Drachten
ver	3.73	mC	2022-05-21	Heerenveen

Sverre Wolters

80	13.1	jD	2022-10-01	Heerenveen
150	25.1	jD	2022-10-01	Heerenveen
80h 76,2	17.75w	jD	2022-05-14	Emmen
hoog	1.20	jD	2022-05-14	Emmen
discus 1	13.12	jD	2022-06-11	Heerenveen
sprint 2-kamp	536	jD	2022-10-01	Heerenveen

Pelle vd Woude

hoog	1.50	jC	2022-10-01	Heerenveen
polshoog	2.70	jC	2022-06-23	Hengelo
ver	5.03	jC	2022-10-01	Heerenveen

David Yousef

40	8.3	jpB	2022-06-25	Drachten
duur 4'	950	jpB	2022-06-25	Drachten
40h	8.0	jpB	2022-04-07	Heerenveen
hoog	0.85	jpB	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.65	jpB	2022-06-25	Drachten
ver	2.95	jpB	2022-04-07	Heerenveen
balstoten	5.20	jpB	2022-05-21	Steenwijk
slingeren	13.50	jpB	2022-06-25	Drachten
vortex	21.00	jpB	2022-09-10	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	2:54.2	M60	2022-10-01	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

Timotej Zoetendal

kogel 3	6.96	jD	2022-10-01	Heerenveen

sprint 2-kamp	32	jD	2022-10-01	Heerenveen	sprint 2-kamp	1111	jC	2022-10-01	Heerenveen

Josli Zwikker

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

Ilse Ludwig

hoog Heerenveen	1.05	mD	2022-05-21
ver Heerenveen	3.38	mD	2022-05-21

Florian Marks

40 Leeuwarden	8.0	jpC	2022-04-23
duur 4' Leeuwarden	725	jpC	2022-04-23
40h Drachten	9.0	jpC	2022-06-25
hoog Steenwijk	0.85	jpC	2022-05-21
hurkhoog Drachten	0.75	jpC	2022-06-25
ver Heerenveen	2.50	jpC	2022-09-10
balstoten Heerenveen	4.90	jpC	2022-09-10
slingeren Leeuwarden	14.50	jpC	2022-04-23
vortex Leeuwarden	17.50	jpC	2022-04-23

Fenna vd Meer

60 Heerenveen	9.2	mpA	2022-09-10
duur 6' Leeuwarden	1375	mpA	2022-04-23
60h Heerenveen	11.4	mpA	2022-09-10
hoog Drachten	1.20	mpA	2022-06-25
polsver Drachten	4.20	mpA	2022-06-25
ver Heerenveen	3.35	mpA	2022-09-10
kogel 2 Leeuwarden	5.30	mpA	2022-04-23
slingeren Heerenveen	14.00	mpA	2022-09-10
vortex Drachten	18.00	mpA	2022-06-25

Siem vd Meer

hoog Heerenveen	0.95	jpA	2022-10-01
kogel 2 Heerenveen	4.96	jpA	2022-10-01

Mila Meibos

60 Heerenveen	10.11	mD	2022-05-21
hoog Heerenveen	1.20	mD	2022-05-21

Lennert Naeff

hoog Niort (Fra)	2.06	Mneo	2022-06-19

Iris Nanninga

duur 6' Drachten	1275	mpA	2022-06-25
60h Drachten	12.0	mpA	2022-06-25
hoog Drachten	1.15	mpA	2022-06-25
polsver Drachten	3.40	mpA	2022-06-25
kogel 2 Drachten	5.30	mpA	2022-06-25
vortex Drachten	13.00	mpA	2022-06-25

Sverre Nota

100 Heerenveen	13.95	jC	2022-06-11
hoog Heerenveen	1.55	jC	2022-06-11
polshoog Heerenveen	2.62	jC	2022-05-01
ver Heerenveen	4.67	jC	2022-05-21
kogel 4 Emmeloord	8.23	jC	2022-04-09

Siebert Nutma

800 Groningen	2:06.29	Mneo	2022-09-04

Jilke Oswald

100 Drachten	12.90	jB	2022-04-10
400 Assen	1:01.05	jB	2022-06-12
400h 83,8 Amsterdam	1:05.92	jB	2022-06-17

ver Assen	5.59	jB	2022-06-12
kogel 5 Heerenveen	9.98	jB	2022-10-01
speer 700 Heerenveen	31.67	jB	2022-10-01