

AV Heerenveen

Jaaroverzicht indoor

2008



Indoor Heerenveen 15 maart 2008 (foto: Sacha Zuidersma)

Inleiding

Hierbij het overzicht van het indoorseizoen, lopend van 1 november 2007 t/m 31 maart 2008. Het is het eerste overzicht van AV Heerenveen na het samengaan van AV '55 met Athlon en 't Fean per 1 januari. Verbeteringen en aanvullingen op dit overzicht graag melden via email (Harm.Zijlstra@eds.com).

In de ranglijsten en prestatielijsten is geen onderscheid gemaakt tussen hand- en elektronische tijden op de sprintnummers (t/m 400 meter). Alleen de beste prestatie is opgenomen, met verrekening de standaard bijtellingen voor de handtijden (+0,14 / +0,24: zie hieronder bij clubrecords). In enkele gevallen lag een (gecorrigeerde) handtijd zo dicht bij een elektronisch gemeten tijd, dat ik ze alle twee heb vermeld.

Alleen de beste prestatie op een nummer van het seizoen wordt vermeld. Bij een evenaring wordt alleen de eerst geleverde prestatie vermeld. Bijvoorbeeld een hoogspringer die in december en in januari 1.60 meter haalt, daarvan wordt alleen de sprong van december vermeld. Een uitzondering op de regel zijn prestaties met ander materiaal, m.n. horden en kogel. Een prestatie met een zwaardere kogel, of hogere horden wordt apart vermeld.

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

Inhoud:

Aantallen prestaties per locatie	3
Aantallen prestaties per categorie	3
Aantallen prestaties per nummer	3
Clubkampioenen en deelnemers NK	4
Verbeterde en nieuwe clubrecords	5
Aantal verbeterde clubrecords per atleet	5
Totaal aantal actieve clubrecords per atleet	5
Prestaties per categorie / atleet	6
Ranglijsten	10

Prestaties per locatie

Wanneer en waar werden de jaarprestaties geleverd (aantallen)

2008-01-19	Emmeloord	7
2008-01-26	Groningen	27
2008-01-27	Groningen	10
2008-02-02	Drachten	36
2008-02-09	Bielefeld (Dui)	1
2008-02-16	Gent (Be)	4
2008-03-01	Tuk	37
2008-03-15	Heerenveen	134

Prestaties per categorie

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

mpC	12	5
mpB	21	7
mpA	28	7
mD	19	4
mC	6	2
mB	5	2
mA	13	4
V	1	1
V60	4	1
jpC	10	3
jpB	25	6
jpA	40	10
jD	21	5
jC	20	7
jB	14	5
jA	11	5
M	5	3
M55	1	1
Totaal	256	78

Prestaties per nummer

Op welke nummers werden de meeste jaarprestaties geleverd (hoogste 10)

hoog	57
kogel	50
60	46
40	37
ver	24
50	18
1000	8
60h	4
800	4
200	4

Kampioenschappen

Clubkampioenen en deelnemers aan Nederlandse Kampioenschappen

Clubkampioenschappen indoor

1	Evelien Koet	mpC	meerkamp	Heerenveen	2008-03-15
1	June Spijker	mpB	meerkamp	Heerenveen	2008-03-15
1	Vera van Aurich	mpA	meerkamp	Heerenveen	2008-03-15
1	Katja Poltavets	mD	meerkamp	Heerenveen	2008-03-15
1	Aafje Seinstra	mC	meerkamp	Heerenveen	2008-03-15
1	Manon Vermeulen	mA	meerkamp	Heerenveen	2008-03-15
1	Marja de Wit	V35+	meerkamp	Heerenveen	2008-03-15
1	Floris vd Hoogen	jpC	meerkamp	Heerenveen	2008-03-15
1	Chris Wever	jpB	meerkamp	Heerenveen	2008-03-15
1	Jasper vd Hoogen	jpA	meerkamp	Heerenveen	2008-03-15
1	Jelger Kan	jD	meerkamp	Heerenveen	2008-03-15
1	Ewoud vd Wal	jC	meerkamp	Heerenveen	2008-03-15
1	Ingmar Klijnstra	jA	meerkamp	Heerenveen	2008-03-15

Nederlandse Kampioenschappen indoor

series 12	Jeroen Piek	jA	60	7.37	Groningen	2008-01-26
½ fin. 13	Jeroen Piek	jA	60	7.39	Groningen	2008-01-26
6	Marian Zandberg	mA	400	1:00.04	Groningen	2008-01-26
19	Kevin Damstra	jA	800	2:13.83	Groningen	2008-01-27
3	Mart Sijtsema	jB	1500	4:15.11	Gent (Be)	2008-02-16
series 6	Bas Winkels	jB	60h	8.67	Gent (Be)	2008-02-16
finale 8	Bas Winkels	jB	60h	8.74	Gent (Be)	2008-02-16
series 4	Reinier Bouma	M	60h	8.21	Gent (Be)	2008-02-16
finale 5	Reinier Bouma	M	60h	8.30	Gent (Be)	2008-02-16
6	Marrit van Gelderen	mB	ver	5.25	Gent (Be)	2008-02-16
9	Annika Tolsma	V	ver	5.36	Gent (Be)	2008-02-16

Clubrecords

Verbeterde en nieuwe records

M	Reinier Bouma <i>Reinier Bouma</i>	8.28	2007-02-17	60h	8.25	Groningen	2008-01-27
M	Reinier Bouma <i>Reinier Bouma</i>	8.25	2008-01-27	60h	8.23	Groningen	2008-01-27
jB	Mart Sijtsema <i>Mart Sijtsema</i>	2:05.13	2007-01-21	800	2:03.86	Bielefeld (Dui)	2008-02-09
jA	Mart Sijtsema <i>Mart Sijtsema</i>	(jB) 2:05.13	2007-01-21	800	2:03.86	Bielefeld (Dui)	2008-02-09
jB	Mart Sijtsema <i>Mart Sijtsema</i>	4:15.13	2007-02-17	1500	4:15.11	Gent (Be)	2008-02-16
jA	Mart Sijtsema <i>Mart Sijtsema</i>	(jB) 4:15.13	2007-02-17	1500	4:15.11	Gent (Be)	2008-02-16
M	Reinier Bouma <i>Reinier Bouma</i>	8.23	2008-01-17	60h	8.21	Gent (Be)	2008-02-16
V55	Marja de Wit <i>Coby de Boer</i>	(V60) 9.52	2002-03-02	50	9.26	Heerenveen	2008-03-15
V60	Marja de Wit <i>Nieuw record</i>			50	9.26	Heerenveen	2008-03-15
jB	Bas Winkels <i>Bas Winkels</i>	6.49	2006-11-11	50	6.44	Heerenveen	2008-03-15
V55	Marja de Wit <i>Nieuw record</i>	(V60)		60	10.86	Heerenveen	2008-03-15
V60	Marja de Wit <i>Nieuw record</i>			60	10.86	Heerenveen	2008-03-15
V60	Marja de Wit <i>Marja de Wit</i>	0.95	2006-03-18	hoog	0.95	Heerenveen	2008-03-15

In totaal 13 verbeterde clubrecords

Aantal verbeterde indoor clubrecords per atleet

Marja de Wit	5
Mart Sijtsema	4
Reinier Bouma	3
Bas Winkels	1

Totaal aantal actieve indoor clubrecords per atleet

Marja de Wit	27
Wieger Klijnstra	21
Kristel Bottinga	16
Eldert Wijkstra	14
Marrit Nederhoed	9
Mart Sijtsema	8
Fiona van Es	8
Joke de Jong	7
Paul Aldershof	6
Coby de Boer	6
Jaap Scholten	6
Simone Falkena	5
Linda Swart	5
Auke Siûk Nutma	5
Siert Wolters	5

categorie: **mpC**

Iris van Dijk

40	8.74	Tuk	2008-03-01
hoog	0.80	Emmeloord	2008-01-19
ver	2.52	Tuk	2008-03-01

Anne Bente Hartman

40	8.22	Tuk	2008-03-01
hoog	0.70	Heerenveen	2008-03-15
ver	2.59	Tuk	2008-03-01

Evelien Koet

40	8.27	Heerenveen	2008-03-15
hoog	0.90	Drachten	2008-02-02

Terri Talan

40	8.5	Drachten	2008-02-02
	8.71	Heerenveen	2008-03-15
hoog	0.70	Drachten	2008-02-02

Manon Veenstra

40	8.83	Heerenveen	2008-03-15
hoog	0.70	Drachten	2008-02-02

categorie: **mpB**

Manon van Aurich

40	7.2	Drachten	2008-02-02
	7.40	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.05	Drachten	2008-02-02
kogel	4.54	Heerenveen	2008-03-15

Nanda Hofman

40	8.59	Heerenveen	2008-03-15
hoog	0.80	Drachten	2008-02-02
kogel	3.73	Heerenveen	2008-03-15

Janieke de Koning

40	7.76	Heerenveen	2008-03-15
hoog	0.85	Heerenveen	2008-03-15
kogel	3.20	Heerenveen	2008-03-15

Lysanne Rietbroek

40	8.33	Groningen	2008-01-26
1000	4:29.40	Groningen	2008-01-26
ver	2.67	Groningen	2008-01-26
kogel	4.22	Groningen	2008-01-26

June Spijker

40	7.34	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.05	Emmeloord	2008-01-19
kogel	4.15	Emmeloord	2008-01-19

Julia Witteveen

40	8.7	Drachten	2008-02-02
hoog	1.00	Drachten	2008-02-02

Sabine Witteveen

40	7.70	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.05	Drachten	2008-02-02
kogel	3.18	Heerenveen	2008-03-15

categorie: **mpA**

Vera van Aurich

40	6.6	Drachten	2008-02-02
60	9.58	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.20	Drachten	2008-02-02
kogel	5.67	Heerenveen	2008-03-15

Amber Banis

60	10.23	Groningen	2008-01-26
1000	3:46.62	Groningen	2008-01-26
hoog	1.05	Groningen	2008-01-26
kogel	4.88	Groningen	2008-01-26

Elske Koelma

40	7.1	Drachten	2008-02-02
60	10.09	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.05	Drachten	2008-02-02
kogel	6.51	Drachten	2008-02-02

Marije Kruizinga

40	7.4	Drachten	2008-02-02
60	10.52	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.00	Drachten	2008-02-02
kogel	4.69	Heerenveen	2008-03-15

Kirsten Menger

60	10.47	Groningen	2008-01-26
ver	3.37	Groningen	2008-01-26
kogel	5.22	Groningen	2008-01-26

Nikki Revers

40	7.0	Drachten	2008-02-02
	7.22	Tuk	2008-03-01
60	10.48	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.10	Drachten	2008-02-02
ver	3.17	Tuk	2008-03-01
kogel	6.21	Drachten	2008-02-02

Monica de Ruiter

40	7.0	Drachten	2008-02-02
60	10.93	Heerenveen	2008-03-15
hoog	0.95	Drachten	2008-02-02
kogel	4.58	Heerenveen	2008-03-15

categorie: **mD**

Anneke Jonker

40	7.6	Drachten	2008-02-02
50	8.99	Tuk	2008-03-01
hoog	0.95	Drachten	2008-02-02
ver	2.85	Tuk	2008-03-01
kogel	6.08	Tuk	2008-03-01

Dagmar Oenema

40	7.7	Drachten	2008-02-02
50	9.68	Tuk	2008-03-01
60	11.35	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.00	Drachten	2008-02-02
ver	2.45	Tuk	2008-03-01
kogel	7.22	Tuk	2008-03-01

Katja Poltavets

40	6.5	Drachten	2008-02-02
50	7.96	Tuk	2008-03-01
60	9.45	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.30	Drachten	2008-02-02
kogel	7.65	Heerenveen	2008-03-15

Nienke Vermaning

60	10.15	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.30	Heerenveen	2008-03-15
kogel	6.86	Heerenveen	2008-03-15

categorie: **mC****Sophie Klijnstra**

60	9.45	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.40	Heerenveen	2008-03-15
kogel	7.44	Heerenveen	2008-03-15

Aafje Seinstra

60	8.56	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.40	Heerenveen	2008-03-15
kogel	6.80	Heerenveen	2008-03-15

categorie: **mB****Marrit van Gelderen**

50	7.38	Heerenveen	2008-03-15
60	8.69	Heerenveen	2008-03-15
200	27.37	Groningen	2008-01-27
ver	5.25	Gent (Be)	2008-02-16

Marijke Portema

800	2:31.83	Groningen	2008-01-27
-----	---------	-----------	------------

categorie: **mA****Astrid Hartsuiker**

50	8.48	Heerenveen	2008-03-15
60	9.99	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.35	Heerenveen	2008-03-15
kogel	6.71	Heerenveen	2008-03-15

Manon Vermeulen

50	7.84	Heerenveen	2008-03-15
60	9.14	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.45	Heerenveen	2008-03-15
kogel	8.64	Heerenveen	2008-03-15

Marian Zandberg

50	7.14	Heerenveen	2008-03-15
60	8.37	Heerenveen	2008-03-15
200	26.57	Groningen	2008-01-27
400	1:00.04	Groningen	2008-01-26

Marieke vd Zee

200	28.23	Groningen	2008-01-27
-----	-------	-----------	------------

categorie: **V****Annika Tolsma**

ver	5.36	Gent (Be)	2008-02-16
-----	------	-----------	------------

categorie: **V60****Marja de Wit**

50	9.26	cr Heerenveen	2008-03-15
60	10.86	cr Heerenveen	2008-03-15
hoog	0.95	cr Heerenveen	2008-03-15
kogel	6.47	Heerenveen	2008-03-15

categorie: **jpC****Floris vd Hoogen**

40	7.5	Drachten	2008-02-02
600	2:24.03	Groningen	2008-01-26
hoog	0.75	Emmeloord	2008-01-19
ver	2.53	Groningen	2008-01-26
ver	2.67	Tuk	2008-03-01

Thijs Jonker

40	9.41	Heerenveen	2008-03-15
hoog	0.70	Heerenveen	2008-03-15

Wouter Wijbrands

40	8.53	Tuk	2008-03-01
hoog	0.75	Heerenveen	2008-03-15
ver	2.30	Tuk	2008-03-01

categorie: **jpB****Lammert Ekkers**

40	7.09	Tuk	2008-03-01
1000	3:46.62	Groningen	2008-01-26
hoog	1.00	Heerenveen	2008-03-15
ver	3.25	Tuk	2008-03-01
kogel	4.53	Heerenveen	2008-03-15

Joram Ganzevoort

40	7.28	Heerenveen	2008-03-15
1000	4:10.27	Groningen	2008-01-26
hoog	1.00	Heerenveen	2008-03-15
ver	3.13	Tuk	2008-03-01
kogel	4.54	Groningen	2008-01-26

Johan Jeeninga

40	8.03	Heerenveen	2008-03-15
hoog	0.95	Drachten	2008-02-02
kogel	4.58	Heerenveen	2008-03-15

Maurice Jeeninga

40	8.48	Heerenveen	2008-03-15
hoog	0.80	Heerenveen	2008-03-15
kogel	4.34	Heerenveen	2008-03-15

Jovan Smilda

40	7.85	Heerenveen	2008-03-15
hoog	0.90	Heerenveen	2008-03-15
ver	2.72	Tuk	2008-03-01
kogel	4.52	Heerenveen	2008-03-15

Chris Wever

40	7.45	Heerenveen	2008-03-15
1000	4:21.14	Groningen	2008-01-26
hoog	1.10	Heerenveen	2008-03-15
kogel	4.65	Tuk	2008-03-01
ver	3.09	Tuk	2008-03-01

categorie: **jpA****Melle Braaksma**

40	7.18	Tuk	2008-03-01
60	10.05	Heerenveen	2008-03-15
1000	4:11.15	Groningen	2008-01-26
hoog	0.90	Emmeloord	2008-01-19
ver	3.02	Tuk	2008-03-01
kogel	4.92	Tuk	2008-03-01

Durk Brouwer

60	11.51	Heerenveen	2008-03-15
hoog	0.90	Heerenveen	2008-03-15
kogel	3.97	Heerenveen	2008-03-15

Janko van Esch

40	6.9	Drachten	2008-02-02
60	10.42	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.15	Drachten	2008-02-02
kogel	6.08	Drachten	2008-02-02

Jesper Grupstra

40	9.22	Tuk	2008-03-01
60	13.00	Heerenveen	2008-03-15
hoog	0.75	Heerenveen	2008-03-15
ver	2.03	Tuk	2008-03-01
kogel	4.30	Heerenveen	2008-03-15

Jasper vd Hoogen

40	6.97	Tuk	2008-03-01
60	9.83	Groningen	2008-01-26
hoog	1.10	Heerenveen	2008-03-15
ver	3.48	Tuk	2008-03-01
kogel	7.07	Heerenveen	2008-03-15

Rinze Pieter Jonker

40	7.88	Tuk	2008-03-01
60	11.61	Groningen	2008-01-26
hoog	0.90	Drachten	2008-02-02
ver	2.95	Tuk	2008-03-01
kogel	4.93	Heerenveen	2008-03-15

Roy Kel

60	10.57	Heerenveen	2008-03-15
hoog	0.90	Heerenveen	2008-03-15
kogel	4.77	Heerenveen	2008-03-15

Gerben-Thijs Stilma

60	10.95	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.05	Heerenveen	2008-03-15
kogel	3.75	Heerenveen	2008-03-15

Hylke Sido Veenstra

60	10.39	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.05	Heerenveen	2008-03-15
kogel	4.86	Heerenveen	2008-03-15

Sander de Vries

40	7.6	Drachten	2008-02-02
hoog	1.05	Drachten	2008-02-02
kogel	4.00	Drachten	2008-02-02

categorie: **JD****Jolke Bouma**

60	10.49	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.10	Heerenveen	2008-03-15
kogel	5.67	Heerenveen	2008-03-15

Jeroen vd Hoogen

60	9.05	Heerenveen	2008-03-15
60h	11.55	Emmeloord	2008-01-19
hoog	1.15	Heerenveen	2008-03-15

Jelger Kan

60	9.62	Heerenveen	2008-03-15
1000	3:23.25	Groningen	2008-01-26
hoog	1.40	Heerenveen	2008-03-15
ver	3.99	Groningen	2008-01-26
kogel	8.03	Heerenveen	2008-03-15

Bram Kokshoorn

40	6.6	Drachten	2008-02-02
50	8.60	Tuk	2008-03-01
60	9.69	Heerenveen	2008-03-15
hoog	1.25	Drachten	2008-02-02
ver	3.46	Tuk	2008-03-01
kogel	6.14	Heerenveen	2008-03-15

Adrian Revilla Garcia

60	9.31	Groningen	2008-01-26
1000	3:52.58	Groningen	2008-01-26
60h	12.37	Emmeloord	2008-01-19
ver	3.75	Groningen	2008-01-26

categorie: **JC****Jornt Bieze**

60	9.59	Heerenveen	2008-03-15
kogel	6.86	Heerenveen	2008-03-15

Rick van Dijk
 60 9.98 Heerenveen 2008-03-15
 hoog 1.20 Heerenveen 2008-03-15
 kogel 6.12 Heerenveen 2008-03-15

Rienk Kan
 50 7.49 Tuk 2008-03-01
 60 8.49 Heerenveen 2008-03-15
 hoog 1.50 Heerenveen 2008-03-15
 kogel 8.85 Tuk 2008-03-01

Tim Miedema
 60 9.22 Heerenveen 2008-03-15
 hoog 1.45 Heerenveen 2008-03-15
 kogel 7.26 Heerenveen 2008-03-15

Quartus Vlak
 60 8.32 Heerenveen 2008-03-15
 hoog 1.25 Heerenveen 2008-03-15
 kogel 7.57 Heerenveen 2008-03-15

Ewoud vd Wal
 60 8.51 Heerenveen 2008-03-15
 hoog 1.55 Heerenveen 2008-03-15
 kogel 13.24 Heerenveen 2008-03-15

Thijs Winkels
 60 8.83 Heerenveen 2008-03-15
 kogel 8.38 Heerenveen 2008-03-15

categorie: **jB**

Erik Sjoerd Kan
 40 6.64 Tuk 2008-03-01
 50 7.17 Heerenveen 2008-03-15
 60 8.46 Heerenveen 2008-03-15
 hoog 1.55 Heerenveen 2008-03-15
 ver 4.46 Tuk 2008-03-01

Arjan Miedema
 50 7.38 Heerenveen 2008-03-15
 60 8.62 Heerenveen 2008-03-15
 hoog 1.60 Heerenveen 2008-03-15

Peter Peereboom
 800 2:23.42 Groningen 2008-01-27

Mart Sijtsema
 800 2:03.86 cr Bielefeld (Dui) 2008-02-09
 1500 4:15.11 cr Gent (Be) 2008-02-16

Bas Winkels
 50 6.44 cr Heerenveen 2008-03-15
 60 7.42 Groningen 2008-01-27
 60h 8.66 Groningen 2008-01-27

categorie: **jA**

Kevin Damstra
 800 2:13.83 Groningen 2008-01-27

Jan Arjen Elzinga
 50 6.74 Heerenveen 2008-03-15
 60 7.85 Heerenveen 2008-03-15

Tsjalling de Jong
 50 7.15 Heerenveen 2008-03-15
 60 8.20 Heerenveen 2008-03-15

Ingmar Klijnstra
 50 6.96 Heerenveen 2008-03-15
 60 8.13 Heerenveen 2008-03-15
 hoog 1.50 Heerenveen 2008-03-15
 kogel 9.44 Heerenveen 2008-03-15

Jeroen Piek
 50 6.46 Heerenveen 2008-03-15
 60 7.37 Groningen 2008-01-26

categorie: **M**

Reinier Bouma
 60h 8.21 cr Gent (Be) 2008-02-16

Eric Portema
 50 7.09 Heerenveen 2008-03-15
 60 8.45 Heerenveen 2008-03-15
 kogel 10.06 Heerenveen 2008-03-15

Sybout Wijma
 400 53.96 Groningen 2008-01-27

categorie: **M55**

Wieger Klijnstra
 200 33.40 Groningen 2008-01-27

Ranglijsten indoor

hoog

1.60	Arjan Miedema	jB	2008-03-15
1.55	Erik Sjoerd Kan	jB	2008-03-15
1.55	Ewoud vd Wal	jC	2008-03-15
1.50	Rienk Kan	jC	2008-03-15
1.50	Ingmar Klijnstra	jA	2008-03-15
1.45	Tim Miedema	jC	2008-03-15
1.45	Manon Vermeulen	mA	2008-03-15
1.40	Jelger Kan	jD	2008-03-15
1.40	Sophie Klijnstra	mC	2008-03-15
1.40	Aafje Seinstra	mC	2008-03-15
1.35	Astrid Hartsuiker	mA	2008-03-15
1.30	Katja Poltavets	mD	2008-02-02
1.30	Nienke Vermaning	mD	2008-03-15
1.25	Bram Kokshoorn	jD	2008-02-02
1.25	Quartus Vlak	jC	2008-03-15
1.20	Vera van Aurich	mpA	2008-02-02
1.20	Rick van Dijk	jC	2008-03-15
1.15	Janko van Esch	jpA	2008-02-02
1.15	Jeroen vd Hoogen	jD	2008-03-15
1.10	Nikki Revers	mpA	2008-02-02
1.10	Jolke Bouma	jD	2008-03-15
1.10	Jasper vd Hoogen	jpA	2008-03-15
1.10	Chris Wever	jpB	2008-03-15
1.05	June Spijker	mpB	2008-01-19
1.05	Amber Banis	mpA	2008-01-26
1.05	Manon van Aurich	mpB	2008-02-02
1.05	Elske Koelma	mpA	2008-02-02
1.05	Sander de Vries	jpA	2008-02-02
1.05	Sabine Witteveen	mpB	2008-02-02
1.05	Gerben-Thijs Stilma	jpA	2008-03-15
1.05	Hylke Sido Veenstra	jpA	2008-03-15
1.00	Marije Kruizinga	mpA	2008-02-02
1.00	Dagmar Oenema	mD	2008-02-02
1.00	Julia Witteveen	mpB	2008-02-02
1.00	Lammert Ekkers	jpB	2008-03-15
1.00	Joram Ganzevoort	jpB	2008-03-15
0.95	Johan Jeeninga	jpB	2008-02-02
0.95	Anneke Jonker	mD	2008-02-02
0.95	Monica de Ruiters	mpA	2008-02-02
0.95	Marja de Wit	V60	2008-03-15
0.90	Melle Braaksma	jpA	2008-01-19
0.90	Rinze Pieter Jonker	jpA	2008-02-02
0.90	Evelien Koet	mpC	2008-02-02
0.90	Durk Brouwer	jpA	2008-03-15
0.90	Roy Kel	jpA	2008-03-15
0.90	Jovan Smilda	jpB	2008-03-15
0.85	Janieke de Koning	mpB	2008-03-15
0.80	Iris van Dijk	mpC	2008-01-19
0.80	Nanda Hofman	mpB	2008-02-02
0.80	Maurice Jeeninga	jpB	2008-03-15
0.75	Floris vd Hoogen	jpC	2008-01-19
0.75	Jesper Grupstra	jpA	2008-03-15
0.75	Wouter Wijbrands	jpC	2008-03-15
0.70	Terri Talan	mpC	2008-02-02
0.70	Manon Veenstra	mpC	2008-02-02
0.70	Anne Bente Hartman	mpC	2008-03-15
0.70	Thijs Jonker	jpC	2008-03-15

ver

5.36	Annika Tolsma	V	2008-02-16
5.25	Marrit van Gelderen	mB	2008-02-16
4.46	Erik Sjoerd Kan	jB	2008-03-01
3.99	Jelger Kan	jD	2008-01-26
3.75	Adrian Revilla Garcia	jD	2008-01-26
3.48	Jasper vd Hoogen	jpA	2008-03-01
3.46	Bram Kokshoorn	jD	2008-03-01
3.37	Kirsten Menger	mpA	2008-01-26
3.25	Lammert Ekkers	jpB	2008-03-01
3.17	Nikki Revers	mpA	2008-03-01
3.13	Joram Ganzevoort	jpB	2008-03-01
3.02	Melle Braaksma	jpA	2008-03-01
2.95	Rinze Pieter Jonker	jpA	2008-03-01
2.85	Anneke Jonker	mD	2008-03-01
2.72	Jovan Smilda	jpB	2008-03-01
2.67	Lysanne Rietbroek	mpB	2008-01-26
2.67	Floris vd Hoogen	jpC	2008-03-01
2.59	Anne Bente Hartman	mpC	2008-03-01
2.53	Floris vd Hoogen	jpC	2008-01-26
2.52	Iris van Dijk	mpC	2008-03-01
2.45	Dagmar Oenema	mD	2008-03-01
2.30	Wouter Wijbrands	jpC	2008-03-01
2.03	Jesper Grupstra	jpA	2008-03-01

kogel

13.24	Ewoud vd Wal	jC	2008-03-15
10.06	Eric Portema	M	2008-03-15
9.44	Ingmar Klijnstra	jA	2008-03-15
8.85	Rienk Kan	jC	2008-03-01
8.64	Manon Vermeulen	mA	2008-03-15
8.38	Thijs Winkels	jC	2008-03-15
8.03	Jelger Kan	jD	2008-03-15
7.65	Katja Poltavets	mD	2008-03-15
7.57	Quartus Vlak	jC	2008-03-15
7.44	Sophie Klijnstra	mC	2008-03-15
7.26	Tim Miedema	jC	2008-03-15
7.22	Dagmar Oenema	mD	2008-03-01
7.07	Jasper vd Hoogen	jpA	2008-03-15
6.86	Jornt Bieze	jC	2008-03-15
6.86	Nienke Vermaning	mD	2008-03-15
6.80	Aafje Seinstra	mC	2008-03-15
6.71	Astrid Hartsuiker	mA	2008-03-15
6.51	Elske Koelma	mpA	2008-02-02
6.47	Marja de Wit	V60	2008-03-15
6.21	Nikki Revers	mpA	2008-02-02
6.14	Bram Kokshoorn	jD	2008-03-15
6.12	Rick van Dijk	jC	2008-03-15
6.08	Janko van Esch	jpA	2008-02-02
6.08	Anneke Jonker	mD	2008-03-01
5.67	Vera van Aurich	mpA	2008-03-15
5.67	Jolke Bouma	jD	2008-03-15
5.22	Kirsten Menger	mpA	2008-01-26
4.93	Rinze Pieter Jonker	jpA	2008-03-15
4.92	Melle Braaksma	jpA	2008-03-01
4.88	Amber Banis	mpA	2008-01-26
4.86	Hylke Sido Veenstra	jpA	2008-03-15
4.77	Roy Kel	jpA	2008-03-15
4.69	Marije Kruizinga	mpA	2008-03-15
4.65	Chris Wever	jpB	2008-03-01
4.58	Monica de Ruiters	mpA	2008-03-15
4.58	Johan Jeeninga	jpB	2008-03-15
4.54	Joram Ganzevoort	jpB	2008-01-26
4.54	Manon van Aurich	mpB	2008-03-15

4.53 Lammert Ekkers jpB 2008-03-15
 4.52 Jovan Smilda jpB 2008-03-15
 4.34 Maurice Jeeninga jpB 2008-03-15
 4.30 Jesper Grupstra jpA 2008-03-15
 4.22 Lysanne Rietbroek mpB 2008-01-26
 4.15 June Spijker mpB 2008-01-19
 4.00 Sander de Vries jpA 2008-02-02
 3.97 Durk Brouwer jpA 2008-03-15
 3.75 Gerben-Thijs Stilma jpA 2008-03-15
 3.73 Nanda Hofman mpB 2008-03-15
 3.20 Janieke de Koning mpB 2008-03-15
 3.18 Sabine Witteveen mpB 2008-03-15

40

6.64 Erik Sjoerd Kan jB 2008-03-01
 6.5 Katja Poltavets mD 2008-02-02
 6.6 Vera van Aurich mpA 2008-02-02
 6.6 Bram Kokshoorn jD 2008-02-02
 6.97 Jasper vd Hoogen jpA 2008-03-01
 7.09 Lammert Ekkers jpB 2008-03-01
 6.9 Janko van Esch jpA 2008-02-02
 7.18 Melle Braaksma jpA 2008-03-01
 7.22 Nikki Revers mpA 2008-03-01
 7.0 Monica de Ruiter mpA 2008-02-02
 7.28 Joram Ganzevoort jpB 2008-03-15
 7.1 Elske Koelma mpA 2008-02-02
 7.34 June Spijker mpB 2008-03-15
 7.40 Manon van Aurich mpB 2008-03-15
 7.4 Marije Kruizinga mpA 2008-02-02
 7.45 Chris Wever jpB 2008-03-15
 7.70 Sabine Witteveen mpB 2008-03-15
 7.5 Floris vd Hoogen jpC 2008-02-02
 7.76 Janieke de Koning mpB 2008-03-15
 7.6 Anneke Jonker mD 2008-02-02
 7.6 Sander de Vries jpA 2008-02-02
 7.85 Jovan Smilda jpB 2008-03-15
 7.88 Rinze Pieter Jonker jpA 2008-03-01
 7.7 Dagmar Oenema mD 2008-02-02
 8.03 Johan Jeeninga jpB 2008-03-15
 8.22 Anne Bente Hartman mpC 2008-03-01
 8.27 Evelien Koet mpC 2008-03-15
 8.33 Lysanne Rietbroek mpB 2008-01-26
 8.48 Maurice Jeeninga jpB 2008-03-15
 8.53 Wouter Wijbrands jpC 2008-03-01
 8.59 Nanda Hofman mpB 2008-03-15
 8.71 Terri Talan mpC 2008-03-15
 8.74 Iris van Dijk mpC 2008-03-01
 8.83 Manon Veenstra mpC 2008-03-15
 8.7 Julia Witteveen mpB 2008-02-02
 9.22 Jesper Grupstra jpA 2008-03-01
 9.41 Thijs Jonker jpC 2008-03-15

50

6.44 Bas Winkels jB 2008-03-15
 6.46 Jeroen Piek jA 2008-03-15
 6.74 Jan Arjen Elzinga jA 2008-03-15
 6.96 Ingmar Klijnstra jA 2008-03-15
 7.09 Eric Portema M 2008-03-15
 7.14 Marian Zandberg mA 2008-03-15
 7.15 Tsjalling de Jong jA 2008-03-15
 7.17 Erik Sjoerd Kan jB 2008-03-15
 7.38 Marrit van Gelderen mB 2008-03-15

7.38 Arjan Miedema jB 2008-03-15
 7.49 Rienk Kan jC 2008-03-01
 7.84 Manon Vermeulen mA 2008-03-15
 7.96 Katja Poltavets mD 2008-03-01
 8.48 Astrid Hartsuiker mA 2008-03-15
 8.60 Bram Kokshoorn jD 2008-03-01
 8.99 Anneke Jonker mD 2008-03-01
 9.26 Marja de Wit V60 2008-03-15
 9.68 Dagmar Oenema mD 2008-03-01

60

7.37 Jeroen Piek jA 2008-01-26
 7.42 Bas Winkels jB 2008-01-27
 7.85 Jan Arjen Elzinga jA 2008-03-15
 8.13 Ingmar Klijnstra jA 2008-03-15
 8.20 Tsjalling de Jong jA 2008-03-15
 8.32 Quartus Vlak jC 2008-03-15
 8.37 Marian Zandberg mA 2008-03-15
 8.45 Eric Portema M 2008-03-15
 8.46 Erik Sjoerd Kan jB 2008-03-15
 8.49 Rienk Kan jC 2008-03-15
 8.51 Ewoud vd Wal jC 2008-03-15
 8.56 Aafje Seinstra mC 2008-03-15
 8.62 Arjan Miedema jB 2008-03-15
 8.69 Marrit van Gelderen mB 2008-03-15
 8.83 Thijs Winkels jC 2008-03-15
 9.05 Jeroen vd Hoogen jD 2008-03-15
 9.14 Manon Vermeulen mA 2008-03-15
 9.22 Tim Miedema jC 2008-03-15
 9.31 Adrian Revilla Garcia jD 2008-01-26
 9.45 Sophie Klijnstra mC 2008-03-15
 9.45 Katja Poltavets mD 2008-03-15
 9.58 Vera van Aurich mpA 2008-03-15
 9.59 Jornt Bieze jC 2008-03-15
 9.62 Jelger Kan jD 2008-03-15
 9.69 Bram Kokshoorn jD 2008-03-15
 9.83 Jasper vd Hoogen jpA 2008-01-26
 9.98 Rick van Dijk jC 2008-03-15
 9.99 Astrid Hartsuiker mA 2008-03-15
 10.05 Melle Braaksma jpA 2008-03-15
 10.09 Elske Koelma mpA 2008-03-15
 10.15 Nienke Vermaning mD 2008-03-15
 10.23 Amber Banis mpA 2008-01-26
 10.39 Hylke Sido Veenstra jpA 2008-03-15
 10.42 Janko van Esch jpA 2008-03-15
 10.47 Kirsten Menger mpA 2008-01-26
 10.48 Nikki Revers mpA 2008-03-15
 10.49 Jolke Bouma jD 2008-03-15
 10.52 Marije Kruizinga mpA 2008-03-15
 10.57 Roy Kel jpA 2008-03-15
 10.86 Marja de Wit V60 2008-03-15
 10.93 Monica de Ruiter mpA 2008-03-15
 10.95 Gerben-Thijs Stilma jpA 2008-03-15
 11.35 Dagmar Oenema mD 2008-03-15
 11.51 Durk Brouwer jpA 2008-03-15
 11.61 Rinze Pieter Jonker jpA 2008-01-26
 13.00 Jesper Grupstra jpA 2008-03-15

200

26.57	Marian Zandberg	mA	2008-01-27
27.37	Marrit van Gelderen	mB	2008-01-27
28.23	Marieke vd Zee	mA	2008-01-27
33.40	Wieger Klijnstra	M55	2008-01-27

400

53.96	Sybout Wijma	M	2008-01-27
1:00.04	Marian Zandberg	mA	2008-01-26

600

2:24.03	Floris vd Hoogen	jpC	2008-01-26
---------	------------------	-----	------------

800

2:03.86	Mart Sijtsema	JB	2008-02-09
2:13.83	Kevin Damstra	JA	2008-01-27
2:23.42	Peter Peereboom	JB	2008-01-27
2:31.83	Marijke Portema	mB	2008-01-27

1000

3:23.25	Jelger Kan	JD	2008-01-26
3:46.62	Amber Banis	mpA	2008-01-26
3:46.62	Lammert Ekkers	jpB	2008-01-26
3:52.58	Adrian Revilla Garcia	JD	2008-01-26
4:10.27	Joram Ganzevoort	jpB	2008-01-26
4:11.15	Melle Braaksma	jpA	2008-01-26
4:21.14	Chris Wever	jpB	2008-01-26
4:29.40	Lysanne Rietbroek	mpB	2008-01-26

1500

4:15.11	Mart Sijtsema	JB	2008-02-16
---------	---------------	----	------------

60h

8.21	Reinier Bouma	M	2008-02-16
8.66	Bas Winkels	JB	2008-01-27
11.55	Jeroen vd Hoogen	JD	2008-01-19
12.37	Adrian Revilla Garcia	JD	2008-01-19