

Hieronder een samenvatting van het lopende baanseizoen. In oktober of begin november verschijnt het volledige overzicht.

In principe verwerk ik de uitslagen van alle baanwedstrijden in het noorden plus de grotere wedstrijden in de rest van het land (NK's, competities, avondwedstrijden Utrecht enz.) om te doorzoeken op onze prestaties. Heb je een wedstrijd meegedaan die ik niet heb verwerkt (zie de lijst hieronder), dan hoor ik dat graag:

<mailto:HarmZijlstra@outlook.com>. Dat geldt uiteraard ook voor typefouten e.d.

Verwerkte uitslagen:

2022-03-05 Long Beach (USA)
2022-04-02 Steenwijk
2022-04-07 Heerenveen
2022-04-09 Emmeloord
2022-04-09 Harderwijk
2022-04-10 Drachten
2022-04-13 Dronten
2022-04-22 Utrecht
2022-04-23 Almere
2022-04-23 Leeuwarden
2022-04-24 Emmen
2022-04-24 Hilversum
2022-04-29 Apeldoorn
2022-04-30 Heerenveen
2022-05-01 Heerenveen
2022-05-07 Clinton (USA)
2022-05-08 Limoges (Fra)
2022-05-11 Hengelo
2022-05-14 Emmen
2022-05-15 Zwolle
2022-05-20 Zwolle
2022-05-21 Heerenveen
2022-05-21 Steenwijk
2022-05-26 Gorinchem
2022-05-28 Amsterdam
2022-05-28 Harderwijk
2022-05-29 Harderwijk
2022-06-02 Hilversum
2022-06-04 Emmeloord
2022-06-05 Amstelveen
2022-06-05 Emmeloord
2022-06-06 Amstelveen
2022-06-06 Tilburg
2022-06-10 Ede
2022-06-11 Groningen
2022-06-11 Heerenveen
2022-06-11 Leiden
2022-06-12 Assen
2022-06-12 Groningen
[2022-06-17 Amsterdam](#)
[2022-06-18 Amsterdam](#)
[2022-06-18 Stadskanaal](#)
[2022-06-19 Amsterdam](#)
[2022-06-19 Ede](#)

Blauw = toegevoegd bij laatste
update (ma 20 juni 2022)

Nieuwe clubrecords

V45	Linda vd Berg		100	14.43	Steenwijk	2022-04-02
	<i>Marja de Wit</i>	14.6	1994-07-03			
V45	Linda vd Berg		300	47.90	Steenwijk	2022-04-02
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	50.03	2018-07-13			
V45	Linda vd Berg		ver	4.45	Steenwijk	2022-04-02
	<i>Marja de Wit</i>	3.98	1994-07-03			
V45	Linda vd Berg		kogel	9.05	Steenwijk	2022-04-02
	<i>Akkie Marinus</i>	8.19	1995-06-11			
V45	Betty Bijker-Bangma	(V55)	400	1:10.58	Harderwijk	2022-04-09
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:11.38	2018-04-29			
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	400	1:10.58	Harderwijk	2022-04-09
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:11.38	2018-04-29			
V55	Betty Bijker-Bangma		400	1:10.58	Harderwijk	2022-04-09
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:11.38	2018-04-29			
mB	Jildou Binnema		speer	37.53	Drachten	2022-04-10
	<i>Veerle de Vries</i>	37.29	2008-06-29			
V45	Linda vd Berg		200	28.84	Emmen	2022-04-24
	<i>Jolanda Smedinga</i>	32.26	2010-09-18			
V45	Betty Bijker-Bangma	(V55)	400	1:10.50	Emmen	2022-04-24
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:10.58	2022-04-09			
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	400	1:10.50	Emmen	2022-04-24
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:10.58	2022-04-09			
V55	Betty Bijker-Bangma		400	1:10.50	Emmen	2022-04-24
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:10.58	2022-04-09			
M60	Harm Zijlstra		400	1:17.66	Emmen	2022-04-24
	<i>Jacob Visser</i>	1:21.68	2017-04-08			
M60	Harm Zijlstra		1500	6:00.64	Emmen	2022-04-24
	<i>Joop Hamstra</i>	6:22.2	2000-10-07			
V35	Melina Congiu	(V40)	hoog	1.40	Emmen	2022-04-24
	<i>Bontje Zwier</i>	1.40	1985-09-21			
V40	Melina Congiu		hoog	1.40	Emmen	2022-04-24
	<i>Linda vd Berg</i>	1.36	2021-10-08			
V35	Linda vd Berg	(V45)	ver	4.71	Emmen	2022-04-24
	<i>Linda vd Berg</i>	4.69	2021-09-19			
V40	Linda vd Berg	(V45)	ver	4.71	Emmen	2022-04-24
	<i>Linda vd Berg</i>	4.69	2021-09-19			
V45	Linda vd Berg		ver	4.71	Emmen	2022-04-24
	<i>Linda vd Berg</i>	4.45	2022-04-02			
V35	AV Heerenveen	(V40)	4x100	56.90	Emmen	2022-04-24
	<i>AV Heerenveen</i>	58.66	1997-05-25			
V40	AV Heerenveen		4x100	56.90	Emmen	2022-04-24
	<i>AV Heerenveen</i>	58.66	1997-05-25			
V50	Betty Bijker-Bangma	(V55)	200	32.39	Apeldoorn	2022-04-29
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	32.59	2018-05-12			
V55	Betty Bijker-Bangma		200	32.39	Apeldoorn	2022-04-29
	<i>Betty Bijker-Bangma</i>	32.59	2018-05-12			
V40	Linda vd Berg	(V45)	80h	14.74	Heerenveen	2022-04-30
	<i>Linda vd Berg</i>	15.49	2019-07-06			
V45	Linda vd Berg		80h	14.74	Heerenveen	2022-04-30
	<i>Nieuw record</i>					
V45	Linda vd Berg		hoog	1.35	Heerenveen	2022-04-30
	<i>Siska Folkertsma</i>	1.20	2018-10-06			
V45	Linda vd Berg		kogel	9.32	Heerenveen	2022-04-30
	<i>Linda vd Berg</i>	9.05	2022-04-02			
mB	Alicia vd Tempel		polshoog	2.62	Heerenveen	2022-05-01
	<i>Ineke Visser</i>	2.50	2011-06-15			
V35	Linda vd Berg	(V45)	ver	4.71	Heerenveen	2022-05-01
	<i>Linda vd Berg</i>	4.71	2022-04-24			
V40	Linda vd Berg	(V45)	ver	4.71	Heerenveen	2022-05-01
	<i>Linda vd Berg</i>	4.71	2022-04-24			
V45	Linda vd Berg		ver	4.71	Heerenveen	2022-05-01
	<i>Linda vd Berg</i>	4.71	2022-04-24			

V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V45) 3886	7-kamp 2021-10-09	4079 Heerenveen	2022-05-01
V45	Linda vd Berg <i>Nieuw record</i>		7-kamp	4720 Heerenveen	2022-05-01
jB	Ziggy Veldman <i>Marvens Bruinsma</i>	12.12	hss 2017-06-18	12.65 Zwolle	2022-05-15
jC	Sander de Haan <i>Rody de Wolff</i>	2.83	polshoog 2011-06-24	2.90 Zwolle	2022-05-15
jA	AV Heerenveen <i>AV Heerenveen</i>	2:18.88	Zwd. est. 2006-09-09	2:15.17 Zwolle	2022-05-15
V50	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	(V55) 32.39	200 2022-04-29	31.24 Heerenveen	2022-05-21
V55	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	32.39	200 2022-04-29	31.24 Heerenveen	2022-05-21
V40	Linda vd Berg <i>Linda vd Berg</i>	(V45) 1:17.29	400h 2021-09-08	1:14.81 Heerenveen	2022-05-21
V45	Linda vd Berg <i>Nieuw record</i>		400h	1:14.81 Heerenveen	2022-05-21
jC	Sander de Haan <i>Sander de Haan</i>	2.90	polshoog 2022-05-15	2.90 Heerenveen	2022-05-21
mB	Jildou Binnema <i>Jildou Binnema</i>	37.53	speer 2022-04-10	38.08 Heerenveen	2022-05-21
V45	Linda vd Berg <i>Bontje Zwier</i>	24.88	speer 1995-10-07	25.72 Heerenveen	2022-05-21
V45	Linda vd Berg <i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:10.50	400 2022-04-24	1:06.07 Harderwijk	2022-05-28
V40	Melina Congiu <i>Linda vd Berg</i>	14.74	80h 2022-04-30	13.55 Harderwijk	2022-05-28
V35	Melina Congiu <i>Melina Congiu</i>	(V40) 1.40	hoog 2022-04-24	1.47 Harderwijk	2022-05-28
V40	Melina Congiu <i>Melina Congiu</i>	1.40	hoog 2022-04-24	1.47 Harderwijk	2022-05-28
jC	Sander de Haan <i>Sander Bergsma</i>	2.90	polshoog 2022-05-21	3.01 Hilversum	2022-06-02
Mneo	Lennert Naeff <i>Jan Haye Klijnstra</i>	2.00	hoog 1999-06-30	2.05 Leiden	2022-06-11
M	Lennert Naeff <i>Jan Haye Klijnstra</i>	(Mneo) 2.00	hoog 1999-06-30	2.05 Leiden	2022-06-11
V35	Melina Congiu <i>Simone Falkena</i>	(V40) 20.2	100h 2016-10-01	17.84 Groningen	2022-06-11
V35	Melina Congiu <i>Nieuw record</i>	(V40)	7-kamp	3503 Groningen	2022-06-12
jB	Ziggy Veldman <i>Ziggy Veldman</i>	12.65	hss 2022-05-15	13.30 Amsterdam	2022-06-19
mB	Alicia vd Tempel <i>Alicia vd Tempel</i>	2.62	polshoog 2022-05-01	2.66 Amsterdam	2022-06-19
M70	Jan vd Heide <i>Wieger Klijnstra</i>	35.56	200 2019-07-13	35.14 Ede	2022-06-19
V50	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	(V55) 13:08.51	3000 2018-10-06	12:46.50 Ede	2022-06-19
V55	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	13:08.51	3000 2018-10-06	12:46.50 Ede	2022-06-19
M70	Jan vd Heide <i>Nieuw record</i>		kogelsl.	16.77 Ede	2022-06-19
V35	AV Heerenveen <i>AV Heerenveen</i>	(V40) 2:57.14	Zwd. est. 2019-05-12	2:40.59 Ede	2022-06-19
V40	AV Heerenveen <i>Nieuw record</i>		Zwd. est.	2:40.59 Ede	2022-06-19

Aanvullingen aller-tijden lijsten

2	Gerwin de Haan	(Mneo)	M	polshoog	4.38	Long Beach (USA)	2022-03-05
7	Gerwin de Haan	(Mneo)	M	discus	37.36	Bolivar (USA)	2022-04-03
13	Rutger Hoekstra	(jA)	M	speer	44.65	Searcy (USA)	2022-04-09
5	Marit Versfeld	(mC)	V	400h	1:12.33	Drachten	2022-04-10
3	Alicia vd Tempel	(mB)	V	polshoog	2.40	Drachten	2022-04-10
12	Rutger Hoekstra	(jA)	M	speer	45.76		2022-04-22
9	Rutger Hoekstra	(jA)	M	speer	48.23	Memphis (USA)	2022-04-29
6	Sabrina Cruden	(mA)	V	100h	15.84	Heerenveen	2022-04-30
14	Romée de Best	(M35)	V	100h	18.18	Heerenveen	2022-04-30
3	Sabrina Cruden	(mA)	V	hoog	1.62	Heerenveen	2022-04-30
11	Tjalle-Durk van der Eems	(jA)	M	ver	6.50	Heerenveen	2022-04-30
14	Romée de Best	(mA)	V	kogel	10.07	Heerenveen	2022-04-30
2	Alicia vd Tempel	(mB)	V	polshoog	2.62	Heerenveen	2022-05-01
8	Tjalle-Durk van der Eems	(jA)	M	polshoog	3.50	Heerenveen	2022-05-01
9	Sabrina Cruden	(M35)	V	speer	34.38	Heerenveen	2022-05-01
2	Sabrina Cruden	(mA)	V	7-kamp	4397	Heerenveen	2022-05-01
8	Rutger Hoekstra	(jA)	M	speer	50.96	Clinton (USA)	2022-05-07
13	Sanne Pultrum	(mC)	V	150	20.17	Emmen	2022-05-14
16	Marianne Diallo	(mC)	V	150	20.43	Emmen	2022-05-14
18	Josli Zwikker	(jC)	M	150	18.61	Emmen	2022-05-14
19	Jente Wolters	(mC)	V	1500	5:24.64	Emmen	2022-05-14
17	Sem van Rooijen	(jA)	M	200	23.35	Zwolle	2022-05-15
21	Marit Versfeld	(mC)	V	1500	5:25.91	Zwolle	2022-05-15
6	Sabrina Cruden	(mA)	V	100h	15.68	Zwolle	2022-05-15
9	Ziggy Veldman	(jB)	M	hss	12.65	Zwolle	2022-05-15
9	Linda vd Berg	(V45)	V	400h	1:14.81	Heerenveen	2022-05-21
21	Meike Huistra	(mC)	V	ver	5.17	Heerenveen	2022-05-21
12	Sabrina Cruden	(mA)	V	kogel	10.34	Heerenveen	2022-05-21
18	Sander de Haan	(jC)	M	polshoog	3.01	Hilversum	2022-06-02
4	Sabrina Cruden	(mA)	V	100h	15.50	Emmeloord	2022-06-04
9	Romée de Best	(mA)	V	100h	16.55	Emmeloord	2022-06-04
3	Sabrina Cruden	(mA)	V	hoog	1.62	Emmeloord	2022-06-04
9	Sabrina Cruden	(mA)	V	ver	5.37	Emmeloord	2022-06-05
4	Sabrina Cruden	(mA)	V	speer	38.46	Emmeloord	2022-06-05
1	Sabrina Cruden	(mA)	V	7-kamp	4581	Emmeloord	2022-06-05
6	Romée de Best	(mA)	V	7-kamp	3718	Emmeloord	2022-06-05
2	Lennert Naeff	(Mneo)	M	hoog	1.97	Tilburg	2022-06-06
17	Sasha Tarlavina	(mC)	V	800	2:24.90	Heerenveen	2022-06-11
1	Lennert Naeff	(Mneo)	M	hoog	2.05	Leiden	2022-06-11
14	Melina Congiu	(V40)	V	100h	17.84	Groningen	2022-06-11
12	Sem van Rooijen	(jA)	M	100	11.26	Assen	2022-06-12
16	Ziggy Veldman	(jB)	M	ver	6.42	Assen	2022-06-12
8	Sabrina Cruden	(mA)	V	kogel	10.66	Assen	2022-06-12
7	Nynke Rijpma	(mB)	V	400h	1:13.63	Amsterdam	2022-06-17
3	Sabrina Cruden	(M35)	V	100h	15.22	Amsterdam	2022-06-18
4	Sabrina Cruden	(mA)	V	ver	5.61	Amsterdam	2022-06-18
12	Sem van Rooijen	(jA)	M	200	23.01	Amsterdam	2022-06-19
8	Sem van Rooijen	(jA)	M	200	22.78	Amsterdam	2022-06-19
5	Ziggy Veldman	(jB)	M	hss	13.30	Amsterdam	2022-06-19
2	Alicia vd Tempel	(mB)	V	polshoog	2.66	Amsterdam	2022-06-19

Ranglijsten

40

7.3	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-04-23
7.5	Jimte Wierda	jpB	2022-04-23
7.6	Isa van Heeswijck	mpB	2022-04-23
7.7	Ties Wierda	jpg	2022-04-23
7.9	Joost Kemme	jpB	2022-04-23
8.0	Steijn Hendriksen	jpB	2022-04-23
8.0	Florian Marks	jpg	2022-04-23
8.0	Bjarne Wolters	jpg	2022-04-23
8.1	Lars Haanstra	jpg	2022-04-23
8.1	Tom Westendorp	jpg	2022-04-23
8.5	Lara de Vries	mpC	2022-04-23
9.4	Mathijs vd Lindt	jpg	2022-04-23

60

8.61	Norah Pont	mD	2022-05-14
9.44	Aafje Boorsma	mD	2022-05-14
9.6	Ilse Huisman	mpA	2022-05-21
9.6	Jodie Vianen	mpA	2022-05-21
9.97	Indy Terzic	mD	2022-05-21
10.11	Mila Meibos	mD	2022-05-21
10.27	Ilse Ludwig	mD	2022-05-21
10.1	Myrthe Kootstra	mpA	2022-05-21
10.51	Famke Groenendijk	mD	2022-05-21
10.3	Yara Lanza	mpA	2022-05-21
10.3	Fenna vd Meer	mpA	2022-05-21
10.4	Julia Bouma	mpA	2022-05-21
10.6	Liam Buitendijk	jpg	2022-05-21
10.98	Anne Hulzebos	mD	2022-05-21
11.0	Julian Huisman	jpg	2022-05-21
12.1	Thijs Hartsema	jpg	2022-05-21

80

11.01	Marit Versfeld	mC	2022-04-09
11.08	Marianne Diallo	mC	2022-05-21
11.17	Britt Huisman	mC	2022-06-18
11.22	Sanne Pultrum	mC	2022-05-21
11.71	Jente Wolters	mC	2022-04-09
12.07	Mae Bosma	mC	2022-06-11
12.22w	Thijmen Groenendal	jd	2022-04-09
12.40	Liam de Lang	jd	2022-04-30
13.15w	Timotej Zoetendal	jd	2022-04-09

100

11.26	Sem van Rooijen	ja	2022-06-12
11.32	Jeroen Piek	M	2022-06-11
11.69	Ziggy Veldman	jb	2022-06-12
12.00w	Josli Zwikker	jc	2022-06-11
12.20	Tjalle-Durk van der Eems	ja	2022-04-30
12.55w	Sander de Haan	jc	2022-04-09
12.90	Jilke Oswald	jb	2022-04-10
13.39	Sanne Pultrum	mC	2022-06-10
13.56	Meike Huistra	mC	2022-06-10
13.57	Marianne Diallo	mC	2022-06-10
13.59	Quinten Geleynse	jb	2022-06-05
13.67	Hester Bos	ma	2022-06-11
13.86	Marit Versfeld	mC	2022-06-10
13.95	Sverre Nota	jc	2022-06-11
13.95	Annamarijn van Ginneken	mb	2022-06-12
14.06w	Norah Keijzer	mC	2022-06-10
14.18	Romée de Best	ma	2022-05-21
14.33	Melina Congiu	V40	2022-06-19
14.43w	Linda vd Berg	V45	2022-04-02

14.78	Marrit Hofstra	mB	2022-05-21
15.16w	Eline de Haan	V	2022-04-02
15.79w	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-04-09
16.26	Ruben Visser	jc	2022-04-02
16.41	Jolanda Smedinga	V55	2022-04-22
17.38	Jan vd Heide	M70	2022-04-24
17.61	Wieger Klijnstra	M70	2022-04-24

150

18.61	Josli Zwikker	jc	2022-05-14
18.93	Sander de Haan	jc	2022-05-14
20.17	Sanne Pultrum	mC	2022-05-14
20.43	Marianne Diallo	mC	2022-05-14
20.81	Marit Versfeld	mC	2022-05-14
20.82	Meike Huistra	mC	2022-04-30
21.75	Norah Keijzer	mC	2022-04-30

200

22.78	Sem van Rooijen	ja	2022-06-19
24.04	Ziggy Veldman	jb	2022-06-19
26.95	Pieter Dogger	M35	2022-04-24
27.63	Sabrina Cruden	ma	2022-06-04
28.01	Romée de Best	ma	2022-06-04
28.65	Linda vd Berg	V45	2022-06-19
29.45	Melina Congiu	V40	2022-06-11
30.86	Hester Bos	ma	2022-04-30
31.24	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-05-21
32.99	Yara de Boer	mb	2022-04-30
33.88	Jolanda Smedinga	V55	2022-05-21
35.14	Jan vd Heide	M70	2022-06-19

300

47.90	Linda vd Berg	V45	2022-04-02
47.90	Nynke Rijpma	mb	2022-04-02
51.40	Eline de Haan	V	2022-04-02

400

54.07	Tjalle-Durk van der Eems	ja	2022-04-30
1:01.05	Jilke Oswald	jb	2022-06-12
1:01.91	Pieter Dogger	M35	2022-04-24
1:03.18	Quinten Geleynse	jb	2022-04-30
1:05.40	Nynke Rijpma	mb	2022-06-18
1:06.07	Linda vd Berg	V45	2022-05-28
1:08.26	Sabrina Cruden	ma	2022-05-15
1:10.50	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-04-24
1:17.66	Harm Zijlstra	M60	2022-04-24
1:19.63	Jolanda Smedinga	V55	2022-05-28

600

1:44.72	Jente Wolters	mC	2022-06-18
1:46.50	Norah Keijzer	mC	2022-05-01
1:47.64	Marit Versfeld	mC	2022-06-05
1:48.20	Sanne Pultrum	mC	2022-05-21
1:50.44	Thijmen Groenendal	jd	2022-05-14
1:52.68	Cas Jonker	jd	2022-05-14
1:54.98	Meike Huistra	mC	2022-05-01
2:11.39	Eline Buitendijk	mD	2022-05-21
2:19.70	Mila Meibos	mD	2022-05-21

800

2:10.64	Tjalle-Durk van der Eems	ja	2022-04-10
2:24.75	Floris Swart	jb	2022-05-21
2:24.90	Sasha Tarlavina	mC	2022-06-11
2:31.27	Jente Wolters	mC	2022-06-11
2:32.99	Sybren van Gelder	jc	2022-06-11
2:34.86	Norah Keijzer	mC	2022-04-09
2:37.99	Sanne Pultrum	mC	2022-04-10

2:39.11	Linda vd Berg	V45	2022-05-01
2:39.65	Sabrina Cruden	mA	2022-06-05
2:40.76	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-06-19
2:45.05	Wybren Dijkstra	jB	2022-05-21
2:46.39	Melina Congiu	V40	2022-06-12
2:50.18	Romée de Best	mA	2022-06-05
2:50.27	Ruben Visser	jC	2022-06-11
2:50.94	Jayden vd Velde	jD	2022-05-21
2:54.70	Harm Zijlstra	M60	2022-06-19
3:02.73	Hester Bos	mA	2022-05-01
3:05.47	Jolanda Smedinga	V55	2022-05-29
3:08.61	Yara de Boer	mB	2022-05-01

1000

3:12.83	Thijmen Groenendal	jD	2022-04-09
3:25.78	Cas Jonker	jD	2022-06-11
4:07.90	Liam de Lang	jD	2022-05-01
4:08.21	Ruben Visser	jC	2022-04-02

1500

4:30.66	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-05-01
5:24.64	Jente Wolters	mC	2022-05-14
5:25.91	Marit Versfeld	mC	2022-05-15
5:28.07	Quinten Geleynse	jB	2022-06-06
5:45.99	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-04-24
5:47.65	Norah Keijzer	mC	2022-05-14
6:00.64	Harm Zijlstra	M60	2022-04-24

3000

12:14.80	Jente Wolters	mC	2022-04-10
12:46.50	Betty Bijker-Bangma	V55	2022-06-19
13:58.23	Wybren Dijkstra	jB	2022-04-10

5000

16:58.21	Stefan de Nekker	M	2022-05-20
17:51.70	Jordi Stam	M	2022-04-02
21:05.77	Pieter Dogger	M35	2022-06-19
21:46.59	Harm Zijlstra	M60	2022-06-19

duur 4'

550	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-05-21
725	Florian Marks	jpC	2022-04-23
750	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-05-21
750	Lara de Vries	mpC	2022-05-21
775	Bjarne Wolters	jpC	2022-04-23
800	Isa van Heeswijck	mpB	2022-04-23
825	Tom Westendorp	jpC	2022-04-23
825	Ties Wierda	jpm	2022-04-23
825	Lars Haanstra	jpC	2022-05-21
825	Sarah Hartsema	mpC	2022-05-21
850	Joost Kemme	jpB	2022-05-21
875	Leanne Haitsma	mpC	2022-05-21
925	Jimte Wierda	jpB	2022-05-21
950	David Yousef	jpB	2022-05-21
975	Jurre Buitendijk	jpC	2022-05-21
975	Steijn Hendriksen	jpB	2022-05-21

duur 6'

1175	Julia Bouma	mpA	2022-04-23
1225	Myrthe Kootstra	mpA	2022-04-23
1225	Thijs Hartsema	jpA	2022-05-21
1225	Ilse Huisman	mpA	2022-05-21
1225	Yara Lanza	mpA	2022-05-21
1250	Julian Huisman	jpA	2022-05-21
1375	Fenna vd Meer	mpA	2022-04-23
1375	Liam Buitendijk	jpA	2022-05-21
1475	Jodie Vianen	mpA	2022-04-23

40h

8.0	David Yousef	jpB	2022-04-07
8.1	Steijn Hendriksen	jpB	2022-04-23
8.3	Jimte Wierda	jpB	2022-04-23
8.5	Nora Diallo	mpB	2022-04-07
8.8	Steijn Hoen	jpB	2022-04-07
8.9	Isa van Heeswijck	mpB	2022-04-23
9.0	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-04-23
9.1	Ties Wierda	jpm	2022-04-07
9.2	Tom Westendorp	jpC	2022-04-23
9.3	Nina Poltavets	mpC	2022-04-07
9.4	Sarah Hartsema	mpC	2022-04-07
9.5	Kick Bakker	jpC	2022-04-07
9.5	Jurre Buitendijk	jpC	2022-04-07
9.5	Florian Marks	jpC	2022-04-07
9.6	Bjarne Wolters	jpC	2022-04-23
9.8	Mirthe Koot	mpB	2022-04-07
10.1	Lars Haanstra	jpC	2022-04-07
10.4	Joost Kemme	jpB	2022-04-23
10.5	Leanne Haitsma	mpC	2022-04-07
10.8	Benthe de Boer	mpm	2022-04-07
11.4	Lara de Vries	mpC	2022-04-23
12.2	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-04-23

60h

10.06w	Norah Pont	mD	2022-05-14
10.8	Folkert Oege Krol	jpA	2022-04-07
11.2	Doutzen Groenendijk	mpA	2022-04-07
11.4	Fenna vd Meer	mpA	2022-04-07
11.4	Jodie Vianen	mpA	2022-05-21
11.5	Jorrick de Jong	jpA	2022-04-07
11.6	Yara Lanza	mpA	2022-04-07
11.8	Ilse Huisman	mpA	2022-05-21
11.9	Julia Bouma	mpA	2022-05-21
12.2	Myrthe Kootstra	mpA	2022-04-23
12.7	Lia Hoekstra	mpA	2022-04-07
13.03	Lois Richardson	mD	2022-06-11
12.8	Iris Nanninga	mpA	2022-04-07
13.1	Thijs Hartsema	jpA	2022-04-07
13.1	Jouke vd Werff	jpA	2022-04-07
13.7	Aron Hagg	jpA	2022-04-07
13.7	Liam Buitendijk	jpA	2022-05-21
13.7	Julian Huisman	jpA	2022-05-21
15.4	Linde Hamer	mpA	2022-04-07
16.0	Finn vd Werf	jpA	2022-04-07

80h

11.79w	Meike Huistra	mC	2022-05-26
13.54w	Britt Huisman	mC	2022-05-14
13.55	Melina Congiu	V40	2022-05-28
13.66	Marit Versfeld	mC	2022-06-04
13.72	Marianne Diallo	mC	2022-04-30
13.97	Sanne Pultrum	mC	2022-04-30
14.15	Liam de Lang	jD	2022-04-09
14.74	Linda vd Berg	V45	2022-04-30
15.12	Norah Keijzer	mC	2022-04-30
17.75w	Sverre Wolters	jD	2022-05-14

100h

15.22	Sabrina Cruden	mA	2022-06-18
16.07	Sander de Haan	jC	2022-05-14
16.22	Max Kroon	jC	2022-05-14
16.55	Romée de Best	mA	2022-06-04
17.84	Melina Congiu	V40	2022-06-11
18.62	Yara de Boer	mB	2022-04-30
19.15	Noortje Sieperda	mB	2022-05-15

19.71	Hester Bos	mA	2022-04-30
110h			
15.73	Ziggy Veldman	jB	2022-06-12
16.04	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-05-01
19.28	Quinten Geleynse	jB	2022-06-06
300h			
48.20	Max Kroon	jC	2022-06-11
49.41	Britt Huisman	mC	2022-06-11
49.89	Marit Versfeld	mC	2022-06-11
51.95	Sanne Pultrum	mC	2022-06-11
1:01.52	Loïs Richardson	mD	2022-05-21
400h			
1:05.92	Jilke Oswald	jB	2022-06-17
1:12.33	Marit Versfeld	mC	2022-04-10
1:13.63	Nynke Rijpma	mB	2022-06-17
1:14.81	Linda vd Berg	V45	2022-05-21
4x60			
36.70	AV Heerenveen	mD	2022-06-11
4x80			
41.69	AV Heerenveen	mC	2022-05-14
47.54	AV Heerenveen	jD	2022-06-11
4x100			
51.85	AV Heerenveen	jC	2022-06-11
52.72	AV Heerenveen	mC	2022-06-10
56.90	AV Heerenveen	V40	2022-04-24
1:05.95	AV Heerenveen	M35	2022-04-24
4x400			
3:57.96	AV Heerenveen	jA	2022-04-10
Zweedse est.			
2:15.17	AV Heerenveen	jA	2022-05-15
2:40.59	AV Heerenveen	V40	2022-06-19
2:45.95	AV Heerenveen	mA	2022-05-15
3:17.24	AV Heerenveen	M35	2022-06-19
hoog			
2.05	Lennert Naeff	Mneo	2022-06-11
1.81	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-04-30
1.62	Sabrina Cruden	mA	2022-06-04
1.60	Milou Sieperda	mC	2022-05-14
1.56	Quinten Geleynse	jB	2022-04-30
1.55	Meike Huistra	mC	2022-05-21
1.55	Liam de Lang	jD	2022-06-11
1.55	Sverre Nota	jC	2022-06-11
1.55	Annamarijn van Ginneken	mB	2022-06-12
1.50	Britt Huisman	mC	2022-05-21
1.50	Marit Versfeld	mC	2022-06-04
1.50	Sanne Pultrum	mC	2022-06-11
1.48	Marije Brouwer	mA	2022-06-19
1.47	Melina Congiu	V40	2022-05-28
1.47	Romée de Best	mA	2022-06-04
1.45	Yara de Boer	mB	2022-04-10
1.40	Marianne Diallo	mC	2022-04-30
1.35	Linda vd Berg	V45	2022-04-30
1.35	Aafje Boorsma	mD	2022-06-11
1.25	Afke Ligthart	Vneo	2022-04-13
1.23	Hester Bos	mA	2022-04-30
1.20	Jodie Vianen	mpA	2022-04-23
1.20	Sverre Wolters	jD	2022-05-14
1.20	Tim Jeeninga	jC	2022-05-21

1.20	Mila Meibos	mD	2022-05-21
1.15	Ruben Visser	jC	2022-06-11
1.10	Myrthe Kootstra	mpA	2022-04-23
1.10	Fenna vd Meer	mpA	2022-04-23
1.10	Norah Keijzer	mC	2022-04-30
1.05	Julia Bouma	mpA	2022-04-23
1.05	Yara Lanza	mpA	2022-04-23
1.05	Ilse Ludwig	mD	2022-05-21
1.05	Anne Hulzebos	mD	2022-06-11
1.00	Famke Groenendijk	mD	2022-05-21
1.00	Indy Terzic	mD	2022-05-21
0.95	Isa van Heeswijck	mpB	2022-05-21
0.90	Steijn Hendriksen	jpB	2022-05-21
0.85	Julian Huisman	jpA	2022-04-23
0.85	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-05-21
0.85	Florian Marks	jpC	2022-05-21
0.85	Jimte Wierda	jpB	2022-05-21
0.85	David Yousef	jpB	2022-05-21
0.80	Lars Haanstra	jpC	2022-05-21
0.80	Sarah Hartsema	mpC	2022-05-21
0.80	Joost Kemme	jpB	2022-05-21
0.80	Bjarne Wolters	jpC	2022-05-21
0.75	Jurre Buitendijk	jpC	2022-05-21
0.75	Leanne Haitisma	mpC	2022-05-21
0.75	Lara de Vries	mpC	2022-05-21
0.75	Tom Westendorp	jpC	2022-05-21
0.60	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-05-21
hurkhoog			
0.85	Steijn Hendriksen	jpB	2022-04-23
0.80	Isa van Heeswijck	mpB	2022-04-23
0.75	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-04-23
0.75	Jimte Wierda	jpB	2022-04-23
0.70	Florian Marks	jpC	2022-04-23
0.70	Lara de Vries	mpC	2022-04-23
0.70	Tom Westendorp	jpC	2022-04-23
0.65	Joost Kemme	jpB	2022-04-23
0.65	Ties Wierda	jpm	2022-04-23
0.65	Bjarne Wolters	jpC	2022-04-23
0.55	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-04-23
hss			
13.30	Ziggy Veldman	jB	2022-06-19
10.34	Nynke Rijpma	mB	2022-06-18
polshoog			
4.38	Gerwin de Haan	Mneo	2022-03-05
3.50	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-05-01
3.01	Sander de Haan	jC	2022-06-02
2.66	Alicia vd Tempel	mB	2022-06-19
2.62	Sverre Nota	jC	2022-05-01
2.61	Pelle vd Woude	jC	2022-06-02
2.50	Quinten Geleynse	jB	2022-06-06
2.30	Maaïke Kramer	mA	2022-05-21
2.02	Lisa Bodewes	mC	2022-05-01
polsver			
2.95	Jodie Vianen	mpA	2022-04-23
2.55	Fenna vd Meer	mpA	2022-04-23
2.30	Julia Bouma	mpA	2022-04-23
2.00	Myrthe Kootstra	mpA	2022-04-23
2.00	Yara Lanza	mpA	2022-04-23
1.55	Julian Huisman	jpA	2022-04-23
ver			
6.50	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-04-30
6.42	Ziggy Veldman	jB	2022-06-12

5.61	Sabrina Cruden	mA	2022-06-18	2.20	Steijn Hoen	jpB	2022-04-07
5.59	Jilke Oswald	JB	2022-06-12	2.20	Mirthe Koot	mpB	2022-04-07
5.20	Josli Zwikker	JC	2022-06-11	2.20	Joost Kemme	jpB	2022-05-21
5.17	Meike Huistra	mC	2022-05-21	1.95	Lara de Vries	mpC	2022-04-07
5.11	Max Kroon	JC	2022-04-09	1.70	Nina Poltavets	mpC	2022-04-07
5.10	Romée de Best	mA	2022-06-18	1.70	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-05-21
5.06w	Milou Sieperda	mC	2022-05-21	balstoten			
5.00	Quinten Geleynse	JB	2022-04-30	5.60	Jimte Wierda	jpB	2022-05-21
4.87	Nynke Rijpma	mB	2022-05-21	5.20	David Yousef	jpB	2022-05-21
4.82	Marianne Diallo	mC	2022-05-21	4.90	Tom Westendorp	jpC	2022-05-21
4.78w	Marit Versfeld	mC	2022-06-05	4.80	Isa van Heeswijck	mpB	2022-05-21
4.78	Britt Huisman	mC	2022-05-14	4.60	Joost Kemme	jpB	2022-05-21
4.71	Linda vd Berg	V45	2022-05-01	4.60	Bjarne Wolters	jpC	2022-05-21
4.67	Sverre Nota	JC	2022-05-21	4.50	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-05-21
4.64	Melina Congiu	V40	2022-06-12	4.40	Steijn Hendriksen	jpB	2022-05-21
4.48	Anke Binnema	mA	2022-04-02	4.10	Jurre Buitendijk	jpC	2022-05-21
4.32	Marrit Hofstra	mB	2022-05-21	3.85	Lars Haanstra	jpC	2022-05-21
4.28	Hester Bos	mA	2022-05-01	3.50	Sarah Hartsema	mpC	2022-05-21
4.24	Liam de Lang	JD	2022-04-09	3.10	Leanne Haitsma	mpC	2022-05-21
4.22	Sanne Pultrum	mC	2022-06-10	3.10	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-05-21
4.11	Yara de Boer	mB	2022-05-01	3.10	Lara de Vries	mpC	2022-05-21
4.11	Norah Keijzer	mC	2022-06-10	discus			
4.10	Cas Jonker	JD	2022-05-14	39.72	Gerwin de Haan	Mneo	2022-03-05
3.94	Annamarijn van Ginneken	mB	2022-05-21	33.49	Tjalle-Durk van der Eems	JA	2022-05-01
3.90	Thijmen Groenendal	JD	2022-06-11	30.81	Sybren van Gelder	JC	2022-06-11
3.85	Folkert Oege Krol	jpA	2022-04-07	29.58	Quinten Geleynse	JB	2022-04-02
3.76	Lois Richardson	mD	2022-04-02	29.38	Jildou Binnema	mB	2022-05-15
3.73	Jente Wolters	mC	2022-05-21	29.04	Milou Sieperda	mC	2022-06-18
3.57	Indy Terzic	mD	2022-05-21	27.56	Sander de Haan	JC	2022-06-18
3.51	Afke Ligthart	Vneo	2022-05-21	25.90	Simone Falkena	V40	2022-04-24
3.45	Jouke vd Werff	jpA	2022-04-07	23.07	Meike Huistra	mC	2022-04-02
3.45	Jodie Vianen	mpA	2022-05-21	22.52	Anke Binnema	mA	2022-05-15
3.38	Ilse Ludwig	mD	2022-05-21	21.26	Wybren Dijkstra	JB	2022-06-12
3.37	Jelte Dijkstra	JD	2022-05-21	21.16	Norah Keijzer	mC	2022-04-09
3.35	Yara Lanza	mpA	2022-05-21	20.36	Marianne Diallo	mC	2022-05-14
3.34w	Mila Meibos	mD	2022-05-21	20.32	Liam de Lang	JD	2022-04-02
3.30	Jorrick de Jong	jpA	2022-04-07	20.16	Klaas Peereboom	M65	2022-04-24
3.20	Ilse Huisman	mpA	2022-05-21	19.81	Marit Versfeld	mC	2022-04-09
3.15	Fenna vd Meer	mpA	2022-05-21	19.34	Jan Jelle Koerts	M50	2022-04-24
3.00	Sarah Hartsema	mpC	2022-04-07	16.92	Lois Richardson	mD	2022-04-02
2.95	David Yousef	jpB	2022-04-07	13.12	Sverre Wolters	JD	2022-06-11
2.95	Anne Hulzebos	mD	2022-05-21	kogel			
2.90	Doutzen Groenendijk	mpA	2022-04-07	12.03	Tjalle-Durk van der Eems	JA	2022-04-30
2.90	Iris Nanninga	mpA	2022-04-07	11.54	Meike Huistra	mC	2022-05-14
2.80	Julia Bouma	mpA	2022-05-21	11.47	Marit Versfeld	mC	2022-06-10
2.80	Liam Buitendijk	jpA	2022-05-21	11.21	Sybren van Gelder	JC	2022-06-11
2.80	Julian Huisman	jpA	2022-05-21	10.89	Milou Sieperda	mC	2022-04-23
2.70	Thijs Hartsema	jpA	2022-05-21	10.66	Sabrina Cruden	mA	2022-06-12
2.70	Myrthe Kootstra	mpA	2022-05-21	10.34	Jildou Binnema	mB	2022-04-02
2.70	Jimte Wierda	jpB	2022-05-21	10.07	Romée de Best	mA	2022-04-30
2.65	Finn vd Werf	jpA	2022-04-07	9.85	Norah Keijzer	mC	2022-06-10
2.65	Isa van Heeswijck	mpB	2022-05-21	9.76	Quinten Geleynse	JB	2022-05-21
2.55	Aron Hagg	jpA	2022-04-07	9.33	Noortje Sieperda	mB	2022-05-15
2.55	Jurre Buitendijk	jpC	2022-05-21	9.32	Linda vd Berg	V45	2022-04-30
2.50	Bjarne Wolters	jpC	2022-05-21	9.32	Marije Brouwer	mA	2022-05-21
2.45	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-05-21	9.29	Hayat Askar	mB	2022-05-15
2.40	Tom Westendorp	jpC	2022-04-07	9.19	Marianne Diallo	mC	2022-06-10
2.40	Florian Marks	jpC	2022-05-21	9.15	Anke Binnema	mA	2022-05-21
2.35	Kick Bakker	jpC	2022-04-07	8.98	Cas Jonker	JD	2022-06-11
2.35	Ties Wierda	jpm	2022-04-07	8.98	Wybren Dijkstra	JB	2022-06-12
2.35	Lars Haanstra	jpC	2022-05-21	8.95	Yara de Boer	mB	2022-04-30
2.30	Lia Hoekstra	mpA	2022-04-07	8.66	Sanne Pultrum	mC	2022-06-10
2.30	Leanne Haitsma	mpC	2022-05-21	8.23	Sverre Nota	JC	2022-04-09
2.25	Linde Hamer	mpA	2022-04-07				
2.25	Steijn Hendriksen	jpB	2022-05-21				
2.20	Nora Diallo	mpB	2022-04-07				

8.17	Simone Falkena	V40	2022-04-24
8.17	Robert de Boer	M45	2022-06-19
7.79	Jan Jelle Koerts	M50	2022-04-24
7.72	Melina Congiu	V40	2022-06-11
7.22	Afke Ligthart	Vneo	2022-04-13
6.92	Hester Bos	mA	2022-04-30
6.85	Mae Bosma	mC	2022-06-11
6.71	Liam de Lang	jD	2022-05-01
6.18	Anne Hulzebos	mD	2022-06-11
6.10	Myrthe Kootstra	mpA	2022-04-23
6.04	Timotej Zoetendal	jD	2022-04-09
5.40	Jodie Vianen	mpA	2022-04-23
5.30	Fenna vd Meer	mpA	2022-04-23
4.60	Yara Lanza	mpA	2022-04-23
4.50	Julia Bouma	mpA	2022-04-23
3.10	Julian Huisman	jpA	2022-04-23

kogelslingeren

27.19	Jildou Binnema	mB	2022-06-12
16.77	Jan vd Heide	M70	2022-06-19

slingeren

17.50	Liam Buitendijk	jpA	2022-05-21
16.50	Jimte Wierda	jpB	2022-04-23
15.50	Thijs Hartsema	jpA	2022-05-21
15.50	Jodie Vianen	mpA	2022-05-21
14.50	Florian Marks	jpC	2022-04-23
14.00	Myrthe Kootstra	mpA	2022-05-21
13.00	Ilse Huisman	mpA	2022-05-21
12.50	Isa van Heeswijck	mpB	2022-04-23
12.50	Tom Westendorp	jpC	2022-04-23
12.50	Yara Lanza	mpA	2022-05-21
12.00	Ties Wierda	jpm	2022-04-23
12.00	Bjarne Wolters	jpC	2022-04-23
12.00	Julia Bouma	mpA	2022-05-21
12.00	Fenna vd Meer	mpA	2022-05-21
11.00	Joost Kemme	jpB	2022-04-23
11.00	Julian Huisman	jpA	2022-05-21
9.50	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-04-23
9.50	Lara de Vries	mpC	2022-04-23
8.00	Lars Haanstra	jpC	2022-04-23
8.00	Steijn Hendriksen	jpB	2022-04-23
8.00	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-04-23

speer

51.97	Tjalle-Durk van der Eems	JA	2022-04-10
50.96	Rutger Hoekstra	JA	2022-05-07
38.46	Sabrina Cruden	mA	2022-06-05
38.08	Jildou Binnema	mB	2022-05-21
33.99	Lennert Naeff	Mneo	2022-05-08
32.57	Milou Sieperda	mC	2022-04-23
30.82	Meike Huistra	mC	2022-04-23
30.82	Sander de Haan	jC	2022-05-21
30.40	Marrit Oosterbaan	Vneo	2022-05-21
29.80	Marit Versfeld	mC	2022-05-21
28.88	Marije Brouwer	mA	2022-06-17
28.43	Jilke Oswald	JB	2022-05-21
28.19	Anke Binnema	mA	2022-04-10
27.63	Romée de Best	mA	2022-05-01
26.81	Liam de Lang	jD	2022-04-02
25.72	Linda vd Berg	V45	2022-05-21
25.60	Wybren Dijkstra	JB	2022-05-21
25.60	Max Kroon	jC	2022-05-21
23.70	Jan Jelle Koerts	M50	2022-04-24
23.15	Simone Falkena	V40	2022-06-19
22.06	Yara de Boer	mB	2022-05-01

21.83	Hester Bos	mA	2022-05-01
21.83	Melina Congiu	V40	2022-06-12
21.39	Annamarijn van Ginneken	mB	2022-05-21
21.21	Marianne Diallo	mC	2022-05-01
20.58	Quinten Geleynse	JB	2022-05-01
20.43	Norah Keijzer	mC	2022-05-01
19.31	Sanne Pultrum	mC	2022-05-01
19.19	Afke Ligthart	Vneo	2022-04-13
17.70	Tim Jeeninga	jC	2022-05-21
16.78	Cas Jonker	jD	2022-04-09
15.82	Timotej Zoetendal	jD	2022-04-09
14.75	Jelte Dijkstra	jD	2022-05-21
14.66	Loïs Richardson	mD	2022-05-21
12.45	Hessel Teijema	jD	2022-06-11
11.53	Famke Groenendijk	mD	2022-05-21

vortex

42.39	Marit Versfeld	mC	2022-06-10
41.13	Meike Huistra	mC	2022-06-10
36.00	Folkert Oege Krol	jpA	2022-04-07
31.08	Norah Keijzer	mC	2022-06-10
28.76	Sanne Pultrum	mC	2022-06-10
28.44	Marianne Diallo	mC	2022-06-10
22.00	Jorrick de Jong	jpA	2022-04-07
20.50	Jouke vd Werff	jpA	2022-04-07
19.50	David Yousef	jpB	2022-05-21
18.50	Thijs Hartsema	jpA	2022-04-07
18.50	Jimte Wierda	jpB	2022-05-21
18.00	Myrthe Kootstra	mpA	2022-04-23
17.50	Liam Buitendijk	jpA	2022-04-07
17.50	Florian Marks	jpC	2022-04-23
17.00	Linde Hamer	mpA	2022-04-07
17.00	Fenna vd Meer	mpA	2022-04-07
17.00	Lars Haanstra	jpC	2022-05-21
16.50	Jodie Vianen	mpA	2022-04-23
15.00	Finn vd Werf	jpA	2022-04-07
14.50	Steijn Hendriksen	jpB	2022-05-21
14.00	Steijn Hoen	jpB	2022-04-07
14.00	Jurre Buitendijk	jpC	2022-05-21
13.00	Yara Lanza	mpA	2022-04-23
13.00	Ilse Huisman	mpA	2022-05-21
12.50	Julia Bouma	mpA	2022-05-21
12.50	Julian Huisman	jpA	2022-05-21
12.50	Tom Westendorp	jpC	2022-05-21
12.00	Bjarne Wolters	jpC	2022-04-07
12.00	Joost Kemme	jpB	2022-04-23
11.50	Fylèn Kirindongo	mpC	2022-04-07
11.50	Iris Nanninga	mpA	2022-04-07
10.50	Doutzen Groenendijk	mpA	2022-04-07
10.50	Lia Hoekstra	mpA	2022-04-07
10.50	Ties Wierda	jpm	2022-04-23
10.50	Isa van Heeswijck	mpB	2022-05-21
9.00	Sarah Hartsema	mpC	2022-05-21
8.00	Leanne Haitisma	mpC	2022-04-07
8.00	Nina Poltavets	mpC	2022-04-07
8.00	Mathijs vd Lindt	jpC	2022-05-21
7.50	Kick Bakker	jpC	2022-04-07
7.50	Mirthe Koot	mpB	2022-04-07
7.50	Lara de Vries	mpC	2022-04-07
6.00	Nora Diallo	mpB	2022-04-07
5.00	Aron Hagg	jpA	2022-04-07

7-kamp

4720	Linda vd Berg	V45	2022-05-01
4581	Sabrina Cruden	mA	2022-06-05
4007	Meike Huistra	mC	2022-05-01

3864	Marit Versfeld	mC	2022-06-05
3717	Romée de Best	mA	2022-06-05
3503	Melina Congiu	V40	2022-06-12
3461	Sanne Pultrum	mC	2022-05-01
2993	Marianne Diallo	mC	2022-05-01
2986	Norah Keijzer	mC	2022-05-01
2827	Liam de Lang	jD	2022-05-01
2674	Yara de Boer	mB	2022-05-01
2458	Hester Bos	mA	2022-05-01

10-kamp

6233	Tjalle-Durk van der Eems	jA	2022-05-01
3523	Quinten Geleynse	jB	2022-06-06

Jaarprestaties

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

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

categorie mpm

Benthe de Boer

40h	10.8	pr	Heerenveen	2022-04-07
-----	------	----	------------	------------

categorie mpC

Leanne Haitisma

duur 4'	875	pr	Steenwijk	2022-05-21
40h	10.5	pr	Heerenveen	2022-04-07
hoog	0.75	pr	Steenwijk	2022-05-21
ver	2.15	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.30	pr	Steenwijk	2022-05-21
balstoten	3.10	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	8.00	pr	Heerenveen	2022-04-07

Sarah Hartsema

duur 4'	825	pr	Steenwijk	2022-05-21
40h	9.4	pr	Heerenveen	2022-04-07
hoog	0.80	pr	Steenwijk	2022-05-21
ver	3.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
balstoten	3.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	8.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	9.00	pr	Steenwijk	2022-05-21

Fylèn Kirindongo

40	7.3	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	675	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	750	pr	Steenwijk	2022-05-21
40h	9.3	pr	Heerenveen	2022-04-07
40h	9.0	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	0.85	pr	Steenwijk	2022-05-21
hurkhoog	0.75	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	2.45		Steenwijk	2022-05-21
balstoten	4.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
slingeren	8.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	11.50	pr	Heerenveen	2022-04-07

Nina Poltavets

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

Lara de Vries

40	8.5	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	700	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	750	pr	Steenwijk	2022-05-21

40h	12.3	pr	Heerenveen	2022-04-07
40h	11.4	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	0.75	pr	Steenwijk	2022-05-21
hurkhoog	0.70	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	1.95	pr	Heerenveen	2022-04-07
balstoten	3.10	pr	Steenwijk	2022-05-21
slingeren	9.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	7.50		Heerenveen	2022-04-07

categorie mpB

Nora Diallo

40h	8.5	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.20	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	6.00	pr	Heerenveen	2022-04-07

Isa van Heeswijck

40	7.6	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	800	pr	Leeuwarden	2022-04-23
40h	9.1	pr	Heerenveen	2022-04-07
40h	8.9	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	0.95	pr	Steenwijk	2022-05-21
hurkhoog	0.80	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	2.45	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.65	pr	Steenwijk	2022-05-21
balstoten	4.80	pr	Steenwijk	2022-05-21
slingeren	12.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	10.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	10.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	10.50	pr	Steenwijk	2022-05-21

Mirthe Koot

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

categorie mpA

Julia Bouma

60	10.4	pr	Steenwijk	2022-05-21
duur 6'	1175	pr	Leeuwarden	2022-04-23
60h	12.0	pr	Heerenveen	2022-04-07
60h	11.9	pr	Steenwijk	2022-05-21
hoog	1.05	pr	Leeuwarden	2022-04-23
polsver	2.30	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	2.80		Steenwijk	2022-05-21
kogel 2	4.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
slingeren	12.00	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	12.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	12.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	12.50	pr	Steenwijk	2022-05-21

Doutzen Groenendijk

60h	11.2		Heerenveen	2022-04-07
ver	2.90	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	10.50	pr	Heerenveen	2022-04-07

Linde Hamer

60h	15.4	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.25		Heerenveen	2022-04-07
vortex	17.00	pr	Heerenveen	2022-04-07

Lia Hoekstra

60h	12.7	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.30	pr	Heerenveen	2022-04-07

vortex	10.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
Ilse Huisman				
60	9.6	pr	Steenwijk	2022-05-21
duur 6'	1225	pr	Steenwijk	2022-05-21
60h	11.9	pr	Heerenveen	2022-04-07
60h	11.8	pr	Steenwijk	2022-05-21
ver	3.20		Steenwijk	2022-05-21
slingeren	13.00	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	13.00		Steenwijk	2022-05-21
Myrthe Kootstra				
60	10.1	pr	Steenwijk	2022-05-21
duur 6'	1225	pr	Leeuwarden	2022-04-23
60h	12.2	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	1.10	pr	Leeuwarden	2022-04-23
polsver	2.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	2.70	pr	Steenwijk	2022-05-21
kogel 2	6.10	pr	Leeuwarden	2022-04-23
slingeren	14.00	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	18.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
Yara Lanza				
60	10.3		Steenwijk	2022-05-21
duur 6'	1225		Steenwijk	2022-05-21
60h	11.6	pr	Heerenveen	2022-04-07
hoog	1.05	pr	Leeuwarden	2022-04-23
polsver	2.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	3.35	pr	Steenwijk	2022-05-21
kogel 2	4.60	pr	Leeuwarden	2022-04-23
slingeren	12.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	12.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	13.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
Fenna vd Meer				
60	10.3	pr	Steenwijk	2022-05-21
duur 6'	1375	pr	Leeuwarden	2022-04-23
60h	11.4	pr	Heerenveen	2022-04-07
hoog	1.10	pr	Leeuwarden	2022-04-23
polsver	2.55	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	3.15	pr	Heerenveen	2022-05-21
kogel 2	5.30	pr	Leeuwarden	2022-04-23
slingeren	12.00		Steenwijk	2022-05-21
vortex	17.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
Iris Nanninga				
60h	12.8		Heerenveen	2022-04-07
ver	2.90		Heerenveen	2022-04-07
vortex	11.50	pr	Heerenveen	2022-04-07

Jodie Vianen				
60	9.6	pr	Steenwijk	2022-05-21
duur 6'	1475	pr	Leeuwarden	2022-04-23
60h	11.8	pr	Heerenveen	2022-04-07
60h	11.4	pr	Steenwijk	2022-05-21
hoog	1.20	pr	Leeuwarden	2022-04-23
polsver	2.95	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	3.45	pr	Steenwijk	2022-05-21
kogel 2	5.40	pr	Leeuwarden	2022-04-23
slingeren	15.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	16.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23

categorie mD

AV Heerenveen				
4x60	36.70		Heerenveen	2022-06-11

Aafje Boorsma				
60	9.44		Emmen	2022-05-14
hoog	1.35	pr	Emmen	2022-05-14
hoog	1.35	pr	Heerenveen	2022-06-11

Eline Buitendijk				
600	2:11.39		Heerenveen	2022-05-21

Famke Groenendijk				
60	10.51	pr	Heerenveen	2022-05-21
hoog	1.00		Heerenveen	2022-05-21
speer 400	11.53	pr	Heerenveen	2022-05-21

Anne Hulzebos				
60	10.98	pr	Heerenveen	2022-05-21
hoog	1.05	pr	Heerenveen	2022-06-11
ver	2.95	pr	Heerenveen	2022-05-21
kogel 2	6.18	pr	Heerenveen	2022-06-11

Ilse Ludwig				
60	10.27		Heerenveen	2022-05-21
hoog	1.05	pr	Heerenveen	2022-05-21
ver	3.38	pr	Heerenveen	2022-05-21

Mila Meibos				
60	10.11	pr	Heerenveen	2022-05-21
600	2:19.70		Heerenveen	2022-05-21
hoog	1.20	pr	Heerenveen	2022-05-21
ver	3.34w		Heerenveen	2022-05-21

Norah Pont				
60	8.61		Emmen	2022-05-14
60h 76,2	10.06w	pr	Emmen	2022-05-14

Lois Richardson				
60h 76,2	13.03		Heerenveen	2022-06-11
300h 76,2	1:01.52	pr	Heerenveen	2022-05-21
ver	3.76		Steenwijk	2022-04-02
discus ¾	16.92	pr	Steenwijk	2022-04-02
speer 500	14.46	pr	Steenwijk	2022-04-02
speer 500	14.66	pr	Heerenveen	2022-05-21

Indy Terzic				
60	9.97	pr	Heerenveen	2022-05-21
hoog	1.00	pr	Heerenveen	2022-05-21
ver	3.57	pr	Heerenveen	2022-05-21

categorie mC

AV Heerenveen				
4x80	41.69		Emmen	2022-05-14
4x100	52.72		Ede	2022-06-10

Lisa Bodewes				
polshoog	2.02		Heerenveen	2022-05-01

Mae Bosma				
80	12.07	pr	Heerenveen	2022-06-11
kogel 3	6.85	pr	Heerenveen	2022-06-11

Marianne Diallo				
80	11.08	pr	Heerenveen	2022-05-21
100	13.57	pr	Ede	2022-06-10
150	20.69	pr	Heerenveen	2022-04-30

150	20.43	pr	Emmen	2022-05-14
80h 76,2	13.72	pr	Heerenveen	2022-04-30
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2022-04-30
ver	4.71	pr	Heerenveen	2022-05-01
ver	4.82	pr	Heerenveen	2022-05-21
discus 1	20.36	pr	Emmen	2022-05-14
kogel 3	8.95	pr	Heerenveen	2022-04-30
kogel 3	9.19	pr	Ede	2022-06-10
speer 500	21.21		Heerenveen	2022-05-01
vortex	28.44		Ede	2022-06-10
7-kamp	2993		Heerenveen	2022-05-01

Britt Huisman

80	11.87	pr	Steenwijk	2022-04-02
80	11.53	pr	Heerenveen	2022-05-21
80	11.17	pr	Stadskanaal	2022-06-18
80h 76,2	14.03	pr	Emmeloord	2022-04-09
80h 76,2	13.54w	pr	Emmen	2022-05-14
300h 76,2	49.41	pr	Heerenveen	2022-06-11
hoog	1.50		Heerenveen	2022-05-21
ver	4.78	pr	Heerenveen	2022-05-14

Meike Huistra

100	13.56	pr	Ede	2022-06-10
150	20.82		Heerenveen	2022-04-30
600	1:54.98		Heerenveen	2022-05-01
80h 76,2	12.77	pr	Emmeloord	2022-04-09
80h 76,2	12.41	pr	Heerenveen	2022-04-30
80h 76,2	12.25w	pr	Emmen	2022-05-14
80h 76,2	12.20w	pr	Gorinchem	2022-05-26
80h 76,2	11.79w	pr	Gorinchem	2022-05-26
hoog	1.55		Heerenveen	2022-05-21
ver	5.04	pr	Heerenveen	2022-05-01
ver	5.17	pr	Heerenveen	2022-05-21
discus 1	23.07	pr	Steenwijk	2022-04-02
kogel 3	10.51	pr	Steenwijk	2022-04-02
kogel 3	10.54	pr	Heerenveen	2022-04-30
kogel 3	11.54	pr	Emmen	2022-05-14
speer 500	30.82	pr	Almere	2022-04-23
vortex	41.13		Ede	2022-06-10
7-kamp	4007	pr	Heerenveen	2022-05-01

Norah Keijzer

100	14.06w	pr	Ede	2022-06-10
150	21.75		Heerenveen	2022-04-30
600	1:46.50	pr	Heerenveen	2022-05-01
800	2:34.86	pr	Emmeloord	2022-04-09
1500	5:47.65	pr	Emmen	2022-05-14
80h 76,2	15.12	pr	Heerenveen	2022-04-30
hoog	1.10		Heerenveen	2022-04-30
ver	4.11		Ede	2022-06-10
discus 1	21.14	pr	Steenwijk	2022-04-02
discus 1	21.16	pr	Emmeloord	2022-04-09
kogel 3	9.07	pr	Emmeloord	2022-04-09
kogel 3	9.20	pr	Heerenveen	2022-04-30
kogel 3	9.85	pr	Ede	2022-06-10
speer 500	20.43		Heerenveen	2022-05-01
vortex	31.08		Ede	2022-06-10
7-kamp	2986	pr	Heerenveen	2022-05-01

Sanne Pultrum

80	11.37	pr	Steenwijk	2022-04-02
80	11.22	pr	Heerenveen	2022-05-21
100	13.39	pr	Ede	2022-06-10
150	20.17	pr	Emmen	2022-05-14
600	1:48.20		Heerenveen	2022-05-21
800	2:37.99		Drachten	2022-04-10
80h 76,2	13.97	pr	Heerenveen	2022-04-30
300h 76,2	51.95	pr	Heerenveen	2022-06-11
hoog	1.45	pr	Steenwijk	2022-04-02
hoog	1.50	pr	Heerenveen	2022-04-30
hoog	1.50	pr	Heerenveen	2022-06-11

ver	4.22		Ede	2022-06-10
kogel 3	8.10	pr	Steenwijk	2022-04-02
kogel 3	8.24	pr	Heerenveen	2022-04-30
kogel 3	8.66	pr	Ede	2022-06-10
speer 500	19.31	pr	Heerenveen	2022-05-01
vortex	28.76		Ede	2022-06-10
7-kamp	3461	pr	Heerenveen	2022-05-01

Milou Sieperda

hoog	1.60		Emmen	2022-05-14
ver	5.06w	pr	Heerenveen	2022-05-21
ver	4.87		Heerenveen	2022-05-21
discus 1	25.66	pr	Steenwijk	2022-04-02
discus 1	28.75	pr	Emmen	2022-05-14
discus 1	29.04	pr	Stadskanaal	2022-06-18
kogel 3	10.89	pr	Almere	2022-04-23
speer 500	32.57	pr	Almere	2022-04-23

Sasha Tarlavina

800	2:24.90		Heerenveen	2022-06-11
-----	---------	--	------------	------------

Marit Versfeld

80	11.01	pr	Emmeloord	2022-04-09
100	13.86	pr	Ede	2022-06-10
150	20.81		Emmen	2022-05-14
600	1:47.64		Emmeloord	2022-06-05
1500	5:25.91	pr	Zwolle	2022-05-15
80h 76,2	14.14	pr	Heerenveen	2022-04-30
80h 76,2	13.78w	pr	Emmen	2022-05-14
80h 76,2	13.66	pr	Emmeloord	2022-06-04
300h 76,2	51.53	pr	Almere	2022-04-23
300h 76,2	49.89	pr	Heerenveen	2022-06-11
400h 76,2	1:12.33	pr	Drachten	2022-04-10
hoog	1.45	pr	Heerenveen	2022-04-30
hoog	1.50	pr	Emmeloord	2022-06-04
ver	4.78w		Emmeloord	2022-06-05
discus 1	19.81		Emmeloord	2022-04-09
kogel 3	10.99	pr	Almere	2022-04-23
kogel 3	11.47	pr	Ede	2022-06-10
speer 500	29.80	pr	Heerenveen	2022-05-21
vortex	42.39		Ede	2022-06-10
7-kamp	3728	pr	Heerenveen	2022-05-01
7-kamp	3864	pr	Emmeloord	2022-06-05

Jente Wolters

80	11.71	pr	Emmeloord	2022-04-09
600	1:47.46	pr	Heerenveen	2022-05-21
600	1:44.72	pr	Stadskanaal	2022-06-18
800	2:34.74	pr	Emmeloord	2022-04-09
800	2:31.27	pr	Heerenveen	2022-06-11
1500	5:24.64	pr	Emmen	2022-05-14
3000	12:14.80	pr	Drachten	2022-04-10
ver	3.73	pr	Heerenveen	2022-05-21

categorie mB

Hayat Askar

kogel 3	9.29	pr	Zwolle	2022-05-15
---------	------	----	--------	------------

Jildou Binnema

discus 1	29.38		Zwolle	2022-05-15
kogel 3	10.34		Steenwijk	2022-04-02
kogelsl. 3	27.19	pr	Assen	2022-06-12
speer 500	37.53	cr	Drachten	2022-04-10
speer 500	38.08	cr	Heerenveen	2022-05-21

Yara de Boer

200	32.99		Heerenveen	2022-04-30
800	3:08.61		Heerenveen	2022-05-01
100h 76,2	18.62	pr	Heerenveen	2022-04-30

hoog	1.45	Drachten	2022-04-10
ver	4.11	Heerenveen	2022-05-01
kogel 3	8.95	Heerenveen	2022-04-30
speer 500	22.06	Heerenveen	2022-05-01
7-kamp	2674	Heerenveen	2022-05-01

Annamarijn van Ginneken

100	14.62	Heerenveen	2022-05-21
100	13.95	pr Assen	2022-06-12
hoog	1.55	pr Zwolle	2022-05-15
hoog	1.55	pr Assen	2022-06-12
ver	3.94	Heerenveen	2022-05-21
speer 500	21.39	pr Heerenveen	2022-05-21

Marrit Hofstra

100	14.78	pr Heerenveen	2022-05-21
ver	4.32	pr Heerenveen	2022-05-21

Nynke Rijpma

300	47.90	pr Steenwijk	2022-04-02
400	1:09.58	pr Zwolle	2022-05-15
400	1:07.68	pr Assen	2022-06-12
400	1:05.40	pr Amsterdam	2022-06-18
400h 76,2	1:13.63	pr Amsterdam	2022-06-17
hss	10.34	Amsterdam	2022-06-18
ver	4.87	Heerenveen	2022-05-21

Noortje Sieperda

100h 76,2	19.15	Zwolle	2022-05-15
kogel 3	9.33	pr Zwolle	2022-05-15

Alicia vd Tempel

polshoog	2.40	pr Drachten	2022-04-10
polshoog	2.62	cr Heerenveen	2022-05-01
polshoog	2.66	cr Amsterdam	2022-06-19

categorie mA

AV Heerenveen

Zwd. est.	2:45.95	Zwolle	2022-05-15
-----------	---------	--------	------------

Romée de Best

100	14.18	Heerenveen	2022-05-21
200	28.01	pr Emmeloord	2022-06-04
800	2:56.50	pr Heerenveen	2022-05-01
800	2:50.18	pr Emmeloord	2022-06-05
100h 83,8	18.18	pr Heerenveen	2022-04-30
100h 83,8	16.55	pr Emmeloord	2022-06-04
hoog	1.47	Emmeloord	2022-06-04
ver	5.10	pr Amsterdam	2022-06-18
kogel 4	10.07	pr Heerenveen	2022-04-30
speer 600	27.63	pr Heerenveen	2022-05-01
7-kamp	3334	pr Heerenveen	2022-05-01
7-kamp	3717	pr Emmeloord	2022-06-05

Anke Binnema

ver	4.48	Steenwijk	2022-04-02
discus 1	22.52	Zwolle	2022-05-15
kogel 4	9.01	pr Steenwijk	2022-04-02
kogel 4	9.15	pr Heerenveen	2022-05-21
speer 600	28.19	pr Drachten	2022-04-10

Hester Bos

100	13.83	pr Zwolle	2022-05-15
100	13.67	pr Assen	2022-06-11
200	30.86	pr Heerenveen	2022-04-30
800	3:02.73	pr Heerenveen	2022-05-01

100h 83,8	19.71	Heerenveen	2022-04-30
hoog	1.23	Heerenveen	2022-04-30
ver	4.28	Heerenveen	2022-05-01
kogel 4	6.92	pr Heerenveen	2022-04-30
speer 600	21.83	pr Heerenveen	2022-05-01
7-kamp	2458	pr Heerenveen	2022-05-01

Marije Brouwer

hoog	1.48	Amsterdam	2022-06-19
kogel 4	8.96	pr Drachten	2022-04-10
kogel 4	9.32	pr Heerenveen	2022-05-21
speer 600	27.65	pr Zwolle	2022-05-15
speer 600	28.31	pr Heerenveen	2022-05-21
speer 600	28.88	pr Amsterdam	2022-06-17

Sabrina Cruden

200	27.97	pr Drachten	2022-04-10
200	27.63	pr Emmeloord	2022-06-04
400	1:08.26	pr Zwolle	2022-05-15
800	2:41.84	pr Heerenveen	2022-05-01
800	2:39.65	pr Emmeloord	2022-06-05
100h 83,8	15.84	pr Heerenveen	2022-04-30
100h 83,8	15.68	pr Zwolle	2022-05-15
100h 83,8	15.50	pr Emmeloord	2022-06-04
100h 83,8	15.22	pr Amsterdam	2022-06-18
hoog	1.62	pr Heerenveen	2022-04-30
hoog	1.62	pr Emmeloord	2022-06-04
ver	5.37	pr Heerenveen	2022-05-01
ver	5.37	pr Emmeloord	2022-06-05
ver	5.61	pr Amsterdam	2022-06-18
kogel 4	9.91	pr Heerenveen	2022-04-30
kogel 4	10.34	pr Heerenveen	2022-05-21
kogel 4	10.66	pr Assen	2022-06-12
speer 600	34.38	pr Heerenveen	2022-05-01
speer 600	38.46	pr Emmeloord	2022-06-05
7-kamp	4397	pr Heerenveen	2022-05-01
7-kamp	4581	cr Emmeloord	2022-06-05

Maaike Kramer

polshoog	2.30	Heerenveen	2022-05-21
----------	------	------------	------------

categorie Vneo

Afke Ligthart

hoog	1.25	Dronten	2022-04-13
ver	3.51	Heerenveen	2022-05-21
kogel 4	7.22	Dronten	2022-04-13
speer 600	19.19	pr Dronten	2022-04-13

Marrit Oosterbaan

speer 600	30.40	Heerenveen	2022-05-21
-----------	-------	------------	------------

categorie V

Eline de Haan

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

categorie V40

AV Heerenveen

4x100	56.90	cr Emmen	2022-04-24
Zwd. est.	2:40.59	cr Ede	2022-06-19

Melina Congiu					vortex	10.50	Leeuwarden	2022-04-23	
100	14.33	pr	Emmen	2022-04-24	categorie jpC				
100	14.33	pr	Ede	2022-06-19					
200	29.45	pr	Groningen	2022-06-11					
800	2:46.39	pr	Groningen	2022-06-12					
80h 76,2	13.55	cr	Harderwijk	2022-05-28	Kick Bakker				
100h 83,8	17.84	cr	Groningen	2022-06-11					
hoog	1.40	cr	Emmen	2022-04-24	40h	9.5	pr	Heerenveen	2022-04-07
hoog	1.47	cr	Harderwijk	2022-05-28	ver	2.35	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	4.64	pr	Groningen	2022-06-12	vortex	7.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
kogel 4	7.72		Groningen	2022-06-11					
speer 600	21.83		Groningen	2022-06-12	Jurre Buitendijk				
7-kamp	3503	cr	Groningen	2022-06-12					

Simone Falkena					duur 4'	975	pr	Steenwijk	2022-05-21
discus 1	25.90	pr	Emmen	2022-04-24	40h	9.5	pr	Heerenveen	2022-04-07
kogel 4	8.17	pr	Emmen	2022-04-24	hoog	0.75	pr	Steenwijk	2022-05-21
speer 600	23.15	pr	Ede	2022-06-19	ver	2.55	pr	Steenwijk	2022-05-21
					balstoten	4.10	pr	Steenwijk	2022-05-21
					vortex	13.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
					vortex	14.00	pr	Steenwijk	2022-05-21

categorie **V45**

Linda vd Berg					Lars Haanstra				
100	14.43w	cr	Steenwijk	2022-04-02	40	8.1	pr	Leeuwarden	2022-04-23
200	28.84	cr	Emmen	2022-04-24	duur 4'	825	pr	Steenwijk	2022-05-21
200	28.65	cr	Ede	2022-06-19	40h	10.1	pr	Heerenveen	2022-04-07
300	47.90	cr	Steenwijk	2022-04-02	hoog	0.80	pr	Steenwijk	2022-05-21
400	1:06.07	cr	Harderwijk	2022-05-28	ver	2.25	pr	Heerenveen	2022-04-07
800	2:39.11	pr	Heerenveen	2022-05-01	ver	2.35	pr	Steenwijk	2022-05-21
80h 76,2	14.74	cr	Heerenveen	2022-04-30	balstoten	3.85	pr	Steenwijk	2022-05-21
400h 76,2	1:14.81	cr	Heerenveen	2022-05-21	slingeren	8.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	1.35	cr	Heerenveen	2022-04-30	vortex	9.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	4.45	cr	Steenwijk	2022-04-02	vortex	11.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	4.71w	cr	Emmen	2022-04-24	vortex	17.00	pr	Steenwijk	2022-05-21
ver	4.71	cr	Heerenveen	2022-05-01	Mathijs vd Lindt				
kogel 4	9.05	cr	Steenwijk	2022-04-02	40	9.4	pr	Leeuwarden	2022-04-23
kogel 4	9.32	cr	Heerenveen	2022-04-30	duur 4'	550	pr	Leeuwarden	2022-04-23
speer 600	24.37	pr	Heerenveen	2022-05-01	duur 4'	550	pr	Steenwijk	2022-05-21
speer 600	25.72	cr	Heerenveen	2022-05-21	40h	12.2	pr	Leeuwarden	2022-04-23
7-kamp	4720	cr	Heerenveen	2022-05-01	hoog	0.60	pr	Steenwijk	2022-05-21

categorie **V55**

Betty Bijker-Bangma					hurkhoog	0.55	pr	Leeuwarden	2022-04-23
100	15.79w	pr	Harderwijk	2022-04-09	ver	1.70	pr	Steenwijk	2022-05-21
200	32.39	cr	Apeldoorn	2022-04-29	balstoten	3.10	pr	Steenwijk	2022-05-21
200	31.24	cr	Heerenveen	2022-05-21	slingeren	9.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
400	1:10.58	cr	Harderwijk	2022-04-09	vortex	5.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
400	1:10.50	cr	Emmen	2022-04-24	vortex	8.00	pr	Steenwijk	2022-05-21
800	2:40.76		Ede	2022-06-19	Florian Marks				
1500	5:45.99		Emmen	2022-04-24	40	8.0	pr	Leeuwarden	2022-04-23
3000	12:46.50	pr	Ede	2022-06-19	duur 4'	725	pr	Leeuwarden	2022-04-23
Jolanda Smedinga					40h	9.5	pr	Heerenveen	2022-04-07
100	16.41	pr	Utrecht	2022-04-22	hoog	0.85	pr	Steenwijk	2022-05-21
200	33.88	pr	Heerenveen	2022-05-21	hurkhoog	0.70	pr	Leeuwarden	2022-04-23
400	1:19.63		Harderwijk	2022-05-28	ver	2.40	pr	Steenwijk	2022-05-21
800	3:05.47		Harderwijk	2022-05-29	slingeren	14.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
					vortex	15.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
					vortex	17.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23

categorie **jpm**

Ties Wierda					Tom Westendorp				
40	7.7	pr	Leeuwarden	2022-04-23	40	8.1	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	825	pr	Leeuwarden	2022-04-23	duur 4'	825	pr	Leeuwarden	2022-04-23
40h	9.1	pr	Heerenveen	2022-04-07	40h	10.1	pr	Heerenveen	2022-04-07
hurkhoog	0.65	pr	Leeuwarden	2022-04-23	40h	9.2	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	2.35		Heerenveen	2022-04-07	hoog	0.75	pr	Steenwijk	2022-05-21
slingeren	12.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23	hurkhoog	0.70	pr	Leeuwarden	2022-04-23
					ver	2.40	pr	Heerenveen	2022-04-07
					balstoten	4.90	pr	Steenwijk	2022-05-21
					slingeren	12.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
					vortex	9.00	pr	Heerenveen	2022-04-07
					vortex	10.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
					vortex	12.50	pr	Steenwijk	2022-05-21

Bjarne Wolters

40	8.0		Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	775	pr	Leeuwarden	2022-04-23
40h	9.9	pr	Heerenveen	2022-04-07
40h	9.6	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	0.80	pr	Steenwijk	2022-05-21
hurkhoog	0.65	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	2.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
balstoten	4.60	pr	Steenwijk	2022-05-21
slingeren	12.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	12.00	pr	Heerenveen	2022-04-07

categorie **jpB****Steijn Hendriksen**

40	8.0	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	925	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	975	pr	Steenwijk	2022-05-21
40h	8.1	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	0.90	pr	Steenwijk	2022-05-21
hurkhoog	0.85	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	2.25	pr	Steenwijk	2022-05-21
balstoten	4.40	pr	Steenwijk	2022-05-21
slingeren	8.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	13.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	14.50	pr	Steenwijk	2022-05-21

Steijn Hoen

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

Joost Kemme

40	7.9	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	850	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	850	pr	Steenwijk	2022-05-21
40h	10.4	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	0.80	pr	Steenwijk	2022-05-21
hurkhoog	0.65	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	2.20	pr	Steenwijk	2022-05-21
balstoten	4.60	pr	Steenwijk	2022-05-21
slingeren	11.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	12.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23

Jimte Wierda

40	7.5	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	875	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 4'	925	pr	Steenwijk	2022-05-21
40h	8.7	pr	Heerenveen	2022-04-07
40h	8.3	pr	Leeuwarden	2022-04-23
hoog	0.85	pr	Steenwijk	2022-05-21
hurkhoog	0.75	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	2.70		Steenwijk	2022-05-21
balstoten	5.60	pr	Steenwijk	2022-05-21
slingeren	16.50	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	13.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	14.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	18.50	pr	Steenwijk	2022-05-21

David Yousef

duur 4'	950	pr	Steenwijk	2022-05-21
40h	8.0	pr	Heerenveen	2022-04-07
hoog	0.85	pr	Steenwijk	2022-05-21
ver	2.95	pr	Heerenveen	2022-04-07
balstoten	5.20	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	18.50	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	19.50	pr	Steenwijk	2022-05-21

categorie **jpA****Liam Buitendijk**

60	10.6	pr	Steenwijk	2022-05-21
duur 6'	1375	pr	Steenwijk	2022-05-21
60h	14.3	pr	Heerenveen	2022-04-07
60h	13.7	pr	Steenwijk	2022-05-21
ver	2.80		Steenwijk	2022-05-21
slingeren	17.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	17.50	pr	Heerenveen	2022-04-07

Aron Hagg

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

Thijs Hartsema

60	12.1	pr	Steenwijk	2022-05-21
duur 6'	1225	pr	Steenwijk	2022-05-21
60h	13.1	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.65	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	2.70	pr	Steenwijk	2022-05-21
slingeren	15.50	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	18.50	pr	Heerenveen	2022-04-07

Julian Huisman

60	11.0	pr	Steenwijk	2022-05-21
duur 6'	1225	pr	Leeuwarden	2022-04-23
duur 6'	1250	pr	Steenwijk	2022-05-21
60h	14.9	pr	Leeuwarden	2022-04-23
60h	13.7	pr	Steenwijk	2022-05-21
hoog	0.85	pr	Leeuwarden	2022-04-23
polsver	1.55	pr	Leeuwarden	2022-04-23
ver	2.80	pr	Steenwijk	2022-05-21
kogel 2	3.10	pr	Leeuwarden	2022-04-23
slingeren	11.00	pr	Steenwijk	2022-05-21
vortex	12.00	pr	Leeuwarden	2022-04-23
vortex	12.50	pr	Steenwijk	2022-05-21

Jorrick de Jong

60h	11.5	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	3.30	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	22.00	pr	Heerenveen	2022-04-07

Folkert Oege Krol

60h	10.8	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	3.85	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	36.00	pr	Heerenveen	2022-04-07

Finn vd Werf

60h	16.0		Heerenveen	2022-04-07
ver	2.65		Heerenveen	2022-04-07
vortex	15.00		Heerenveen	2022-04-07

Jouke vd Werff

60h	13.1	pr	Heerenveen	2022-04-07
ver	3.45	pr	Heerenveen	2022-04-07
vortex	20.50	pr	Heerenveen	2022-04-07

categorie **jd****AV Heerenveen**

4x80	47.54		Heerenveen	2022-06-11
------	-------	--	------------	------------

Jelte Dijkstra						100h 83,8	16.07	pr	Emmen	2022-05-14						
	ver	3.37	pr	Heerenveen	2022-05-21	polshoog	2.82	pr	Heerenveen	2022-05-01						
	speer 400	14.75	pr	Heerenveen	2022-05-21	polshoog	2.90	cr	Zwolle	2022-05-15						
Thijmen Groenendal						polshoog	2.90	cr	Heerenveen	2022-05-21						
						polshoog	3.01	cr	Hilversum	2022-06-02						
						discus 1	27.56	pr	Stadskanaal	2022-06-18						
						speer 600	28.96	pr	Emmen	2022-05-14						
						speer 600	30.82	pr	Heerenveen	2022-05-21						
	80	12.22w	pr	Emmeloord	2022-04-09	Tim Jeeninga										
	600	1:50.44	pr	Emmen	2022-05-14											
	1000	3:12.83	pr	Emmeloord	2022-04-09											
	ver	3.90	pr	Heerenveen	2022-06-11											
Cas Jonker																
	600	1:52.68	pr	Emmen	2022-05-14	hoog	1.20	pr	Heerenveen	2022-05-21						
	1000	3:26.22	pr	Emmeloord	2022-04-09	speer 600	17.70	pr	Heerenveen	2022-05-21						
	1000	3:25.78	pr	Heerenveen	2022-06-11	Max Kroon										
	ver	4.10	pr	Emmen	2022-05-14											
	kogel 3	7.89	pr	Emmeloord	2022-04-09											
	kogel 3	8.56	pr	Emmen	2022-05-14											
	kogel 3	8.98	pr	Heerenveen	2022-06-11											
	speer 400	16.78	pr	Emmeloord	2022-04-09	100h 83,8	16.22	pr	Emmen	2022-05-14						
Liam de Lang						300h 76,2	48.20	pr	Heerenveen	2022-06-11						
							ver	5.11		Emmeloord	2022-04-09					
							speer 600	23.85	pr	Emmeloord	2022-04-09					
							speer 600	25.60	pr	Heerenveen	2022-05-21					
						Sverre Nota										
	80	12.40	pr	Heerenveen	2022-04-30	100	13.95	pr	Heerenveen	2022-06-11						
	1000	4:07.90	pr	Heerenveen	2022-05-01	hoog	1.45	pr	Emmeloord	2022-04-09						
	80h 76,2	14.15	pr	Emmeloord	2022-04-09	hoog	1.50	pr	Emmen	2022-05-14						
	hoog	1.50	pr	Emmeloord	2022-04-09	hoog	1.55	pr	Heerenveen	2022-05-21						
	hoog	1.50	pr	Emmen	2022-05-14	hoog	1.55	pr	Heerenveen	2022-06-11						
	hoog	1.50	pr	Heerenveen	2022-05-21	polshoog	2.62	pr	Heerenveen	2022-05-01						
	hoog	1.55	pr	Heerenveen	2022-06-11	ver	4.67	pr	Heerenveen	2022-05-21						
	ver	4.22	pr	Steenwijk	2022-04-02	kogel 4	8.23	pr	Emmeloord	2022-04-09						
	ver	4.24	pr	Emmeloord	2022-04-09	Ruben Visser										
	discus 1	20.32	pr	Steenwijk	2022-04-02											
	kogel 3	6.71	pr	Heerenveen	2022-05-01											
	speer 400	26.81	pr	Steenwijk	2022-04-02											
	7-kamp	2827	pr	Heerenveen	2022-05-01											
Hessel Teijema						100	16.26	pr	Steenwijk	2022-04-02						
	speer 400	12.45		Heerenveen	2022-06-11	800	2:50.27	pr	Heerenveen	2022-06-11						
Jayden vd Velde						1000	4:08.21		Steenwijk	2022-04-02						
							hoog	1.15	pr	Steenwijk	2022-04-02					
							hoog	1.15	pr	Heerenveen	2022-06-11					
						Pelle vd Woude										
							polshoog	2.52	pr	Heerenveen	2022-05-01					
Sverre Wolters						polshoog	2.61	pr	Hilversum	2022-06-02						
						Josli Zwikker										
							80h 76,2	17.75w	pr	Emmen	2022-05-14	100	12.80	pr	Emmeloord	2022-04-09
							hoog	1.20	pr	Emmen	2022-05-14	100	12.63	pr	Heerenveen	2022-05-21
							discus 1	12.92	pr	Emmen	2022-05-14	100	12.00w	pr	Heerenveen	2022-06-11
	discus 1	13.12	pr	Heerenveen	2022-06-11	150	18.61	pr	Emmen	2022-05-14						
Timotej Zoetendal						ver	4.31	pr	Emmeloord	2022-04-09						
							80	13.15w		Emmeloord	2022-04-09	ver	4.96	pr	Emmen	2022-05-14
							kogel 3	6.04	pr	Emmeloord	2022-04-09	ver	5.20	pr	Heerenveen	2022-06-11
							speer 400	15.82		Emmeloord	2022-04-09	categorie jB				
						categorie jC										
AV Heerenveen																
	4x100	51.85		Heerenveen	2022-06-11	Wybren Dijkstra										
Sybren van Gelder						800	2:45.05	pr	Heerenveen	2022-05-21						
							discus 1	30.81		Heerenveen	2022-06-11	3000	13:58.23	pr	Drachten	2022-04-10
							kogel 4	11.21	pr	Heerenveen	2022-06-11	discus 1½	21.26	pr	Assen	2022-06-12
						Sander de Haan						kogel 5	8.29	pr	Drachten	2022-04-10
							100	12.55w	pr	Emmeloord	2022-04-09	kogel 5	8.78	pr	Heerenveen	2022-05-21
	150	18.93	pr	Emmen	2022-05-14	kogel 5	8.98	pr	Assen	2022-06-12						
						speer 700	23.99	pr	Drachten	2022-04-10						
							100	13.59		Amstelveen	2022-06-05	speer 700	25.60	pr	Heerenveen	2022-05-21
							400	1:03.18	pr	Heerenveen	2022-04-30	Quinten Geleynse				
							1500	5:35.02	pr	Heerenveen	2022-05-01					
							1500	5:28.07	pr	Amstelveen	2022-06-06					
	110h 91,4	19.99	pr	Heerenveen	2022-05-01											

110h 91,4	19.28	pr	Amstelveen	2022-06-06
hoog	1.56		Heerenveen	2022-04-30
polshoog	2.40	pr	Heerenveen	2022-05-01
polshoog	2.50	pr	Amstelveen	2022-06-06
ver	5.00		Heerenveen	2022-04-30
discus 1½	29.58	pr	Steenwijk	2022-04-02
kogel 5	9.36	pr	Drachten	2022-04-10
kogel 5	9.70	pr	Zwolle	2022-05-15
kogel 5	9.76	pr	Heerenveen	2022-05-21
speer 700	20.58	pr	Heerenveen	2022-05-01
10-kamp	3351	pr	Heerenveen	2022-05-01
10-kamp	3523	pr	Amstelveen	2022-06-06

Jilke Oswald

100	12.90	pr	Drachten	2022-04-10
400	1:01.74	pr	Zwolle	2022-05-15
400	1:01.05	pr	Assen	2022-06-12
400h 83,8	1:07.74	pr	Drachten	2022-04-10
400h 83,8	1:05.92	pr	Amsterdam	2022-06-17
ver	5.59	pr	Assen	2022-06-12
speer 700	28.43	pr	Heerenveen	2022-05-21

Floris Swart

800	2:24.75		Heerenveen	2022-05-21
-----	---------	--	------------	------------

Ziggy Veldman

100	11.69	pr	Assen	2022-06-12
200	24.52	pr	Drachten	2022-04-10
200	24.26	pr	Heerenveen	2022-05-21
200	24.04	pr	Amsterdam	2022-06-19
110h 91,4	16.32	pr	Zwolle	2022-05-15
110h 91,4	15.73	pr	Assen	2022-06-12
hss	12.65	cr	Zwolle	2022-05-15
ver	5.84	pr	Steenwijk	2022-04-02
ver	6.07	pr	Drachten	2022-04-10
ver	6.42	pr	Assen	2022-06-12

categorie jA

AV Heerenveen

4x400	3:57.96		Drachten	2022-04-10
Zwd. est.	2:15.17	cr	Zwolle	2022-05-15

Tjalle-Durk van der Eems

100	12.20		Heerenveen	2022-04-30
400	54.07		Heerenveen	2022-04-30
800	2:10.64	pr	Drachten	2022-04-10
1500	4:30.66	pr	Heerenveen	2022-05-01
110h 106,7	16.04	pr	Heerenveen	2022-05-01
hoog	1.81		Heerenveen	2022-04-30
polshoog	3.50	pr	Heerenveen	2022-05-01
ver	6.50	pr	Heerenveen	2022-04-30
discus 1¾	33.49	pr	Heerenveen	2022-05-01
kogel 6	12.03	pr	Heerenveen	2022-04-30
speer 800	51.97	pr	Drachten	2022-04-10
10-kamp	6233	pr	Heerenveen	2022-05-01

Rutger Hoekstra

speer 800	44.65	pr	Searcy (USA)	2022-04-09
speer 800	45.76	pr		2022-04-22
speer 800	48.23	pr	Memphis (USA)	2022-04-29
speer 800	50.96	pr	Clinton (USA)	2022-05-07

Sem van Rooijen

100	11.26	pr	Assen	2022-06-12
200	23.48	pr	Drachten	2022-04-10
200	23.35	pr	Zwolle	2022-05-15
200	23.01	pr	Amsterdam	2022-06-19
200	22.78	pr	Amsterdam	2022-06-19

categorie Mneo

Gerwin de Haan

polshoog	4.38	pr	Long Beach (USA)	2022-03-05
discus 2	39.72		Long Beach (USA)	2022-03-05

Lennert Naeff

hoog	1.97	pr	Tilburg	2022-06-06
hoog	2.05	cr	Leiden	2022-06-11
speer 800	33.99		Limoges (Fra)	2022-05-08

categorie M

Stefan de Nekker

5000	16:58.21		Zwolle	2022-05-20
------	----------	--	--------	------------

Jeroen Piek

100	11.32		Leiden	2022-06-11
-----	-------	--	--------	------------

Jordi Stam

5000	17:51.70		Steenwijk	2022-04-02
------	----------	--	-----------	------------

categorie M35

AV Heerenveen

4x100	1:05.95		Emmen	2022-04-24
Zwd. est.	3:17.24		Ede	2022-06-19

Pieter Dogger

200	26.95		Emmen	2022-04-24
400	1:01.91	pr	Emmen	2022-04-24
5000	21:05.77	pr	Ede	2022-06-19

categorie M45

Robert de Boer

kogel 7¼	8.17	pr	Ede	2022-06-19
----------	------	----	-----	------------

categorie M50

Jan Jelle Koerts

discus 1½	19.34		Emmen	2022-04-24
kogel 6	7.79		Emmen	2022-04-24
speer 700	23.70		Emmen	2022-04-24

categorie M60

Harm Zijlstra

400	1:17.66	cr	Emmen	2022-04-24
800	2:54.70	pr	Ede	2022-06-19
1500	6:00.64	cr	Emmen	2022-04-24
5000	21:46.59	pr	Ede	2022-06-19

categorie M65

Klaas Peereboom

discus 1	20.16		Emmen	2022-04-24
----------	-------	--	-------	------------

categorie **M70**

Jan vd Heide

100	17.38	pr	Emmen	2022-04-24
200	37.17	pr	Emmen	2022-04-24
200	35.14	cr	Ede	2022-06-19
kogelsl.	16.77	cr	Ede	2022-06-19

Wieger Klijnstra

100	17.61		Emmen	2022-04-24
-----	-------	--	-------	------------

PR's

Aantal pr's (6 of meer)

Sabrina Cruden	21
Linda vd Berg	17
Marit Versfeld	16
Meike Huistra	14
Quinten Geleynse	14
Sanne Pultrum	14
Liam de Lang	13
Isa van Heeswijck	13
Julian Huisman	12
Tom Westendorp	12
Jimte Wierda	12
Norah Keijzer	11
Marianne Diallo	11
Julia Bouma	11
Lars Haanstra	11
Mathijs vd Lindt	11
Steijn Hendriksen	11
Ziggy Veldman	10
Jodie Vianen	10
Lara de Vries	10
Fylèn Kirindongo	10
Melina Congiu	10
Romée de Best	10
Joost Kemme	10
Sander de Haan	10
Florian Marks	9
Bjarne Wolters	9
Myrthe Kootstra	9
Tjalle-Durk van der Eems	9
Sverre Nota	8
Jente Wolters	8
Wybren Dijkstra	8
Cas Jonker	8
Yara Lanza	8
Fenna vd Meer	8
Thijs Hartsema	7
Sarah Hartsema	7
Britt Huisman	7
Leanne Haitsma	7
Jurre Buitendijk	7
Josli Zwikker	7
Jilke Oswald	7
David Yousef	7
Hester Bos	7
Betty Bijker-Bangma	6
Milou Sieperda	6
Liam Buitendijk	6

Competitie

Resultaten in de clubcompetitie

mD

poule 66	19	2195	2022-05-14	Emmen
poule 66	9	2310	2022-06-11	Heerenveen
landelijk	191	4505		

mC

poule 66	2	6190	2022-04-09	Emmeloord
poule 66	2	6880	2022-05-14	Emmen
poule 66	2	6435	2022-06-11	Heerenveen
landelijk	4	19505		

mA

poule 37	2	5825	2022-04-10	Drachten
poule 37	5	6707	2022-05-15	Zwolle
poule 37	9	4232	2022-06-12	Assen
landelijk	43	16764		

V35

poule 23	1	5906	2022-04-24	Emmen
poule 23	5	5401	2022-06-19	Ede
landelijk	6	11307		

jD

poule 66	3	4099	2022-04-09	Emmeloord
poule 66	6	3846	2022-05-14	Emmen
poule 66	5	4363	2022-06-11	Heerenveen
landelijk	69	12308		

jC

poule 66	2	5251	2022-04-09	Emmeloord
poule 66	3	4871	2022-05-14	Emmen
poule 66	2	5913	2022-06-11	Heerenveen
landelijk	57	16035		

jA

poule 37	3	5718	2022-04-10	Drachten
poule 37	4	5544	2022-05-15	Zwolle
poule 37	7	3256	2022-06-12	Assen
landelijk	48	14518		

M35

poule 23	13	2346	2022-04-24	Emmen
poule 23	15	2034	2022-06-19	Ede
landelijk	46	4380		