

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 t/m 2022, alvast aangepast naar de eventueel nieuwe categorie in 2023.**

#### Hayat Askar

kogel 3 9.29 V U18 2022-05-15 Zwolle

#### Jula van Aurich

40 8.3 V U9 2022-10-01 Heerenveen  
600 2:52.0 V U9 2022-10-01 Heerenveen  
ver 2.35 V U9 2022-10-01 Heerenveen  
vortex 10.00 V U9 2022-10-01 Heerenveen

#### Kick Bakker

40h 9.5 M U9 2022-04-07 Heerenveen  
ver 2.35 M U9 2022-04-07 Heerenveen  
vortex 7.50 M U9 2022-04-07 Heerenveen

#### Christiaan Balk

40 7.9 M U8 2022-06-25 Drachten  
duur 4' 700 M U8 2022-06-25 Drachten  
40h 9.4 M U8 2022-06-25 Drachten  
hoog 0.70 M U8 2022-09-10 Heerenveen  
hurkhoog 0.70 M U8 2022-06-25 Drachten  
ver 2.20 M U8 2022-09-10 Heerenveen  
balstoten 3.60 M U8 2022-09-10 Heerenveen  
slingeren 8.00 M U8 2022-06-25 Drachten  
vortex 9.50 M U8 2022-09-10 Heerenveen

#### Luuk Beenen

40 8.8 M U9 2022-10-01 Heerenveen  
600 2:46.0 M U9 2022-10-01 Heerenveen  
hoog 0.75 M U9 2022-09-10 Heerenveen  
ver 2.45 M U9 2022-10-01 Heerenveen  
balstoten 3.60 M U9 2022-09-10 Heerenveen  
vortex 11.50 M U9 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 47.9 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 V U20 2022-06-04 Emmeloord  
800 2:50.18 V U20 2022-06-05 Emmeloord  
100h 83,8 16.55 V U20 2022-06-04 Emmeloord  
ver 5.10 V U20 2022-06-18 Amsterdam  
kogel 4 10.07 V U20 2022-04-30 Heerenveen  
speer 600 27.63 V U20 2022-05-01 Heerenveen  
7-kamp 3718 V U20 2022-06-05 Emmeloord

#### Anke Binnema

100 14.7 V U20 2022-10-01 Heerenveen  
150 21.32 V U16 2017-07-08 Stadskanaal  
200 29.33w V U20 2021-10-02 Heerenveen  
300 49.51 V U14 2016-04-09 Heerenveen  
400 1:13.86 V U16 2018-04-02 Amersfoort  
800 3:02.39 V U20 2021-10-10 Best  
100h 83,8 18.22 V U20 2021-10-09 Best  
400h 76,2 1:14.12 V U20 2021-05-01 Heerenveen  
hoog 1.55 V U16 2017-06-10 Sneek  
hss 9.05 V U20 2021-04-11 Heerenveen  
polshoog 1.95 V U16 2018-05-12 Heerenveen  
ver 4.85 V U18 2020-09-26 Heerenveen  
discus 1 22.59 V U16 2018-10-14 Steenwijk  
kogel 4 9.15 V U20 2022-05-21 Heerenveen  
speer 600 28.19 V U20 2022-04-10 Drachten  
sprint 2-kamp 849 V U20 2022-10-01 Heerenveen  
7-kamp 3074 V U20 2021-10-10 Best

#### Jildou Binnema

150 22.2 V U16 2020-07-02 Heerenveen  
hoog 1.45 V U16 2019-10-05 Heerenveen  
hss 9.43 V U18 2021-04-11 Heerenveen  
polshoog 1.95 V U14 2018-05-12 Heerenveen  
ver 4.55 V U14 2018-07-07 Stadskanaal  
discus 1 30.26 V U18 2022-06-24 Steenwijk

#### Benthe de Boer

40h 10.8 V U8 2022-04-07 Heerenveen  
hoog 0.80 V U8 2022-09-10 Heerenveen  
ver 2.25 V U8 2022-09-10 Heerenveen  
balstoten 3.00 V U8 2022-09-10 Heerenveen  
vortex 8.00 V U8 2022-09-10 Heerenveen

#### Robert de Boer

kogel 7¼ 8.17 M45 2022-06-19 Ede

#### Yara de Boer

100h 76,2 18.62 V U18 2022-04-30 Heerenveen

#### Sophia Boomsma

hoog 0.95 V U10 2022-09-10 Heerenveen  
balstoten 5.10 V U10 2022-09-10 Heerenveen

#### Aafje Boorsma

150 22.94 V U14 2021-10-02 Heerenveen  
hoog 1.35 V U14 2022-06-11 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 30.86 V U20 2022-04-30 Heerenveen  
300 52.52 V U20 2022-06-24 Steenwijk  
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 4.47 V U20 2021-05-01 Heerenveen  
discus 1 11.22 V U16 2017-10-07 Heerenveen  
kogel 4 6.92 V U20 2022-04-30 Heerenveen

speer 600	22.67	V U20	2022-07-03	Best
7-kamp	2514	V U20	2022-07-03	Best
<b>Mae Bosma</b>				
80	12.07	V U16	2022-06-11	Heerenveen
kogel 3	6.85	V U16	2022-06-11	Heerenveen
<b>Julia Bouma</b>				
60	10.4	V U12	2022-05-21	Steenwijk
duur 6'	1175	V U12	2022-04-23	Leeuwarden
60h	11.9	V U12	2022-05-21	Steenwijk
hoog	1.05	V U12	2022-04-23	Leeuwarden
polsver	2.95	V U12	2022-06-25	Drachten
kogel 2	4.71	V U12	2022-10-01	Heerenveen
slingeren	12.00	V U12	2022-05-21	Steenwijk
vortex	13.50	V U12	2022-06-25	Drachten
<b>Kyra Brouwer</b>				
800	2:40.39	V U18	2021-05-22	Heerenveen
1500	5:26.82	V U18	2021-05-22	Heerenveen
3000	11:28.33	V U18	2021-08-13	Heerhugowaard
5000	20:09.28	V U18	2020-09-04	Leeuwarden
400h 76,2	1:19.77	V U18	2020-07-25	Heerenveen
hoog	1.30	V U18	2021-04-11	Heerenveen
<b>Marije Brouwer</b>				
kogel 4	9.32	V U20	2022-05-21	Heerenveen
speer 600	28.88	V U20	2022-06-17	Amsterdam
<b>Jurre Buitendijk</b>				
40	8.0	M U9	2022-10-01	Heerenveen
600	2:25.0	M U9	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	975	M U9	2022-05-21	Steenwijk
40h	9.5	M U9	2022-04-07	Heerenveen
hoog	0.85	M U9	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.55	M U9	2022-05-21	Steenwijk
balstoten	4.10	M U9	2022-09-10	Heerenveen
vortex	14.00	M U9	2022-05-21	Steenwijk
<b>Liam Buitendijk</b>				
60	10.0	M U12	2022-09-10	Heerenveen
duur 6'	1375	M U12	2022-05-21	Steenwijk
60h	13.4	M U12	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	17.50	M U12	2022-05-21	Steenwijk
vortex	17.50	M U12	2022-04-07	Heerenveen
<b>Sabrina Cruden</b>				
200	27.63	V U20	2022-06-04	Emmeloord
400	1:08.26	V U20	2022-05-15	Zwolle
800	2:39.65	V U20	2022-06-05	Emmeloord
100h 83,8	15.22	V U20	2022-06-18	Amsterdam
hoog	1.62	V U20	2022-07-09	Lisse
ver	5.61	V U20	2022-06-18	Amsterdam
kogel 4	10.66	V U20	2022-06-12	Assen
speer 600	38.46	V U20	2022-06-05	Emmeloord
werp 3-kamp	1119	V U20	2021-08-27	Heerenveen
7-kamp	4581	V U20	2022-06-05	Emmeloord
<b>Marianne Diallo</b>				
100	13.57	V U16	2022-06-10	Ede
150	20.43	V U16	2022-05-14	Emmen
200	29.01	V U16	2021-06-18	Utrecht
hoog	1.40	V U16	2022-04-30	Heerenveen
ver	4.82	V U16	2022-05-21	Heerenveen
discus 1	20.36	V U16	2022-05-14	Emmen
kogel 3	9.19	V U16	2022-06-10	Ede
speer 500	22.03	V U16	2021-05-23	Heerenveen
sprint 2-kamp	1107	V U16	2022-10-01	Heerenveen

<b>Nora Diallo</b>				
600	2:40.0	V U10	2022-10-01	Heerenveen
hoog	0.90	V U10	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.40	V U10	2022-10-01	Heerenveen
balstoten	4.20	V U10	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	9.00	V U10	2022-06-25	Drachten
vortex	12.00	V U10	2022-10-01	Heerenveen

<b>Jelte Dijkstra</b>				
ver	3.37	M U14	2022-05-21	Heerenveen
kogel 3	5.70	M U14	2022-10-01	Heerenveen
speer 400	14.75	M U14	2022-05-21	Heerenveen

<b>Wybren Dijkstra</b>				
100	17.33	M U16	2021-05-01	Heerenveen
800	2:45.05	M U18	2022-05-21	Heerenveen
3000	13:58.23	M U18	2022-04-10	Drachten
hoog	1.15	M U16	2021-05-01	Heerenveen
ver	3.21	M U16	2021-05-01	Heerenveen
discus 1½	21.26	M U18	2022-06-12	Assen
kogel 5	8.98	M U18	2022-06-12	Assen
speer 700	28.43	M U18	2022-10-01	Heerenveen

<b>Pieter Dogger</b>				
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

<b>Jordi Dommerholt</b>				
1500	4:18.78	M	2022-09-16	Wageningen

<b>Tjalle-Durk van der Eems</b>				
100	11.75w	M U18	2021-04-11	Heerenveen
200	24.8	M U18	2021-04-11	Heerenveen
400	53.09	M U18	2021-10-09	Best
800	2:10.64	M U20	2022-04-10	Drachten
1500	4:30.66	M U20	2022-05-01	Heerenveen
110h 99,1	16.04	M U20	2022-05-01	Heerenveen
hoog	1.88	M U18	2021-09-04	Assendelft
polshoog	3.50	M U20	2022-05-01	Heerenveen
ver	6.50	M U20	2022-04-30	Heerenveen
discus 1¾	33.49	M U20	2022-05-01	Heerenveen
kogel 6	12.03	M U20	2022-04-30	Heerenveen
speer 800	51.97	M U20	2022-04-10	Drachten
10-kamp	6233	M U20	2022-05-01	Heerenveen

<b>Andres Faber</b>				
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

<b>Simone Falkena</b>				
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

<b>Quinten Geleynse</b>				
100	13.16	M U18	2022-07-02	Best
400	1:02.59	M U18	2022-07-02	Best
1500	5:23.66	M U18	2022-07-03	Best
110h 91,4	19.28	M U18	2022-06-06	Amstelveen
polshoog	2.72	M U18	2022-09-04	Groningen
ver	5.37	M U18	2022-07-02	Best
discus 1½	29.86	M U18	2022-09-04	Groningen
kogel 5	9.76	M U18	2022-05-21	Heerenveen
speer 700	27.22	M U18	2022-07-03	Best
10-kamp	3859	M U18	2022-07-03	Best

**Annamarijn van Ginneken**

100	13.95	V U18	2022-06-12	Assen	
400h	76,2	1:18.51	V U18	2021-05-01	Heerenveen
hoog	1.55	V U18	2022-06-12	Assen	
ver	4.07	V U18	2021-10-02	Heerenveen	

**Thijmen Groenendal**

80	12.22w	M U14	2022-04-09	Emmeloord
150	24.0	M U14	2022-10-01	Heerenveen
600	1:50.0	M U14	2022-10-01	Heerenveen
1000	3:12.83	M U14	2022-04-09	Emmeloord
hoog	1.10	M U12	2021-05-06	Heerenveen
ver	3.90	M U14	2022-06-11	Heerenveen
kogel 3	5.70	M U14	2022-10-01	Heerenveen
speer 400	15.71	M U14	2022-10-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	683	M U14	2022-10-01	Heerenveen

**Doutzen Groenendijk**

60	10.4	V U12	2021-06-05	Heerenveen
hoog	1.05	V U12	2021-06-26	Leeuwarden
ver	2.90	V U12	2022-04-07	Heerenveen

**Famke Groenendijk**

60	10.51	V U14	2022-05-21	Heerenveen
60h	12.3	V U12	2021-06-05	Heerenveen
hoog	1.10	V U12	2021-05-06	Heerenveen
ver	2.91	V U12	2021-10-02	Heerenveen
kogel 2	5.76	V U14	2022-10-01	Heerenveen
speer 400	13.40	V 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

**Gerwin de Haan**

100	11.61w	M U23	2021-04-02	Bolivar (USA)	
150	18.63	M U18	2015-07-10	Steenwijk	
200	24.43	M U20	2018-05-12	Heerenveen	
300	38.21	M U20	2018-04-07	Steenwijk	
400	52.88	M U20	2017-07-08	Stadskanaal	
800	2:22.4	M U18	2015-10-03	Heerenveen	
1500	4:45.55	M U20	2018-07-13	Utrecht	
110h	106,7	15.95	M U23	2021-03-20	Owensboro (USA)
hoog	1.95	M U23	2021-04-17	Bourbonnais (USA)	
hss	10.52	M U16	2013-09-15	Hoogeveen	
polshoog	4.38	M U23	2022-03-05	Long Beach (USA)	
ver	6.75w	M U23	2021-03-07	Hickory (USA)	
discus 2	41.30	M U23	2021-04-17	Bourbonnais (USA)	
kogel 7¼	11.70	M U23	2021-05-02	Bolivar (USA)	
speer 800	54.20	M U20	2018-06-15	Emmeloord	

**Sander de Haan**

100	12.55w	M U16	2022-04-09	Emmeloord	
150	18.93	M U16	2022-05-14	Emmen	
800	2:54.2	M U16	2021-03-20	Heerenveen	
100h	83,8	16.07	M U16	2022-05-14	Emmen
hoog	1.46	M U16	2021-10-09	Best	
polshoog	3.12	M U16	2022-09-04	Groningen	
ver	5.11	V U16	2021-06-27	Hoofddorp	

**Lars Haanstra**

40	7.8	M U9	2022-06-25	Drachten
600	3:00.0	M U9	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	850	M U9	2022-06-25	Drachten
40h	9.1	M U9	2022-06-25	Drachten
hoog	0.80	M U9	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.75	M U9	2022-06-25	Drachten
ver	2.50	M U9	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	4.50	M U9	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	10.50	M U9	2022-06-25	Drachten
vortex	17.00	M U9	2022-05-21	Steenwijk

**Aron Hagg**

60h	13.7	M U12	2022-04-07	Heerenveen
ver	2.55	M U12	2022-04-07	Heerenveen
vortex	5.00	M U12	2022-04-07	Heerenveen

**Leanne Haitzma**

40	8.0	V U9	2022-06-25	Drachten
duur 4'	875	V U9	2022-05-21	Steenwijk
40h	9.7	V U9	2022-06-25	Drachten
hoog	0.75	V U9	2022-05-21	Steenwijk
hurkhoog	0.65	V U9	2022-06-25	Drachten
ver	2.30	V U9	2022-05-21	Steenwijk
balstoten	3.50	V U9	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	9.50	V U9	2022-06-25	Drachten
vortex	8.50	V U9	2022-09-10	Heerenveen

**Linde Hamer**

hoog	1.05	V U12	2022-06-25	Drachten
ver	2.77	V U10	2020-09-26	Heerenveen
kogel 2	6.00	V U12	2022-06-25	Drachten

**Sarah Hartsema**

40	7.8	V U9	2022-06-25	Drachten
600	2:47.0	V U9	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	825	V U9	2022-05-21	Steenwijk
40h	9.4	V U9	2022-04-07	Heerenveen
hoog	0.80	V U9	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.75	V U9	2022-06-25	Drachten
ver	3.00	V U9	2022-04-07	Heerenveen
balstoten	4.00	V U9	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	9.50	V U9	2022-06-25	Drachten
vortex	11.00	V U9	2022-09-10	Heerenveen

**Thijs Hartsema**

60	10.9	M U12	2022-09-10	Heerenveen
600	2:52.0	M U12	2022-10-01	Heerenveen
duur 6'	1225	M U12	2022-05-21	Steenwijk
60h	13.1	M U12	2022-04-07	Heerenveen
hoog	1.00	M U12	2022-10-01	Heerenveen
polsver	3.30	M U12	2022-06-25	Drachten
ver	2.70	M U12	2022-05-21	Steenwijk
kogel 2	5.24	M U12	2022-10-01	Heerenveen
slingeren	15.50	M U12	2022-05-21	Steenwijk
vortex	18.50	M U12	2022-04-07	Heerenveen

**Isa van Heeswijk**

hoog	0.95	V U10	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.65	V U10	2022-05-21	Steenwijk
balstoten	4.80	V U10	2022-05-21	Steenwijk
slingeren	12.50	V U10	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	10.50	V U10	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**

1000	3:55.45	M U10	2022-09-03	Groningen
hoog	0.95	M U10	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.30	M U10	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	4.50	M U10	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	8.00	M U10	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	14.50	M U10	2022-05-21	Steenwijk

**Lia Hoekstra**

60	10.5	V U12	2022-10-01	Heerenveen
600	2:30.0	V U12	2022-10-01	Heerenveen

hoog ver	0.90	V U12	2022-10-01	Heerenveen	kogel 5	8.31	M U18	2022-10-01	Heerenveen
	2.30	V U12	2022-04-07	Heerenveen					
kogel 2	5.67	V U12	2022-10-01	Heerenveen					
<b>Rutger Hoekstra</b>					<b>Anne Hulzebos</b>				
100	12.57	M U16	2018-09-22	Zoetermeer	60	10.98	V U14	2022-05-21	Heerenveen
200	26.32	M U16	2018-05-12	Heerenveen	600	2:46.0	V U12	2020-09-26	Heerenveen
300	41.07	M U18	2019-03-30	Steenwijk	hoog	1.05	V U14	2022-06-11	Heerenveen
400	1:01.96	M U16	2018-04-02	Amersfoort	ver	2.95	V U14	2022-05-21	Heerenveen
800	2:27.07	M U16	2018-10-06	Heerenveen	kogel 2	6.46	V U14	2022-10-01	Heerenveen
hoog	1.90	M U20	2022-03-05	Clinton (USA)	speer 400	11.90	V U14	2022-10-01	Heerenveen
hss	12.10	M U16	2018-08-25	Amsterdam					
polshoog	3.41	M U18	2020-07-25	Heerenveen	<b>Ronnie Jeeninga</b>				
ver	6.07	M U20	2021-05-01	Heerenveen	800	2:41.5	M45	2022-10-01	Heerenveen
speer 800	50.96	M U20	2022-05-07	Clinton (USA)					
<b>Steijn Hoen</b>					<b>Tim Jeeninga</b>				
ver	2.20	M U10	2022-04-07	Heerenveen	150	27.0	M U14	2020-07-02	Heerenveen
vortex	14.00	M U10	2022-04-07	Heerenveen	800	2:40.7	M U16	2022-10-01	Heerenveen
					hoog	1.20	M U16	2022-05-21	Heerenveen
					ver	2.97	M U12	2018-07-14	Heerenveen
					speer 600	22.99	M U16	2022-10-01	Heerenveen
<b>Marrit Hofstra</b>					<b>Jorrick de Jong</b>				
100	14.78	V U20	2022-05-21	Heerenveen	hoog	1.10	M U12	2022-10-01	Heerenveen
200	31.59w	V U18	2021-10-02	Heerenveen	ver	3.30	M U12	2022-04-07	Heerenveen
ver	4.36	V U20	2022-10-01	Heerenveen					
<b>Britt Huisman</b>					<b>Mia de Jong</b>				
80	11.17	V U16	2022-06-18	Stadskanaal	40	8.4	V U9	2022-10-01	Heerenveen
150	20.75	V U14	2021-10-02	Heerenveen	600	2:53.0	V U9	2022-10-01	Heerenveen
300	42.66	V U16	2022-08-28	Amsterdam	ver	2.35	V U9	2022-10-01	Heerenveen
80h 76,2	13.24	V U16	2022-09-17	Rotterdam	vortex	7.50	V U9	2022-10-01	Heerenveen
300h 76,2	49.41	V U16	2022-06-11	Heerenveen					
hoog	1.55	V U16	2022-07-09	Hoorn	<b>Cas Jonker</b>				
ver	4.78	V U16	2022-05-14	Heerenveen	600	1:52.68	M U14	2022-05-14	Emmen
					1000	3:25.78	M U14	2022-06-11	Heerenveen
<b>Ilse Huisman</b>					hoog	0.85	M U9	2017-05-20	Steenwijk
60	9.6	V U12	2022-05-21	Steenwijk	ver	4.10	M U14	2022-05-14	Emmen
600	2:24.0	V U12	2022-10-01	Heerenveen					
hoog	1.25	V U12	2022-06-25	Drachten	<b>Norah Keijzer</b>				
ver	3.45	V U12	2022-09-10	Heerenveen	100	14.06w	V U16	2022-06-10	Ede
kogel 2	6.19	V U12	2022-10-01	Heerenveen	150	21.72	V U16	2021-10-02	Heerenveen
					200	29.75	V U16	2021-05-01	Heerenveen
<b>Julian Huisman</b>					300	45.28	V U16	2022-06-24	Steenwijk
60	11.0	M U12	2022-05-21	Steenwijk	600	1:46.27	V U16	2022-07-09	Hoorn
duur 6'	1250	M U12	2022-06-25	Drachten	800	2:34.86	V U16	2022-04-09	Emmeloord
60h	12.4	M U12	2022-06-25	Drachten	1500	5:33.80	V U16	2022-09-17	Rotterdam
hoog	0.90	M U12	2022-06-25	Drachten	80h 76,2	15.12	V U16	2022-04-30	Heerenveen
polsver	2.80	M U12	2022-06-25	Drachten	hoog	1.25	V U16	2021-10-02	Heerenveen
ver	2.80	M U12	2022-05-21	Steenwijk	ver	4.13	V U16	2021-07-03	Assen
kogel 2	5.00	M U12	2022-06-25	Drachten	discus 1	21.63	V U16	2022-09-04	Groningen
slingeren	11.00	M U12	2022-05-21	Steenwijk	kogel 3	9.85	V U16	2022-06-10	Ede
vortex	15.50	M U12	2022-06-25	Drachten	speer 500	26.60	V U16	2022-07-09	Hoorn
					7-kamp	2986	V U16	2022-05-01	Heerenveen
<b>Meike Huistra</b>					<b>Joost Kemme</b>				
80	10.8	V U16	2022-10-01	Heerenveen	hoog	0.80	M U10	2022-05-21	Steenwijk
100	13.56	V U16	2022-06-10	Ede	ver	2.20	M U10	2022-05-21	Steenwijk
150	20.10	V U16	2022-09-10	Zoetermeer	balstoten	4.60	M U10	2022-05-21	Steenwijk
80h 76,2	11.79w	V U16	2022-05-26	Gorinchem	slingeren	11.00	M U10	2022-04-23	Leeuwarden
hoog	1.65	V U16	2022-09-17	Rotterdam					
ver	5.25	V U16	2022-09-17	Rotterdam	<b>Fylèn Kirindongo</b>				
discus 1	25.59	V U16	2022-06-24	Steenwijk	40	7.3	V U9	2022-04-23	Leeuwarden
kogel 3	11.54	V U16	2022-05-14	Emmen	600	3:22.0	V U9	2022-10-01	Heerenveen
speer 500	31.86	V U16	2022-07-09	Hoorn	duur 4'	750	V U9	2022-05-21	Steenwijk
werp 3-kamp	1370	V U16	2022-10-08	Steenwijk	40h	9.0	V U9	2022-04-23	Leeuwarden
7-kamp	4198	V U16	2022-09-11	Zoetermeer	hoog	0.85	V U9	2022-09-10	Heerenveen
<b>Morris Hulsman</b>					hurkhoog	0.75	V U9	2022-04-23	Leeuwarden
100	13.5	M U18	2022-10-01	Heerenveen	balstoten	4.50	V U9	2022-05-21	Steenwijk
150	23.4	M U16	2020-07-02	Heerenveen	slingeren	8.00	V U9	2022-04-23	Leeuwarden
200	35.91	M U14	2019-05-11	Heerenveen	vortex	14.00	V U9	2022-10-01	Heerenveen
hoog	1.50	M U16	2021-10-02	Heerenveen					
ver	4.37	M U16	2020-09-26	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

**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	787	M50	2021-08-27	Heerenveen

**Mirthe Koot**

ver	2.20	V U10	2022-04-07	Heerenveen
vortex	7.50	V U10	2022-04-07	Heerenveen

**Myrthe Kootstra**

60	10.1	V U12	2022-09-10	Heerenveen
hoog	1.15	V U12	2022-10-01	Heerenveen
ver	3.30	V U12	2022-09-10	Heerenveen
kogel 2	7.47	V U12	2022-10-01	Heerenveen

**Maaïke Kramer**

200	34.89	V U14	2017-05-20	Heerenveen
hoog	1.15	V U14	2016-10-01	Heerenveen
polshoog	2.50	V U20	2022-06-23	Hengelo
ver	3.82w	V U16	2019-05-11	Heerenveen
discus 1	19.47	V U16	2019-04-28	Epe

**Folkert Krol**

60	9.10	M U12	2022-09-03	Groningen
duur 6'	1550	M U12	2022-06-25	Drachten
60h	9.3	M U12	2022-09-10	Heerenveen
hoog	1.25	M U12	2022-10-01	Heerenveen
polsver	4.25	M U12	2022-06-25	Drachten
ver	4.01	M U12	2022-09-03	Groningen
vortex	36.50	M U12	2022-06-25	Drachten

**Max Kroon**

100	12.5	M U16	2022-10-01	Heerenveen
150	19.97	M U16	2021-10-02	Heerenveen
200	25,5	M U16	2022-10-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	933	M U16	2022-10-01	Heerenveen

**Liam de Lang**

80	12.40	M U14	2022-04-30	Heerenveen
1000	4:07.90	M U14	2022-05-01	Heerenveen
80h 76,2	14.15	M U14	2022-04-09	Emmeloord
hoog	1.55	M U14	2022-06-11	Heerenveen
ver	4.24	M U14	2022-04-09	Emmeloord
discus 1	20.32	M U14	2022-04-02	Steenwijk

kogel 3	7.19	M U14	2022-10-01	Heerenveen
speer 400	26.85	M U14	2022-10-01	Heerenveen

7-kamp	2827	M U14	2022-05-01	Heerenveen
--------	------	-------	------------	------------

**Afke Ligthart**

kogel 4	8.02	V U23	2022-10-01	Heerenveen
speer 600	19.19	V U23	2022-04-13	Dronten

**Mathijs vd Lindt**

40	9.4	M U9	2022-04-23	Leeuwarden
duur 4'	550	M U9	2022-05-21	Steenwijk
40h	12.2	M U9	2022-04-23	Leeuwarden
hoog	0.75	M U9	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.55	M U9	2022-04-23	Leeuwarden
ver	1.70	M U9	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	3.10	M U9	2022-05-21	Steenwijk
slingeren	9.50	M U9	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	8.00	M U9	2022-05-21	Steenwijk

**Florian Marks**

40	8.0	M U9	2022-04-23	Leeuwarden
duur 4'	725	M U9	2022-04-23	Leeuwarden
40h	9.0	M U9	2022-06-25	Drachten
hoog	0.85	M U9	2022-05-21	Steenwijk
hurkhoog	0.75	M U9	2022-06-25	Drachten
ver	2.50	M U9	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	4.90	M U9	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	14.50	M U9	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	17.50	M U9	2022-04-23	Leeuwarden

**Fenna vd Meer**

60	9.2	V U12	2022-09-10	Heerenveen
duur 6'	1375	V U12	2022-04-23	Leeuwarden
60h	11.4	V U12	2022-09-10	Heerenveen
hoog	1.20	V U12	2022-06-25	Drachten
polsver	4.20	V U12	2022-06-25	Drachten
ver	3.35	V U12	2022-09-10	Heerenveen
kogel 2	5.30	V U12	2022-04-23	Leeuwarden
slingeren	14.00	V U12	2022-09-10	Heerenveen
vortex	18.00	V U12	2022-06-25	Drachten

**Siem vd Meer**

600	2:21.2	M U9	2019-10-05	Heerenveen
hoog	0.95	M U12	2022-10-01	Heerenveen
ver	2.89	M U12	2021-10-02	Heerenveen

**Mila Meibos**

60	10.11	V U14	2022-05-21	Heerenveen
600	2:15.85	V U12	2021-10-02	Heerenveen
hoog	1.20	V U14	2022-05-21	Heerenveen
ver	3.41	V U12	2021-10-02	Heerenveen
kogel 2	4.42	V U12	2021-10-02	Heerenveen

**Lennert Naeff**

100	12.71	M U18	2019-06-01	Talence (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
hoog	2.06	M U23	2022-06-19	Niort (Fra)
polshoog	4.15	M U18	2019-06-29	Alphen a/d Rijn
ver	6.16	M U18	2019-06-01	Talence (Fra)

**Iris Nanninga**

60	10.0	V U12	2021-09-11	Drachten
hoog	1.15	V U12	2022-06-25	Drachten
kogel 2	5.30	V U12	2022-06-25	Drachten

**Sverre Nota**

100	13.95	M U16	2022-06-11	Heerenveen
150	25.1	M U14	2020-07-02	Heerenveen

hoog	1.55	M U16	2022-06-11	Heerenveen
polshoog	2.62	M U16	2022-05-01	Heerenveen
ver	4.67	M U16	2022-05-21	Heerenveen
kogel 4	8.23	M U16	2022-04-09	Emmeoord
<b>Siebert Nutma</b>				
800	2:06.29	M U23	2022-09-04	Groningen
<b>Jilke Oswald</b>				
100	12.90	M U18	2022-04-10	Drachten
400	1:01.05	M U18	2022-06-12	Assen
400h 83,8	1:05.92	M U18	2022-06-17	Amsterdam
ver	5.59	M U18	2022-06-12	Assen
kogel 5	9.98	M U18	2022-10-01	Heerenveen
speer 700	31.67	M U18	2022-10-01	Heerenveen
<b>Jeroen Persson</b>				
100	11.16	M U18	2022-08-13	Möndal (Zwe)
200	21.79	M U18	2022-09-04	Helsinki (Fin)
400	48.50	M U18	2022-08-27	Sollentuna (Zwe)
<b>Nina Poltavets</b>				
40h	9.3	V U9	2022-04-07	Heerenveen
ver	1.70	V U9	2022-04-07	Heerenveen
vortex	8.00	V U9	2022-04-07	Heerenveen
<b>Norah Pont</b>				
150	20.64	V U14	2022-09-04	Amsterdam
hoog	1.35	V U14	2021-05-22	Heerenveen
ver	3.45	V U12	2019-05-25	Steenwijk
kogel 2	6.30	V U12	2019-04-20	Drachten
<b>Anita Postma</b>				
150	23.0	V U16	2022-10-01	Heerenveen
hoog	1.35	V U16	2022-10-01	Heerenveen
ver	3.62	V U16	2022-10-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	826	V U16	2022-10-01	Heerenveen
<b>Sanne Pultrum</b>				
100	13.39	V U16	2022-06-10	Ede
150	19.83	V U16	2022-06-24	Steenwijk
300	46.02	V U16	2022-06-24	Steenwijk
400	1:14.16	V U14	2019-05-05	Sneek
800	2:32.40	V U16	2021-06-19	Leeuwarden
1500	6:01.52	V U16	2021-07-03	Assen
300h 76,2	51.95	V U16	2022-06-11	Heerenveen
hoog	1.50	V U16	2022-06-11	Heerenveen
ver	4.50	V U16	2021-10-10	Best
kogel 3	8.66	V U16	2022-06-10	Ede
speer 500	19.31	V U16	2022-05-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	1068	V U16	2022-10-01	Heerenveen
<b>Lois Richardson</b>				
300h 76,2	1:01.52	V U14	2022-05-21	Heerenveen
hoog	1.15	V U14	2022-10-01	Heerenveen
ver	3.93	V U14	2021-04-17	Heerenveen
<b>Nynke Rijpma</b>				
150	20.22	V U18	2022-08-05	Utrecht
200	27.5	V U18	2022-10-01	Heerenveen
300	47.9	V U18	2022-04-02	Steenwijk
400	1:05.40	V U18	2022-06-18	Amsterdam
400h 76,2	1:13.63	V U18	2022-06-17	Amsterdam
hoog	1.45	V U16	2020-09-26	Heerenveen
hss	10.35	V U16	2021-08-29	Amsterdam
ver	5.17	V U16	2021-05-23	Heerenveen
kogel 3	9.68	V U16	2021-09-11	Zoetermeer
speer 500	23.82	V U16	2021-05-23	Heerenveen

### Sem van Rooijen

60	7.37w	M U18	2020-08-23	Alkmaar
100	11.26	M U20	2022-06-12	Assen
150	17.16w	M U20	2021-07-09	Steenwijk
200	22.78	M U20	2022-06-19	Amsterdam
400	55.10	M U20	2021-05-01	Heerenveen
800	2:10.5	M U20	2021-03-20	Heerenveen
ver	5.56	M U20	2021-03-20	Heerenveen

### Milou Sieperda

150	21.82	V U16	2021-07-10	Delft
hoog	1.61	V U16	2021-10-09	Best
ver	5.06w	V U16	2022-05-21	Heerenveen
discus 1	29.04	V U16	2022-06-18	Stadskanaal
kogel 3	10.89	V U16	2022-04-23	Almere
speer 500	32.57	V U16	2022-04-23	Almere
werp 3-kamp	1414	V U16	2022-10-08	Steenwijk

### Noortje Sieperda

400h 76,2	1:21.7	V U18	2021-04-11	Heerenveen
ver	4.35	V U18	2021-05-22	Heerenveen
discus 1	22.12	V U18	2021-07-09	Steenwijk
kogel 3	9.33	V U18	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	M U12	2022-09-10	Heerenveen
60h	13.7	M U12	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.55	M U12	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	8.50	M U12	2022-09-10	Heerenveen
vortex	13.50	M U12	2022-09-10	Heerenveen

### Daan Stegeman

hoog	1.20	M U14	2022-10-01	Heerenveen
ver	3.29	M U14	2021-10-02	Heerenveen

### Hessel Teijema

150	27.55	M U14	2021-05-01	Heerenveen
600	2:23.0	M U14	2022-10-01	Heerenveen
hoog	1.00	M U12	2020-09-12	Heerenveen
ver	3.10	M U14	2021-10-02	Heerenveen

### Alicia vd Tempel

150	24.50w	V U14	2017-07-07	Steenwijk
200	34.13	V U14	2017-05-20	Heerenveen
300	55.77	V U14	2017-07-07	Steenwijk
hoog	1.30	V U16	2019-04-28	Epe
polshoog	2.82	V U18	2022-09-04	Groningen
ver	3.44	V U14	2017-05-20	Heerenveen

### Indy Terzic

60	9.97	V U14	2022-05-21	Heerenveen
600	2:29.50	V U12	2021-10-02	Heerenveen
hoog	1.00	V U14	2022-05-21	Heerenveen
ver	3.57	V U14	2022-05-21	Heerenveen

### Jayden vd Velde

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

**Ziggy Veldman**

100	11.69	M U18	2022-06-12	Assen
150	18.6	M U16	2020-07-04	Heerenveen
200	24.04	M U18	2022-06-19	Amsterdam
800	3:03.0	M U16	2019-10-05	Heerenveen
110h 91,4	15.73	M U18	2022-06-12	Assen
hoog	1.70	M U18	2022-10-01	Heerenveen
hss	13.30	M U18	2022-06-19	Amsterdam
ver	6.42	M U18	2022-06-12	Assen

**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

**Tom Velkers**

100	13.95w	M U16	2021-10-02	Heerenveen
150	23.4	M U16	2020-07-02	Heerenveen
hoog	1.35	M U16	2021-10-02	Heerenveen
ver	4.70	M U18	2022-10-01	Heerenveen

**Marit Versfeld**

80	11.01	V U16	2022-04-09	Emmeloord
100	13.86	V U16	2022-06-10	Ede
300	45.47	V U16	2022-08-28	Amsterdam
1500	5:25.91	V U16	2022-05-15	Zwolle
80h 76,2	13.66	V U16	2022-06-04	Emmeloord
300h 76,2	49.68	V U16	2022-08-27	Amsterdam
400h 76,2	1:12.33	V U16	2022-04-10	Drachten
hoog	1.50	V U16	2022-07-09	Hoorn
discus 1	23.87	V U16	2022-06-24	Steenwijk
kogel 3	11.81	V U16	2022-08-27	Amsterdam
speer 500	29.80	V U16	2022-05-21	Heerenveen
werp 3-kamp	1327	V U16	2022-10-08	Steenwijk
7-kamp	3864	V U16	2022-06-05	Emmeloord

**Jodie Vianen**

600	2:05.29	V U12	2021-10-02	Heerenveen
hoog	1.20	V U12	2022-04-23	Leeuwarden
ver	3.45	V U12	2022-05-21	Steenwijk
kogel 2	5.40	V U12	2022-04-23	Leeuwarden

**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

**Ruben Visser**

100	15.9	M U16	2022-10-01	Heerenveen
200	32.7	M U16	2022-10-01	Heerenveen
800	2:50.27	M U16	2022-06-11	Heerenveen
hoog	1.15	M U16	2022-06-11	Heerenveen
ver	3.30	M U12	2019-10-05	Heerenveen
sprint 2-kamp	50	M U16	2022-10-01	Heerenveen

**Lara de Vries**

40	8.5	V U9	2022-04-23	Leeuwarden
600	3:00.0	V U9	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	750	V U9	2022-05-21	Steenwijk
40h	10.4	V U9	2022-06-25	Drachten
hoog	0.75	V U9	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.70	V U9	2022-04-23	Leeuwarden
ver	2.15	V U9	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	4.00	V U9	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	9.50	V U9	2022-04-23	Leeuwarden

**Bob vd Weg**

5000	19:23.0	M50	2020-09-26	Heerenveen
25000	1:51:48	M50	2021-07-10	Heerenveen

**Jouke vd Werff**

600	2:17.0	M U12	2022-10-01	Heerenveen
hoog	1.00	M U12	2022-10-01	Heerenveen
ver	3.45	M U12	2022-04-07	Heerenveen

**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

**Tom Westendorp**

40	7.7	M U9	2022-06-25	Drachten
duur 4'	875	M U9	2022-06-25	Drachten
40h	8.5	M U9	2022-06-25	Drachten
hoog	0.85	M U9	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.70	M U9	2022-06-25	Drachten
ver	2.40	M U9	2022-04-07	Heerenveen
balstoten	5.10	M U9	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	13.00	M U9	2022-06-25	Drachten
vortex	18.50	M U9	2022-06-25	Drachten

**Jimte Wierda**

600	2:25.0	M U10	2022-10-01	Heerenveen
hoog	0.95	M U10	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	6.60	M U10	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	16.50	M U10	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	19.50	M U10	2022-09-10	Heerenveen

**Ties Wierda**

40	7.7	M U8	2022-06-25	Drachten
600	2:37.0	M U8	2022-10-01	Heerenveen
duur 4'	850	M U8	2022-06-25	Drachten
40h	8.0	M U8	2022-06-25	Drachten
hoog	0.80	M U8	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.65	M U8	2022-06-25	Drachten
ver	2.60	M U8	2022-10-01	Heerenveen
balstoten	4.50	M U8	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	12.00	M U8	2022-06-25	Drachten
vortex	16.50	M U8	2022-10-01	Heerenveen

**Fenne Wijngaarden**

40	8.6	V U8	2022-10-01	Heerenveen
600	2:43.0	V U8	2022-10-01	Heerenveen
hoog	0.85	V U8	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.40	V U8	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	3.70	V U8	2022-09-10	Heerenveen
vortex	9.50	V U8	2022-09-10	Heerenveen

**Bjarne Wolters**

40	7.8	M U9	2022-06-25	Drachten
duur 4'	775	M U9	2022-06-25	Drachten
40h	8.8	M U9	2022-06-25	Drachten
hoog	0.80	M U9	2022-09-10	Heerenveen
hurkhoog	0.70	M U9	2022-06-25	Drachten
ver	2.65	M U9	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	5.30	M U9	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	13.00	M U9	2022-06-25	Drachten
vortex	12.50	M U9	2022-09-10	Heerenveen

**Jente Wolters**

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

**Sverre Wolters**

80	13.1	M U14	2022-10-01	Heerenveen
150	25.1	M U14	2022-10-01	Heerenveen
600	2:14.63	M U12	2021-10-02	Heerenveen
80h 76,2	17.75w	M U14	2022-05-14	Emmen
hoog	1.20	M U14	2022-05-14	Emmen

ver	3.35	M U12	2021-06-05	Heerenveen
discus 1	13.12	M U14	2022-06-11	Heerenveen
sprint 2-kamp	536	M U14	2022-10-01	Heerenveen

#### **Pelle vd Woude**

hoog	1.50	M U16	2022-10-01	Heerenveen
polshoog	2.70	M U16	2022-06-23	Hengelo
ver	5.03	M U16	2022-10-01	Heerenveen

#### **David Yousef**

600	2:25.06	M U9	2021-10-02	Heerenveen
hoog	0.85	M U10	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.95	M U10	2022-04-07	Heerenveen
balstoten	5.20	M U10	2022-05-21	Steenwijk
vortex	21.00	M U10	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**

150	25.35	M U14	2021-05-01	Heerenveen
hoog	1.15	M U12	2020-06-30	Heerenveen
ver	3.50	M U14	2021-04-17	Heerenveen
sprint 2-kamp	32	M U14	2022-10-01	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
sprint 2-kamp	1111	M U16	2022-10-01	Heerenveen