

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.

**BJP (beste jaarprestaties) vanaf het outdoor seizoen 2011  
Bijgewerkt op vr 22 oktober 2021**

**Laura vd Akker**

80	2019-05-08	13.02	V40	Kampen
100	2019-09-28	15.88	V40	Leeuwarden
	2021-07-09	15.82w	V40	Steenwijk
hoog	2019-09-28	1.20	V40	Leeuwarden
	2021-09-08	1.25	V40	Hengelo
ver	2021-09-19	3.93	V40	Hengelo
discus 1	2011-06-24	38.14	V	Groningen
	2012-04-07	38.71	V	Steenwijk
	2013-07-19	37.13	V35	Steenwijk
	2018-10-06	32.63	V40	Heerenveen
	2019-05-08	34.41	V40	Kampen
	2020-09-26	33.84	V40	Heerenveen
	2021-10-10	34.01	V40	Best
kogel 4	2011-05-28	9.68	V	Heerenveen
	2012-09-01	10.08	V35	Soest
	2013-10-05	9.87	V35	Heerenveen
	2018-10-06	8.99	V40	Heerenveen
	2019-10-05	9.43	V40	Heerenveen
	2020-08-14	8.57	V40	Deventer
	2021-10-10	8.93	V40	Steenwijk
speer 600	2011-10-01	28.85	V	Heerenveen
	2012-10-06	28.17	V35	Heerenveen
	2013-05-22	29.33	V35	Sneek
	2018-10-06	25.88	V40	Heerenveen
	2019-06-08	26.48	V40	Groningen
	2020-08-14	25.65	V40	Deventer
	2021-10-10	27.59	V40	Steenwijk
werp 3-kamp	2011-06-10	1791	V	Steenwijk
	2012-10-06	1897	V35	Heerenveen
	2013-05-31	1878	V35	Steenwijk
	2018-10-06	1849	V40	Heerenveen
	2019-10-05	1897	V40	Heerenveen
	2020-08-14	1563	V40	Deventer
	2021-10-10	1908	V40	Steenwijk

**Selena Algra**

40	2020-09-26	8.9	mpm	Heerenveen
600	2020-09-26	2:57.0	mpm	Heerenveen
ver	2020-09-26	2.54	mpm	Heerenveen
vortex	2020-09-26	8.70	mpm	Heerenveen

**Hayat Askar**

40	2014-10-04	7.6	mpB	Heerenveen
60	2015-06-06	10.1	mpA	Sneek
	2016-05-28	9.7	mpA	Leeuwarden
	2017-06-10	10.13	mD	Sneek
	2018-10-06	9.55	mD	Heerenveen

80	2019-10-05	12.0	mC	Heerenveen
600	2017-04-08	2:14.45	mD	Heerenveen
	2018-10-06	2:15.79	mD	Heerenveen
	2019-10-05	2:02.1	mC	Heerenveen
1000	2014-10-04	4:25.8	mpB	Heerenveen
	2015-10-03	4:45.3	mpA	Heerenveen
	2016-10-01	4:16.2	mpA	Heerenveen
duur 6'	2016-05-28	1275	mpA	Leeuwarden
60h	2015-04-11	12.2	mpA	Leeuwarden
	2016-09-17	11.6	mpA	Heerenveen
60h 76,2	2017-05-06	14.61	mD	Groningen
hoog	2015-06-27	1.00	mpA	Steenwijk
	2016-04-16	1.20	mpA	Sneek
	2017-04-08	1.20	mD	Heerenveen
	2018-10-06	1.30	mD	Heerenveen
	2019-06-22	1.30	mC	Stadskanaal
	2020-07-02	1.25	mC	Heerenveen
	2021-04-11	1.25	mB	Heerenveen
polsver	2016-07-02	4.10	mpA	Drachten
ver	2014-10-04	2.43	mpB	Heerenveen
	2015-10-03	3.16	mpA	Heerenveen
	2016-09-17	3.35	mpA	Heerenveen
	2017-04-08	3.53	mD	Heerenveen
	2020-09-26	4.02	mC	Heerenveen
	2021-05-22	3.79	mB	Heerenveen
discus ¾	2018-09-02	18.15	mD	Amsterdam
discus 1	2019-04-28	19.66	mC	Epe
kogel 2	2014-10-04	4.75	mpB	Heerenveen
	2015-10-03	6.09	mpA	Heerenveen
	2016-04-16	6.60	mpA	Sneek
	2017-10-07	8.12	mD	Heerenveen
	2018-05-12	9.36	mD	Heerenveen
kogel 3	2019-04-06	8.30	mC	Heerenveen
	2020-07-02	8.78	mC	Heerenveen
	2020-09-26	9.11	mC	Heerenveen
	2021-05-22	9.09	mB	Heerenveen
slingeren	2016-05-28	18.50	mpA	Leeuwarden
speer 400	2017-05-27	15.32	mD	Stadskanaal
	2018-05-12	18,45	mD	Heerenveen
vortex	2015-06-27	18.50	mpA	Steenwijk
	2016-05-28	25.50	mpA	Leeuwarden

**Mariam Azouz**

40	2019-10-05	8.2	mpC	Heerenveen
	2020-09-26	7.9	mpB	Heerenveen
60	2021-09-11	10.2	mpA	Drachten
600	2019-10-05	2:35.5	mpC	Heerenveen
	2020-09-26	2:35.0	mpB	Heerenveen
duur 4'	2019-05-25	850	mpC	Steenwijk
40h	2020-06-30	9.0	mpB	Heerenveen
60h	2021-09-11	14.4	mpA	Drachten

hoog	2019-05-25	0.75	mpC	Steenwijk
hurkhoog	2020-06-30	0.75	mpB	Heerenveen
ver	2019-10-05	2.42	mpC	Heerenveen
	2020-09-26	2.85	mpB	Heerenveen
	2021-04-06	2.90	mpA	Heerenveen
balstoten	2019-05-25	3.70	mpC	Steenwijk
kogel 2	2021-05-06	4.60	mpA	Heerenveen
slingeren	2020-06-30	9.50	mpB	Heerenveen
	2021-09-11	12.00	mpA	Drachten
vortex	2019-05-25	11.00	mpC	Steenwijk
	2020-06-02	13.00	mpB	Heerenveen
	2021-05-06	14.00	mpA	Heerenveen

**Sara Azouz**

60	2019-10-05	10.3	mD	Heerenveen
	2020-09-26	9.5	mD	Heerenveen
80	2021-10-02	11.53	mC	Heerenveen
150	2021-10-02	21.56	mC	Heerenveen
600	2019-10-05	2:33.4	mD	Heerenveen
	2020-09-26	2:02.0	mD	Heerenveen
800	2021-05-22	2:40.90	mC	Heerenveen
ver	2019-10-05	2.75	mD	Heerenveen
	2020-09-26	3.43	mD	Heerenveen
	2021-04-17	4.04	mC	Heerenveen

**Sedra Azouz**

60	2019-10-05	10.0	mD	Heerenveen
80	2020-09-26	13.1	mC	Heerenveen
	2021-05-22	13.47	mC	Heerenveen
600	2019-10-05	2:19.5	mD	Heerenveen
hoog	2020-09-26	1.15	mC	Heerenveen
ver	2019-10-05	3.14	mD	Heerenveen
	2020-09-26	3.16	mC	Heerenveen
	2021-04-17	3.56	mC	Heerenveen
kogel 3	2020-07-02	4.57	mC	Heerenveen

**Christiaan Balk**

40	2021-10-02	10.11w	jpm	Heerenveen
600	2021-10-02	3:12.78	jpm	Heerenveen
ver	2021-10-02	1.95	jpm	Heerenveen
vortex	2021-10-02	8.88	jpm	Heerenveen

**Ylse Barkmeijer**

60	2014-10-04	10.7	mpA	Heerenveen
	2015-10-03	10.1	mD	Heerenveen

600				100				800			
2015-10-03	2:02.0	mD	Heerenveen	2019-03-30	14.64w	V40	Steenwijk	2020-07-25	2:35.96	jD	Heerenveen
2016-04-09	2:07.61	mD	Heerenveen	2020-08-22	14.25	V40	Grootebroek	2021-03-20	2:25.9	jC	Heerenveen
2017-04-08	2:08.94	mC	Heerenveen	2021-07-09	14.08w	V40	Steenwijk				
800				150				1000			
2016-08-26	3:09.43	mD	Assen	2020-09-19	21.83	V40	Grootebroek	2016-06-18	4:01.89	jpB	Heerenveen
2017-05-06	2:54.67	mC	Groningen	2021-07-09	21.34	V40	Steenwijk	2017-10-07	3:44.9	jpA	Heerenveen
2018-05-19	2:52.88	mC	Assen					2018-06-17	3:29.15	jpA	Soest
1000				200				2019-09-01	3:17.71	jD	Amsterdam
2014-10-04	4:09.3	mpA	Heerenveen	2018-10-06	35.02	V40	Heerenveen	2020-07-02	3:23.0	jD	Heerenveen
2015-06-14	4:02.65	mD	Groningen	2019-07-06	30.29	V40	Stadskanaal				
2016-06-11	3:44.18	mD	Groningen	2020-08-22	29.57w	V40	Grootebroek	mijl			
2017-04-19	3:53.62	mC	Zwolle	2021-10-02	28.32	V40	Heerenveen	2019-07-05	5:50.07	jD	Steenwijk
2020-07-02	3:49.2	mB	Heerenveen					duur 4'			
1500				300				2016-07-02	1100	jpB	Drachten
2017-07-21	6:09.73	mC	Heiloo	2019-03-30	53.56	V40	Steenwijk	duur 6'			
60h				2020-07-04	48.5	V40	Heerenveen	2018-04-21	1600	jpA	Drachten
2014-06-28	11.6	mpA	Sneek	2021-07-09	47.20	V40	Steenwijk	40h			
hoog				400				2015-06-27	8.1	jpC	Steenwijk
2014-06-28	0.95	mpA	Sneek	2021-09-18	1:05.57	V40	Hengelo	2016-07-02	7.7	jpB	Drachten
2015-04-11	1.10	mD	Heerenveen	800				60h			
ver				2018-10-06	3:22.20	V40	Heerenveen	2018-07-07	10.7	jpA	Steenwijk
2014-10-04	3.08	mpA	Heerenveen	2019-07-07	2:44.09	V40	Stadskanaal	80h 76,2			
2015-10-03	3.52	mD	Heerenveen	2020-09-26	2:49.0	V40	Heerenveen	2019-09-01	16.18	jD	Amsterdam
kogel 2				2021-10-09	2:36.09	V40	Best	2020-07-25	14.49	jD	Heerenveen
2014-04-12	4.00	mpA	Drachten	80h 76,2				hoog			
2015-10-03	4.79	mD	Heerenveen	2019-07-06	15.40	V40	Stadskanaal	2015-07-04	1.00	jpC	Assen
vortex				2021-10-08	17.33	V40	Best	2016-09-17	1.00	jpB	Heerenveen
2014-09-13	10.00	mpA	Leeuwarden	400h 76,2				2017-09-09	1.10	jpA	Sneek
<b>Amarins Beijaard</b>				2021-09-08	1:17.29	V40	Hengelo	2018-07-07	1.10	jpA	Steenwijk
60				hoog				hurkhoog			
2018-10-06	9.81	mD	Heerenveen	2018-10-06	1.25	V40	Heerenveen	2015-09-19	0.95	jpC	Heerenveen
2019-10-05	9.4	mD	Heerenveen	2019-07-06	1.30	V40	Stadskanaal	2016-05-28	1.10	jpB	Leeuwarden
600				2020-10-09	1.30	V40	Drachten	polsver			
2018-10-06	2:12.02	mD	Heerenveen	2021-10-08	1.36	V40	Best	2018-07-07	3.95	jpA	Steenwijk
2019-10-05	2:12.6	mD	Heerenveen	ver				ver			
2020-09-26	2:03.0	mC	Heerenveen	2018-10-06	3.63	V40	Heerenveen	2015-10-03	3.11	jpC	Heerenveen
1000				2019-10-05	4.32	V40	Heerenveen	2016-06-18	3.44	jpB	Heerenveen
2018-06-30	3:52.20	mD	Groningen	2020-09-26	4.52	V40	Heerenveen	2017-10-07	3.41	jpA	Heerenveen
duur 6'				2021-09-19	4.69	V40	Hengelo	2018-07-14	3.82	jpA	Heerenveen
2017-07-08	1425	mpA	Drachten	discus 1				balstoten			
60h				2019-10-13	23.23	V40	Steenwijk	2015-09-19	5.00	jpC	Heerenveen
2017-07-08	12.0	mpA	Drachten	2020-08-28	22.96	V40	Heerenveen	2016-05-28	5.30	jpB	Leeuwarden
hoog				kogel 4				balwerpen 135			
2017-07-08	0.95	mpA	Drachten	2018-10-06	6.78	V40	Heerenveen	2015-07-04	10.72	jpC	Assen
2019-10-05	1.25	mD	Heerenveen	2019-09-28	8.09	V40	Leeuwarden	kogel 2			
2020-09-26	1.25	mC	Heerenveen	2020-08-22	8.45	V40	Grootebroek	2016-04-03	4.67	jpB	Assen
polsver				2021-09-08	9.11	V40	Hengelo	2017-10-07	5.69	jpA	Heerenveen
2017-07-08	3.30	mpA	Drachten	speer 600				2018-07-14	6.56	jpA	Heerenveen
ver				2019-10-13	21.22	V40	Steenwijk	slingeren			
2018-04-14	3.11w	mD	Sneek	2020-07-04	24.17	V40	Heerenveen	2016-04-16	17.50	jpB	Sneek
kogel 2				2021-10-02	28.36	V40	Heerenveen	2018-09-15	19.00	jpA	Heerenveen
2017-07-08	4.10	mpA	Drachten	werp 3-kamp				vortex			
2018-10-06	5.35	mD	Heerenveen	2019-10-05	1337	V40	Heerenveen	2015-10-03	17.30	jpC	Heerenveen
speer 400				2019-10-13	1430	V40	Steenwijk	2016-05-28	18.00	jpB	Leeuwarden
2019-10-05	12.54	mD	Heerenveen	2020-08-28	1392	V40	Heerenveen	2017-09-09	16.80	jpA	Sneek
speer 500				7-kamp				2018-09-15	17.00	jpA	Heerenveen
2020-09-26	14.07	mC	Heerenveen	2019-07-07	3285	V40	Stadskanaal	<b>Betty Bijker-Bangma</b>			
vortex				2021-10-09	3886	V40	Best	100			
2017-07-08	10.50	mpA	Drachten	<b>Mart Bijker</b>				2018-06-10	15.96	V55	Apeldoorn
<b>Jikke vd Berg</b>				40				2020-09-26	15.9	V55	Heerenveen
3000				2015-10-03	7.0	jpC	Heerenveen	150			
2018-06-10	12:33.25	V45	Apeldoorn	2016-04-16	6.8	jpB	Sneek	2018-07-13	23.18	V55	Steenwijk
5000				60				200			
2020-09-26	22:30.0	V50	Heerenveen	2017-10-07	9.8	jpA	Heerenveen	2018-05-13	32.59	V55	Emmen
<b>Linda vd Berg</b>				2018-06-17	9.44	jpA	Soest	300			
80				80				2018-07-13	50.03	V55	Steenwijk
2019-05-08	12.21	V40	Kampen	2019-04-06	12.22	jD	Heerenveen	400			
				150				2018-04-29	1:11.38	V55	Sneek
				2020-07-04	23.9	jD	Heerenveen	800			
				400				2017-10-07	2:48.9	V50	Heerenveen
				2015-07-04	1:24.45	jpC	Assen	2018-06-10	2:39.65	V55	Apeldoorn
				600				2019-03-30	2:44.24	V55	Steenwijk
				2015-10-03	2:15.0	jpC	Heerenveen				

2020-07-25	2:41.99	V55	Heerenveen	2013-09-01	1.25	mpA	Emmeloord	2021-10-10	3074	mA	Best
2021-08-13	2:39.23	V55	Heerhugowaard	2014-05-31	1.30	mpA	Stadskanaal				
1000				2015-10-03	1.40	mD	Heerenveen	<b>Jildou Binnema</b>			
2021-07-01	3:29.84	V55	Hengelo	2016-09-17	1.50	mD	Zoetermeer	40			
1500				2017-06-10	1.55	mC	Sneek	2011-10-01	8.2	mpm	Heerenveen
2018-05-13	5:35.24	V55	Emmen	2018-10-06	1.45	mC	Heerenveen	2013-05-18	7.68	mpC	Stadskanaal
mijl				2019-06-23	1.50	mB	Drachten	2014-06-28	7.0	mpB	Sneek
2021-07-09	6:13.93	V55	Steenwijk	2021-10-09	1.46	mA	Best	60			
3000				hss				2015-10-03	9.9	mpA	Heerenveen
2018-10-06	13:08.51	V55	Heerenveen	2021-04-11	9.05	mA	Heerenveen	2016-10-01	9.2	mpA	Heerenveen
5000				polshoog				2017-10-07	9.0	mD	Heerenveen
2021-10-02	21:25.11	V55	Heerenveen	2017-06-03	1.95	mC	Groningen	2018-10-06	9.03	mD	Heerenveen
<b>Anke Binnema</b>				2018-05-12	1.95	mC	Heerenveen	80			
40				ver				2019-10-05	11.8	mC	Heerenveen
2011-07-16	7.38	mpC	Hoogeveen	2011-06-25	3.29	mpC	Heerenveen	150			
2012-06-16	7.11	mpB	Stadskanaal	2012-07-03	3.49	mpB	Leeuwarden	2018-04-02	23.07	mD	Amersfoort
60				2013-10-05	3.91	mpA	Heerenveen	2019-05-04	23.77	mC	Sneek
2013-09-01	9.85	mpA	Emmeloord	2014-08-30	4.15	mpA	Assen	2020-07-02	22.2	mC	Heerenveen
2014-05-31	9.73	mpA	Stadskanaal	2015-08-30	4.20	mD	Stadskanaal	600			
2015-04-18	9.31	mD	Assen	2016-05-01	4.42	mD	Sneek	2011-06-25	2:52.0	mpm	Heerenveen
2016-10-01	8.5	mD	Heerenveen	2017-05-06	4.68w	mC	Groningen	2012-07-07	2:36.0	mpm	Heerenveen
80				2018-05-12	4.39	mC	Heerenveen	2013-05-18	2:41.57	mpC	Stadskanaal
2017-06-24	11.14	mC	Stadskanaal	2019-03-30	4.42	mB	Steenwijk	2017-05-14	2:06.52	mD	Sneek
2018-10-06	11.49	mC	Heerenveen	2020-09-26	4.85	mB	Heerenveen	2018-07-08	2:01.53	mD	Stadskanaal
150				2021-10-10	4.16	mA	Best	2019-10-05	2:08.2	mC	Heerenveen
2016-07-08	22.11	mD	Steenwijk	balstoten				1000			
2017-07-08	21.32	mC	Stadskanaal	2011-06-25	4.20	mpC	Heerenveen	2014-10-04	4:40.8	mpB	Heerenveen
2018-05-20	21.83	mC	Amstelveen	2011-06-07	20.50	mpC	Heerenveen	2015-10-03	4:22.8	mpA	Heerenveen
200				2012-07-07	20.00	mpB	Heerenveen	2016-10-01	3:58.3	mpA	Heerenveen
2015-05-16	32.13	mD	Heerenveen	balwerpen 135				duur 6'			
2019-10-05	30.1	mB	Heerenveen	2011-06-07	20.50	mpC	Heerenveen	2016-07-02	1275	mpA	Drachten
2021-10-02	29.33w	mA	Heerenveen	2012-07-07	20.00	mpB	Heerenveen	40h			
300				balwerpen 180				2013-04-13	8.3	mpC	Drachten
2016-04-09	49.51	mD	Heerenveen	2013-05-11	19.88	mpA	Hoogeveen	2014-04-12	7.8	mpB	Drachten
400				2014-10-04	25.01	mpA	Heerenveen	60h			
2018-04-02	1:13.86	mC	Amersfoort	discus ¾				2015-04-11	10.9	mpA	Leeuwarden
600				2015-10-10	17.88	mD	Steenwijk	2016-09-17	11.0	mpA	Heerenveen
2011-06-25	2:16.1	mpC	Heerenveen	2016-06-11	23.80	mD	Groningen	60h 76,2			
2013-09-01	2:13.66	mpA	Emmeloord	discus 1				2017-07-08	11.40	mD	Stadskanaal
2015-08-30	1:58.21	mD	Stadskanaal	2017-10-15	19.29	mC	Steenwijk	2018-07-07	11.07w	mD	Stadskanaal
2016-07-03	1:52.00	mD	Stadskanaal	2018-10-14	22.59	mC	Steenwijk	80h 76,2			
2017-07-09	1:50.43	mC	Stadskanaal	kogel 2				2019-05-04	15.21	mC	Sneek
2018-07-08	2:03.66	mC	Stadskanaal	2012-06-16	5.18	mpB	Stadskanaal	hoog			
800				2013-05-18	5.43	mpA	Stadskanaal	2011-05-24	0.70	mpm	Grou
2021-10-10	3:02.39	mA	Best	2014-08-30	6.70	mpA	Assen	2012-06-09	0.90	mpm	Steenwijk
1000				2015-10-10	8.45	mD	Steenwijk	2014-05-31	1.00	mpB	Stadskanaal
2012-06-05	3:55.6	mpB	Heerenveen	2016-06-05	9.05	mD	Gemert	2015-06-13	1.10	mpA	Heerenveen
2013-05-18	3:54.17	mpA	Stadskanaal	kogel 3				2016-06-04	1.25	mpA	Stadskanaal
2014-10-04	3:53.1	mpA	Heerenveen	2017-10-15	8.21	mC	Steenwijk	2017-07-09	1.35	mD	Stadskanaal
60h				2018-10-14	8.98	mC	Steenwijk	2018-10-06	1.40	mD	Heerenveen
2013-06-01	11.1	mpA	Heerenveen	2019-05-11	25.56	mB	Heerenveen	2019-10-05	1.45	mC	Heerenveen
2014-06-14	10.5	mpA	Steenwijk	2020-09-19	10.01	mB	Grootebroek	2020-07-04	1.30	mC	Heerenveen
60h 76,2				kogel 4				2021-04-11	1.30	mB	Heerenveen
2015-08-29	12.13	mD	Stadskanaal	2021-10-09	8.96	mA	Best	hurkhoog			
2016-07-02	10.13	mD	Stadskanaal	speer 400				2013-09-14	0.85	mpC	Sneek
80h 76,2				2015-10-03	22.19	mD	Heerenveen	2014-09-13	1.00	mpB	Leeuwarden
2017-05-14	12.81	mC	Sneek	2016-09-17	24.04	mD	Zoetermeer	hss			
2018-05-12	13.39	mC	Heerenveen	speer 500				2021-04-11	9.43	mB	Heerenveen
100h 76,2				2017-06-10	24.49	mC	Sneek	polshoog			
2019-10-05	17.2	mB	Heerenveen	2018-10-14	28.19	mC	Steenwijk	2017-06-03	1.75	mD	Groningen
2021-10-09	18.22	mA	Best	2019-05-11	25.56	mB	Heerenveen	2018-05-12	1.95	mD	Heerenveen
300h 76,2				2020-09-26	29.29	mB	Heerenveen	polsver			
2016-05-22	53.06	mD	Epe	speer 600				2016-07-02	4.40	mpA	Drachten
2017-06-10	49.08	mC	Sneek	2021-10-10	27.10	mA	Best	ver			
2018-06-30	51.29	mC	Groningen	vortex				2011-05-14	2.44	mpm	Sneek
400h 76,2				2013-08-31	26.57	mpA	Emmeloord	2012-07-03	2.65	mpm	Leeuwarden
2021-05-01	1:14.12	mA	Heerenveen	2014-09-13	28.50	mpA	Leeuwarden	2013-09-14	2.80	mpC	Sneek
hoog				werp 3-kamp				2014-08-30	3.17	mpB	Assen
2011-05-24	1.05	mpC	Grou	2015-10-10	1065	mD	Steenwijk	2015-10-03	3.43	mpA	Heerenveen
2012-06-16	1.20	mpB	Stadskanaal	2017-10-15	1044	mC	Steenwijk	2016-10-01	3.83	mpA	Heerenveen
				2018-10-14	1293	mC	Steenwijk	2017-05-14	4.02	mD	Sneek
				6-kamp				2018-07-07	4.55	mD	Stadskanaal
				2015-08-30	2525	mD	Stadskanaal	2019-05-05	4.23w	mC	Sneek
				2016-06-05	3041	mD	Gemert	2020-08-01	4.51	mC	Amstelveen
				7-kamp				2021-05-01	4.37	mB	Heerenveen
				2017-07-09	3562	mC	Stadskanaal				
				2018-07-08	3256	mC	Stadskanaal				



2019-06-29	875	mpA	Leeuwarden	hoog			2021-05-01	4.47	mA	Heerenveen	
duur 6'				2017-07-08	1.05	mpA	Drachten	discus 1			
2020-09-12	1000	mpA	Heerenveen	2018-07-14	1.20	mpA	Heerenveen	2017-10-07	11.22	mC	Heerenveen
40h				2019-10-05	1.30	mD	Heerenveen	kogel 3			
2016-07-02	9.1	mpm	Drachten	2020-07-02	1.35	mD	Heerenveen	2018-10-06	7.10	mC	Heerenveen
2017-07-08	9.3	mpC	Drachten	2021-04-17	1.30	mC	Heerenveen	2019-10-05	7.01	mB	Heerenveen
2018-07-07	8.0	mpB	Steenwijk	polsver				kogel 4			
60h				2017-07-08	3.85	mpA	Drachten	2021-10-09	6.10	mA	Best
2019-06-29	12.0	mpA	Leeuwarden	2018-04-21	4.40	mpA	Drachten	speer 500			
2020-09-12	11.7	mpA	Heerenveen	ver				2019-10-05	17.02	mB	Heerenveen
hoog				2017-10-07	3.02	mpA	Heerenveen	2020-09-26	21.75	mB	Heerenveen
2017-05-20	0.90	mpC	Steenwijk	2018-10-06	3.57	mpA	Heerenveen	speer 600			
2018-05-26	1.00	mpB	Sneek	discus ¾				2021-10-10	21.36	mA	Best
2019-06-29	1.15	mpA	Leeuwarden	2020-09-26	20.19	mD	Heerenveen	7-kamp			
2020-06-30	1.15	mpA	Heerenveen	discus 1				2021-10-10	2120	mA	Best
2021-10-02	1.25	mD	Heerenveen	2021-04-17	18.06	mC	Heerenveen	<b>Jente Bosma</b>			
hurkhoog				kogel 2				60			
2016-05-28	0.75	mpm	Leeuwarden	2017-10-07	5.51	mpA	Heerenveen	2020-09-26	9.5	mD	Heerenveen
2017-07-08	0.70	mpC	Drachten	2018-07-07	6.80	mpA	Steenwijk	80			
2018-07-07	0.85	mpB	Steenwijk	2020-07-02	8.25	mD	Heerenveen	2021-04-17	11.4	mC	Heerenveen
polsver				slingeren				hoog			
2019-06-29	3.40	mpA	Leeuwarden	2017-05-20	14.50	mpA	Steenwijk	2020-09-26	1.10	mD	Heerenveen
2020-09-12	3.15	mpA	Heerenveen	2018-05-26	18.50	mpA	Sneek	ver			
ver				speer 400				2021-04-17	4.37	mC	Heerenveen
2016-05-28	2.15	mpm	Leeuwarden	2019-10-05	19.10	mD	Heerenveen	kogel 2			
2017-10-07	2.75	mpC	Heerenveen	2020-07-25	15.87	mD	Heerenveen	2020-09-26	7.26	mD	Heerenveen
2018-07-14	3.51	mpB	Heerenveen	vortex				kogel 3			
2019-10-05	3.40	mpA	Heerenveen	2017-09-16	20.00	mpA	Heerenveen	2021-04-17	6.64	mC	Heerenveen
2020-09-26	3.32	mpA	Heerenveen	2018-09-15	27.50	mpA	Heerenveen	speer 500			
2021-04-17	3.60	mD	Heerenveen	<b>Hester Bos</b>				2021-10-02	15.96	mC	Heerenveen
balstoten				80				<b>Foske Bouma</b>			
2016-05-28	2.60	mpm	Leeuwarden	2017-05-06	11.51w	mC	Groningen	40			
2017-05-20	4.60	mpC	Steenwijk	2018-06-30	11.23	mC	Groningen	2016-07-02	8.2	mpC	Drachten
2018-05-26	5.00	mpB	Sneek	100				2017-07-08	8.0	mpB	Drachten
kogel 2				2019-04-28	14.48	mB	Epe	60			
2018-07-14	3.94	mpB	Heerenveen	2020-09-26	14.0	mB	Heerenveen	2018-10-06	10.89	mpA	Heerenveen
2019-10-05	4.29	mpA	Heerenveen	2021-05-01	13.89	mA	Heerenveen	2019-05-25	11.4	mpA	Steenwijk
2020-09-26	6.18	mpA	Heerenveen	150				150			
slingeren				2018-05-19	22.23	mC	Assen	2020-07-02	28.8	mD	Heerenveen
2016-07-02	7.50	mpm	Drachten	2021-07-09	22.26w	mA	Steenwijk	600			
2017-07-08	11.00	mpC	Drachten	2019-10-05	32.4	mB	Heerenveen	2016-06-04	2:40.83	mpC	Stadskanaal
2018-07-07	12.50	mpB	Steenwijk	2021-04-11	31.2	mA	Heerenveen	2020-09-26	2:03.0	mD	Heerenveen
2020-06-30	15.00	mpA	Heerenveen	300				2021-10-02	1:59.29	mD	Heerenveen
vortex				600				1000			
2016-10-01	10.91	mpm	Heerenveen	2017-10-07	2:24.5	mC	Heerenveen	2017-09-09	4:14.28	mpB	Sneek
2017-10-07	14.52	mpC	Heerenveen	800				2018-10-06	4:10.55	mpA	Heerenveen
2018-05-26	18.50	mpB	Sneek	2021-10-10	3:06.54	mA	Best	2020-07-02	4:08.3	mD	Heerenveen
2019-06-29	15.50	mpA	Leeuwarden	80h 76,2				duur 4'			
2020-06-02	26.00	mpA	Heerenveen	2017-05-06	17.98w	mC	Groningen	2016-07-02	925	mpC	Drachten
2020-09-12	25.00	mpA	Heerenveen	2018-05-19	16.87	mC	Assen	2017-07-08	925	mpB	Drachten
<b>Janne Rikst Boorsma</b>				100h 76,2				duur 6'			
60				2019-06-23	19.18	mB	Drachten	2018-07-07	1350	mpA	Steenwijk
2017-09-16	10.1	mpA	Heerenveen	100h 83,8				2019-04-20	1375	mpA	Drachten
2018-10-06	10.31	mpA	Heerenveen	2021-03-20	18.1	mA	Heerenveen	40h			
2019-10-05	9.8	mD	Heerenveen	300h 76,2				2016-07-02	10.8	mpC	Drachten
200				2017-06-10	59.43	mC	Sneek	2017-07-08	8.5	mpB	Drachten
2019-05-11	33.54	mD	Heerenveen	2018-06-30	1:03.03	mC	Groningen	60h			
600				400h 76,2				2018-07-07	12.3	mpA	Steenwijk
2019-10-05	1:56.4	mD	Heerenveen	2021-04-11	1:29.3	mA	Heerenveen	2019-04-20	12.4	mpA	Drachten
2020-09-26	1:54.0	mD	Heerenveen	hoog				hoog			
1000				2019-10-05	1.25	mB	Heerenveen	2016-09-17	0.80	mpC	Heerenveen
2017-10-07	4:19.0	mpA	Heerenveen	2021-10-09	1.26	mA	Best	2017-09-16	0.90	mpB	Heerenveen
2018-10-06	3:47.41	mpA	Heerenveen	hss				2018-07-07	1.00	mpA	Steenwijk
2019-04-06	3:30.35	mD	Heerenveen	2021-04-11	8.37	mA	Heerenveen	2019-04-20	1.10	mpA	Drachten
2020-07-02	3:41.7	mD	Heerenveen	ver				2020-07-25	1.15	mD	Heerenveen
duur 6'				2017-06-10	3.83	mC	Sneek	hurkhoog			
2017-07-08	1375	mpA	Drachten	2018-10-06	3.94	mC	Heerenveen	2015-09-19	0.70	mpm	Heerenveen
2018-04-21	1425	mpA	Drachten	2019-06-23	4.00	mB	Drachten	2016-05-28	0.85	mpC	Leeuwarden
60h				2020-09-26	4.12	mB	Heerenveen				
2017-05-20	11.7	mpA	Steenwijk								
2018-07-07	10.9	mpA	Steenwijk								
60h 76,2											
2019-04-06	13.89	mD	Heerenveen								



2020-09-12	1.10	mpA	Heerenveen	ver			2020-08-23	1.50	mB	Lisse	
2021-05-06	1.25	mpA	Heerenveen	2019-05-25	1.95	jpm	Steenwijk	2021-07-10	1.59	mA	Lisse
hurkhoog				2020-09-12	2.40	jpC	Heerenveen	ver			
2019-06-29	0.90	mpB	Leeuwarden	2021-10-02	3.10	jpB	Heerenveen	2013-10-05	3.21	mpA	Heerenveen
polsver				balstoten				2014-08-30	3.79	mpA	Assen
2020-09-12	3.80	mpA	Heerenveen	2019-05-25	2.60	jpm	Steenwijk	2015-05-16	4.34	mD	Heerenveen
ver				2020-09-12	3.60	jpC	Heerenveen	2016-06-19	4.54	mD	Lisse
2019-10-05	3.05	mpB	Heerenveen	2021-06-05	4.40	jpB	Heerenveen	2019-06-02	5.10	mB	Amersfoort
2020-06-02	2.60	mpA	Heerenveen	slingeren				2020-08-09	5.07	mB	Haarlem
2021-10-02	3.64	mpA	Heerenveen	2019-06-29	8.00	jpm	Leeuwarden	2021-09-05	5.26w	mA	Assendelft
balstoten				2021-05-06	12.00	jpB	Heerenveen	discus ¾			
2019-05-25	5.30	mpB	Steenwijk	vortex				2016-05-14	19.96	mD	Heerenveen
kogel 2				2019-10-05	10.24	jpm	Heerenveen	kogel 2			
2020-09-12	5.30	mpA	Heerenveen	2020-06-02	12.00	jpC	Heerenveen	2013-10-05	5.44	mpA	Heerenveen
2021-10-02	6.54	mpA	Heerenveen	2021-05-22	16.22	jpB	Heerenveen	2014-06-28	8.00	mpA	Sneek
slingeren				<b>Alvin Claessens</b>				2015-10-03	9.93	mD	Heerenveen
2019-04-20	12.50	mpB	Drachten	60				2016-07-03	10.20	mD	Stadskanaal
2021-06-05	17.00	mpA	Heerenveen	2021-10-02	11.28	jpA	Heerenveen	kogel 3			
vortex				600				2019-06-01	11.46	mB	Amersfoort
2019-10-05	14.88	mpB	Heerenveen	2021-10-02	2:30.52	jpA	Heerenveen	2020-07-25	10.75	mB	Heerenveen
2020-09-12	16.50	mpA	Heerenveen	ver				kogel 4			
2021-04-06	17.00	mpA	Heerenveen	2021-10-02	2.82	jpA	Heerenveen	2021-05-22	9.90	mA	Heerenveen
<b>Jurre Buitendijk</b>				kogel 2				speer 400			
40				2021-10-02	5.30	jpA	Heerenveen	2015-09-19	20.22	mD	Zoetermeer
2020-06-02	9.3	jpm	Heerenveen	<b>Sabrina Cruden</b>				2016-06-04	24.13	mD	Gemert
2021-10-02	8.33	jpm	Heerenveen	60				speer 500			
600				2013-10-05	10.1	mpA	Heerenveen	2019-07-07	33.72	mB	Stadskanaal
2021-10-02	2:27.07	jpm	Heerenveen	2014-10-04	9.1	mpA	Heerenveen	2020-08-23	33.53	mB	Lisse
duur 4'				2015-10-03	8.7	mD	Heerenveen	speer 600			
2020-09-12	875	jpm	Heerenveen	2016-04-09	8.70w	mD	Heerenveen	2021-07-04	31.67	mA	Dongen
2021-05-06	825	jpm	Heerenveen	100				vortex			
40h				2016-05-06	14.12	mD	Rijssen	2014-06-14	22.00	mpA	Steenwijk
2021-05-22	12.04	jpm	Heerenveen	2019-06-08	14.47	mB	Groningen	werp 3-kamp			
hurkhoog				2020-07-11	13.79	mB	Epe	2021-08-27	1119	mA	Heerenveen
2020-09-12	0.50	jpm	Heerenveen	150				6-kamp			
2021-05-06	0.50	jpm	Heerenveen	2016-03-28	21.78w	mD	Purmerend	2015-09-20	2669	mD	Zoetermeer
ver				2020-07-04	21.2	mB	Heerenveen	2016-07-03	2998	mD	Stadskanaal
2020-09-12	1.65	jpm	Heerenveen	200				7-kamp			
2021-10-02	2.15	jpm	Heerenveen	2015-05-16	31.23	mD	Heerenveen	2019-07-07	4161	mB	Stadskanaal
balstoten				2016-05-14	30.64	mD	Heerenveen	2020-09-06	3902	mB	Emmeloord
2020-09-12	2.50	jpm	Heerenveen	2019-06-01	28.35	mB	Amersfoort	2021-09-05	3824	mA	Assendelft
slingeren				2020-08-09	28.70w	mB	Haarlem	<b>Esmee Dam</b>			
2021-05-06	9.00	jpm	Heerenveen	2021-09-04	29.10	mA	Assendelft	40			
vortex				600				2021-04-06	9.4	mpm	Heerenveen
2020-09-12	9.00	jpm	Heerenveen	2015-10-03	1:58.0	mD	Heerenveen	ver			
2021-10-02	11.06	jpm	Heerenveen	2016-07-03	1:56.18	mD	Stadskanaal	2021-04-06	2.30	mpm	Heerenveen
<b>Liam Buitendijk</b>				800				vortex			
40				2019-07-07	2:45.43	mB	Stadskanaal	2021-04-06	6.50	mpm	Heerenveen
2019-10-05	8.2	jpm	Heerenveen	2020-09-06	2:51.40	mB	Emmeloord	<b>Andrea Deelstra</b>			
2020-06-02	7.5	jpC	Heerenveen	2021-09-05	2:56.09	mA	Assendelft	800			
2021-10-02	7.47	jpB	Heerenveen	1000				2016-04-24	2:19.01	V	Grootebroek
600				2013-10-05	4:17.0	mpA	Heerenveen	1500			
2019-10-05	2:37.8	jpm	Heerenveen	2014-10-04	4:18.4	mpA	Heerenveen	2011-07-22	4:28.66	V	Wageningen
2021-10-02	2:13.25	jpB	Heerenveen	60h				2012-06-24	4:32.67	V	Drachten
duur 4'				2014-06-28	10.5	mpA	Sneek	2013-06-16	4:31.66	V	Harderwijk
2019-05-25	850	jpm	Steenwijk	60h 76,2				2000			
2020-09-12	925	jpC	Heerenveen	2015-09-19	10.15	mD	Zoetermeer	2011-04-27	6:08.06	V	Leiden
2021-06-05	950	jpB	Heerenveen	2016-07-02	10.03w	mD	Stadskanaal	3000			
40h				100h 76,2				2011-05-27	9:23.39	V	Utrecht
2019-06-29	10.6	jpm	Leeuwarden	2019-07-06	15.39	mB	Stadskanaal	2013-07-05	9:21.80	V	Utrecht
2021-06-05	9.0	jpB	Heerenveen	2020-08-23	15.64w	mB	Lisse	2015-07-10	9:27.30	V	Utrecht
hoog				100h 83,8				2016-04-24	9:59.42	V	Grootebroek
2019-05-25	0.75	jpm	Steenwijk	2021-09-11	16.43	mA	Amersfoort	2017-06-02	9:31.38	V	Utrecht
2021-06-05	0.90	jpB	Heerenveen	300h 76,2				2019-05-24	9:45.08	V	Utrecht
hurkhoog				2015-04-26	56.58	mD	Epe	5000			
2019-06-29	0.60	jpm	Leeuwarden	2016-05-22	54.43	mD	Epe	2011-07-31	16:18.03	V	Amsterdam
2020-09-12	0.65	jpC	Heerenveen	hoog				2012-05-30	16:20.47	V	Wageningen
2021-05-06	0.70	jpB	Heerenveen	2014-10-04	1.35	mpA	Heerenveen	2013-05-19	17:11.71	V	Lokeren (Bel)
				2015-09-19	1.30	mD	Zoetermeer	2016-05-27	16:16.61	V	Wageningen
				2016-06-18	1.41	mD	Lisse	2017-09-01	16:06.88	V	Utrecht
				2019-07-06	1.49	mB	Stadskanaal	2019-06-07	16:55.65	V	Wageningen

10000				balstoten				hurkhoog			
2012-05-19	35:26.38	V	Kopenhagen (Den)	2014-09-13	3.00	mpm	Leeuwarden	2017-07-08	0.75	jpC	Drachten
2013-06-08	34:55.31	V	Pravets (Bul)	2015-09-19	3.90	mpC	Heerenveen	2018-04-21	0.80	jpB	Drachten
2014-07-26	36:56.89	V	Amsterdam	2016-09-17	4.70	mpB	Heerenveen				
2020-09-19	34:33.99	V35	Leiden					polsver			
speer 600				balwerpen 135				2019-04-20	3.25	jpA	Drachten
2013-09-15	20.08	V	Zwolle	2014-10-04	9.87	mpm	Heerenveen	2020-09-12	2.70	jpA	Heerenveen
<b>Wouter den Dekker</b>				kogel 2				ver			
5000				2017-10-07	4.61	mpA	Heerenveen	2017-10-07	2.35	jpC	Heerenveen
2020-09-26	20:12.0	M40	Heerenveen	2018-10-06	6.19	mpA	Heerenveen	2018-10-06	2.58	jpB	Heerenveen
<b>Marianne Diallo</b>				2019-10-05	7.04	mD	Heerenveen	2019-10-05	2.73	jpA	Heerenveen
40				2020-09-26	9.66	mD	Heerenveen	2020-09-26	2.95	jpA	Heerenveen
2014-10-04	8.0	mpm	Heerenveen	kogel 3				2021-04-17	3.11	JD	Heerenveen
2015-10-03	7.2	mpC	Heerenveen	2021-03-20	8.29	mC	Heerenveen	balstoten			
2016-10-01	6.9	mpB	Heerenveen	slingeren				2017-05-20	4.10	jpC	Steenwijk
60				2016-04-16	12.00	mpB	Sneek	2018-09-15	5.00	jpB	Heerenveen
2017-05-20	9.8	mpA	Steenwijk	2017-05-20	14.00	mpA	Steenwijk	kogel 2			
2018-10-06	9.29	mpA	Heerenveen	2018-05-26	15.50	mpA	Sneek	2018-07-14	3.34	jpB	Heerenveen
2019-10-05	8.6	mD	Heerenveen	speer 500				2019-06-29	4.70	jpA	Leeuwarden
2020-07-25	8.73	mD	Heerenveen	2021-05-23	22.03	mC	Heerenveen	2020-09-12	6.00	jpA	Heerenveen
80				vortex				slingeren			
2021-05-01	11.08	mC	Heerenveen	2014-09-13	7.00	mpm	Leeuwarden	2017-07-08	10.00	jpC	Drachten
150				2015-10-03	14.01	mpC	Heerenveen	2018-07-07	11.00	jpB	Steenwijk
2020-07-04	21.5	mD	Heerenveen	2016-10-01	17.30	mpB	Heerenveen	2019-05-25	12.00	jpA	Steenwijk
2021-05-22	21.90	mC	Heerenveen	2017-09-16	17.00	mpA	Heerenveen	2020-06-30	15.00	jpA	Heerenveen
200				2018-09-15	19.50	mpA	Heerenveen	speer 400			
2021-06-18	29.01	mC	Utrecht	7-kamp				2021-04-17	13.50	JD	Heerenveen
600				2021-05-23	3242	mC	Heerenveen	vortex			
2015-10-03	2:26.0	mpC	Heerenveen	<b>Tsjerk Dijkma</b>				2017-07-08	9.50	jpC	Drachten
2019-10-05	2:01.0	mD	Heerenveen	800				2018-10-06	13.18	jpB	Heerenveen
2021-05-23	1:53.22	mC	Heerenveen	2017-04-26	2:08.97	JA	Hengelo	2019-04-20	15.50	jpA	Drachten
1000				2018-06-09	2:03.02	Mneo	Groningen	2020-09-12	18.00	jpA	Heerenveen
2016-10-01	4:04.1	mpB	Heerenveen	2019-05-31	1:59.99	Mneo	Groningen	<b>Tijs Dijkstra</b>			
2017-10-07	4:16.6	mpA	Heerenveen	1500				60			
2018-10-06	4:01.99	mpA	Heerenveen	2017-05-28	4:27.07	JA	Drachten	2020-09-26	11.9	jpA	Heerenveen
duur 4'				3000				600			
2016-05-28	925	mpB	Leeuwarden	2019-06-08	9:26.10	Mneo	Groningen	2020-09-26	3:29.0	jpA	Heerenveen
duur 6'				5000				duur 4'			
2017-07-08	1375	mpA	Drachten	2017-04-30	17:52.27	JA	Hoorn	2019-05-25	650	jpB	Steenwijk
40h				<b>Jelte Dijkstra</b>				hoog			
2015-04-11	8.6	mpC	Leeuwarden	40				2019-05-25	0.95	jpB	Steenwijk
2016-04-16	8.3	mpB	Sneek	2017-04-08	8.0	jpC	Leeuwarden	ver			
60h				2018-10-06	8.31	jpB	Heerenveen	2019-05-25	2.40	jpB	Steenwijk
2017-05-20	11.3	mpA	Steenwijk	60				2020-09-26	2.89	jpA	Heerenveen
2018-04-21	11.0	mpA	Drachten	2019-10-05	11.3	jpA	Heerenveen	balstoten			
60h 76,2				2020-09-26	11.4	jpA	Heerenveen	2019-05-25	4.80	jpB	Steenwijk
2019-06-22	13.11	mD	Stadskanaal	600				kogel 2			
80h 76,2				2017-10-07	2:47.3	jpC	Heerenveen	2020-09-26	5.34	jpA	Heerenveen
2021-04-17	13.5	mC	Heerenveen	2020-09-26	2:24.0	jpA	Heerenveen	2021-05-06	5.00	jpA	Heerenveen
hoog				1000				vortex			
2016-06-18	1.00	mpB	Heerenveen	2018-10-06	4:28.38	jpB	Heerenveen	2019-05-25	11.50	jpB	Steenwijk
2017-07-08	1.10	mpA	Drachten	2019-10-05	4:29.6	jpA	Heerenveen	2021-05-06	11.00	jpA	Heerenveen
2018-04-21	1.15	mpA	Drachten	duur 4'				<b>Wybren Dijkstra</b>			
2020-10-08	1.40	mD	Drachten	2017-07-08	850	jpC	Drachten	40			
2021-05-22	1.35	mC	Heerenveen	2018-05-26	875	jpB	Sneek	2014-06-28	8.8	jpC	Sneek
hurkhoog				2019-06-29	825	jpA	Leeuwarden	2015-04-11	8.4	jpB	Leeuwarden
2014-09-13	0.85	mpm	Leeuwarden	duur 6'				60			
2015-09-19	0.95	mpC	Heerenveen	2019-04-20	1225	jpA	Drachten	2016-10-01	11.6	jpA	Heerenveen
2016-05-28	0.95	mpB	Leeuwarden	2020-09-12	1275	jpA	Heerenveen	2017-09-16	11.8	jpA	Heerenveen
polsver				40h				80			
2017-04-08	3.55	mpA	Leeuwarden	2017-07-08	9.6	jpC	Drachten	2018-10-06	15.78	JD	Heerenveen
2018-04-21	4.00	mpA	Drachten	2018-07-07	8.8	jpB	Steenwijk	100			
ver				60h				2021-10-02	16.21w	JC	Heerenveen
2014-10-04	2.48	mpm	Heerenveen	2019-09-14	11.5	jpA	Sneek	200			
2015-10-03	2.90	mpC	Heerenveen	2020-09-12	11.0	jpA	Heerenveen	2018-05-12	42.54	JD	Heerenveen
2016-09-17	3.55	mpB	Heerenveen	hoog				600			
2017-10-07	3.65	mpA	Heerenveen	2017-09-16	0.85	jpC	Heerenveen	2014-10-04	3:03.6	jpC	Heerenveen
2018-10-06	3.73	mpA	Heerenveen	2018-09-15	0.95	jpB	Heerenveen	800			
2019-04-06	3.60	mD	Heerenveen	2019-06-29	1.05	jpA	Leeuwarden	2021-10-02	2:58.64	JC	Heerenveen
2021-08-28	4.67	mC	Amsterdam	2020-06-30	1.15	jpA	Heerenveen				
				2021-10-02	1.20	JD	Heerenveen				



1000				3000				kogel 5			
2015-10-03	4:48.6	jpB	Heerenveen	2018-10-06	14:18.42	V45	Heerenveen	2021-07-04	13.39	jB	Dongen
2016-10-01	4:24.0	jpA	Heerenveen	discus 1				speer 700			
2017-10-07	4:47.9	jpA	Heerenveen	2018-10-06	11.52	V45	Heerenveen	2021-09-05	53.75	jB	Assendelft
2018-06-30	4:24.97	jD	Groningen	2020-09-26	10.95	V45	Heerenveen	werp 3-kamp			
2019-04-06	5:07.48	jD	Heerenveen	2021-10-02	10.70	V45	Heerenveen	2021-08-27	1792	jB	Heerenveen
2020-07-02	4:40.6	jC	Heerenveen	kogel 4				10-kamp			
duur 6'				2018-10-06	4.66	V45	Heerenveen	2021-10-10	6400	jB	Best
2016-05-28	1125	jpA	Leeuwarden	2020-09-26	4.91	V45	Heerenveen				
2017-07-08	1225	jpA	Drachten	2021-10-02	4.61	V45	Heerenveen	<b>Edwin Eijelaar</b>			
40h				speer 600				5000			
2014-06-28	9.9	jpC	Sneek	2018-10-06	9.03	V45	Heerenveen	2020-09-26	19:10.0	M50	Heerenveen
2015-04-11	9.5	jpB	Leeuwarden	2020-09-26	8.44	V45	Heerenveen	<b>Eddy Elsinga</b>			
60h				2021-10-02	9.57	V45	Heerenveen	60			
2016-09-17	13.0	jpA	Heerenveen	werp 3-kamp				2017-05-25	8.69	M45	Hengelo
2017-07-08	13.2	jpA	Drachten	2018-10-06	521	V45	Heerenveen	2018-05-10	8.83	M45	Winterlingen (Dui)
hoog				<b>Pieter Dogger</b>				2019-05-30	8.79	M45	Sömmerda (Dui)
2015-06-13	0.80	jpB	Heerenveen	150				100			
2016-06-18	0.90	jpA	Heerenveen	2019-07-05	19.37	M	Steenwijk	2011-10-01	13.2	M40	Heerenveen
2017-07-08	0.95	jpA	Drachten	200				2017-05-26	13.63	M45	Hengelo
2018-10-06	0.80	jD	Heerenveen	2019-07-12	26.72	M	Utrecht	2018-05-11	14.43	M45	Winterlingen (Dui)
2020-07-02	1.10	jC	Heerenveen	2020-09-18	27.1	M35	Hoogeveen	2019-04-24	13.79	M45	Zwolle
2021-05-01	1.15	jC	Heerenveen	2021-09-19	26.85	M35	Hengelo	150			
hurkhoog				300				2011-07-15	22.3	M40	Steenwijk
2014-09-13	0.70	jpC	Leeuwarden	2019-07-05	41.71	M	Steenwijk	2019-07-05	20.44w	M50	Steenwijk
2015-09-19	0.90	jpB	Heerenveen	400				200			
polsver				2019-05-11	59.42	M	Heerenveen	2011-07-02	26.63	M40	Leeuwarden
2016-04-16	3.30	jpA	Sneek	800				2017-05-27	27.90	M45	Hengelo
2017-07-08	3.25	jpA	Drachten	2018-02-06	2:26.0	M	Den Burg	2018-05-12	28.58	M45	Winterlingen (Dui)
ver				2020-09-26	2:24.0	M35	Heerenveen	2019-04-24	28.14	M45	Zwolle
2014-09-13	2.20	jpC	Leeuwarden	2021-10-02	2:29.80	M35	Heerenveen	300			
2015-10-03	2.45	jpB	Heerenveen	<b>Jesse van Doorn</b>				2019-07-05	42.91	M50	Steenwijk
2016-09-17	2.60	jpA	Heerenveen	40				400			
2017-10-07	2.52	jpA	Heerenveen	2021-10-02	8.32	jpC	Heerenveen	2011-05-28	56.58	M40	Heerenveen
2018-05-12	2.29	jD	Heerenveen	600				2014-04-12	57.42	M40	Heerenveen
2021-05-01	3.21	jC	Heerenveen	2021-10-02	2:53.46	jpC	Heerenveen	2017-05-25	1:00.82	M45	Hengelo
balstoten				ver				2018-05-10	1:05.65	M45	Winterlingen (Dui)
2014-09-13	3.40	jpC	Leeuwarden	2021-10-02	2.66	jpC	Heerenveen	2019-07-12	1:01.42	M50	Heiloo
2015-09-19	5.40	jpB	Heerenveen	vortex				800			
balwerpen 135				2021-10-02	13.38	jpC	Heerenveen	2011-05-06	2:08.43	M40	Utrecht
2014-10-04	10.16	jpC	Heerenveen	<b>Jiddu Duijsters</b>				2012-05-12	2:10.10	M40	Heerenveen
discus 1				kogel 2				2014-04-05	2:10.64	M40	Steenwijk
2018-06-30	11.83	jD	Groningen	2021-05-06	6.10	jpA	Heerenveen	2016-10-01	2:15.0	M45	Heerenveen
2019-06-22	12.05	jD	Stadskanaal	vortex				2017-04-01	2:21.37	M45	Steenwijk
2020-09-26	18.35	jC	Heerenveen	2021-10-02	15.50	jpA	Heerenveen	2018-06-10	2:24.85	M45	Apeldoorn
2021-06-19	23.74	jC	Leeuwarden	<b>Tjalle-Durk van der Eems</b>				2019-05-12	2:17.10	M45	Apeldoorn
kogel 2				100				1000			
2015-09-26	3.99	jpB	Leeuwarden	2021-10-02	11.75w	jB	Heerenveen	2017-04-19	3:01.89	M45	Zwolle
2016-10-01	4.65	jpA	Heerenveen	200				2018-05-12	3:37.63	M45	Winterlingen (Dui)
2017-10-07	5.43	jpA	Heerenveen	2021-04-11	24.8	jB	Heerenveen	2019-06-01	3:12.74	M45	Sömmerda (Dui)
kogel 3				400				1500			
2018-05-12	5.26	jD	Heerenveen	2021-10-09	53.09	jB	Best	2016-04-09	4:44.78	M45	Heerenveen
2019-04-06	5.72	jD	Heerenveen	1500				2017-05-25	4:51.13	M45	Hengelo
kogel 4				2021-10-10	4:32.02	jB	Best	2018-05-10	5:22.66	M45	Winterlingen (Dui)
2020-09-26	6.62	jC	Heerenveen	110h 91,4				2019-05-30	4:53.36	M45	Sömmerda (Dui)
2021-06-19	7.70	jC	Leeuwarden	2021-05-01	15.77	jB	Heerenveen	3000			
slingeren				hoog				2016-04-03	10:44.99	M45	Steenwijk
2016-09-17	15.50	jpA	Heerenveen	2021-09-04	1.88	jB	Assendelft	2017-05-20	10:35.04	M45	Heerenveen
2017-05-20	15.00	jpA	Steenwijk	polshoog				2018-10-06	11:16.98	M45	Heerenveen
speer 400				2021-10-02	3.23	jB	Heerenveen	2019-05-31	11:16.38	M45	Sömmerda (Dui)
2018-10-06	16.99	jD	Heerenveen	ver				5000			
2019-06-22	17.55	jD	Stadskanaal	2021-10-09	6.44	jB	Best	2016-04-15	18:30.1	M45	Hoogeveen
speer 600				discus 1½				2017-05-27	19:31.21	M45	Hengelo
2020-09-26	19.32	jC	Heerenveen	2021-05-23	39.44	jB	Heerenveen	2018-05-12	22:37.52	M45	Winterlingen (Dui)
2021-10-02	28.47	jC	Heerenveen	<b>Janine Does</b>				2019-06-01	19:48.54	M45	Sömmerda (Dui)
vortex				800				10000			
2014-06-28	10.00	jpC	Sneek	2018-10-06	3:31.38	V45	Heerenveen	2017-05-28	41:03.97	M45	Hengelo
2015-09-19	18.50	jpB	Heerenveen	2021-10-02	3:17.34	V45	Heerenveen	2018-05-13	47:58.14	M45	Winterlingen (Dui)
2016-09-17	24.00	jpA	Heerenveen	ver				2019-06-02	42:15.56	M45	Sömmerda (Dui)
2017-09-16	25.50	jpA	Heerenveen	2011-10-01	4.57	M40	Heerenveen	ver			
				2019-04-07	4.50	M45	Amersfoort				

kogel 7¼				7-kamp			kogel 4		
2011-10-01	6.11	M40	Heerenveen	2019-07-07	2920	jD	2011-05-08	8.44	V
							2013-10-05	8.54	V
									Assen
									Heerenveen
<b>Jan Elsinga</b>				<b>Sander Elsinga</b>			speer 600		
40				100			2013-10-05	27.39	V
2015-10-03	6.8	jpB	Heerenveen	2019-05-11	15.71	jC	2014-06-29	27.36	V
									Heerenveen
									Enschede
60				150			werp 3-kamp		
2016-04-03	10.03	jpA	Assen	2020-07-02	21.0	jC	2013-10-05	1492	V
2017-04-02	9.39	jpA	Assen						Heerenveen
				1000			<b>Siska Folkertsma</b>		
80				2020-07-02	3:43.7	jC	200		
2018-10-06	12.01	jD	Heerenveen				2017-10-07	35.9	V50
2019-07-06	11.41	jD	Stadskanaal	<b>Andres Faber</b>			2018-10-06	37.76	V55
				800					Heerenveen
100				2014-10-04	2:36.5	M	800		
2021-04-17	14.1	jC	Heerenveen	2017-10-07	2:43.3	M	2014-10-04	3:25.6	V50
				2019-10-05	2:45.6	M	2017-10-07	3:30.0	V50
800				2021-10-02	2:36.29	M	2018-10-06	3:49.42	V55
2021-06-19	2:29.65	jC	Leeuwarden						Heerenveen
				mijl			hoog		
1000				2017-07-07	5:58.99	M	2018-10-06	1.20	V55
2015-10-03	3:46.8	jpB	Heerenveen						Heerenveen
2016-10-01	3:51.3	jpA	Heerenveen	3000			ver		
2017-06-24	3:36.81	jpA	Stadskanaal	2015-05-16	11:58.94	M	2017-10-07	2.86	V50
2018-06-30	3:30.48	jD	Groningen	2018-10-06	12:09.50	M	discus 1		
2019-09-01	3:18.03	jD	Amsterdam	2019-10-05	12:00.3	M	2018-10-06	21.72	V55
							2019-08-30	20.18	V55
duur 6'				5000			2020-09-26	20.42	V55
2016-07-02	1450	jpA	Drachten	2020-09-04	19:49.12	M			Heerenveen
2017-05-20	1550	jpA	Steenwijk	2021-10-02	21:06.56	M	kogel 3		
							2017-10-07	7.11	V50
40h				ver			2018-10-06	7.55	V55
2015-06-27	7.9	jpB	Steenwijk	2020-09-26	3.79	M	2019-05-12	7.74	V55
							2020-09-26	7.34	V55
60h				<b>Lisanne Faber</b>			kogelsl. 3		
2016-07-02	11.5	jpA	Drachten	5000			2018-06-10	15.73	V55
2017-05-20	10.7	jpA	Steenwijk	2020-09-26	22:33.0	Vneo	2019-05-12	15.47	V55
									Apeldoorn
80h 76,2				<b>Simone Falkena</b>			speer 500		
2018-05-19	16.21	jD	Assen	100			2017-10-07	16.77	V50
2019-07-07	16.13	jD	Stadskanaal	2011-06-26	14.47	V	2018-10-06	18.58	V55
				2012-09-23	13.77	V	2019-08-30	13.80	V55
hoog				2013-04-21	14.13	V	2020-09-26	17.58	V55
2015-06-13	0.90	jpB	Heerenveen	2015-06-14	14.10	V35	werp 3-kamp		
2016-04-16	1.15	jpA	Sneek	2016-04-09	13.81w	V35	2018-10-06	1561	V55
2017-09-09	1.25	jpA	Sneek	2019-05-12	15.14	V35	2019-08-30	1338	V55
2018-06-02	1.25	jD	Stadskanaal						Heerenveen
2019-07-07	1.35	jD	Stadskanaal				<b>Annamarijn van Ginneken</b>		
				150			100		
hurkhoog				2016-07-08	21.19	V35	2021-10-02	14.27	mB
2015-09-19	1.10	jpB	Heerenveen						Heerenveen
				200			100h 76,2		
polsver				2015-06-14	28.85	V35	2021-05-01	17.47	mB
2016-04-16	4.10	jpA	Sneek	2016-06-26	28.76	V35			Heerenveen
2017-04-08	4.50	jpA	Leeuwarden				400h 76,2		
				400			2021-05-01	1:18.51	mB
ver				2014-06-29	1:05.27	V			Heerenveen
2015-10-03	3.22	jpB	Heerenveen	2015-06-07	1:05.23	V35	hoog		
2016-04-03	3.56	jpA	Assen				2021-10-02	1.40	mB
2017-10-07	3.90	jpA	Heerenveen	100h 83,8					Heerenveen
2018-06-30	4.11	jD	Groningen	2013-06-16	19.23	V	ver		
2019-10-05	4.32	jD	Heerenveen	2014-05-04	18.83	V	2021-10-02	4.07	mB
				2016-10-01	20.2	V35			Heerenveen
balstoten				300h 76,2			<b>Tijmen Groenendal</b>		
2015-09-19	7.20	jpB	Heerenveen	2014-04-27	50.53	V	60		
							2020-09-26	10.1	jpA
discus 1				400h 76,2			2021-10-02	9.51	jpA
2021-10-02	23.12	jC	Heerenveen	2011-06-05	1:16.39	V			Heerenveen
				2012-09-23	1:12.16	V	600		
kogel 2				2013-09-15	1:15.24	V	2020-09-26	2:00.0	jpA
2015-09-26	5.50	jpB	Leeuwarden	2014-05-25	1:09.39	V	2021-10-02	1:53.87	jpA
2016-10-01	6.44	jpA	Heerenveen	2015-05-03	1:11.27	V35			Heerenveen
2017-10-07	7.24	jpA	Heerenveen				1000		
				hoog			2021-09-04	3:30.51	jpA
kogel 3				2018-10-06	1.30	V35			Hoogeveen
2018-10-06	6.99	jD	Heerenveen				duur 6'		
2019-10-05	7.53	jD	Heerenveen	ver			2021-06-26	1675	jpA
				2016-10-01	4.15	V35			Leeuwarden
kogel 4				2018-05-13	4.08	V35	60h		
2021-10-02	9.25	jC	Heerenveen	2019-04-07	4.07	V35	2020-06-30	12.1	jpA
							2021-06-05	10.7	jpA
slingeren				discus 1					Heerenveen
2016-09-17	17.50	jpA	Heerenveen	2013-10-05	25.82	V	hoog		
2017-05-20	19.00	jpA	Steenwijk	2014-05-04	25.29	V	2020-06-30	0.95	jpA
				2015-04-19	25.33	V35	2021-05-06	1.10	jpA
speer 400									Heerenveen
2019-07-06	15.97	jD	Stadskanaal						Heerenveen
									Heerenveen
vortex									Heerenveen
2015-09-19	17.00	jpB	Heerenveen						Heerenveen
2016-09-17	19.00	jpA	Heerenveen						Heerenveen
2017-05-20	17.50	jpA	Steenwijk						Heerenveen

polsver				<b>Rixt de Grouw</b>				2016-05-28	3.40	mpB	Leeuwarden
2021-06-26	4.55	jpA	Leeuwarden	100				2016-09-17	3.80	mpB	Heerenveen
ver				2021-04-11	15.9	mB	Heerenveen	2017-10-07	4.00	mpA	Heerenveen
2020-09-26	3.46	jpA	Heerenveen	hoog				2018-10-06	4.61	mpA	Heerenveen
2021-06-05	3.75	jpA	Heerenveen	2020-09-26	1.20	mB	Heerenveen	2019-06-22	4.88	mD	Stadskanaal
kogel 2				2021-04-11	1.25	mB	Heerenveen	2020-07-25	4.94	mD	Heerenveen
2020-09-26	5.37	jpA	Heerenveen	ver				2021-10-02	5.25	mC	Heerenveen
2021-06-26	7.70	jpA	Leeuwarden	2020-09-26	3.72	mB	Heerenveen	balstoten			
slingeren				speer 500				2015-09-19	5.30	mpC	Heerenveen
2020-06-30	16.50	jpA	Heerenveen	2020-09-26	23.33	mB	Heerenveen	2016-09-17	6.70	mpB	Heerenveen
2021-06-05	19.50	jpA	Heerenveen	2021-04-11	22.17	mB	Heerenveen	kogel 2			
vortex				<b>Eline de Haan</b>				2017-10-07	5.32	mpA	Heerenveen
2020-06-02	21.00	jpA	Heerenveen	100				2018-04-21	6.40	mpA	Drachten
2021-06-26	29.00	jpA	Leeuwarden	2020-09-26	15.6	Vneo	Heerenveen	2020-07-02	8.85	mD	Heerenveen
<b>Doutzen Groenendijk</b>				800				slingeren			
60				2020-09-26	3:06.0	Vneo	Heerenveen	2016-07-02	15.50	mpB	Drachten
2021-06-05	10.4	mpA	Heerenveen	<b>Elisabeth de Haan</b>				2017-09-16	16.00	mpA	Heerenveen
600				40				2018-09-15	18.00	mpA	Heerenveen
2021-05-22	2:33.55	mpA	Heerenveen	2015-06-27	7.0	mpC	Steenwijk	speer 400			
duur 6'				2016-07-02	6.7	mpB	Drachten	2019-10-05	17.66	mD	Heerenveen
2021-06-26	1300	mpA	Leeuwarden	60				2020-09-26	17.20	mD	Heerenveen
60h				2017-05-20	9.2	mpA	Steenwijk	vortex			
2021-06-26	10.8	mpA	Leeuwarden	2018-10-06	8.66	mpA	Heerenveen	2015-06-27	17.50	mpC	Steenwijk
hoog				2019-04-06	8.41	mD	Heerenveen	2016-07-02	17.50	mpB	Drachten
2021-06-26	1.05	mpA	Leeuwarden	2020-09-26	8.4	mD	Heerenveen	2017-09-16	17.00	mpA	Leeuwarden
polsver				80				2018-05-26	19.00	mpA	Sneek
2021-06-26	2.65	mpA	Leeuwarden	2021-05-01	10.72	mC	Heerenveen	<b>Gerwin de Haan</b>			
ver				150				80			
2021-06-05	2.55	mpA	Heerenveen	2019-09-01	20.84	mD	Amsterdam	2011-07-05	12.2	jD	Leeuwarden
kogel 2				2020-07-02	20.4	mD	Heerenveen	2012-07-07	11.81	jD	Stadskanaal
2021-06-26	4.20	mpA	Leeuwarden	2021-10-02	19.85	mC	Heerenveen	100			
slingeren				200				2013-08-31	13.23	jC	Emmeloord
2021-06-05	12.00	mpA	Heerenveen	2019-05-11	29.54	mD	Heerenveen	2014-10-04	12.2	jC	Heerenveen
vortex				2021-05-01	27.03	mC	Heerenveen	2015-07-04	12.49	jB	Best
2021-06-26	10.00	mpA	Leeuwarden	600				2016-07-09	12.04w	jB	Emmeloord
<b>Famke Groenendijk</b>				2019-10-05	1:59.5	mD	Heerenveen	2017-07-08	11.75	jA	Stadskanaal
60				1000				2018-04-28	12.10	jA	Sneek
2020-09-26	11.2	mpA	Heerenveen	2017-10-07	4:18.0	mpA	Heerenveen	150			
2021-10-02	11.03	mpA	Heerenveen	2018-10-06	4:00.12	mpA	Heerenveen	2013-07-19	19.9	jC	Steenwijk
600				duur 4'				2014-07-18	19.1	jC	Steenwijk
2020-09-26	2:40.0	mpA	Heerenveen	2016-07-02	925	mpB	Drachten	2015-07-10	18.63	jB	Steenwijk
2021-10-02	2:29.36	mpA	Heerenveen	duur 6'				200			
duur 6'				2017-04-08	1325	mpA	Leeuwarden	2015-10-03	25.7	jB	Heerenveen
2020-09-12	1150	mpA	Heerenveen	2018-05-26	1350	mpA	Sneek	2016-10-01	24.8	jB	Heerenveen
2021-06-26	1300	mpA	Leeuwarden	40h				2018-05-12	24.43	jA	Heerenveen
60h				2015-06-27	7.2	mpC	Steenwijk	300			
2020-09-12	12.6	mpA	Heerenveen	2016-07-02	7.3	mpB	Drachten	2018-04-07	38.21	jA	Steenwijk
2021-06-05	12.3	mpA	Heerenveen	60h				400			
hoog				2017-05-20	10.7	mpA	Steenwijk	2015-07-04	57.43	jB	Best
2020-09-12	1.00	mpA	Heerenveen	2018-05-26	10.7	mpA	Sneek	2016-05-14	54.82	jB	Alphen a/d Rijn
2021-05-06	1.10	mpA	Heerenveen	60h 76,2				2017-07-08	52.88	jA	Stadskanaal
polsver				2019-05-25	10.86	mD	Sneek	800			
2020-09-12	3.75	mpA	Heerenveen	2020-07-25	10.39	mD	Heerenveen	2013-10-05	2:44.5	jC	Heerenveen
2021-06-26	3.25	mpA	Leeuwarden	80h 76,2				2014-10-04	2:40.7	jC	Heerenveen
ver				2021-04-17	14.7	mC	Heerenveen	2015-10-03	2:22.4	jB	Heerenveen
2020-09-26	2.83	mpA	Heerenveen	hoog				2016-10-01	2:29.9	jB	Heerenveen
2021-10-02	2.91	mpA	Heerenveen	2016-09-17	1.15	mpB	Heerenveen	1000			
kogel 2				2017-04-08	1.20	mpA	Leeuwarden	2011-10-01	3:38.9	jD	Heerenveen
2020-09-12	5.20	mpA	Heerenveen	2018-07-14	1.40	mpA	Heerenveen	2012-05-18	3:38.29	jD	Emmeloord
2021-06-26	5.20	mpA	Leeuwarden	2019-05-25	1.45	mD	Sneek	2013-09-01	3:18.39	jC	Emmeloord
slingeren				2020-07-02	1.45	mD	Heerenveen	2014-09-21	3:19.00	jC	Tilburg
2020-06-30	12.00	mpA	Heerenveen	hurkhoog				1500			
2021-06-05	15.00	mpA	Heerenveen	2015-09-19	1.00	mpC	Heerenveen	2015-08-30	5:10.29	jB	Stadskanaal
vortex				2016-05-28	1.10	mpB	Leeuwarden	2016-05-15	5:04.81	jB	Alphen a/d Rijn
2020-06-02	12.50	mpA	Heerenveen	polsver				2017-05-14	4:59.35	jA	Emmeloord
2021-04-06	13.00	mpA	Heerenveen	2017-04-08	4.00	mpA	Leeuwarden	2018-07-13	4:45.55	jA	Utrecht
				2018-04-21	4.25	mpA	Drachten	80h 76,2			
				ver				2011-05-22	17.01	jD	Emmeloord
				2015-09-19	2.60	mpC	Heerenveen	2012-07-08	14.93	jD	Stadskanaal
								100h 83,8			
								2013-09-01	16.53	jC	Emmeloord
								2014-05-10	15.18	jC	Drachten
								110h 91,4			
								2015-10-03	16.1	jB	Heerenveen



2021-05-01	19.96	mB	Heerenveen	slingeren			hoog				
vortex				2021-09-11	13.00	mpA	Drachten	2018-10-06	1.00	M65	Heerenveen
2013-09-14	12.50	mpB	Sneek	vortex			ver				
2014-09-13	18.00	mpA	Leeuwarden	2020-06-02	14.50	mpB	Heerenveen	2011-10-01	3.57	M60	Heerenveen
2015-06-27	20.50	mpA	Steenwijk	2021-09-11	16.50	mpA	Drachten	2012-10-06	3.19	M60	Heerenveen
werp 3-kamp				<b>Rudy Hartog</b>				2017-10-07	3.32	M65	Heerenveen
2016-10-09	783	mD	Steenwijk	100				2018-10-06	2.94	M65	Heerenveen
2017-10-15	974	mD	Steenwijk	2020-07-25	15.92	M65	Heerenveen	2020-09-26	3.27	M65	Heerenveen
2018-10-14	978	mC	Steenwijk	200				discus 1			
6-kamp				2018-10-06	33.51	M65	Heerenveen	2017-10-07	20.10	M65	Heerenveen
2016-05-01	1634	mD	Sneek	2019-10-05	33.3	M65	Heerenveen	2018-10-06	20.20	M65	Heerenveen
2017-05-14	2016	mD	Sneek	2020-07-25	32.70w	M65	Heerenveen	2020-09-26	22.50	M65	Heerenveen
7-kamp				800				kogel 5			
2018-04-29	1471	mC	Sneek	2019-10-05	4:15.7	M65	Heerenveen	2017-10-07	6.95	M65	Heerenveen
<b>Sander de Haan</b>				hoog				2018-10-06	6.70	M65	Heerenveen
100				2018-10-06	1.20	M65	Heerenveen	2011-10-01	23.53	M60	Heerenveen
2021-10-09	12.74	jC	Best	2019-10-05	1.10	M65	Heerenveen	2012-10-06	24.30	M60	Heerenveen
150				ver				2017-10-07	20.08	M65	Heerenveen
2021-07-03	19.53	jC	Assen	2018-10-06	3.06	M65	Heerenveen	2018-10-06	21.72	M65	Heerenveen
800				discus 1				werp 3-kamp			
2021-03-20	2:54.2	jC	Heerenveen	2018-10-06	24.90	M65	Heerenveen	2017-10-07	816	M65	Heerenveen
1000				2019-10-05	25.38	M65	Heerenveen	2018-10-06	837	M65	Heerenveen
2021-10-10	3:32.75	jC	Best	kogel 5				<b>Lenneke vd Heide</b>			
100h 83,8				2018-10-06	6.94	M65	Heerenveen	100			
2021-05-23	16.88	jC	Heerenveen	2019-10-05	7.11	M65	Heerenveen	2011-10-01	14.7	V	Heerenveen
300h 76,2				speer 600				800			
2021-05-01	52.08	jC	Heerenveen	2018-10-06	19.35	M65	Heerenveen	2011-10-01	2:51.1	V	Heerenveen
hoog				2019-10-05	17.99	M65	Heerenveen	2015-04-19	2:46.07	V35	Drachten
2021-10-09	1.46	jC	Best	werp 3-kamp				1500			
polshoog				2018-10-06	934	M65	Heerenveen	2015-06-07	5:29.28	V35	Harderwijk
2021-09-15	2.80	jC	Dronten	2019-10-05	925	M65	Heerenveen	3000			
ver				<b>Mohamed Hassan</b>				2014-05-25	11:28.23	V35	Drachten
2021-08-29	5.23	jC	Amsterdam	100				2015-04-19	11:53.08	V35	Drachten
discus 1				2020-09-26	14.7	jC	Heerenveen	ver			
2021-10-10	22.99	jC	Best	2021-10-02	14.82w	jB	Heerenveen	2011-10-01	3.90	V	Heerenveen
kogel 4				800				discus 1			
2021-05-22	9.93	jC	Heerenveen	2020-09-26	2:53.0	jC	Heerenveen	2011-10-01	21.84	V	Heerenveen
speer 600				2021-10-02	2:43.28	jB	Heerenveen	2012-10-06	18.06	V	Heerenveen
2021-05-23	26.22	jC	Heerenveen	<b>Isa van Heeswijk</b>				kogel 4			
8-kamp				60				2012-10-06	6.84	V	Heerenveen
2021-10-10	4109	jC	Best	2021-10-02	8.58w	mpC	Heerenveen	speer 600			
<b>Linde Hamer</b>				600				2012-10-06	15.87	V	Heerenveen
40				2021-10-02	3:02.32	mpC	Heerenveen	werp 3-kamp			
2020-06-02	7.6	mpB	Heerenveen	ver				2012-10-06	926	V	Heerenveen
60				2021-10-02	2.42	mpC	Heerenveen	<b>Mirthe vd Heide</b>			
2021-10-02	11.59w	mpA	Heerenveen	vortex				60			
600				2021-10-02	9.66	mpC	Heerenveen	2021-10-02	11.22	mpA	Heerenveen
2020-09-26	2:39.0	mpB	Heerenveen	<b>Jan vd Heide</b>				600			
2021-10-02	2:44.49	mpA	Heerenveen	100				2021-10-02	3:33.51	mpA	Heerenveen
duur 4'				2011-10-01	15.4	M60	Heerenveen	ver			
2020-09-12	850	mpB	Heerenveen	2012-10-06	15.6	M60	Heerenveen	2021-10-02	2.87	mpA	Heerenveen
duur 6'				2020-09-26	17.1	M65	Heerenveen	kogel 2			
2021-06-05	1100	mpA	Heerenveen	200				2021-10-02	6.02	mpA	Heerenveen
60h				2017-10-07	34.4	M65	Heerenveen	<b>Inge Helder</b>			
2021-09-11	15.4	mpA	Drachten	2018-10-06	37.44	M65	Heerenveen	3000			
hoog				400				2014-10-04	15:03.9	V55	Heerenveen
2021-05-22	1.00	mpA	Heerenveen	2018-05-13	1:36.64	M65	Emmen	<b>Hans Hes</b>			
hurkhoog				800				discus 1			
2020-09-12	0.75	mpB	Heerenveen	2011-10-01	2:42.8	M60	Heerenveen	2018-07-13	21.70	M75	Steenwijk
ver				2012-10-06	2:50.5	M60	Heerenveen	2019-07-05	21.77	M75	Steenwijk
2020-09-26	2.77	mpB	Heerenveen	2017-10-07	3:09.0	M65	Heerenveen	2020-08-28	19.66	M75	Heerenveen
2021-06-05	2.40	mpA	Heerenveen	2018-10-06	3:19.17	M65	Heerenveen	2021-10-10	19.58	M75	Steenwijk
balstoten				1500				kogel 4			
2020-09-12	4.90	mpB	Heerenveen	2018-05-13	6:43.86	M65	Emmen	2018-04-07	8.13	M70	Steenwijk
kogel 2				3000				2019-05-31	7.95	M75	Steenwijk
2021-10-02	5.76	mpA	Heerenveen	2013-10-05	12:14.3	M60	Heerenveen	2020-09-26	7.71	M75	Heerenveen

2021-10-02	7.68	M75	Heerenveen	kogel 5			80h 76,2				
speer 500				2019-06-08	10.85	jB	Groningen	2011-06-21	15.3	jD	Sneek
2018-10-14	13.55	M75	Steenwijk	speer 600			2012-05-18	15.55	jD	Emmeloord	
2019-10-05	14.30	M75	Heerenveen	2017-10-15	33.69	jC	Steenwijk	200h			
2020-09-26	13.18	M75	Heerenveen	2018-10-06	38.90	jC	Heerenveen	2017-09-02	27.82	jA	Assen
2021-10-02	12.84	M75	Heerenveen	speer 700			hoog				
werp 3-kamp				2018-10-14	36.07	jC	Steenwijk	2011-05-22	1.30	jD	Emmeloord
2018-10-06	848	M75	Heerenveen	2019-04-13	38.80	jB	Haaksbergen	2012-05-18	1.40	jD	Emmeloord
2019-10-05	816	M75	Heerenveen	werp 3-kamp			2016-10-01	1.55	jB	Heerenveen	
2020-08-28	725	M75	Heerenveen	2017-10-15	1447	jC	Steenwijk	2017-10-07	1.50	jA	Heerenveen
2021-10-10	753	M75	Steenwijk	2018-10-14	1288	jC	Steenwijk	ver			
<b>Ilona Hoeksma</b>				8-kamp			2011-07-02	4.61	jD	Leeuwarden	
5000				2017-07-09	4678	jC	Stadskanaal	2012-09-09	5.04	jD	Emmen
2020-09-26	21:08.0	V	Heerenveen	2018-07-08	5361	jC	Stadskanaal	2013-09-21	5.74	jC	Leeuwarden
								2016-10-01	5.45	jB	Heerenveen
								2017-10-07	5.55	jA	Heerenveen
<b>Rutger Hoekstra</b>				<b>Lars van Hoeven</b>			discus 1				
100				80			2011-07-15	20.76	jD	Steenwijk	
2017-06-24	12.92w	jC	Stadskanaal	2011-05-14	11.18	jD	Assen	2012-09-09	28.16	jD	Emmen
2018-09-22	12.57	jC	Zoetermeer	2012-05-17	10.62	jD	Emmeloord	2013-04-20	31.27	jC	Drachten
2019-04-13	13.44	jB	Haaksbergen	100			2014-05-10	32.29	jC	Drachten	
2021-04-11	12.4	jA	Heerenveen	2012-09-28	13.27	jD	Papenburg (Dui)	kogel 3			
200				2013-09-21	12.23	jC	Leeuwarden	2011-10-01	8.60	jD	Heerenveen
2018-05-12	26.32	jC	Heerenveen	2014-06-20	11.71	jC	Utrecht	2012-09-09	9.79	jD	Emmen
300				2015-04-19	11.81	jB	Drachten	kogel 4			
2018-07-13	41.36	jC	Steenwijk	2016-04-09	11.67	jB	Heerenveen	2012-09-28	7.32	jD	Papenburg (Dui)
2019-03-30	41.07	jB	Steenwijk	2017-04-01	11.56	jA	Steenwijk	2014-05-10	11.43	jC	Drachten
400				150			speer 400				
2018-04-02	1:01.96	jC	Amersfoort	2011-07-15	20.4	jD	Steenwijk	2011-07-02	26.58	jD	Leeuwarden
800				2012-06-08	20.27	jD	Hoogeveen	2012-09-16	34.56	jD	Hoogeveen
2017-10-07	2:36.9	jC	Heerenveen	2013-07-19	18.1	jC	Steenwijk	speer 600			
2018-10-06	2:27.07	jC	Heerenveen	2014-08-08	17.57	jC	Utrecht	2013-10-05	31.09	jC	Heerenveen
1000				2015-07-10	17.01	jB	Steenwijk	werp 3-kamp			
2017-06-05	3:17.94	jC	Amstelveen	2016-05-07	17.60	jB	Lisse	2012-09-16	1454	jD	Hoogeveen
2018-05-21	3:06.55	jC	Amstelveen	200			7-kamp				
100h 83,8				2013-05-11	25.98	jC	Heerenveen	2011-05-22	3038	jD	Emmeloord
2017-07-09	16.10	jC	Stadskanaal	2014-06-20	23.11	jC	Utrecht	2012-05-18	3839	jD	Emmeloord
2018-07-08	14.71	jC	Stadskanaal	2015-05-16	23.12	jB	Hoorn				
110h 91,4				2016-07-09	22.99	jB	Emmeloord	<b>Nanou Hofmann</b>			
2019-04-13	18.89	jB	Haaksbergen	2017-05-28	22.66	jA	Drachten	60			
110h 99,1				2018-07-06	23.08	jA	Wageningen	2016-10-01	10.6	mpA	Heerenveen
2021-05-01	15.70	jA	Heerenveen	300			2017-06-24	9.53w	mD	Stadskanaal	
300h 76,2				2011-07-15	45.3	jD	Steenwijk	2018-05-12	9.20	mD	Heerenveen
2017-08-27	48.62	jC	Amsterdam	2012-06-08	45.20	jD	Hoogeveen	80			
2018-06-30	45.05	jC	Groningen	2013-07-19	39.0	jC	Steenwijk	2018-05-25	12.12	mD	Soest
hoog				2014-08-30	36.28	jC	Amsterdam	2019-10-05	11.3	mC	Heerenveen
2017-05-27	1.70	jC	Stadskanaal	2015-07-10	36.07	jB	Steenwijk	2020-07-25	11.61	mC	Heerenveen
2018-07-07	1.80	jC	Stadskanaal	2016-05-07	35.88	jB	Lisse	100			
2019-08-09	1.81	jB	Utrecht	2017-04-01	36.28	jA	Steenwijk	2019-08-02	14.38	mC	Heiloo
2020-09-12	1.90	jB	Amersfoort	2013-09-07	54.41	jC	Zwolle	2021-10-02	14.97	mB	Heerenveen
2021-06-13	1.84	jA	Heerenveen	2014-07-06	49.85	jC	Amsterdam	150			
hss				2015-06-28	49.98	jB	Breda	2017-09-03	23.41	mD	Amsterdam
2018-08-25	12.10	jC	Amsterdam	2016-05-28	50.06	jB	Oordegem (Bel)	2018-07-13	23.26	mD	Steenwijk
polshoog				2017-05-28	49.39	jA	Drachten	2019-07-05	21.72w	mC	Steenwijk
2017-06-03	2.35	jC	Groningen	2018-07-28	48.30	jA	Ninove (Bel)	200			
2018-05-12	2.75	jC	Heerenveen	2021-07-21	48.21	Mneo	Ertvelde (Bel)	2017-05-20	33.12	mD	Heerenveen
2020-07-25	3.41	jB	Heerenveen	600			2018-05-12	33.68	mD	Heerenveen	
2021-05-01	3.36	jA	Heerenveen	2017-04-08	1:22.20	jA	Heerenveen	2019-08-02	31.03	mC	Heiloo
ver				2018-05-13	1:18.72	jA	Pliezhausen (Dui)	300			
2017-05-20	5.14	jC	Heerenveen	800			2012-08-17	2:17.67	jD	Rotterdam	
2018-09-22	5.54	jC	Zoetermeer	2012-08-17	2:17.67	jD	Rotterdam	2013-07-05	2:05.30	jC	Utrecht
2019-04-13	5.58	jB	Haaksbergen	2013-07-05	2:05.30	jC	Utrecht	2014-06-07	1:59.58	jC	Groningen
2020-07-04	6.02	jB	Heerenveen	2014-06-07	1:59.58	jC	Groningen	2015-04-19	2:00.01	jB	Drachten
2021-05-01	6.07	jA	Heerenveen	2015-04-19	2:00.01	jB	Drachten	2016-07-30	1:56.03	jB	Leuven (Bel)
discus 1				2016-07-30	1:56.03	jB	Leuven (Bel)	2017-06-17	1:53.62	jA	Leiden
2017-05-14	32.78	jC	Sneek	2017-06-17	1:53.62	jA	Leiden	2018-06-08	1:50.18	jA	Nijmegen
2018-06-02	38.34	jC	Stadskanaal	2018-06-08	1:50.18	jA	Nijmegen	2020-09-06	1:51.16	Mneo	Heusden (Bel)
discus 1½				2020-09-06	1:51.16	Mneo	Heusden (Bel)	2021-07-03	1:49.39	Mneo	Heusden (Bel)
2019-06-30	33.28	jB	Alphen a/d Rijn	1000			1000	2016-10-01	5:45.3	mpA	Heerenveen
kogel 4				2011-07-31	3:10.03	jD	Amsterdam	duur 6'			
2017-10-15	9.19	jC	Steenwijk	2012-05-18	2:59.42	jD	Emmeloord	2016-07-02	1175	mpA	Drachten
2018-07-13	10.56	jC	Steenwijk	2013-05-18	2:55.88	jC	Stadskanaal	60h			
				2017-05-13	2:31.78	jA	Lisse	2016-07-02	11.8	mpA	Drachten
				2020-09-12	2:26.97	Mneo	Tilburg	60h 76,2			
				1500			2017-05-27	13.02	mD	Stadskanaal	
				2018-08-03	3:55.47	jA	Utrecht	2018-04-14	13.37	mD	Sneek

80h 76,2				ver			150				
2019-09-07	14.29	mC	Deventer	2014-10-04	4.56	jC	Heerenveen	2021-10-02	20.75	mD	Heerenveen
300h 76,2				kogel 6			300				
2019-06-22	53.41	mC	Stadskanaal	2019-10-05	8.58	JA	Heerenveen	2021-07-09	46.87	mD	Steenwijk
2020-07-11	54.87	mC	Epe	speer 400			600				
hoog				2012-04-21	19.83	JD	Drachten	2016-10-01	2:26.8	mpC	Heerenveen
2016-07-02	1.00	mpA	Drachten	speer 600			2021-10-10	1:54.16	mD	Best	
2017-06-24	1.30	mD	Stadskanaal	2014-10-04	35.19	jC	Heerenveen	1000			
2018-10-13	1.30	mD	Veendam	2017-10-07	35.04	JB	Heerenveen	2018-10-06	4:09.11	mpA	Heerenveen
2019-08-31	1.35	mC	Veendam	speer 800			2019-10-05	4:02.1	mpA	Heerenveen	
polsver				2019-10-05	34.19	JA	Heerenveen	duur 4'			
2016-07-02	3.75	mpA	Drachten	<b>Hademar Hoornveld</b>			2016-07-02	925	mpC	Drachten	
ver				40			2017-07-08	925	mpB	Drachten	
2016-10-01	3.06	mpA	Heerenveen	2014-10-04	7.7	jpC	Heerenveen	2019-06-29	975	mpA	Leeuwarden
2017-06-10	3.88	mD	Sneek	2015-04-11	7.8	jpB	Leeuwarden	duur 6'			
2018-04-07	4.34w	mD	Steenwijk	60			2018-07-07	1375	mpA	Steenwijk	
2019-05-05	4.33w	mC	Sneek	2016-10-01	10.5	jpA	Heerenveen	40h			
discus ¾				2017-10-07	10.2	jpA	Heerenveen	2016-07-02	8.0	mpC	Drachten
2018-10-06	22.39	mD	Heerenveen	80			2017-07-08	7.5	mpB	Drachten	
discus 1				2018-10-06	13.72	JD	Heerenveen	60h			
2019-07-05	21.63	mC	Steenwijk	150			2018-07-07	10.5	mpA	Steenwijk	
2020-09-26	23.90	mC	Heerenveen	2020-07-02	24.3	JC	Heerenveen	2019-06-29	10.2	mpA	Leeuwarden
2021-05-22	21.65	mB	Heerenveen	600			60h 76,2				
kogel 2				2014-10-04	2:58.2	jpC	Heerenveen	2021-04-17	10.6	mD	Heerenveen
2016-07-02	5.90	mpA	Drachten	1000			hoog				
2017-05-14	6.93	mD	Sneek	2015-10-03	5:01.7	jpB	Heerenveen	2016-09-17	0.95	mpC	Heerenveen
2018-06-09	9.43	mD	Groningen	2016-10-01	4:45.9	jpA	Heerenveen	2017-09-16	1.00	mpB	Heerenveen
kogel 3				2017-10-07	4:52.4	jpA	Heerenveen	2018-07-14	1.15	mpA	Heerenveen
2019-10-05	8.89	mC	Heerenveen	2018-10-06	4:45.11	JD	Heerenveen	2019-06-29	1.30	mpA	Leeuwarden
2020-09-19	8.60	mC	Grootebroek	duur 6'			2020-09-26	1.35	mD	Heerenveen	
2021-04-11	9.77	mB	Heerenveen	2016-05-28	1225	jpA	Leeuwarden	2021-10-09	1.51	mD	Best
slingeren				40h			hurkhoog				
2016-09-17	16.50	mpA	Heerenveen	2015-04-11	9.2	jpB	Leeuwarden	2016-05-28	0.95	mpC	Leeuwarden
speer 400				60h			2017-07-08	0.90	mpB	Drachten	
2017-06-03	12.76	mD	Groningen	hoog			polsver				
2018-10-14	18.41	mD	Steenwijk	2020-07-02	1.30	JC	Heerenveen	2018-07-07	3.85	mpA	Steenwijk
speer 500				hurkhoog			2019-06-29	5.00	mpA	Leeuwarden	
2019-05-05	15.58	mC	Sneek	2015-04-11	0.75	jpB	Leeuwarden	ver			
vortex				ver			2016-06-18	3.23	mpC	Heerenveen	
2016-09-17	17.50	mpA	Heerenveen	2014-10-04	2.79	jpC	Heerenveen	2017-09-16	3.20	mpB	Heerenveen
werp 3-kamp				2015-10-03	3.02	jpB	Heerenveen	2018-10-06	3.75	mpA	Heerenveen
2018-10-14	1054	mD	Steenwijk	2016-10-01	3.43	jpA	Heerenveen	2019-10-05	3.88	mpA	Heerenveen
6-kamp				2017-10-07	3.45	jpA	Heerenveen	2020-09-26	3.91	mD	Heerenveen
2017-05-14	1739	mD	Sneek	2018-10-06	3.01	JD	Heerenveen	2021-10-02	4.72	mD	Heerenveen
2019-05-05	2582	mC	Sneek	balwerpen 135			balstoten				
<b>Marrit Hofstra</b>				2014-10-04	13.68	jpC	Heerenveen	2016-09-17	4.70	mpC	Heerenveen
100				kogel 2			2017-09-16	4.50	mpB	Heerenveen	
2021-10-02	14.82	mB	Heerenveen	2016-10-01	4.59	jpA	Heerenveen	kogel 2			
200				2017-10-07	4.87	jpA	Heerenveen	2018-07-07	5.70	mpA	Steenwijk
2021-10-02	31.59w	mB	Heerenveen	kogel 4			2019-10-05	6.53	mpA	Heerenveen	
speer 500				2020-07-02	4.84	JC	Heerenveen	2021-10-10	7.64	mD	Best
2021-04-11	22.15	mB	Heerenveen	slingeren			slingeren				
<b>Floris vd Hoogen</b>				2016-09-17	15.00	jpA	Heerenveen	2016-07-02	12.00	mpC	Drachten
100				speer 400			2017-04-08	14.00	mpB	Leeuwarden	
2014-10-04	12.8	JC	Heerenveen	2018-10-06	11.63	JD	Heerenveen	2018-09-15	13.50	mpA	Heerenveen
200				vortex			speer 400				
2017-10-07	25.6	JB	Heerenveen	2015-10-03	12.14	jpB	Heerenveen	2021-10-09	17.44	mD	Best
2019-10-05	26.2	JA	Heerenveen	2016-09-17	12.50	jpA	Heerenveen	vortex			
800				<b>Britt Huisman</b>			2016-07-02	13.00	mpC	Drachten	
2014-10-04	2:52.6	JC	Heerenveen	40			2017-04-08	16.50	mpB	Leeuwarden	
2017-10-07	3:08.3	JB	Heerenveen	2016-10-01	7.2	mpC	Heerenveen	2018-07-07	16.50	mpA	Steenwijk
2019-10-05	2:55.8	JA	Heerenveen	2017-07-08	7.3	mpB	Drachten	2019-06-29	24.50	mpA	Leeuwarden
80h 76,2				60			7-kamp				
2012-05-26	16.37	JD	Assen	2018-10-06	9.86	mpA	Heerenveen	2021-10-10	2843	mD	Best
100h 83,8				2019-10-05	9.2	mpA	Heerenveen	<b>Ilse Huisman</b>			
2019-10-05	15.9	JA	Heerenveen	2020-09-26	9.4	mD	Heerenveen	40			
hoog				2021-10-02	8.78	mD	Heerenveen	2020-09-26	7.3	mpB	Heerenveen
2012-04-14	1.15	JD	Heerenveen				50				
2019-10-05	1.40	JA	Heerenveen				2019-10-05	7.6	mpC	Heerenveen	
							60				
							2021-04-06	10.2	mpA	Heerenveen	





kogel 2				duur 6'				kogel 2			
2020-09-12	5.00	mpA	Heerenveen	2018-04-21	1250	jpA	Drachten	2018-10-06	4.55	mpA	Heerenveen
2021-05-06	5.00	mpA	Heerenveen	2019-05-25	1350	jpA	Steenwijk	2019-06-29	5.60	mpA	Leeuwarden
slingeren				60h				slingeren			
2020-06-30	12.00	mpA	Heerenveen	2018-05-26	12.9	jpA	Sneek	2018-09-15	11.00	mpA	Heerenveen
2021-06-05	17.00	mpA	Heerenveen	2019-09-14	11.5	jpA	Sneek	2019-09-14	15.00	mpA	Sneek
vortex				hoog				vortex			
2019-10-05	11.14	mpB	Heerenveen	2018-04-21	1.05	jpA	Drachten	2018-09-15	11.50	mpA	Heerenveen
2020-09-12	11.50	mpA	Heerenveen	2019-06-29	1.05	jpA	Leeuwarden	2019-06-29	18.50	mpA	Leeuwarden
2021-05-06	17.00	mpA	Heerenveen	2020-09-26	1.30	jD	Heerenveen				
<b>Oukubay Huruy</b>				polsver				<b>Cas Jonker</b>			
800				2018-04-21	3.25	jpA	Drachten	40			
2020-07-25	2:15.40	M	Heerenveen	2019-06-29	3.55	jpA	Leeuwarden	2015-06-13	9.42	jpm	Heerenveen
3000				ver				2016-07-02	7.8	jpm	Drachten
2017-05-20	10:13.19	M	Heerenveen	2018-07-14	2.97	jpA	Heerenveen	2017-07-08	7.7	jpC	Drachten
5000				2019-10-05	2.96	jpA	Heerenveen	2018-04-21	7.4	jpB	Drachten
2020-09-04	16:04.94	M	Leeuwarden	kogel 2				60			
<b>Mark Jansen</b>				2018-07-14	5.04	jpA	Heerenveen	2020-09-26	10.4	jpA	Heerenveen
25000				2019-06-29	5.60	jpA	Leeuwarden	80			
2021-07-10	1:55:11	M45	Heerenveen	kogel 3				2021-05-22	13.29	jD	Heerenveen
<b>Feico Jansma</b>				2020-07-02	5.45	jD	Heerenveen	600			
discus 1				slingeren				2015-06-13	2:55.74	jpm	Heerenveen
2017-06-17	26.15	M75	Emmeloord	2018-05-26	13.50	jpA	Sneek	2017-10-07	2:30.5	jpC	Heerenveen
2018-05-13	21.89	M75	Emmen	2019-05-25	15.00	jpA	Steenwijk	2020-09-26	2:17.0	jpA	Heerenveen
2019-07-05	23.81	M75	Steenwijk	speer 400				800			
2021-08-27	18.24	M75	Heerenveen	2020-09-26	12.66	jD	Heerenveen	2021-05-22	3:07.97	jD	Heerenveen
kogel 4				2021-06-19	16.37	jD	Leeuwarden	1000			
2017-07-07	7.89	M75	Steenwijk	vortex				2021-04-17	3:59.0	jD	Heerenveen
2019-07-05	7.14	M75	Steenwijk	2018-05-26	17.50	jpA	Sneek	duur 4'			
speer				2019-06-29	21.00	jpA	Leeuwarden	2016-07-02	925	jpm	Drachten
2018-05-13	17.60	M75	Emmen	<b>Jorrick de Jong</b>				2017-07-08	925	jpC	Drachten
speer 500				60				2018-04-21	925	jpB	Drachten
2019-08-30	17.33	M75	Heerenveen	2021-10-02	10.21	jpA	Heerenveen	40h			
werp 3-kamp				600				2016-07-02	8.5	jpm	Drachten
2019-10-05	927	M75	Heerenveen	2021-10-02	2:20.62	jpA	Heerenveen	2017-07-08	9.1	jpC	Drachten
2021-08-27	257	M75	Heerenveen	ver				2018-07-07	7.5	jpB	Steenwijk
<b>Ronnie Jeeninga</b>				2021-10-02	3.01	jpA	Heerenveen	hoog			
100				kogel 2				2016-09-17	0.85	jpm	Heerenveen
2019-05-12	14.74	M40	Apeldoorn	2021-10-02	5.40	jpA	Heerenveen	2017-05-20	0.85	jpC	Steenwijk
800				<b>Manoa de Jong</b>				2016-05-28	0.85	jpm	Leeuwarden
2012-06-10	2:13.78	M35	Terneuzen	60				2017-07-08	0.65	jpC	Drachten
2013-05-15	2:15.10	M35	Groningen	2018-10-06	10.16	mpA	Heerenveen	2018-04-21	0.75	jpB	Drachten
2019-10-05	2:25.6	M40	Heerenveen	2019-10-05	9.7	mpA	Heerenveen	ver			
2021-10-02	3:02.57	M45	Heerenveen	2021-05-01	9.37	mD	Heerenveen	2015-10-03	2.35	jpm	Heerenveen
1500				150				2016-05-28	3.25	jpm	Leeuwarden
2013-06-08	4:31.42	M35	Epe	2021-10-02	24.02	mD	Heerenveen	2017-10-07	2.44	jpC	Heerenveen
2019-04-07	5:08.34	M40	Amersfoort	1000				2020-09-26	3.01	jpA	Heerenveen
hoog				2018-07-14	4:36.80	mpA	Heerenveen	balstoten			
2019-04-07	1.25	M40	Amersfoort	2019-10-05	4:33.6	mpA	Heerenveen	2016-09-17	4.50	jpm	Heerenveen
<b>Tim Jeeninga</b>				duur 4'				2017-05-20	4.80	jpC	Steenwijk
60				2019-06-29	825	mpA	Leeuwarden	kogel 2			
2018-09-15	10.7	jpA	Heerenveen	duur 6'				2020-09-26	6.88	jpA	Heerenveen
2019-10-05	10.4	jpA	Heerenveen	2019-05-25	1200	mpA	Steenwijk	kogel 3			
80				60h				2021-04-17	6.89	jD	Heerenveen
2021-06-19	13.17	jD	Leeuwarden	2018-09-15	12.4	mpA	Heerenveen	slingeren			
150				2019-09-14	11.4	mpA	Sneek	2016-07-02	12.00	jpm	Drachten
2020-07-02	27.0	jD	Heerenveen	hoog				2017-07-08	15.00	jpC	Drachten
800				2018-07-14	1.15	mpA	Heerenveen	2018-04-21	13.50	jpB	Drachten
2021-10-02	3:07.93	jD	Heerenveen	2019-06-29	1.25	mpA	Leeuwarden	speer 400			
1000				2021-04-17	1.25	mD	Heerenveen	2021-04-17	16.46	jD	Heerenveen
2018-07-14	4:13.52	jpA	Heerenveen	polshoog				vortex			
2019-10-05	3:54.7	jpA	Heerenveen	2021-05-01	1.76	mD	Heerenveen	2015-10-03	12.05	jpm	Heerenveen
duur 4'				polsver				2016-05-28	11.00	jpm	Leeuwarden
2019-06-29	925	jpA	Leeuwarden	2019-06-29	3.70	mpA	Leeuwarden	2017-05-20	12.50	jpC	Steenwijk
				ver				2018-04-21	16.50	jpB	Drachten
				2018-10-06	3.37	mpA	Heerenveen	2020-06-02	22.50	jpA	Heerenveen
				2019-10-05	3.70	mpA	Heerenveen	<b>Jan Sytze Jonker</b>			
				2021-04-17	4.04	mD	Heerenveen	1500			
								2013-04-13	4:28.49	M	Heerenveen

3000				2017-07-08	1.70	M	Stadskanaal	200			
2013-04-17	9:33.8	M	Sneek	2018-04-22	1.70	M	Assen	2019-05-11	33.97	mD	Heerenveen
5000				hss				2021-05-01	29.75	mC	Heerenveen
2013-04-06	17:02.11	M	Steenwijk	2011-07-10	13.17	JA	Alphen a/d Rijn	300			
<b>Wietze Jonker</b>				2012-06-03	13.32	JA	Breda	2020-07-04	50.0	mD	Heerenveen
5000				2013-07-20	13.84w	Mneo	Amsterdam	2021-07-09	48.25	mC	Steenwijk
2020-09-26	27:04.0	M65	Heerenveen	2014-05-04	13.15	Mneo	Grootebroek	600			
25000				2015-05-25	14.04	Mneo	Tilburg	2014-10-04	2:22.4	mpm	Heerenveen
2020-02-22	2:47:20	M65	Steenwijk	2016-06-26	13.62w	M	Harderwijk	2015-10-03	2:17.3	mpC	Heerenveen
<b>Harmen Jorritsma</b>				2017-06-18	13.12	M	Harderwijk	2019-10-05	2:04.0	mD	Heerenveen
800				2018-07-01	13.06	M	Harderwijk	2020-09-26	1:55.0	mD	Heerenveen
2014-10-04	2:43.7	M45	Heerenveen	polshoog				2021-10-02	1:53.07	mC	Heerenveen
2018-10-06	2:46.86	M50	Heerenveen	2015-08-30	2.60	Mneo	Stadskanaal	800			
3000				2016-06-05	2.60	M	Gemert	2020-09-19	2:52.56	mD	Grootebroek
2014-10-04	11:01.6	M45	Heerenveen	2017-07-09	2.50	M	Stadskanaal	2021-08-28	2:40.32	mC	Amsterdam
2018-10-06	11:15.68	M50	Heerenveen	ver				1000			
<b>Erik Sjoerd Kan</b>				2011-04-02	6.06	JA	Steenwijk	2016-10-01	4:00.6	mpB	Heerenveen
100				2012-04-25	6.18w	JA	Kampen	2017-10-07	3:59.4	mpA	Heerenveen
2011-10-01	12.7	M	Heerenveen	2013-06-02	6.05	Mneo	Drachten	2018-10-06	3:50.19	mpA	Heerenveen
800				2014-10-04	6.11	Mneo	Heerenveen	duur 4'			
2011-10-01	3:29.2	M	Heerenveen	2015-05-16	6.82w	Mneo	Heerenveen	2016-07-02	950	mpB	Drachten
<b>Rienk Kan</b>				2016-05-16	6.78w	M	Tilburg	duur 6'			
100				2017-04-08	6.31	M	Heerenveen	2017-07-08	1450	mpA	Drachten
2011-10-01	12.4	JA	Heerenveen	2018-09-09	6.07	M	Grootebroek	40h			
2012-06-24	12.27	JA	Drachten	discus 1¾				2014-04-12	8.2	mpm	Drachten
2013-06-14	12.25	Mneo	Utrecht	2012-10-06	32.20	JA	Heerenveen	2016-07-02	8.2	mpB	Drachten
2014-10-04	11.8	Mneo	Heerenveen	discus 2				60h			
2015-06-12	11.99	Mneo	Wageningen	2013-10-05	26.88	Mneo	Heerenveen	2017-07-08	11.7	mpA	Drachten
2016-05-16	11.79w	M	Tilburg	2015-07-05	33.87	Mneo	Best	2018-07-07	11.4	mpA	Steenwijk
2017-09-23	12.14	M	Amersfoort	2016-05-06	32.87	M	Rijssen	80h 76,2			
150				2017-09-23	32.28	M	Amersfoort	2021-10-09	15.58	mC	Best
2014-08-08	18.07	Mneo	Utrecht	2018-07-01	31.87	M	Harderwijk	hoog			
200				kogel 7¼				2014-08-30	0.80	mpm	Assen
2012-07-06	24.60	JA	Alkmaar	2013-06-16	9.26	Mneo	Harderwijk	2016-09-17	0.95	mpB	Heerenveen
2013-05-11	23.91	Mneo	Heerenveen	2014-05-21	9.13	Mneo	Sneek	2017-07-08	1.05	mpA	Drachten
2014-05-17	23.97	Mneo	Heerenveen	2015-10-03	10.45	Mneo	Heerenveen	2018-07-14	1.10	mpA	Heerenveen
2015-10-03	23.6	Mneo	Heerenveen	2016-05-29	10.41	M	Emmeloord	2019-10-05	1.25	mD	Heerenveen
2016-10-01	24.0	M	Heerenveen	2017-09-23	9.69	M	Amersfoort	2021-10-02	1.25	mC	Heerenveen
2017-10-07	25.1	M	Heerenveen	2018-04-22	10.01	M	Assen	hurkhoog			
300				speer 800				2014-09-13	0.75	mpm	Leeuwarden
2014-08-08	39.32	Mneo	Utrecht	2011-10-01	37.81	JA	Heerenveen	2015-09-19	0.90	mpC	Heerenveen
400				2014-10-04	41.19	Mneo	Heerenveen	polsver			
2011-06-24	58.52	JA	Groningen	2015-07-31	47.24	Mneo	Amsterdam	2017-07-08	3.45	mpA	Drachten
2014-05-04	53.87	Mneo	Grootebroek	2016-06-05	44.21	M	Gemert	2018-04-21	3.45	mpA	Drachten
2015-05-08	53.99	Mneo	Utrecht	2017-09-23	48.04	M	Amersfoort	ver			
2016-06-04	54.75	M	Gemert	2018-05-27	47.32	M	Drachten	2014-08-30	2.52	mpm	Assen
2017-07-08	58.76	M	Stadskanaal	sprint 2-kamp				2015-10-03	2.83	mpC	Heerenveen
800				2012-05-12	1035	JA	Heerenveen	2016-10-01	3.02	mpB	Heerenveen
2011-10-01	2:32.0	JA	Heerenveen	werp 3-kamp				2017-10-07	3.22	mpA	Heerenveen
2012-10-06	2:47.3	JA	Heerenveen	2014-05-21	1367	Mneo	Sneek	2018-10-06	3.76	mpA	Heerenveen
2013-10-05	2:24.7	Mneo	Heerenveen	2015-06-05	1484	Mneo	Steenwijk	2019-06-22	3.58	mD	Stadskanaal
2014-10-04	2:21.3	Mneo	Heerenveen	10-kamp				2020-07-25	3.91	mD	Heerenveen
2015-06-12	2:11.44	Mneo	Wageningen	2015-07-05	5329	Mneo	Best	2021-07-03	4.13	mC	Assen
2016-10-01	2:29.6	M	Heerenveen	2016-06-05	5285	M	Gemert	balstoten			
2017-10-07	2:39.0	M	Heerenveen	2017-07-09	4728	M	Stadskanaal	2014-09-13	3.40	mpm	Leeuwarden
1500				discus 2				2015-09-19	4.30	mpC	Heerenveen
2015-07-31	4:54.38	Mneo	Amsterdam	2014-06-29	30.44	Mneo	Enschede	2016-09-17	4.50	mpB	Heerenveen
2016-06-05	5:13.72	M	Gemert	<b>Roelof Kedde</b>				balwerpen 135			
2017-07-09	5:27.45	M	Stadskanaal	25000				2014-08-30	11.68	mpm	Assen
110h 106,7				2021-07-10	2:22:51	M65	Heerenveen	discus ¾			
2014-05-09	18.85	Mneo	Utrecht	<b>Norah Keizer</b>				2019-04-06	12.41	mD	Heerenveen
2015-07-31	17.62	Mneo	Amsterdam	40				discus 1			
2016-06-05	18.06	M	Gemert	2014-06-28	7.6	mpm	Sneek	2021-05-22	18.89	mC	Heerenveen
2017-07-09	18.56	M	Stadskanaal	2015-06-13	7.75	mpC	Heerenveen	kogel 2			
2018-04-22	19.41	M	Assen	2016-10-01	7.2	mpB	Heerenveen	2017-04-08	5.00	mpA	Leeuwarden
hoog				60				2018-06-02	6.28	mpA	Stadskanaal
2011-10-01	1.70	JA	Heerenveen	2017-10-07	10.4	mpA	Heerenveen	2019-10-05	7.81	mD	Heerenveen
2012-05-20	1.75	JA	Harderwijk	2018-10-06	9.94	mpA	Heerenveen	kogel 3			
2014-05-31	1.66	Mneo	Gemert	2019-10-05	9.5	mD	Heerenveen	2021-08-28	9.05	mC	Amsterdam
2015-08-29	1.77	Mneo	Stadskanaal	80				slingeren			
2016-06-04	1.78	M	Gemert	2021-06-19	12.18	mC	Leeuwarden	2016-07-02	12.50	mpB	Drachten
				150				2018-09-15	17.00	mpA	Heerenveen
				2020-07-04	22.6	mD	Heerenveen				
				2021-10-02	21.72	mC	Heerenveen				



**Kyla Koops**

40			
2014-10-04	7.9 mpC	Heerenveen	
2015-10-03	7.5 mpB	Heerenveen	
60			
2016-10-01	10.2 mpA	Heerenveen	
2017-09-16	10.2 mpA	Heerenveen	
2018-10-06	9.66 mD	Heerenveen	
2019-04-06	9.49 mD	Heerenveen	
80			
2020-07-25	12.10w mC	Heerenveen	
2021-05-01	11.93 mC	Heerenveen	
600			
2014-10-04	2:43.5 mpC	Heerenveen	
2019-10-05	2:13.0 mD	Heerenveen	
800			
2021-05-01	2:46.60 mC	Heerenveen	
1000			
2015-10-03	4:47.5 mpB	Heerenveen	
2016-10-01	4:24.8 mpA	Heerenveen	
2017-10-07	4:17.0 mpA	Heerenveen	
2019-05-11	3:57.83 mD	Heerenveen	
duur 6'			
2016-07-02	1225 mpA	Drachten	
2017-07-08	1350 mpA	Drachten	
40h			
2014-04-12	9.2 mpC	Drachten	
2015-04-11	9.0 mpB	Leeuwarden	
60h			
2016-09-17	11.5 mpA	Heerenveen	
2017-07-08	11.1 mpA	Drachten	
hoog			
2014-08-30	0.90 mpC	Assen	
2016-07-02	1.05 mpA	Drachten	
2017-09-09	1.25 mpA	Sneek	
2018-10-06	1.30 mD	Heerenveen	
2019-10-05	1.35 mD	Heerenveen	
2020-09-26	1.45 mC	Heerenveen	
2021-10-02	1.45 mC	Heerenveen	
hurkhoog			
2014-09-13	0.90 mpC	Leeuwarden	
2015-09-19	1.10 mpB	Heerenveen	
polsver			
2016-07-02	3.45 mpA	Drachten	
2017-07-08	3.60 mpA	Drachten	
ver			
2014-09-13	2.70 mpC	Leeuwarden	
2015-10-03	2.96 mpB	Heerenveen	
2016-10-01	3.21 mpA	Heerenveen	
2017-10-07	3.60 mpA	Heerenveen	
2018-05-12	3.62 mD	Heerenveen	
2019-06-08	3.85w mD	Groningen	
2020-09-26	4.16 mC	Heerenveen	
2021-05-01	4.41 mC	Heerenveen	
balstoten			
2014-06-14	3.70 mpC	Steenwijk	
2015-09-19	5.20 mpB	Heerenveen	
balwerpen 135			
2014-10-04	10.98 mpC	Heerenveen	
kogel 2			
2016-10-01	5.01 mpA	Heerenveen	
2017-06-24	5.75 mpA	Stadskanaal	
kogel 3			
2020-07-02	6.01 mC	Heerenveen	
slingeren			
2016-09-17	14.00 mpA	Heerenveen	
2017-09-16	16.50 mpA	Heerenveen	
speer 400			
2019-05-11	14.08 mD	Heerenveen	
vortex			
2014-09-13	11.00 mpC	Leeuwarden	
2015-09-19	14.50 mpB	Heerenveen	
2016-09-17	17.50 mpA	Heerenveen	
2017-07-08	18.50 mpA	Drachten	

**Myrthe Kootstra**

60			
2021-10-02	10.45w mpA	Heerenveen	
600			
2021-10-02	2:23.50 mpA	Heerenveen	
ver			
2021-09-04	4.30 mpA	Hoogeveen	
kogel 2			
2021-10-02	5.24 mpA	Heerenveen	
<b>Marcel Kortekaas</b>			
100			
2014-10-04	16.2 M55	Heerenveen	
800			
2014-10-04	3:00.1 M55	Heerenveen	
ver			
2014-10-04	2.99 M55	Heerenveen	
discus 1½			
2014-10-04	14.31 M55	Heerenveen	
kogel 6			
2014-10-04	5.82 M55	Heerenveen	
<b>Annemarijn Kraak</b>			
100			
2020-09-26	14.3 mB	Heerenveen	
2021-10-02	14.40 mB	Heerenveen	
200			
2021-10-02	30.27 mB	Heerenveen	
ver			
2020-09-26	4.26 mB	Heerenveen	
2021-05-22	4.48 mB	Heerenveen	
discus 1			
2021-05-22	20.81 mB	Heerenveen	
<b>Maike Kramer</b>			
40			
2011-10-01	8.5 mpm	Heerenveen	
2012-05-12	8.30 mpC	Hoogeveen	
2013-04-13	7.2 mpB	Drachten	
60			
2014-10-04	11.0 mpA	Heerenveen	
2015-10-03	10.6 mpA	Heerenveen	
2016-10-01	9.7 mD	Heerenveen	
2017-05-06	10.00 mD	Groningen	
80			
2018-10-06	12.59 mC	Heerenveen	
200			
2017-05-20	34.89 mD	Heerenveen	
600			
2011-07-16	2:42.87 mpm	Hoogeveen	
2012-04-14	2:32.3 mpC	Heerenveen	
2016-04-09	2:17.92 mD	Heerenveen	
2017-10-07	2:14.5 mD	Heerenveen	
800			
2018-05-12	3:12.13 mC	Heerenveen	
1000			
2013-10-05	4:21.3 mpB	Heerenveen	
2014-10-04	4:17.9 mpA	Heerenveen	
2015-10-03	4:11.2 mpA	Heerenveen	
2016-04-23	4:16.57 mD	Assen	
2017-06-10	3:51.05 mD	Sneek	
40h			
2013-04-13	8.5 mpB	Drachten	
60h			
2014-06-28	12.4 mpA	Sneek	
2015-04-11	10.9 mpA	Leeuwarden	
hoog			
2012-06-09	0.90 mpC	Steenwijk	
2014-06-28	1.05 mpA	Sneek	
2015-06-27	1.00 mpA	Steenwijk	

2016-10-01	1.15 mD	Heerenveen	
hurkhoog			
2013-09-14	1.10 mpB	Sneek	
polshoog			
2018-06-09	2.26 mC	Groningen	
2019-04-28	2.10 mC	Epe	
2020-07-25	2.41 mB	Heerenveen	
2021-09-15	2.40 mB	Dronten	
ver			
2011-05-14	2.35 mpm	Sneek	
2012-07-07	2.58 mpC	Heerenveen	
2013-10-05	2.83 mpB	Heerenveen	
2014-06-14	2.50 mpA	Steenwijk	
2015-10-03	3.16 mpA	Heerenveen	
2017-10-07	3.80 mD	Heerenveen	
2018-10-06	3.65 mC	Heerenveen	
2019-05-11	3.82w mC	Heerenveen	
balstoten			
2011-05-14	3.48 mpm	Sneek	
2012-06-09	4.02 mpC	Steenwijk	
2013-09-14	4.80 mpB	Sneek	
balwerpen 135			
2011-06-25	15.76 mpm	Heerenveen	
2012-07-07	16.00 mpC	Heerenveen	
discus ¾			
2016-10-01	14.55 mD	Heerenveen	
2017-10-07	18.96 mD	Heerenveen	
discus 1			
2018-06-09	18.26 mC	Groningen	
2019-04-28	19.47 mC	Epe	
kogel 2			
2013-10-05	4.25 mpB	Heerenveen	
2014-06-28	5.40 mpA	Sneek	
2015-10-03	5.44 mpA	Heerenveen	
2016-06-25	6.03 mD	Emmen	
kogel 3			
2018-06-30	7.15 mC	Groningen	
2020-07-25	8.14 mB	Heerenveen	
speer 400			
2016-04-09	10.34 mD	Heerenveen	
vortex			
2013-06-15	14.50 mpB	Steenwijk	
2014-04-12	17.50 mpA	Drachten	
2015-06-27	15.50 mpA	Steenwijk	
<b>Ties Kramer</b>			
40			
2015-10-03	8.7 jpC	Heerenveen	
60			
2018-10-06	11.30 jpA	Heerenveen	
80			
2019-06-22	15.15 jD	Stadskanaal	
600			
2015-10-03	2:55.8 jpC	Heerenveen	
1000			
2018-10-06	4:35.19 jpA	Heerenveen	
40h			
2015-06-27	9.3 jpC	Steenwijk	
hurkhoog			
2015-06-06	0.80 jpC	Sneek	
polshoog			
2020-07-25	1.66 jD	Heerenveen	
2021-05-01	1.76 jC	Heerenveen	
2021-10-02	2.03 jC	Heerenveen	
ver			
2015-10-03	2.64 jpC	Heerenveen	
2018-10-06	3.11 jpA	Heerenveen	
2019-05-11	3.23w jD	Heerenveen	
balstoten			
2015-06-06	3.40 jpC	Sneek	
kogel 2			
2018-10-06	5.55 jpA	Heerenveen	

kogel 3				100h 83,8				2018-10-06	2:29.12	jpC	Heerenveen
2019-04-06	4.07	jd	Heerenveen	2021-07-03	18.48	jc	Assen	2019-09-22	2:17.82	jpB	Edam
speer 400				ver				2020-09-26	2:16.0	jpA	Heerenveen
2019-06-22	10.84	jd	Stadskanaal	2018-10-06	3.85	jpA	Heerenveen	2021-05-22	2:16.64	jpA	Heerenveen
vortex				2019-09-01	4.05	jd	Amsterdam	800			
2015-06-27	10.50	jpC	Steenwijk	2020-07-25	4.79	jd	Heerenveen	2021-07-04	3:09.14	jpA	Dongen
				2021-04-17	5.24	jc	Heerenveen	1000			
<b>Folkert Oege Krol</b>				kogel 2				2019-05-18	4:26.05	jpB	Stadskanaal
40				2018-10-06	5.84	jpA	Heerenveen	duur 4'			
2019-10-05	6.9	jpC	Heerenveen	kogel 3				2017-05-20	850	jpm	Steenwijk
2020-06-02	6.7	jpB	Heerenveen	2019-10-05	6.32	jd	Heerenveen	2018-07-07	875	jpC	Steenwijk
60				2020-09-26	6.82	jd	Heerenveen	2019-05-25	900	jpB	Steenwijk
2021-09-11	9.0	jpA	Drachten	<b>Sarah Kroon</b>				duur 6'			
600				40				2020-09-12	1275	jpA	Heerenveen
2019-10-05	2:20.9	jpC	Heerenveen	2019-10-05	6.7	mpB	Heerenveen	2021-06-26	1375	jpA	Leeuwarden
2020-09-26	2:14.0	jpB	Heerenveen	60				40h			
2021-10-02	1:58.96	jpA	Heerenveen	2020-06-02	9.4	mpA	Heerenveen	2017-07-08	9.0	jpm	Drachten
duur 4'				2021-04-06	9.5	mpA	Heerenveen	2018-04-21	7.7	jpC	Drachten
2019-06-29	975	jpC	Leeuwarden	600				2019-04-20	7.5	jpB	Drachten
2020-09-12	1025	jpB	Heerenveen	2020-09-26	2:32.0	mpA	Heerenveen	60h			
duur 6'				2021-05-22	2:45.21	mpA	Heerenveen	2020-09-12	10.7	jpA	Heerenveen
2021-06-05	1525	jpA	Heerenveen	1000				2021-09-11	10.4	jpA	Drachten
40h				2019-10-05	4:53.5	mpB	Heerenveen	hoog			
2019-06-29	7.9	jpC	Leeuwarden	duur 4'				2017-09-16	0.90	jpm	Heerenveen
2020-06-30	8.0	jpB	Heerenveen	2019-04-20	725	mpB	Drachten	2018-09-15	1.05	jpC	Heerenveen
60h				duur 6'				2019-09-14	1.25	jpB	Sneek
2021-06-05	10.8	jpA	Heerenveen	2020-09-12	1175	mpA	Heerenveen	2020-09-12	1.35	jpA	Heerenveen
hoog				2021-06-05	1100	mpA	Heerenveen	2021-05-06	1.40	jpA	Heerenveen
2019-09-14	1.00	jpC	Sneek	40h				hurkhoog			
2021-05-06	1.15	jpA	Heerenveen	2019-04-20	7.6	mpB	Drachten	2017-07-08	0.80	jpm	Drachten
hurkhoog				60h				2018-07-07	0.95	jpC	Steenwijk
2019-06-29	0.95	jpC	Leeuwarden	2020-09-12	11.8	mpA	Heerenveen	2019-06-29	1.10	jpB	Leeuwarden
2020-09-12	0.85	jpB	Heerenveen	2021-05-22	12.42	mpA	Heerenveen	polsver			
ver				hoog				2020-09-12	3.00	jpA	Heerenveen
2019-09-14	3.25	jpC	Sneek	2019-09-14	1.05	mpB	Sneek	2021-06-26	4.65	jpA	Leeuwarden
2020-09-26	3.39	jpB	Heerenveen	2020-09-12	1.10	mpA	Heerenveen	ver			
2021-10-02	3.85	jpA	Heerenveen	2021-05-06	1.15	mpA	Heerenveen	2016-10-01	2.21	jpm	Heerenveen
balstoten				hurkhoog				2017-09-16	2.80	jpm	Heerenveen
2019-09-14	5.80	jpC	Sneek	2019-04-20	0.80	mpB	Drachten	2018-09-15	3.65	jpC	Heerenveen
2020-09-12	5.40	jpB	Heerenveen	polsver				2019-10-05	3.78	jpB	Heerenveen
kogel 2				2020-09-12	2.95	mpA	Heerenveen	2020-09-26	3.98	jpA	Heerenveen
2021-10-02	6.69	jpA	Heerenveen	2021-05-22	12.42	mpA	Heerenveen	2021-06-05	4.15	jpA	Heerenveen
slingeren				ver				balstoten			
2019-06-29	15.00	jpC	Leeuwarden	2019-10-05	3.30	mpB	Heerenveen	2017-09-16	4.60	jpm	Heerenveen
2020-06-30	11.50	jpB	Heerenveen	2020-09-26	3.37	mpA	Heerenveen	2018-09-15	6.10	jpC	Heerenveen
2021-06-05	18.00	jpA	Heerenveen	2021-06-05	3.20	mpA	Heerenveen	2019-09-14	7.50	jpB	Sneek
vortex				balstoten				balwerpen 135			
2019-09-14	24.50	jpC	Sneek	2019-09-14	4.50	mpB	Sneek	2017-06-24	19.75	jpm	Stadskanaal
2020-09-26	28.84	jpB	Heerenveen	kogel 2				2018-06-02	25,34	jpC	Stadskanaal
2021-05-06	33.50	jpA	Heerenveen	2020-09-26	5.00	mpA	Heerenveen	kogel 2			
				2021-05-22	6.04	mpA	Heerenveen	2019-09-22	6.55	jpB	Edam
<b>Max Kroon</b>				slingeren				2020-09-12	7.60	jpA	Heerenveen
60				2019-04-20	11.00	mpB	Drachten	2021-09-04	7.73	jpA	Hoogeveen
2018-10-06	9.52	jpA	Heerenveen	2020-06-30	14.50	mpA	Heerenveen	slingeren			
80				2021-06-05	18.00	mpA	Heerenveen	2017-07-08	10.50	jpm	Drachten
2019-10-05	11.7	jd	Heerenveen	vortex				2018-07-07	16.00	jpC	Steenwijk
2020-07-25	11.24	jd	Heerenveen	2019-10-05	13.66	mpB	Heerenveen	2019-04-20	18.00	jpB	Drachten
100				2020-09-12	14.00	mpA	Heerenveen	2020-06-30	20.50	jpA	Heerenveen
2021-10-02	13.39w	jc	Heerenveen	2021-04-06	15.50	mpA	Heerenveen	2021-06-05	25.00	jpA	Heerenveen
150				<b>Liam de Lang</b>				vortex			
2019-09-01	22.31	jd	Amsterdam	40				2016-10-01	14.00	jpm	Heerenveen
2020-09-19	21.68	jd	Grootebroek	2016-10-01	8.2	jpm	Heerenveen	2017-07-08	18.00	jpm	Drachten
2021-10-02	19.97	jc	Heerenveen	2017-09-09	7.80	jpm	Sneek	2018-10-06	23.78	jpC	Heerenveen
200				2018-10-06	7.04	jpC	Heerenveen	2019-09-14	29.50	jpB	Sneek
2021-05-01	27.97	jc	Heerenveen	2019-10-05	6.7	jpB	Heerenveen	2020-06-02	30.00	jpA	Heerenveen
1000				60				2021-06-26	36.50	jpA	Leeuwarden
2018-10-06	3:42.47	jpA	Heerenveen	2020-09-26	9.8	jpA	Heerenveen	<b>Joris de Lange</b>			
2019-05-25	3:36.62	jd	Sneek	2021-09-11	8.9	jpA	Drachten	40			
80h 76,2				600				2018-07-07	9.7	jpC	Steenwijk
2019-05-25	16.69	jd	Sneek	2016-10-01	2:57.8	jpm	Heerenveen	2019-04-20	7.8	jpB	Drachten
2020-07-25	14.30	jd	Heerenveen	2017-09-09	2:43.68	jpm	Sneek	60			
								2020-09-26	11.7	jpA	Heerenveen
								2021-04-06	10.8	jpA	Heerenveen



2016-09-17	3.55	jpA	Heerenveen	duur 6'			40h				
2017-10-07	3.70	jpA	Heerenveen	2016-07-02	1375	jpA	Drachten	2020-06-30	8.8	jpB	Heerenveen
2018-10-06	3.76	jd	Heerenveen	2017-05-20	1325	jpA	Steenwijk	60h			
2019-10-05	3.99	jd	Heerenveen					2021-09-11	13.6	jpA	Drachten
2020-09-26	4.03	jc	Heerenveen	60h				hoog			
balstoten				2016-09-17	11.8	jpA	Heerenveen	2021-05-06	0.90	jpA	Heerenveen
2014-09-13	5.20	jpC	Leeuwarden	2017-07-08	11.8	jpA	Drachten	hurkhoog			
2015-09-19	6.70	jpB	Heerenveen	hoog				2020-06-30	0.70	jpB	Heerenveen
balwerpen 135				2016-07-02	0.95	jpA	Drachten	2020-09-12	0.80	jpB	Heerenveen
2014-10-04	16.54	jpC	Heerenveen	2017-07-08	1.20	jpA	Drachten	ver			
kogel 2				2018-10-06	1.30	jd	Heerenveen	2019-10-05	2.38	jpC	Heerenveen
2015-09-26	4.65	jpB	Leeuwarden	polsver				2020-09-26	2.64	jpB	Heerenveen
2016-09-24	6.27	jpA	Leeuwarden	2016-07-02	3.85	jpA	Drachten	2021-10-02	2.89	jpA	Heerenveen
2017-04-08	6.60	jpA	Leeuwarden	2017-07-08	4.00	jpA	Drachten	balstoten			
kogel 3				ver				2020-09-12	4.50	jpB	Heerenveen
2018-10-06	5.61	jd	Heerenveen	2015-10-03	2.87	jpB	Heerenveen	kogel 2			
2019-05-25	6.22	jd	Sneek	2016-06-18	3.15	jpA	Heerenveen	2021-05-06	4.00	jpA	Heerenveen
kogel 4				2017-04-02	3.31	jpA	Assen	slingeren			
2020-09-26	6.04	jc	Heerenveen	discus 1				2020-06-30	8.50	jpB	Heerenveen
slingeren				2018-10-14	15.57	jd	Steenwijk	2021-09-11	13.00	jpA	Drachten
2016-09-17	17.00	jpA	Heerenveen	2021-10-02	29.26	jc	Heerenveen	vortex			
2017-05-20	20.00	jpA	Steenwijk	kogel 2				2019-10-05	10.46	jpC	Heerenveen
vortex				2016-07-02	7.30	jpA	Drachten	2020-09-26	15.63	jpB	Heerenveen
2014-06-14	11.00	jpC	Steenwijk	2017-07-08	7.10	jpA	Drachten	2021-05-06	12.00	jpA	Heerenveen
2015-09-19	20.50	jpB	Heerenveen	kogel 3				<b>Sjoerd vd Meer</b>			
2016-07-02	22.50	jpA	Drachten	2018-10-06	7.66	jd	Heerenveen	40			
2017-05-20	21.50	jpA	Steenwijk	kogel 4				2017-10-07	8.6	jpm	Heerenveen
<b>Ilse Ludwig</b>				2021-10-02	10.76	jc	Heerenveen	2018-10-06	7.26	jpC	Heerenveen
40				slingeren				2019-10-05	7.1	jpB	Heerenveen
2019-10-05	7.1	mpB	Heerenveen	2016-05-28	17.50	jpA	Leeuwarden	60			
60				2017-05-20	20.00	jpA	Steenwijk	2020-09-26	9.8	jpA	Heerenveen
2020-06-02	9.8	mpA	Heerenveen	speer 400				2021-04-06	9.9	jpA	Heerenveen
2021-10-02	10.41	mpA	Heerenveen	2018-10-14	18.80	jd	Steenwijk	600			
600				speer 600				2017-10-07	2:32.6	jpm	Heerenveen
2021-10-02	2:20.02	mpA	Heerenveen	2021-10-02	33.61	jc	Heerenveen	2018-10-06	2:20.38	jpC	Heerenveen
1000				vortex				2020-09-26	2:07.0	jpA	Heerenveen
2019-10-05	5:12.5	mpB	Heerenveen	2015-10-03	25.38	jpB	Heerenveen	1000			
duur 6'				2016-09-17	29.50	jpA	Heerenveen	2019-10-05	4:03.6	jpB	Heerenveen
2021-05-06	1025	mpA	Heerenveen	2017-09-09	33.20	jpA	Sneek	duur 4'			
60h				werp 3-kamp				2017-07-08	850	jpm	Drachten
2020-06-30	12.9	mpA	Heerenveen	2018-10-14	920	jd	Steenwijk	2018-07-07	1025	jpC	Steenwijk
2021-05-22	12.76	mpA	Heerenveen	<b>Florian Marks</b>				2019-06-29	1025	jpB	Leeuwarden
hoog				40				duur 6'			
2020-06-30	1.05	mpA	Heerenveen	2021-04-06	8.7	jpm	Heerenveen	2021-05-06	1450	jpA	Heerenveen
2021-05-06	1.05	mpA	Heerenveen	600				40h			
ver				2021-10-02	3:05.97	jpm	Heerenveen	2017-07-08	10.6	jpm	Drachten
2019-10-05	2.98	mpB	Heerenveen	hoog				2018-07-07	8.3	jpC	Steenwijk
2020-06-02	2.45	mpA	Heerenveen	2021-09-11	0.75	jpm	Drachten	2019-06-29	7.6	jpB	Leeuwarden
2021-10-02	2.95	mpA	Heerenveen	ver				60h			
kogel 2				2021-09-11	2.40	jpm	Drachten	2020-06-30	11.8	jpA	Heerenveen
2021-10-02	4.96	mpA	Heerenveen	balstoten				hoog			
slingeren				2021-09-11	3.50	jpm	Drachten	2017-09-16	0.75	jpm	Heerenveen
2020-06-30	13.50	mpA	Heerenveen	vortex				2018-09-15	0.85	jpC	Heerenveen
vortex				2021-10-02	14.85	jpm	Heerenveen	2019-05-25	1.05	jpB	Steenwijk
2019-10-05	11.56	mpB	Heerenveen	<b>Siem vd Meer</b>				2020-06-30	1.20	jpA	Heerenveen
2020-06-02	13.00	mpA	Heerenveen	40				2021-05-06	1.25	jpA	Heerenveen
2021-05-06	14.50	mpA	Heerenveen	2019-10-05	7.7	jpC	Heerenveen	hurkhoog			
<b>Thom vd Mark</b>				2020-09-26	7.9	jpB	Heerenveen	2017-07-08	0.75	jpm	Drachten
40				60				2018-04-21	0.85	jpC	Drachten
2015-10-03	7.8	jpB	Heerenveen	2021-09-11	10.6	jpA	Drachten	2019-06-29	0.95	jpB	Leeuwarden
60				600				ver			
2016-10-01	11.1	jpA	Heerenveen	2019-10-05	2:21.2	jpC	Heerenveen	2017-09-16	2.40	jpm	Heerenveen
2017-10-07	10.3	jpA	Heerenveen	2020-09-26	2:42.0	jpB	Heerenveen	2018-10-06	3.05	jpC	Heerenveen
80				2021-10-02	2:25.26	jpA	Heerenveen	2019-05-25	3.10	jpB	Steenwijk
2018-10-06	13.68	jd	Heerenveen	duur 4'				2020-09-26	3.61	jpA	Heerenveen
1000				2020-09-12	750	jpB	Heerenveen	2021-04-06	3.20	jpA	Heerenveen
2015-10-03	4:31.1	jpB	Heerenveen	duur 6'				balstoten			
2016-06-18	4:17.41	jpA	Heerenveen	2021-05-06	1150	jpA	Heerenveen	2017-09-16	4.50	jpm	Heerenveen
2017-09-09	4:04.39	jpA	Sneek					2018-09-15	6.50	jpC	Heerenveen
2018-10-06	4:09.65	jd	Heerenveen					2019-05-25	7.20	jpB	Steenwijk
								kogel 2			
								2020-09-26	6.30	jpA	Heerenveen

2021-05-06	6.20	jpA	Heerenveen	2018-10-06	4:35.80	jD	Heerenveen	2019-10-05	6:09.8	jpA	Heerenveen
slingeren				duur 6'				duur 6'			
2017-07-08	9.00	jpm	Drachten	2016-05-28	1275	jpA	Leeuwarden	2018-07-07	700	jpA	Steenwijk
2018-07-07	12.00	jpC	Steenwijk	60h				2019-04-20	750	jpA	Drachten
2019-06-29	14.50	jpB	Leeuwarden	2016-07-02	11.5	jpA	Drachten	60h			
2020-06-30	16.00	jpA	Heerenveen	80h 76,2				2018-09-15	15.3	jpA	Heerenveen
vortex				2017-04-08	19.07	jD	Heerenveen	2019-04-20	13.9	jpA	Drachten
2017-09-16	13.00	jpm	Heerenveen	2018-04-14	18.49	jD	Sneek	hoog			
2018-09-15	21.50	jpC	Heerenveen	hoog				2018-07-07	0.95	jpA	Steenwijk
2019-10-05	28.12	jpB	Heerenveen	2016-07-02	1.20	jpA	Drachten	2019-04-20	1.00	jpA	Drachten
2020-06-02	25.00	jpA	Heerenveen	2017-05-06	1.20	jD	Groningen	2020-07-02	1.00	jD	Heerenveen
2021-05-06	28.50	jpA	Heerenveen	2019-10-05	1.15	jC	Heerenveen	polsver			
<b>Bea vd Mei</b>				polsver				2018-07-07	3.00	jpA	Steenwijk
200				2016-07-02	3.90	jpA	Drachten	2019-04-20	2.65	jpA	Drachten
2017-10-07	35.4	V50	Heerenveen	ver				ver			
800				2015-10-03	3.33	jpA	Heerenveen	2017-10-07	2.20	jpB	Heerenveen
2017-10-07	3:10.6	V50	Heerenveen	2016-05-28	3.85	jpA	Leeuwarden	2018-05-26	2.60	jpA	Sneek
ver				2017-05-20	3.47	jD	Heerenveen	2019-10-05	2.84	jpA	Heerenveen
2017-10-07	3.21	V50	Heerenveen	2018-10-06	3.54	jD	Heerenveen	kogel 2			
kogel 3				discus 1				2018-07-07	4.70	jpA	Steenwijk
2017-10-07	5.24	V50	Heerenveen	2017-10-07	9.70	jD	Heerenveen	2019-04-20	5.20	jpA	Drachten
speer 500				kogel 2				kogel 3			
2017-10-07	11.18	V50	Heerenveen	2015-10-03	4.14	jpA	Heerenveen	2020-07-02	5.04	jD	Heerenveen
<b>Sietse vd Mei</b>				2016-10-01	5.90	jpA	Heerenveen	slingeren			
100				kogel 3				2018-05-26	13.00	jpA	Sneek
2014-10-04	16.4	M55	Heerenveen	2017-06-10	5.63	jD	Sneek	vortex			
800				2018-06-30	6.80	jD	Groningen	2017-10-07	8.42	jpB	Heerenveen
2014-10-04	3:03.7	M55	Heerenveen	slingeren				2018-09-15	12.00	jpA	Heerenveen
ver				2016-05-28	15.50	jpA	Leeuwarden	2019-04-20	11.50	jpA	Drachten
2014-10-04	3.23	M55	Heerenveen	speer 600				<b>Lennert Naeff</b>			
speer 700				2019-10-05	16.05	jC	Heerenveen	40			
2014-10-04	18.68	M55	Heerenveen	vortex				2011-07-16	7.49	jpB	Hoogeveen
<b>Mila Meibos</b>				2016-07-02	18.00	jpA	Drachten	50			
60				<b>Dean Meindertsma</b>				2017-06-14	7.24	jC	Poitiers (Fra)
2021-10-02	10.37	mpA	Heerenveen	60				60			
600				2017-09-16	10.4	jpA	Heerenveen	2012-07-07	9.9	jpA	Heerenveen
2021-10-02	2:15.85	mpA	Heerenveen	2018-10-06	10.63	jpA	Heerenveen	2013-05-18	10.11	jpA	Stadskanaal
ver				duur 6'				80			
2021-10-02	3.41	mpA	Heerenveen	2017-05-20	1225	jpA	Steenwijk	2014-05-24	12.26	jD	Assen
kogel 2				2018-05-26	1100	jpA	Sneek	2015-05-24	12.09	jD	Amstelveen
2021-10-02	4.42	mpA	Heerenveen	60h				100			
<b>Dylan Meijer</b>				2017-05-20	12.7	jpA	Steenwijk	2016-07-02	14.57	jC	Stadskanaal
80				2018-05-26	13.0	jpA	Sneek	2017-07-08	13.49	jC	Stadskanaal
2016-05-21	12.23w	jD	Drachten	ver				2018-05-26	12.72	jB	Loudun (Fra)
ver				2017-05-20	2.70	jpA	Steenwijk	2019-06-01	12.71	jB	Talence (Fra)
2016-05-21	3.26w	jD	Drachten	2018-05-26	3.15	jpA	Sneek	200			
2017-06-10	3.72	jD	Sneek	kogel 2				2014-05-17	32.02	jD	Heerenveen
discus 1				2018-10-06	5.67	jpA	Heerenveen	300			
2016-05-21	11.69	jD	Drachten	slingeren				2015-04-11	50.23	jD	Heerenveen
2017-06-10	12.30	jD	Sneek	2017-09-16	17.00	jpA	Heerenveen	400			
<b>Kjeld Meijer</b>				2018-05-26	17.00	jpA	Sneek	2018-05-12	1:05.99	jB	La Rochelle (Fra)
60				vortex				2019-05-11	1:00.29	jB	Cérizay (Fra)
2015-10-03	10.5	jpA	Heerenveen	2017-09-16	16.50	jpA	Heerenveen	800			
2016-10-01	10.3	jpA	Heerenveen	2018-05-26	15.00	jpA	Sneek	2014-04-21	3:00.05	jD	Dronten
80				<b>Thea Mooij</b>				1000			
2017-05-20	13.16	jD	Heerenveen	100				2011-06-07	4:10.2	jpB	Heerenveen
2018-10-06	12.94	jD	Heerenveen	2014-10-04	19.1	V50	Heerenveen	2012-07-07	4:00.8	jpA	Heerenveen
100				ver				2013-10-05	3:58.3	jpA	Heerenveen
2019-10-05	15.5	jC	Heerenveen	2014-10-04	2.22	V50	Heerenveen	2014-06-15	3:53.64	jD	Dronten
800				<b>Noah Mosselaar</b>				2015-08-30	3:58.02	jD	Stadskanaal
2019-10-05	3:30.5	jC	Heerenveen	40				2016-05-16	3:58.87	jC	Amstelveen
1000				2017-10-07	8.0	jpB	Heerenveen	2017-07-09	3:38.14	jC	Stadskanaal
2015-10-03	4:29.2	jpA	Heerenveen	60				1500			
2016-10-01	4:20.2	jpA	Heerenveen	2018-09-15	11.9	jpA	Heerenveen	2018-05-13	6:07.73	jB	La Rochelle (Fra)
2017-10-07	4:26.0	jD	Heerenveen	2019-10-05	11.4	jpA	Heerenveen	2019-06-02	5:44.24	jB	Talence (Fra)
				1000				80h			
				2017-10-07	5:46.8	jpB	Heerenveen	2015-08-30	16.31	jD	Stadskanaal
								80h 76,2			
								2014-06-15	17.80	jD	Dronten
								100h 83,8			
								2016-06-05	20.40	jC	Gemert





2019-08-30	19.03	M65	Heerenveen	polsver				<b>Sanne Pultrum</b>			
2020-08-28	20.70	M65	Heerenveen	2019-04-20	4.25	mpA	Drachten		40		
2021-07-09	19.82	M65	Steenwijk	ver				2016-10-01	7.0	mpB	Heerenveen
kogel 5				2015-10-03	2.21	mpC	Heerenveen	60			
2018-10-06	7.97	M65	Heerenveen	2018-09-15	3.20	mpB	Heerenveen	2017-10-07	10.0	mpA	Heerenveen
2019-05-12	7.09	M65	Apeldoorn	2019-05-25	3.45	mpA	Steenwijk	2018-10-06	9.81	mpA	Heerenveen
2020-09-26	7.53	M65	Heerenveen	balstoten				2019-10-05	9.2	mD	Heerenveen
2021-07-09	7.33	M65	Steenwijk	2018-09-15	5.60	mpB	Heerenveen	2020-07-25	9.21	mD	Heerenveen
speer 600				kogel 2				150			
2018-10-06	19.53	M65	Heerenveen	2018-03-25	4.56	mpB	Assen	2020-07-02	22.9	mD	Heerenveen
2019-08-30	17.90	M65	Heerenveen	2019-04-20	6.30	mpA	Drachten	2021-10-02	20.23	mC	Heerenveen
2020-08-28	17.55	M65	Heerenveen	slingeren				200			
2021-10-02	18.01	M65	Heerenveen	2018-04-21	10.00	mpB	Drachten	2019-05-11	33.22	mD	Heerenveen
werp 3-kamp				2019-05-25	14.50	mpA	Steenwijk	2021-05-01	28.49	mC	Heerenveen
2018-10-06	849	M65	Heerenveen	vortex				400			
2019-08-30	730	M65	Heerenveen	2015-10-03	14.74	mpC	Heerenveen	2019-05-05	1:14.16	mD	Sneek
2020-08-28	754	M65	Heerenveen	2018-09-15	16.50	mpB	Heerenveen	600			
				2019-06-29	24.50	mpA	Leeuwarden	2019-05-05	2:06.33	mD	Sneek
<b>Jeroen Piek</b>				<b>Eric Portema</b>				2020-09-26	1:52.0	mD	Heerenveen
60				discus 2				2021-05-23	1:48.04	mC	Heerenveen
2019-08-25	7.26	M	Alkmaar	2011-10-09	27.23	M	Steenwijk	800			
100				2013-10-05	28.81	M	Heerenveen	2020-09-19	2:47.24	mD	Grootebroek
2011-07-30	10.94w	Mneo	Amsterdam	2015-09-05	25.58	M	Groningen	2021-06-19	2:32.40	mC	Leeuwarden
2012-04-22	11.34	M	Ede	2016-05-13	24.21	M	Apeldoorn	1000			
2016-08-14	10.99w	M	Alkmaar	kogel 7¼				2016-10-01	3:56.0	mpB	Heerenveen
2018-09-09	11.17	M	Grootebroek	2011-06-05	11.45	M	Assen	2017-06-24	3:43.95	mpA	Stadskanaal
2019-07-06	11.14	M	Woerden	2012-05-20	10.53	M	Harderwijk	2018-06-02	3:43.11	mpA	Stadskanaal
2021-10-02	11.25w	M	Heerenveen	2013-04-21	11.39	M	Grootebroek	2019-04-06	3:35.53	mD	Heerenveen
150				2014-05-25	11.25	M	Drachten	1500			
2016-07-08	16.84w	M	Steenwijk	2015-05-03	10.19	M	Emmeloord	2021-07-03	6:01.52	mC	Assen
2019-08-09	16.80	M	Utrecht	2016-05-13	9.00	M	Apeldoorn	duur 4'			
200				kogelsl. 7¼				2016-07-02	975	mpB	Drachten
2016-08-14	22.32	M	Alkmaar	2013-04-21	18.75	M	Grootebroek	duur 6'			
2019-07-06	22.68	M	Woerden	2014-05-04	20.88	M	Grootebroek	2017-07-08	1450	mpA	Drachten
2021-07-10	23.59	M	Epe	speer 800				2018-04-21	1500	mpA	Drachten
300				2011-10-09	46.88	M	Steenwijk	40h			
2019-08-09	37.38	M	Utrecht	2012-05-17	49.52	M	Hengelo	2016-07-02	8.7	mpB	Drachten
kogel 7¼				2013-05-09	51.48	M	Groningen	60h			
2012-05-20	11.70	Mneo	Harderwijk	2014-06-29	50.58	M	Enschede	2017-09-16	12.3	mpA	Heerenveen
sprint 2-kamp				2015-06-07	47.09	M	Harderwijk	2018-09-15	12.1	mpA	Heerenveen
2016-08-13	1714	M	Alkmaar	2016-05-29	46.18	M	Emmeloord	60h 76,2			
2021-09-18	1349	M	Delfzijl	2017-05-28	42.58	M	Drachten	2019-05-25	13.32	mD	Sneek
<b>Norah Pont</b>				werp 3-kamp				80h 76,2			
40				2011-10-09	1463	M	Steenwijk	2021-10-09	14.08	mC	Best
2015-10-03	7.8	mpC	Heerenveen	2013-10-05	1593	M	Heerenveen	hoog			
2018-04-21	6.8	mpB	Drachten	2016-05-13	1251	M	Apeldoorn	2016-09-17	1.00	mpB	Heerenveen
60				<b>Jasper Post</b>				2017-09-09	1.15	mpA	Sneek
2019-05-25	9.5	mpA	Steenwijk	40				2018-07-07	1.20	mpA	Steenwijk
2021-07-03	8.46	mD	Assen	2018-10-06	8.95	jpm	Heerenveen	2019-10-05	1.30	mD	Heerenveen
150				600				2020-09-26	1.40	mD	Heerenveen
2021-09-12	20.88w	mD	Amsterdam	2018-10-06	2:57:28	jpm	Heerenveen	2021-10-02	1.45	mC	Heerenveen
600				ver				hurkhoog			
2015-10-03	2:31.8	mpC	Heerenveen	2018-10-06	2.10	jpm	Heerenveen	2016-07-02	0.75	mpB	Drachten
duur 4'				kogel 2				polsver			
2018-05-26	1050	mpB	Sneek	2021-05-06	4.10	jpA	Heerenveen	2017-07-08	3.65	mpA	Drachten
2019-06-29	975	mpA	Leeuwarden	vortex				2018-07-07	4.05	mpA	Steenwijk
duur 6'				2018-10-06	8.89	jpm	Heerenveen	ver			
2019-05-25	1425	mpA	Steenwijk	2021-05-06	14.00	jpA	Heerenveen	2016-10-01	3.01	mpB	Heerenveen
40h				<b>Gearard Posthumus</b>				2017-10-07	3.39	mpA	Heerenveen
2018-04-21	7.5	mpB	Drachten	5000				2018-10-06	3.60	mpA	Heerenveen
60h				2020-09-26	19:20.0	M35	Heerenveen	2019-05-05	3.63w	mD	Sneek
2019-09-14	10.8	mpA	Sneek	<b>Patrick Postma</b>				2021-10-10	4.50	mC	Best
60h 76,2				3000				balstoten			
2021-09-12	10.20	mD	Amsterdam	2019-03-30	10:14.41	M	Steenwijk	2016-09-17	5.00	mpB	Heerenveen
hoog				5000				discus ¾			
2018-09-15	1.05	mpB	Heerenveen	2012-06-24	18:26.80	Mneo	Drachten	2019-03-30	10.10	mD	Steenwijk
2019-06-29	1.20	mpA	Leeuwarden	<b>Patrick Postma</b>				kogel 2			
2021-05-22	1.35	mD	Heerenveen	3000				2017-10-07	5.30	mpA	Heerenveen
hurkhoog				5000				2018-10-06	6.62	mpA	Heerenveen
2018-04-21	0.85	mpB	Drachten	2012-06-24	18:26.80	Mneo	Drachten	2019-10-05	7.77	mD	Heerenveen
								2020-07-02	8.45	mD	Heerenveen



60h				vortex				<b>Jeroen Schorning</b>				
2021-05-22	13.56	mpA	Heerenveen	2018-07-07	10.50	mpB	Steenwijk	800				
hoog				2019-09-14	12.00	mpA	Sneek	2020-09-26	2:24.0	M	Heerenveen	
2019-05-25	0.80	mpC	Steenwijk	2020-06-02	22.50	mpA	Heerenveen					
2021-05-22	0.95	mpA	Heerenveen					<b>Franck ter Schure</b>				
hurkhoog				<b>Solène Ritsema</b>				40				
2018-07-07	0.50	mpm	Steenwijk	60				2019-10-05	8.3	jpm	Heerenveen	
2019-06-29	0.55	mpC	Leeuwarden	2018-10-06	10.56	mpA	Heerenveen	2020-09-26	8.2	jpC	Heerenveen	
2020-09-12	0.70	mpB	Heerenveen	2019-10-05	9.7	mpA	Heerenveen	2021-10-02	7.76	jpB	Heerenveen	
ver				2020-09-26	10.2	mD	Heerenveen	600				
2018-10-06	1.96	mpm	Heerenveen	1000				2019-10-05	3:10.4	jpm	Heerenveen	
2019-10-05	2.46	mpC	Heerenveen	2018-10-06	4:01.79	mpA	Heerenveen	2020-09-26	2:52.0	jpC	Heerenveen	
2020-09-26	2.79	mpB	Heerenveen	2019-10-05	3:52.0	mpA	Heerenveen	2021-10-02	2:39.13	jpB	Heerenveen	
2021-04-06	2.85	mpA	Heerenveen	duur 4'				duur 4'				
balstoten				2019-06-29	1025	mpA	Leeuwarden	2020-09-12	850	jpC	Heerenveen	
2018-09-15	2.00	mpm	Heerenveen	duur 6'				2021-06-05	875	jpB	Heerenveen	
2019-09-14	3.40	mpC	Sneek	2018-07-07	1275	mpA	Steenwijk	40h				
2020-09-12	3.80	mpB	Heerenveen	60h				2020-06-30	9.2	jpC	Heerenveen	
kogel 2				2018-07-07	11.5	mpA	Steenwijk	2021-06-05	8.7	jpB	Heerenveen	
2021-05-22	3.54	mpA	Heerenveen	2019-09-14	11.4	mpA	Sneek	hoog				
slingeren				hoog				2019-09-14	0.65	jpm	Sneek	
2018-07-07	6.00	mpm	Steenwijk	2018-07-14	1.05	mpA	Heerenveen	2021-06-05	0.85	jpB	Heerenveen	
2019-06-29	7.50	mpC	Leeuwarden	2019-06-29	1.05	mpA	Leeuwarden	hurkhoog				
2020-06-30	9.50	mpB	Heerenveen	2020-09-26	1.30	mD	Heerenveen	2020-06-30	0.75	jpC	Heerenveen	
vortex				polsver				ver				
2018-07-07	5.00	mpm	Steenwijk	2018-07-07	3.40	mpA	Steenwijk	2019-09-14	2.15	jpm	Sneek	
2019-06-29	9.00	mpC	Leeuwarden	2019-06-29	3.65	mpA	Leeuwarden	2020-09-26	2.80	jpC	Heerenveen	
2020-09-26	9.54	mpB	Heerenveen	ver				2021-06-05	3.00	jpB	Heerenveen	
2021-04-06	7.00	mpA	Heerenveen	2018-10-06	3.25	mpA	Heerenveen	balstoten				
<b>Claudette Ritsema</b>				2019-10-05	3.50	mpA	Heerenveen	2019-09-14	4.20	jpm	Sneek	
40				2020-09-26	3.47	mD	Heerenveen	2020-09-12	4.70	jpC	Heerenveen	
2018-10-06	6.92	mpB	Heerenveen	kogel 2				2021-06-05	5.40	jpB	Heerenveen	
60				2018-10-06	4.82	mpA	Heerenveen	slingeren				
2019-09-14	9.6	mpA	Sneek	2019-10-05	5.29	mpA	Heerenveen	2020-06-30	10.50	jpC	Heerenveen	
2020-09-26	9.4	mpA	Heerenveen	slingeren				2021-05-06	11.50	jpB	Heerenveen	
600				2018-09-15	13.00	mpA	Heerenveen	vortex				
2018-07-14	2:02.47	mpB	Heerenveen	2019-09-14	12.50	mpA	Sneek	2019-09-14	13.00	jpm	Sneek	
2020-09-26	1:59.0	mpA	Heerenveen	vortex				2020-09-26	14.84	jpC	Heerenveen	
2021-03-20	1:53.4	mD	Heerenveen	2018-07-07	11.50	mpA	Steenwijk	2021-10-02	21.88	jpB	Heerenveen	
1000				2019-09-14	14.00	mpA	Sneek	<b>Ties ter Schure</b>				
2018-10-06	3:56.76	mpB	Heerenveen	<b>Sem van Rooijen</b>				40				
duur 4'				60				2017-10-07	7.7	jpC	Heerenveen	
2018-07-07	1050	mpB	Steenwijk	2020-08-23	7.37w	jB	Alkmaar	2018-07-07	7.4	jpB	Steenwijk	
2019-06-29	1075	mpA	Leeuwarden	100				60				
duur 6'				2020-07-25	11.70w	jB	Heerenveen	2019-10-05	9.7	jpA	Heerenveen	
2020-09-12	1600	mpA	Heerenveen	2021-07-09	11.32w	JA	Steenwijk	2020-09-26	10.5	jpA	Heerenveen	
40h				150				600				
2018-07-07	7.6	mpB	Steenwijk	2020-07-11	18.18	jB	Epe	2017-10-07	2:50.2	jpC	Heerenveen	
60h				2021-07-09	17.16w	JA	Steenwijk	2020-09-26	2:29.0	jpA	Heerenveen	
2019-09-14	10.9	mpA	Sneek	200				1000				
2020-09-12	10.8	mpA	Heerenveen	2021-09-12	23.76	JA	Amersfoort	2018-10-06	5:51.79	jpB	Heerenveen	
hoog				400				2019-10-05	4:28.3	jpA	Heerenveen	
2019-06-29	1.05	mpA	Leeuwarden	2021-05-01	55.10	JA	Heerenveen	duur 4'				
2020-06-30	1.10	mpA	Heerenveen	800				2017-05-20	875	jpC	Steenwijk	
hurkhoog				2021-03-20	2:10.5	JA	Heerenveen	2018-04-21	875	jpB	Drachten	
2018-07-07	0.80	mpB	Steenwijk	ver				2019-06-29	825	jpA	Leeuwarden	
polsver				2021-03-20	5.56	JA	Heerenveen	duur 6'				
2019-06-29	3.85	mpA	Leeuwarden	<b>Talia Ruijg</b>				2019-05-25	1225	jpA	Steenwijk	
ver				100				2020-09-12	1225	jpA	Heerenveen	
2018-10-06	3.04	mpB	Heerenveen	2019-05-12	15.13	V35	Apeldoorn	40h				
2019-09-14	3.15	mpA	Sneek	2020-07-25	15.12	V35	Heerenveen	2017-04-08	9.7	jpC	Leeuwarden	
2020-09-26	3.53	mpA	Heerenveen	ver				2018-07-07	8.0	jpB	Steenwijk	
2021-03-20	3.76	mD	Heerenveen	2019-06-08	3.52	V35	Groningen	60h				
kogel 2				2020-07-25	3.34	V35	Heerenveen	2019-05-25	11.2	jpA	Steenwijk	
2018-07-14	3.19	mpB	Heerenveen	kogel 4				2020-09-12	11.3	jpA	Heerenveen	
2019-06-29	4.10	mpA	Leeuwarden	2019-06-08	7.78	V35	Groningen	hoog				
2020-09-12	5.20	mpA	Heerenveen	2019-06-08	7.78	V35	Groningen	2017-05-20	0.95	jpC	Steenwijk	
slingeren								2018-09-15	1.10	jpB	Heerenveen	
2018-07-07	10.50	mpB	Steenwijk					2019-06-29	1.15	jpA	Leeuwarden	
2019-09-14	15.50	mpA	Sneek					2020-09-12	1.30	jpA	Heerenveen	
2020-06-30	17.00	mpA	Heerenveen					2021-04-17	1.25	JD	Heerenveen	



2020-07-25	30.39	mB	Heerenveen	duur 4'			2015-06-27	7.50	jpA	Steenwijk	
600				2018-04-21	775	jpB	Drachten	kogel 3			
2017-10-07	2:04.7	mD	Heerenveen	40h			2016-10-01	6.40	jD	Heerenveen	
2019-10-05	2:16.4	mC	Heerenveen	2018-04-21	8.7	jpB	Drachten	2017-10-07	8.74	jD	Heerenveen
1000				hoog			kogel 4				
2013-10-05	5:01.5	mpB	Heerenveen	2021-04-17	1.10	jD	Heerenveen	2018-10-06	9.69	jC	Heerenveen
2014-08-30	4:23.2	mpA	Assen	hurkhoog			2019-06-22	12.48	jC	Stadskanaal	
2015-09-26	4:21.03	mpA	Leeuwarden	2018-04-21	0.80	jpB	Drachten	kogel 5			
60h 76,2				ver			2020-09-26	11.59	jB	Heerenveen	
2016-09-04	13.28	mD	Amsterdam	2018-10-06	2.88	jpB	Heerenveen	vortex			
60h				2019-10-05	3.20	jpA	Heerenveen	2014-06-14	19.50	jpA	Steenwijk
2014-06-28	11.1	mpA	Sneek	2020-09-26	3.16	jpA	Heerenveen	2015-09-19	24.50	jpA	Heerenveen
2015-04-11	10.0	mpA	Leeuwarden	2021-10-02	3.29	jD	Heerenveen				
60h 76,2				kogel 2							
2017-04-08	11.82	mD	Heerenveen	2019-10-05	5.10	jpA	Heerenveen	<b>Merle Sterkenburgh</b>			
hoog				2020-09-26	5.74	jpA	Heerenveen	40			
2014-06-28	1.05	mpA	Sneek	slingeren			2016-06-04	8.10	mpm	Stadskanaal	
2015-06-13	1.00	mpA	Heerenveen	2018-04-21	11.50	jpB	Drachten	2017-10-07	7.6	mpC	Heerenveen
2020-09-26	1.20	mB	Heerenveen	speer 400			2018-10-06	7.67	mpB	Heerenveen	
ver				2021-10-02	14.69	jD	Heerenveen	60			
2013-10-05	3.00	mpB	Heerenveen	vortex			2019-09-14	10.5	mpA	Sneek	
2014-08-30	3.12	mpA	Assen	2018-10-06	15.06	jpB	Heerenveen	2020-09-26	10.1	mpA	Heerenveen
2015-09-26	3.34	mpA	Leeuwarden	2020-06-02	18.50	jpA	Heerenveen	2021-05-01	9.96	mD	Heerenveen
2017-09-03	3.96	mD	Amsterdam	<b>Hugo Stegeman</b>			600				
2018-05-12	4.23	mC	Heerenveen	40			2016-10-01	2:39.6	mpm	Heerenveen	
2019-10-05	3.90	mC	Heerenveen	2013-10-05	7.1	jpB	Heerenveen	2017-10-07	2:33.0	mpC	Heerenveen
2020-09-19	4.14	mB	Grootebroek	60			2020-09-26	2:15.0	mpA	Heerenveen	
2021-05-01	4.03	mB	Heerenveen	2014-10-04	9.7	jpA	Heerenveen	1000			
kogel 2				2015-10-03	9.1	jpA	Heerenveen	2018-10-06	4:33.66	mpB	Heerenveen
2013-10-05	3.37	mpB	Heerenveen	80			duur 4'				
2014-06-28	4.80	mpA	Sneek	2016-05-21	11.87	jD	Drachten	2016-07-02	875	mpm	Drachten
2015-09-26	5.08	mpA	Leeuwarden	2017-10-07	10.7	jD	Heerenveen	2017-04-08	825	mpC	Leeuwarden
2017-10-07	7.22	mD	Heerenveen	100			2018-04-21	900	mpB	Drachten	
kogel 3				2018-06-30	12.41	jC	Groningen	duur 6'			
2018-10-06	6.75	mC	Heerenveen	2019-10-05	11.8	jC	Heerenveen	2019-05-25	1275	mpA	Steenwijk
2019-10-05	6.39	mC	Heerenveen	2020-09-26	11.6	jB	Heerenveen	2020-09-12	1325	mpA	Heerenveen
vortex				2021-10-02	11.81w	jB	Heerenveen	40h			
2014-06-28	16.50	mpA	Sneek	200			2016-07-02	10.4	mpm	Drachten	
2015-09-19	21.00	mpA	Heerenveen	2021-04-11	25.6	jB	Heerenveen	2017-07-08	9.3	mpC	Drachten
<b>Jordi Stam</b>				800			2018-07-07	8.5	mpB	Steenwijk	
1500				2018-10-06	2:46.13	jC	Heerenveen	60h			
2011-04-09	4:43.3	jB	Heerenveen	2019-10-05	2:48.0	jC	Heerenveen	2019-05-25	11.8	mpA	Steenwijk
3000				1000			2020-09-12	11.1	mpA	Heerenveen	
2011-04-20	10:02.4	jB	Sneek	2013-10-05	4:33.9	jpB	Heerenveen	hoog			
2013-05-24	9:58.87	ja	Utrecht	2014-10-04	4:23.1	jpA	Heerenveen	2016-06-04	0.85	mpm	Stadskanaal
5000				2015-10-03	3:58.9	jpA	Heerenveen	2017-05-20	0.80	mpC	Steenwijk
2012-04-22	17:27.87	jB	Ede	2016-10-01	4:04.9	jD	Heerenveen	2018-09-15	0.95	mpB	Heerenveen
2020-09-26	17:59.0	M	Heerenveen	2017-10-07	4:01.6	jD	Heerenveen	2019-04-20	0.95	mpA	Drachten
ver				60h			2020-09-12	1.15	mpA	Heerenveen	
2020-09-26	4.21	M	Heerenveen	2014-04-12	11.1	jpA	Drachten	2021-05-01	1.20	mD	Heerenveen
<b>Arie vd Steen</b>				2015-06-27	11.1	jpA	Steenwijk	hurkhoog			
100000				80h 76,2			2015-09-19	0.70	mpm	Heerenveen	
2018-02-17	10:28:54	M50	Steenwijk	2016-05-21	15.95	jD	Drachten	2016-05-28	0.75	mpm	Leeuwarden
2019-02-23	9:45:15	M50	Steenwijk	100h 83,8			2017-07-08	0.85	mpC	Drachten	
6-uurloop				2019-04-06	16.29w	jC	Heerenveen	2018-04-21	0.90	mpB	Drachten
2019-12-29	31200	M55	Almere	hoog			polsver				
<b>Daan Stegeman</b>				2014-10-04	1.25	jpA	Heerenveen	2019-04-20	3.80	mpA	Drachten
40				2015-06-27	1.30	jpA	Steenwijk	2020-09-12	3.60	mpA	Heerenveen
2018-10-06	7.77	jpB	Heerenveen	2016-10-01	1.45	jD	Heerenveen	ver			
60				2017-05-20	1.50	jD	Heerenveen	2015-09-19	1.95	mpm	Heerenveen
2019-10-05	10.4	jpA	Heerenveen	2018-10-06	1.70	jC	Heerenveen	2016-05-28	2.60	mpm	Leeuwarden
2020-09-26	10.0	jpA	Heerenveen	2019-10-05	1.82	jC	Heerenveen	2017-10-07	2.91	mpC	Heerenveen
80				2020-09-26	1.85	jB	Heerenveen	2018-09-15	3.15	mpB	Heerenveen
2021-10-02	12.82w	jD	Heerenveen	2021-03-20	1.85	jB	Heerenveen	2019-09-14	3.15	mpA	Sneek
600				ver			2020-09-26	3.33	mpA	Heerenveen	
2020-09-26	2:29.0	jpA	Heerenveen	2013-10-05	3.33	jpB	Heerenveen	2021-04-17	3.58	mD	Heerenveen
1000				2014-09-13	3.45	jpA	Leeuwarden	balstoten			
2018-10-06	4:16.41	jpB	Heerenveen	2015-10-03	4.16	jpA	Heerenveen	2015-09-19	2.10	mpm	Heerenveen
2019-10-05	4:51.1	jpA	Heerenveen	2016-04-09	3.79	jD	Heerenveen	2016-09-17	3.70	mpm	Heerenveen
				kogel 2			2017-05-20	4.50	mpC	Steenwijk	
				2013-10-05	4.08	jpB	Heerenveen	2018-09-15	5.10	mpB	Heerenveen
				2014-06-28	6.40	jpA	Sneek	balwerpen 135			
							2016-06-04	10.52	mpm	Stadskanaal	
							kogel 2				
							2018-07-14	3.63	mpB	Heerenveen	

2019-04-20	5.10	mpA	Drachten	balstoten			vortex			
2020-09-26	6.08	mpA	Heerenveen	2017-09-16	4.20	jpC	Heerenveen	2016-05-28	17.50	mpA Leeuwarden
slingeren				2018-09-15	4.80	jpB	Heerenveen	6-kamp		
2016-07-02	9.50	mpm	Drachten	kogel 2				2017-05-14	1621	mD Sneek
2017-07-08	11.00	mpC	Drachten	2018-07-14	4.06	jpB	Heerenveen	<b>Indy Terzic</b>		
2018-07-07	13.00	mpB	Steenwijk	2019-10-05	5.19	jpA	Heerenveen	60		
2019-09-14	15.00	mpA	Sneek	2020-09-12	5.90	jpA	Heerenveen	2021-10-02	10.68	mpA Heerenveen
2020-06-30	15.00	mpA	Heerenveen	slingeren				600		
vortex				2017-07-08	8.00	jpC	Drachten	2021-10-02	2:29.50	mpA Heerenveen
2015-09-19	7.00	mpm	Heerenveen	2018-07-07	11.00	jpB	Steenwijk	ver		
2016-09-17	10.50	mpm	Heerenveen	2020-06-30	15.00	jpA	Heerenveen	2021-10-02	3.16	mpA Heerenveen
2017-04-08	12.50	mpC	Leeuwarden	speer 400				kogel 2		
2018-04-21	15.50	mpB	Drachten	2021-04-17	13.17	JD	Heerenveen	2021-10-02	3.78	mpA Heerenveen
2019-04-20	20.00	mpA	Drachten	vortex				<b>Amila Turkovic</b>		
2020-06-02	21.00	mpA	Heerenveen	2016-10-01	8.26	jpM	Heerenveen	ver		
<b>Floris Swart</b>				2017-07-08	10.50	jpC	Drachten	2020-09-26	3.15	mD Heerenveen
800				2018-07-07	14.00	jpB	Steenwijk	discus $\frac{3}{4}$		
2020-09-26	2:23.0	jpC	Heerenveen	2019-04-20	16.50	jpA	Drachten	2020-09-26	13.30	mD Heerenveen
2021-10-02	2:22.85	jpB	Heerenveen	2020-09-12	17.50	jpA	Heerenveen	kogel 2		
1500				<b>Alicia vd Tempel</b>				2020-09-26	6.38	mD Heerenveen
2021-05-22	5:14.63	jpB	Heerenveen	60				<b>Ilma Turkovic</b>		
3000				2015-10-03	10.7	mpA	Heerenveen	ver		
2021-04-11	11:21.9	jpB	Heerenveen	2016-10-01	10.3	mpA	Heerenveen	2020-09-26	3.63	mD Heerenveen
<b>Hessel Teijema</b>				2017-05-06	9.83	mD	Groningen	discus $\frac{3}{4}$		
40				2018-10-06	9.71	mD	Heerenveen	2020-09-26	17.42	mD Heerenveen
2016-10-01	8.7	jpM	Heerenveen	150				kogel 2		
2017-10-07	8.4	jpC	Heerenveen	2017-07-07	24.50w	mD	Steenwijk	2020-09-26	7.74	mD Heerenveen
2018-10-06	7.91	jpB	Heerenveen	200				<b>Rebecca Ugen</b>		
60				2017-05-20	34.13	mD	Heerenveen	60		
2019-10-05	10.7	jpA	Heerenveen	300				2019-10-05	10.6	mD Heerenveen
150				2017-07-07	55.77	mD	Steenwijk	1000		
2021-05-01	27.55	JD	Heerenveen	600				2019-10-05	4:52.0	mD Heerenveen
600				2017-05-14	2:10.95	mD	Sneek	hoog		
2016-10-01	2:51.1	jpM	Heerenveen	2018-10-06	2:16.88	mD	Heerenveen	2020-07-02	1.20	mD Heerenveen
2017-10-07	2:41.0	jpC	Heerenveen	1000				2021-05-22	1.15	mC Heerenveen
2018-07-14	2:33.88	jpB	Heerenveen	2015-10-03	4:40.2	mpA	Heerenveen	ver		
800				2016-10-01	4:23.9	mpA	Heerenveen	2019-10-05	3.17	mD Heerenveen
2021-05-01	3:35.41	JD	Heerenveen	2017-06-10	4:10.87	mD	Sneek	2021-10-02	3.16	mC Heerenveen
1000				2018-06-09	3:58.83	mD	Groningen	discus 1		
2018-10-06	4:22.10	jpB	Heerenveen	duur 6'				2021-10-02	12.02	mC Heerenveen
2019-10-05	4:37.0	jpA	Heerenveen	2016-07-02	1275	mpA	Drachten	kogel 2		
duur 4'				60h				2019-10-05	4.65	mD Heerenveen
2017-07-08	850	jpC	Drachten	2016-05-28	12.3	mpA	Leeuwarden	2020-07-02	5.58	mD Heerenveen
2018-05-26	875	jpB	Sneek	60h 76,2				speer 500		
2019-06-29	825	jpA	Leeuwarden	2017-06-10	13.19	mD	Sneek	2021-05-22	14.59	mC Heerenveen
duur 6'				2018-05-19	13.23	mD	Assen	<b>Dennis Veenker</b>		
2019-04-20	1225	jpA	Drachten	hoog				100		
2020-09-12	1250	jpA	Heerenveen	2016-07-02	1.10	mpA	Drachten	2013-08-31	11.83	Mneo Amersfoort
40h				2017-05-20	1.20	mD	Heerenveen	2014-05-25	11.64	Mneo Drachten
2017-07-08	9.8	jpC	Drachten	2018-10-06	1.30	mD	Heerenveen	2015-06-07	11.54w	M Harderwijk
2018-07-07	9.6	jpB	Steenwijk	2019-04-28	1.30	mC	Epe	2016-04-09	11.24	M Heerenveen
60h				polshoog				2017-05-28	11.42w	M Drachten
2019-04-20	13.0	jpA	Drachten	2017-06-03	1.75	mD	Groningen	2018-07-01	11.94	M Harderwijk
60h				2018-05-12	1.95	mD	Heerenveen	150		
2020-09-12	12.4	jpA	Heerenveen	2019-06-08	1.96	mC	Groenlo	2015-07-10	17.33	M Steenwijk
hoog				2020-07-25	2.26	mC	Heerenveen	200		
2017-09-16	0.80	jpC	Heerenveen	2021-10-02	2.33	mB	Heerenveen	2014-05-17	24.06	Mneo Heerenveen
2018-07-14	0.95	jpB	Heerenveen	2016-04-16	4.00	mpA	Sneek	2016-10-01	23.6	M Heerenveen
2019-06-29	1.00	jpA	Leeuwarden	ver				400		
2020-09-12	1.00	jpA	Heerenveen	2015-10-03	3.12	mpA	Heerenveen	2014-05-31	57.45	Mneo Gemert
hurkhoog				2016-06-18	3.33	mpA	Heerenveen	2013-08-31	59.28	M Amersfoort
2017-07-08	0.70	jpC	Drachten	2017-05-20	3.44	mD	Heerenveen	2015-07-30	55.73	M Amsterdam
2018-07-07	0.80	jpB	Steenwijk	kogel 2				800		
polsver				2015-10-03	4.12	mpA	Heerenveen	2013-10-05	2:39.3	M Heerenveen
2019-06-29	3.45	jpA	Leeuwarden	2016-10-01	4.35	mpA	Heerenveen	2016-10-01	2:43.8	M Heerenveen
2020-09-12	3.15	jpA	Heerenveen	2017-05-14	6.25	mD	Sneek			
ver				2018-10-06	7.12	mD	Heerenveen			
2016-10-01	2.19	jpM	Heerenveen	slingeren						
2017-09-16	2.30	jpC	Heerenveen	2016-09-17	12.50	mpA	Heerenveen			
2018-09-15	2.70	jpB	Heerenveen	speer 400						
2021-10-02	3.10	JD	Heerenveen	2017-05-13	10.60	mD	Sneek			

1500						5000				2018-10-06	7.26	jD	Heerenveen
2013-09-01	5:41.30	M	Amersfoort			2020-09-26	17:48.0	M55	Heerenveen	kogel 4			
2014-06-01	5:18.97	M	Gemert							2019-10-05	8.49	jC	Heerenveen
2015-07-31	5:29.19	M	Amsterdam			<b>Ziggy Veldman</b>				kogel 5			
110h 106,7						40				2021-03-20	8.78	jB	Heerenveen
2013-09-01	16.23	Mneo	Amersfoort			2014-10-04	7.1	jpB	Heerenveen	slingeren			
2014-07-06	15.85	Mneo	Stadskanaal			60				2016-09-17	20.50	jpA	Heerenveen
2015-06-07	15.67	M	Harderwijk			2015-06-06	9.2	jpA	Sneek	speer 400			
2016-04-24	15.66w	M	Grootebroek			2016-10-01	9.2	jpA	Heerenveen	2017-05-13	18.83	jD	Sneek
hoog						80				vortex			
2013-08-31	1.60	M	Amersfoort			2017-09-03	11.52w	jD	Amsterdam	2015-09-19	16.00	jpA	Heerenveen
2014-07-05	1.65	M	Stadskanaal			2018-10-06	10.93	jD	Heerenveen	2016-09-17	21.00	jpA	Heerenveen
2015-08-29	1.71	M	Stadskanaal			100				7-kamp			
2016-10-01	1.60	M	Heerenveen			2019-10-05	12.4	jC	Heerenveen	2017-05-14	2349	jD	Sneek
polshoog						2020-09-26	12.1	jC	Heerenveen				
2013-07-05	4.60	Mneo	Utrecht			2021-05-01	11.95	jB	Heerenveen	<b>Bert Velkers</b>			
2014-07-06	4.50	M	Stadskanaal			150				800			
2015-08-30	4.40	M	Stadskanaal			2018-04-02	22.05	jD	Amersfoort	2018-10-06	2:51.96	M45	Heerenveen
ver						2019-05-25	19.51	jC	Sneek	2021-10-02	2:57.86	M50	Heerenveen
2013-08-31	6.28	Mneo	Amersfoort			2020-07-04	18.6	jC	Heerenveen	3000			
2014-05-25	6.35	Mneo	Drachten			200				2018-10-06	12:38.37	M45	Heerenveen
discus 2						2021-04-11	24.9	jB	Heerenveen	5000			
2013-09-01	27.57	Mneo	Amersfoort			800				2020-09-26	22:17.0	M45	Heerenveen
2014-07-06	27.98	Mneo	Stadskanaal			1000				discus 1½			
2015-07-31	31.84	M	Amsterdam			2014-10-04	5:17.2	jpB	Heerenveen	2021-10-02	19.51	M50	Heerenveen
2017-06-18	31.40	M	Harderwijk			2015-10-03	4:37.1	jpA	Heerenveen	discus 2			
kogel 7¼						2016-10-01	4:28.2	jpA	Heerenveen	2018-10-06	14.60	M45	Heerenveen
2013-08-31	10.42	Mneo	Amersfoort			2017-10-07	4:13.9	jD	Heerenveen	2020-09-26	16.01	M45	Heerenveen
2014-05-21	11.28	Mneo	Sneek			2018-10-06	3:50.64	jD	Heerenveen	kogel 6			
2015-08-29	11.27	M	Stadskanaal			duur 6'				2021-10-02	6.95	M50	Heerenveen
2016-09-18	12.01	M	Hengelo			2016-07-02	1200	jpA	Drachten	kogel 7¼			
2017-06-18	11.31	M	Harderwijk			60h				2018-10-06	6.65	M45	Heerenveen
2018-05-27	11.35	M	Drachten			2015-04-11	10.9	jpA	Leeuwarden	speer 700			
kogelsl. 7¼						2016-04-16	10.2	jpA	Sneek	2021-10-02	19.07	M50	Heerenveen
2016-05-14	29.70	M	Heerenveen			80h 76,2				speer 800			
2017-04-30	31.56	M	Hoorn			2017-05-27	16.95	jD	Stadskanaal	2018-10-06	21.80	M45	Heerenveen
speer 800						2018-06-09	13.35	jD	Groningen	2020-09-26	20.66	M45	Heerenveen
2013-09-01	40.68	M	Amersfoort			100h 83,8				werp 3-kamp			
2014-10-04	44.27	M	Heerenveen			2019-05-11	16.87	jC	Heerenveen	2018-10-06	654	M45	Heerenveen
2015-08-30	44.48	M	Stadskanaal			2020-07-25	15.17	jC	Heerenveen	<b>Rick Velkers</b>			
werp 3-kamp						110h 91,4				60			
2014-05-21	1515	Mneo	Sneek			2021-05-01	16.59	jB	Heerenveen	2015-06-13	9.84	jpA	Heerenveen
10-kamp						hoog				80			
2013-09-01	5413	Mneo	Amersfoort			2015-06-27	1.00	jpA	Steenwijk	2016-10-01	12.1	jD	Heerenveen
2014-07-06	5699	Mneo	Stadskanaal			2016-06-04	1.20	jpA	Stadskanaal	2017-10-07	11.0	jD	Heerenveen
2015-08-30	5740	M	Stadskanaal			2017-05-14	1.15	jD	Sneek	100			
<b>Hugo Veenker</b>						2018-05-12	1.35	jD	Heerenveen	2018-05-12	13.73	jC	Heerenveen
discus 1						2019-10-05	1.50	jC	Heerenveen	2020-09-26	12.1	jB	Heerenveen
2018-05-02	23.07	M60	Dronten			2020-09-26	1.60	jC	Heerenveen	2021-10-02	11.96w	jB	Heerenveen
2021-08-27	22.12	M60	Heerenveen			hss				150			
kogel 5						2020-09-04	10.31	jC	Leeuwarden	2016-09-04	23.87	jD	Amsterdam
2018-05-02	7.70	M60	Dronten			2021-09-12	11.52	jB	Amersfoort	2018-05-19	20.79	jC	Assen
2021-08-27	6.66	M60	Heerenveen			polsver				2019-05-25	19.35	jC	Sneek
2016-10-01	8.59	M55	Heerenveen			2016-07-02	4.20	jpA	Drachten	200			
speer 600						ver				2016-05-14	35.10	jD	Heerenveen
2021-08-27	18.04	M60	Heerenveen			2014-10-04	2.70	jpB	Heerenveen	2019-05-11	27.35	jC	Heerenveen
werp 3-kamp						2015-10-03	3.52	jpA	Heerenveen	2021-10-02	24.57	jB	Heerenveen
2021-08-27	791	M60	Heerenveen			2016-09-17	3.65	jpA	Heerenveen	400			
<b>Ina Veenstra</b>						2017-05-13	4.07	jD	Sneek	2019-04-22	1:01.96	jC	Amersfoort
3000						2018-05-12	5.02	jD	Heerenveen	600			
2012-10-06	16:20.8	V50	Heerenveen			2019-05-11	5.53w	jC	Heerenveen	2017-06-24	1:55.54	jD	Stadskanaal
2020-09-19	19:19.0	M40	Heerenveen			2020-09-19	5.46	jC	Grootebroek	800			
<b>Hayco van der Velde</b>						2021-08-28	5.82w	jB	Hoogeveen	2019-04-06	2:23.24	jC	Heerenveen
5000						discus 1				2020-09-26	2:22.0	jB	Heerenveen
2020-09-26	19:19.0	M40	Heerenveen			2017-04-01	13.34	jD	Steenwijk	2021-10-02	2:25.42	jB	Heerenveen
<b>Henri Veldman</b>						2018-06-02	24.03	jD	Stadskanaal	1000			
3000						2019-05-18	21.62	jC	Stadskanaal	2015-10-03	3:47.5	jpA	Heerenveen
2018-10-06	10:42.22	M55	Heerenveen			kogel 2				2016-06-25	3:37.27	jD	Emmen
						2014-10-04	4.02	jpB	Heerenveen	2017-09-03	3:22.24	jD	Amsterdam
						2015-06-27	6.70	jpA	Steenwijk				
						2016-10-01	8.18	jpA	Heerenveen				
						kogel 3							
						2017-10-07	7.77	jD	Heerenveen				



60h				600				2019-10-05	2.58	jpC	Heerenveen
2015-04-11	10.8	jpA	Leeuwarden	2018-10-06	2:36.26	mpm	Heerenveen	2020-09-26	2.81	jpB	Heerenveen
80h 76,2				2019-10-05	2:21.6	mpC	Heerenveen	2021-04-06	2.85	jpA	Heerenveen
2017-05-14	16.52	jD	Sneek	2021-10-02	2:05.29	mpA	Heerenveen	balstoten			
400h 83,8				duur 4'				2017-09-16	2.20	jpm	Heerenveen
2021-04-11	1:09.1	jpB	Heerenveen	2018-07-07	850	mpm	Steenwijk	2018-09-15	3.40	jpm	Heerenveen
hoog				2019-06-29	950	mpC	Leeuwarden	2020-09-12	4.70	jpB	Heerenveen
2015-06-27	1.10	jpA	Steenwijk	2020-09-12	1025	mpB	Heerenveen	kogel 2			
2016-10-01	1.25	jD	Heerenveen	duur 6'				2021-05-22	4.03	jpA	Heerenveen
2017-05-14	1.35	jD	Sneek	2021-05-06	1400	mpA	Heerenveen	slingeren			
ver				40h				2021-06-05	12.00	jpA	Heerenveen
2015-10-03	3.73	jpA	Heerenveen	2018-07-07	9.4	mpm	Steenwijk	vortex			
2016-04-09	3.80	jD	Heerenveen	2019-06-29	8.6	mpC	Leeuwarden	2017-10-07	4.30	jpm	Heerenveen
2017-06-24	4.25	jD	Stadskanaal	2020-06-30	8.2	mpB	Heerenveen	2018-09-15	12.00	jpm	Heerenveen
2018-10-06	4.61	jpC	Heerenveen	60h				2019-10-05	6.83	jpC	Heerenveen
discus 1				2021-05-22	12.78	mpA	Heerenveen	2020-09-12	10.50	jpB	Heerenveen
2016-05-21	7.53	jD	Drachten	hoog				2021-04-06	9.00	jpA	Heerenveen
2018-10-06	18.99	jpC	Heerenveen	2018-09-15	0.75	mpm	Heerenveen	<b>Jacob Visser</b>			
2019-04-06	23.59	jpC	Heerenveen	2019-09-14	0.95	mpC	Sneek	100			
kogel 2				2021-05-06	1.10	mpA	Heerenveen	2017-04-08	18.49	M70	Heerenveen
2015-06-27	6.60	jpA	Steenwijk	hurkhoog				2020-09-26	17.9	M75	Heerenveen
kogel 3				2018-07-07	0.60	mpm	Steenwijk	200			
2017-10-07	7.63	jD	Heerenveen	2019-06-29	0.80	mpC	Leeuwarden	2017-10-07	36.2	M70	Heerenveen
speer 400				2020-09-12	0.90	mpB	Heerenveen	400			
2016-04-09	18.49	jD	Heerenveen	ver				2017-04-08	1:21.68	M70	Heerenveen
2017-05-13	22.95	jD	Sneek	2018-10-06	2.52	mpm	Heerenveen	800			
speer 600				2019-09-14	2.75	mpC	Sneek	2017-05-20	3:08.68	M70	Heerenveen
2018-04-02	21.14	jpC	Amersfoort	2020-09-12	3.00	mpB	Heerenveen	2020-09-26	3:07.0	M75	Heerenveen
vortex				2021-04-06	3.15	mpA	Heerenveen	1500			
2015-09-19	26.00	jpA	Heerenveen	balstoten				2017-04-08	6:31.87	M70	Heerenveen
7-kamp				2018-09-15	3.40	mpm	Heerenveen	3000			
2017-05-14	2893	jD	Sneek	2019-09-14	4.00	mpC	Sneek	2017-05-20	14:00.11	M70	Heerenveen
<b>Tom Velkers</b>				2020-09-12	4.70	mpB	Heerenveen	5000			
100				kogel 2				2011-05-28	22:14.09	M65	Heerenveen
2020-09-26	14.6	jpC	Heerenveen	2021-10-02	4.81	mpA	Heerenveen	2020-09-26	24:11.0	M75	Heerenveen
2021-10-02	13.95w	jpC	Heerenveen	slingeren				25000			
150				2018-07-07	7.50	mpm	Steenwijk	2021-07-10	2:41:12	M75	Heerenveen
2020-07-02	23.4	jpC	Heerenveen	2019-04-20	12.50	mpC	Drachten	marathon baan			
hoog				2020-06-30	8.50	mpB	Heerenveen	2020-02-22	4:49:29	M75	Steenwijk
2020-09-26	1.30	jpC	Heerenveen	vortex				hoog			
2021-10-02	1.35	jpC	Heerenveen	2018-07-14	9.03	mpm	Heerenveen	2017-10-07	1.10	M70	Heerenveen
ver				2019-09-14	12.50	mpC	Sneek	ver			
2020-09-26	3.79	jpC	Heerenveen	2020-09-12	15.00	mpB	Heerenveen	2017-10-07	2.64	M70	Heerenveen
2021-10-02	4.24	jpC	Heerenveen	2021-05-06	16.00	mpA	Heerenveen	discus 1			
kogel 4				<b>Fedde Visser</b>				2017-10-07	18.48	M70	Heerenveen
2020-07-02	5.38	jpC	Heerenveen	40				kogel 4			
<b>Elle Veltman</b>				2017-10-07	9.5	jpm	Heerenveen	2017-10-07	7.68	M70	Heerenveen
800				2018-10-06	8.31	jpm	Heerenveen	speer 500			
2018-05-19	3:13.80	mC	Assen	2019-10-05	7.6	jpC	Heerenveen	2017-10-07	13.07	M70	Heerenveen
1000				2020-09-26	7.6	jpB	Heerenveen	werp 3-kamp			
2017-10-07	4:03.4	mC	Heerenveen	60				2017-10-07	623	M70	Heerenveen
2020-07-02	3:52.8	mB	Heerenveen	2021-04-06	10.2	jpA	Heerenveen	<b>Martin Jan Visser</b>			
<b>Baudien Venema</b>				600				5000			
100				2017-10-07	3:03.8	jpm	Heerenveen	2020-09-26	21:04.0	M50	Heerenveen
2021-06-18	12.86	mB	Utrecht	2018-10-06	2:40.59	jpm	Heerenveen	<b>Ruben Visser</b>			
200				2019-10-05	2:36.0	jpC	Heerenveen	40			
2021-06-18	26.82	mB	Utrecht	2020-09-26	2:28.0	jpB	Heerenveen	2017-10-07	7.2	jpB	Heerenveen
ver				2021-05-22	2:39.66	jpA	Heerenveen	60			
2021-05-01	4.44	mB	Heerenveen	duur 4'				2018-10-06	10.67	jpA	Heerenveen
<b>Jodie Vianen</b>				2020-09-12	925	jpB	Heerenveen	2019-10-05	10.1	jpA	Heerenveen
40				duur 6'				80			
2018-10-06	8.21	mpm	Heerenveen	2021-06-05	1250	jpA	Heerenveen	2020-09-26	13.4	jD	Heerenveen
2019-10-05	7.4	mpC	Heerenveen	60h				800			
2020-06-02	6.9	mpB	Heerenveen	2021-05-22	13.77	jpA	Heerenveen	2020-09-26	2:55.0	jD	Heerenveen
60				hoog				2021-10-02	2:56.19	jD	Heerenveen
2021-10-02	10.20w	mpA	Heerenveen	2017-09-16	0.70	jpm	Heerenveen				
				2018-09-15	0.80	jpm	Heerenveen				
				2021-05-22	1.00	jpA	Heerenveen				
				hurkhoog							
				2020-09-12	0.85	jpB	Heerenveen				
				ver							
				2017-09-16	1.85	jpm	Heerenveen				
				2018-10-06	2.29	jpm	Heerenveen				

1000				<b>Féra Fieke de Vries</b>				800			
2017-10-07	4:20.5	jpB	Heerenveen	60				2018-10-06	2:48.72	jC	Heerenveen
2018-10-06	3:52.61	jpA	Heerenveen	2015-10-03	9.8	mpA	Heerenveen	1000			
2019-10-05	3:52.2	jpA	Heerenveen	2016-10-01	9.3	mD	Heerenveen	2014-10-04	4:20.9	jpA	Heerenveen
2020-07-02	3:46.3	jD	Heerenveen	2017-10-07	9.6	mD	Heerenveen	2015-10-03	4:07.1	jD	Heerenveen
duur 4'				80				2016-10-01	3:59.5	jD	Heerenveen
2017-05-20	975	jpB	Steenwijk	2018-10-06	12.17	mC	Heerenveen	2017-05-14	4:00.71	jC	Sneek
2019-06-29	1025	jpA	Leeuwarden	300				2018-07-08	3:52.31	jC	Stadskanaal
duur 6'				2016-04-09	55.25	mD	Heerenveen	60h			
2018-05-26	1450	jpA	Sneek	2017-04-08	53.03	mD	Heerenveen	2014-06-28	11.6	jpA	Sneek
60h				400				80h 76,2			
2018-07-07	11.8	jpA	Steenwijk	2018-04-02	1:16.47	mC	Amersfoort	2015-08-30	17.02	jD	Stadskanaal
2019-09-14	10.7	jpA	Sneek	600				2016-07-03	13.98w	jD	Stadskanaal
hoog				2016-10-01	2:00.0	mD	Heerenveen	100h 83,8			
2017-09-16	1.00	jpB	Heerenveen	2017-04-08	2:05.18	mD	Heerenveen	2017-07-09	16.77	jC	Stadskanaal
2018-07-07	1.05	jpA	Steenwijk	800				2018-07-08	16.14	jC	Stadskanaal
2019-06-29	1.15	jpA	Leeuwarden	2018-06-30	2:44.44	mC	Groningen	2019-10-05	15.3	jB	Heerenveen
polsver				2019-04-06	2:40.73	mC	Heerenveen	hoog			
2018-07-07	3.95	jpA	Steenwijk	1000				2014-10-04	1.10	jpA	Heerenveen
2019-06-29	3.95	jpA	Leeuwarden	2015-10-03	3:55.7	mpA	Heerenveen	2015-08-30	1.30	jD	Stadskanaal
ver				2016-09-04	3:47.94	mD	Amsterdam	2016-10-01	1.45	jD	Heerenveen
2017-10-07	2.72	jpB	Heerenveen	2017-06-10	3:49.03	mD	Sneek	2017-05-27	1.50	jC	Stadskanaal
2018-10-06	3.22	jpA	Heerenveen	2018-10-06	3:42.93	mC	Heerenveen	2018-10-06	1.65	jC	Heerenveen
2019-10-05	3.30	jpA	Heerenveen	60h 76,2				2019-10-05	1.60	jB	Heerenveen
balstoten				2016-06-04	14.09	mD	Gemert	ver			
2017-09-16	5.00	jpB	Heerenveen	1000st				2014-09-13	3.40	jpA	Leeuwarden
kogel 2				2017-09-03	4:07.97	mD	Amsterdam	2015-05-16	3.74	jD	Heerenveen
2018-04-21	5.40	jpA	Drachten	1500st				2016-05-14	4.29	jD	Heerenveen
2019-10-05	6.22	jpA	Heerenveen	2019-04-22	6:17.39	mC	Amersfoort	2017-05-13	4.48	jC	Sneek
slingeren				hoog				2018-04-28	4.46	jC	Sneek
2018-05-26	13.50	jpA	Sneek	2016-10-01	1.15	mD	Heerenveen	2019-10-05	4.40	jB	Heerenveen
2019-09-14	15.00	jpA	Sneek	2017-10-07	1.20	mD	Heerenveen	discus 1			
vortex				2020-09-26	1.25	mB	Heerenveen	2015-04-04	17.55	jD	Steenwijk
2017-05-20	12.50	jpB	Steenwijk	polshoog				2016-09-04	29.67	jD	Amsterdam
2018-05-26	17.50	jpA	Sneek	2018-06-09	1.96	mC	Groningen	2017-05-20	36.33	jC	Heerenveen
2019-06-29	20.00	jpA	Leeuwarden	2019-06-08	2.16	mC	Groningen	2018-08-26	39.37	jC	Amsterdam
<b>Anneke Visser-Bosma</b>				ver				discus 1½			
800				2015-10-03	3.14	mpA	Heerenveen	2019-03-30	32.12	jB	Steenwijk
2015-10-03	3:21.9	V35	Heerenveen	2016-06-04	3.18	mD	Gemert	kogel 2			
<b>Jan Jouke Vos</b>				2017-06-24	3.55	mD	Stadskanaal	2014-06-28	7.50	jpA	Sneek
800				2018-05-12	4.17	mC	Heerenveen	kogel 3			
2012-10-06	2:19.9	M	Heerenveen	2020-09-26	4.09	mB	Heerenveen	2015-09-26	8.15	jD	Leeuwarden
2014-08-24	2:21.01	M	Newcastle (GBr)	discus ¾				2016-08-26	11.33	jD	Assen
2019-10-05	2:30.4	M35	Heerenveen	2016-10-01	13.94	mD	Heerenveen	kogel 4			
3000				2017-10-07	15.39	mD	Heerenveen	2017-05-20	10.65	jC	Heerenveen
2011-07-17	9:22.02	M	Utrecht	discus 1				2018-10-14	11.36	jC	Steenwijk
2012-10-06	9:59.0	M	Heerenveen	2018-04-14	15.37	mC	Sneek	kogel 5			
2014-10-04	10:16.0	M	Heerenveen	kogel 2				2019-03-30	10.85	jB	Steenwijk
2018-05-12	10:48.80	M35	Heerenveen	2015-10-03	5.75	mpA	Heerenveen	kogelsl. 4			
5000				2016-06-05	6.76	mD	Gemert	2018-08-25	28.99	jC	Amsterdam
2011-06-26	16:13.44	M	Emmen	kogel 3				speer 400			
2012-04-22	16:27.26	M	Ede	2018-10-06	8.08	mC	Heerenveen	2015-04-04	19.32	jD	Steenwijk
2013-04-21	16:54.49	M	Grootebroek	2019-04-22	8.42	mC	Amersfoort	2016-10-09	26.68	jD	Steenwijk
3000st				2020-09-26	8.39	mB	Heerenveen	speer 600			
2011-06-15	10:02.00	M	Wageningen	speer 400				2017-05-27	31.69	jC	Stadskanaal
2012-05-20	10:20.92	M	Harderwijk	2016-06-04	11.03	mD	Gemert	2018-10-14	36.01	jC	Steenwijk
2013-06-02	10:40.18	M	Drachten	2017-04-08	18.30	mD	Heerenveen	speer 700			
<b>Pieter Vos</b>				6-kamp				2019-10-13	32.89	jB	Steenwijk
discus 1				2016-06-05	1636	mD	Gemert	vortex			
2014-10-04	16.22	M60	Heerenveen	<b>Johan de Vries</b>				2014-09-13	28.50	jpA	Leeuwarden
kogel 5				60				werp 3-kamp			
2014-10-04	6.97	M60	Heerenveen	2014-10-04	10.2	jpA	Heerenveen	2015-10-10	871	jD	Steenwijk
speer 600				80				2016-10-09	1453	jD	Steenwijk
2014-10-04	22.94	M60	Heerenveen	2015-08-29	12.81	jD	Stadskanaal	2017-10-15	1474	jC	Steenwijk
werp 3-kamp				2016-10-01	11.4	jD	Heerenveen	2018-10-14	1762	jC	Steenwijk
2014-10-04	659	M60	Heerenveen	100				2019-10-13	1324	jB	Steenwijk
				2017-10-07	13.6	jC	Heerenveen	7-kamp			
				2018-10-06	13.31	jC	Heerenveen	2015-08-30	2296	jD	Stadskanaal
				200				2016-07-03	3147	jD	Stadskanaal
				2019-10-05	27.4	jB	Heerenveen	8-kamp			
								2017-05-14	3919	jC	Sneek
								2018-07-08	4307	jC	Stadskanaal



<b>Jimte Wierda</b>			110h 106,7			duur 4'			
40			2012-07-20	16.43 M	Wageningen	2019-06-29	875 jpB	Leeuwarden	
2020-09-26	8.5 jpm	Heerenveen	2013-06-16	15.86 M	Harderwijk	40h			
2021-10-02	8.09 jpC	Heerenveen	2014-05-04	16.04 M	Grootebroek	2019-06-29	8.2 jpB	Leeuwarden	
600			2015-10-03	17.0 M	Heerenveen	60h			
2020-09-26	2:53.0 jpm	Heerenveen	2017-06-18	17.08 M	Harderwijk	2021-05-22	13.10 jpA	Heerenveen	
2021-10-02	2:35.21 jpC	Heerenveen	200h			hoog			
duur 4'			2012-07-06	25.73 M	Alkmaar	2021-05-22	1.00 jpA	Heerenveen	
2020-09-12	850 jpm	Heerenveen	300h 83,8			hurkhoog			
2021-06-05	875 jpC	Heerenveen	2011-05-02	40.13 M	Epe	2019-06-29	0.85 jpB	Leeuwarden	
40h			2012-04-29	39.67 M	Epe	ver			
2020-06-30	9.8 jpm	Heerenveen	2014-04-16	43.1 M	Sneek	2019-10-05	2.68 jpB	Heerenveen	
2021-06-05	9.4 jpC	Heerenveen	400h 91,4			2020-09-26	3.05 jpA	Heerenveen	
hoog			2011-07-17	56.77 M	Utrecht	2021-10-02	3.13 jpA	Heerenveen	
2021-09-11	0.80 jpC	Drachten	2012-05-25	56.05 M	Utrecht	kogel 2			
hurkhoog			2013-05-09	58.48 M	Groningen	2020-09-26	5.34 jpA	Heerenveen	
2020-06-30	0.65 jpm	Heerenveen	2014-05-25	58.56 M	Drachten	2021-05-22	6.45 jpA	Heerenveen	
2021-05-06	0.75 jpC	Heerenveen	2015-05-03	1:00.47 M	Emmeloord	slingeren			
2021-05-06	0.75 jpC	Heerenveen	2018-05-27	1:02.82 M	Drachten	2019-06-29	10.50 jpB	Leeuwarden	
ver			hoog			vortex			
2020-09-12	2.20 jpm	Heerenveen	2013-08-31	1.78 M	Amersfoort	2019-10-05	15.51 jpB	Heerenveen	
2021-06-05	2.90 jpC	Heerenveen	2014-10-04	1.75 M	Heerenveen	2021-04-06	20.00 jpA	Heerenveen	
balstoten			2015-10-03	1.70 M	Heerenveen	<b>Bjarne Wolters</b>			
2020-09-12	3.90 jpm	Heerenveen	2016-10-01	1.70 M	Heerenveen	40			
2021-09-11	4.80 jpC	Drachten	2017-10-07	1.65 M	Heerenveen	2020-09-26	9.3 jpm	Heerenveen	
slingeren			polshoog			2021-10-02	8.08 jpm	Heerenveen	
2020-06-30	9.00 jpm	Heerenveen	2013-09-01	2.65 M	Amersfoort	600			
2021-05-06	13.00 jpC	Heerenveen	2014-06-29	2.70 M	Enschede	2020-09-26	3:32.0 jpm	Heerenveen	
vortex			ver			2021-10-02	2:50.79 jpm	Heerenveen	
2020-09-26	13.66 jpm	Heerenveen	2013-07-05	6.08 M	Utrecht	duur 4'			
2021-09-11	16.50 jpC	Drachten	2014-05-09	5.65 M	Utrecht	2020-09-12	625 jpm	Heerenveen	
			2015-10-03	5.61 M	Heerenveen	2021-06-26	750 jpm	Leeuwarden	
			2016-10-01	5.36 M	Heerenveen	40h			
			discus 2			2021-06-26	10.3 jpm	Leeuwarden	
<b>Ties Wierda</b>			2012-10-06	23.83 M	Heerenveen	hoog			
40			2013-09-01	25.63 M	Amersfoort	2021-09-11	0.80 jpm	Drachten	
2021-10-02	8.19 jpm	Heerenveen	2014-05-21	28.25 M	Sneek	hurkhoog			
600			kogel 7½			2020-09-12	0.60 jpm	Heerenveen	
2021-10-02	2:48.35 jpm	Heerenveen	2012-10-06	9.66 M	Heerenveen	2021-06-26	0.65 jpm	Leeuwarden	
hoog			2013-08-31	9.10 M	Amersfoort	ver			
2021-09-11	0.75 jpm	Drachten	2014-05-31	8.90 M	Gemert	2020-09-26	2.06 jpm	Heerenveen	
ver			2015-10-03	8.70 M	Heerenveen	2021-06-05	2.50 jpm	Heerenveen	
2021-10-02	2.46 jpm	Heerenveen	kogelsl. 7½			balstoten			
balstoten			2015-04-19	23.94 M	Drachten	2020-09-12	2.60 jpm	Heerenveen	
2021-09-11	3.70 jpm	Drachten	2016-04-24	25.34 M	Grootebroek	2021-09-11	3.70 jpm	Drachten	
vortex			speer 800			slingeren			
2021-10-02	12.74 jpm	Heerenveen	2012-10-06	39.06 M	Heerenveen	2021-06-26	7.00 jpm	Leeuwarden	
			2013-09-01	39.07 M	Amersfoort	vortex			
			2014-05-21	36.30 M	Sneek	2020-09-26	6.68 jpm	Heerenveen	
			2015-10-03	32.64 M	Heerenveen	2021-09-11	10.00 jpm	Drachten	
<b>Sybout Wijma</b>			werp 3-kamp			<b>Jente Wolters</b>			
100			2012-10-06	1237 M	Heerenveen	60			
2011-05-25	12.15 M	Heerde	2014-05-21	1235 M	Sneek	2020-09-26	9.7 mD	Heerenveen	
2012-04-22	11.71 M	Ede	10-kamp			80			
2013-08-31	12.14 M	Amersfoort	2013-09-01	5171 M	Amersfoort	2021-10-02	12.13 mC	Heerenveen	
2014-10-04	11.9 M	Heerenveen	2014-06-01	5019 M	Gemert	600			
200			<b>Cor Wijnja</b>			2020-09-26	2:06.0 mD	Heerenveen	
2011-05-08	24.42 M	Ede	800			2021-10-02	1:53.99 mC	Heerenveen	
2012-07-06	23.98 M	Alkmaar	2014-10-04	3:21.4 M55	Heerenveen	800			
2014-05-04	25.41 M	Grootebroek	3000			2021-04-17	2:40.8 mC	Heerenveen	
2015-10-03	26.8 M	Heerenveen	2014-10-04	13:29.6 M55	Heerenveen	ver			
2016-10-01	28.5 M	Heerenveen	<b>Thymo Willemse</b>			2020-09-26	3.13 mD	Heerenveen	
400			40			speer 400			
2011-06-26	54.03 M	Emmen	2019-06-29	7.6 jpB	Leeuwarden	2020-09-26	11.01 mD	Heerenveen	
2012-05-12	53.99 M	Heerenveen	60						
2013-04-21	55.45 M	Grootebroek	2020-09-26	11.0 jpA	Heerenveen				
2014-05-31	56.55 M	Gemert	2021-10-02	10.74 jpA	Heerenveen				
800			600						
2011-04-20	2:05.03 M	Epe	2020-09-26	2:41.0 jpA	Heerenveen				
2014-10-04	2:15.2 M	Heerenveen	2021-10-02	2:30.67 jpA	Heerenveen				
2015-10-03	2:27.3 M	Heerenveen	1000						
2016-10-01	2:41.0 M	Heerenveen	2019-10-05	4:34.1 jpB	Heerenveen				
2017-10-07	2:35.9 M	Heerenveen							
1500									
2013-09-01	4:56.54 M	Amersfoort							
2014-06-01	4:45.02 M	Gemert							
2015-05-29	5:04.94 M	Utrecht							



2020-07-25	1:54.67	mB	Heerenveen	150		
800				2021-05-01	25.35	jD Heerenveen
2018-04-02	2:40.13	mD	Amersfoort	600		
2019-06-22	2:30.17	mC	Stadskanaal	2017-10-07	2:20.2	jpC Heerenveen
2021-03-20	2:38.3	mB	Heerenveen	2018-07-14	2:16.12	jpB Heerenveen
1000				2020-09-26	2:32.0	jpA Heerenveen
2014-05-31	4:29.91	mpB	Stadskanaal	1000		
2015-06-13	4:26.67	mpA	Heerenveen	2018-10-06	4:23.17	jpB Heerenveen
2016-10-01	4:03.4	mpA	Heerenveen	2019-10-05	4:13.9	jpA Heerenveen
2017-05-06	3:54.71	mD	Groningen	60h		
2018-05-19	3:25.67	mD	Assen	2020-06-30	13.7	jpA Heerenveen
duur 6'				hoog		
2016-07-02	1275	mpA	Drachten	2017-09-16	0.90	jpC Heerenveen
40h				2018-07-14	0.95	jpB Heerenveen
2013-06-15	8.2	mpC	Steenwijk	2020-06-30	1.15	jpA Heerenveen
2014-06-28	8.1	mpB	Sneek	2021-04-17	1.10	jD Heerenveen
60h				ver		
2015-06-06	11.4	mpA	Sneek	2017-10-07	2.61	jpC Heerenveen
2016-07-02	10.9	mpA	Drachten	2018-10-06	3.01	jpB Heerenveen
60h 76,2				2020-09-26	3.20	jpA Heerenveen
2017-07-08	12.82	mD	Stadskanaal	2021-04-17	3.50	jD Heerenveen
hoog				balstoten		
2013-05-18	0.90	mpC	Stadskanaal	2017-09-16	5.00	jpC Heerenveen
2014-05-31	1.05	mpB	Stadskanaal	kogel 2		
2015-06-27	1.20	mpA	Steenwijk	2018-07-14	4.79	jpB Heerenveen
2016-07-02	1.25	mpA	Drachten	2020-09-26	6.33	jpA Heerenveen
2017-06-24	1.30	mD	Stadskanaal	kogel 3		
hurkhoog				2021-05-22	5.37	jD Heerenveen
2013-09-14	0.80	mpC	Sneek	slingeren		
2014-06-14	1.05	mpB	Steenwijk	2020-06-30	14.50	jpA Heerenveen
polsver				speer 400		
2016-07-02	4.00	mpA	Drachten	2021-05-22	16.60	jD Heerenveen
ver				vortex		
2013-09-14	2.80	mpC	Sneek	2017-10-07	13.44	jpC Heerenveen
2014-08-30	3.38	mpB	Assen	2018-10-06	17.35	jpB Heerenveen
2015-06-06	3.60	mpA	Sneek	2020-06-02	16.50	jpA Heerenveen
2016-10-01	3.91	mpA	Heerenveen			
2017-05-14	4.03	mD	Sneek			
2018-06-09	4.44	mD	Groningen			
2019-05-18	4.23	mC	Stadskanaal			
2020-09-26	4.36	mB	Heerenveen			
2021-03-20	4.17	mB	Heerenveen			
balstoten						
2013-09-14	4.00	mpC	Sneek			
2014-09-13	5.70	mpB	Leeuwarden			
balwerpen 135						
2013-10-05	11.35	mpC	Heerenveen			
kogel 2						
2014-10-04	4.90	mpB	Heerenveen			
2015-06-27	5.50	mpA	Steenwijk			
2016-10-01	6.29	mpA	Heerenveen			
2017-10-07	7.35	mD	Heerenveen			
2018-10-06	8.57	mD	Heerenveen			
slingeren						
2016-05-28	17.00	mpA	Leeuwarden			
speer 400						
2017-05-13	14.65	mD	Sneek			
vortex						
2013-09-14	11.50	mpC	Sneek			
2014-04-12	13.00	mpB	Drachten			
2015-06-27	14.50	mpA	Steenwijk			
2016-04-16	15.50	mpA	Sneek			
6-kamp						
2017-05-14	2127	mD	Sneek			

#### Timotej Zoetendal

40						
2017-10-07	7.7	jpC	Heerenveen			
2018-10-06	7.24	jpB	Heerenveen			
60						
2019-10-05	9.7	jpA	Heerenveen			
2020-09-26	10.0	jpA	Heerenveen			
80						
2021-10-02	12.75w	jD	Heerenveen			