

AV Heerenveen

Jaaroverzicht indoor en cross

2009



Mart Sijtsema wint zilver op 3000 meter NK indoor jA, Apeldoorn (foto van website NK)

Inleiding

Hierbij het overzicht van het indoorseizoen, lopend van 1 november 2008 t/m 31 maart 2009. Verbeteringen en aanvullingen op dit overzicht graag melden via email (Harm.Zijlstra@eds.com). Omdat het crossseizoen parallel loopt met het indoorseizoen, is er ook aandacht voor de cross, zie hoofdstuk 'Kampioenschappen'.

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 ze alle twee zijn opgenomen.

Alleen de beste prestatie op een nummer van het seizoen wordt vermeld. Bij een evenaring is dat alleen de eerst geleverde prestatie. 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.

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
Kampioenschappen	4
Verbeterde en nieuwe clubrecords	7
Aantal verbeterde clubrecords per atleet	7
Totaal aantal actieve clubrecords per atleet	7
Prestaties per categorie / atleet	8
Ranglijsten	13

Prestaties per locatie

Wanneer en waar werden de jaarprestaties geleverd (aantallen)

2008-11-15	Stadskanaal	5
2009-01-04	Dortmund (Dui)	2
2009-01-10	Gent (Be)	1
2009-01-17	Groningen	38
2009-01-18	Groningen	9
2009-01-25	Dortmund (Dui)	2
2009-02-01	Emmeloord	10
2009-02-07	Drachten	52
2009-02-07	Apeldoorn	3
2009-02-07	Heerenveen	1
2009-02-08	Apeldoorn	1
2009-02-15	Apeldoorn	2
2009-02-22	Apeldoorn	2
2009-02-28	Apeldoorn	1
2009-03-07	Steenwijk	6
2009-03-21	Heerenveen	168

Prestaties per categorie

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

mpC	8	3
mpB	12	4
mpA	38	10
mD	41	11
mC	8	3
mB	5	3
mA	10	4
V	4	2
V45	4	1
jpC	12	4
jpB	17	5
jpA	78	19
jD	15	4
jC	12	4
jB	11	4
jA	14	4
M	8	3
M60	6	2
Totaal	303	90

Prestaties per nummer

Op welke nummers werden de meeste jaarprestaties geleverd

hoog	63
kogel	59
60	59
40	39
50	18
sprint 2-kamp	16
ver	12
1000	13
200	7

Kampioenschappen

Clubkampioenschappen indoor (kampioenen)

1	Terri Talan	mpC	meerkamp	637	Heerenveen	2009-03-21
1	Iris van Dijk	mpB	meerkamp	877	Heerenveen	2009-03-21
1	Nikki Revers	mpA	meerkamp	1495	Heerenveen	2009-03-21
1	Tessa Miedema	mD	meerkamp	1442	Heerenveen	2009-03-21
1	Hilde Oenema	V35	meerkamp	529	Heerenveen	2009-03-21
1	Thijs Jonker	jpC	meerkamp	653	Heerenveen	2009-03-21
1	Luuk Wiebenga	jpB	meerkamp	1221	Heerenveen	2009-03-21
1	Jasper vd Hoogen	jpA	meerkamp	1387	Heerenveen	2009-03-21
1	Rody de Wolff	jd	meerkamp	1593	Heerenveen	2009-03-21
1	Eric Louwes	jc	meerkamp	1518	Heerenveen	2009-03-21
1	Rienk Kan	jb	meerkamp	1531	Heerenveen	2009-03-21
1	Erik Sjoerd Kan	ja	meerkamp	1731	Heerenveen	2009-03-21

Open Noordelijke Kampioenschappen indoor (bij eerste drie)

1	Lammert Ekkers	jpA	1	1000	3:23.86	Groningen	2009-01-17
2	Rody de Wolff	jd	1	1000	3:14.55	Groningen	2009-01-17
3	Rody de Wolff	jd	1	kogel	9.07	Groningen	2009-01-17
3	Marieke vd Zee	V		400	1:01.52	Groningen	2009-01-18
3	Anniek de Jong	mB		800	2:21.70	Groningen	2009-01-18

Nederlandse Studentenkampioenschappen indoor

½ fin. 7	Marian Zandberg	V		400	1:01.59	Apeldoorn	2009-02-28
series 4	Marian Zandberg	V		400	1:01.56	Apeldoorn	2009-02-28
4	Reinier Bouma	M		60h	8.42	Apeldoorn	2009-02-28
series 3	Reinier Bouma	M		60h	8.28	Apeldoorn	2009-02-28

Nederlandse Kampioenschappen indoor

½ fin. 7	Marian Zandberg	mA		400	1:00.25	Apeldoorn	2009-02-07
½ fin. 8	Marieke vd Zee	mA		400	1:01.30	Apeldoorn	2009-02-07
series 10	Marieke vd Zee	mA		400	1:01.56	Apeldoorn	2009-02-07
series 6	Marian Zandberg	mA		400	1:00.49	Apeldoorn	2009-02-07
series 11	Marijke Portema	mB		800	2:27.97	Apeldoorn	2009-02-07
series 4	Anniek de Jong	mB		800	2:24.47	Apeldoorn	2009-02-07
9	Marrit van Gelderen	mA		hss	9.71	Apeldoorn	2009-02-07
finale 6	Marian Zandberg	mA		400	1:00.85	Apeldoorn	2009-02-08
finale 5	Anniek de Jong	mA		800	2:23.79	Apeldoorn	2009-02-08
2	Mart Sijtsema	ja		3000	8:51.31	Apeldoorn	2009-02-08
series 14	Marian Zandberg	V		400	1:00.50	Apeldoorn	2009-02-14
series 6	Reinier Bouma	M		60h	8.38	Apeldoorn	2009-02-14
finale 6	Reinier Bouma	M		60h	8.36	Apeldoorn	2009-02-15

Eindstand Faber Sport Wintercompetitie (bij eerste drie)

1	Bea vd Mei	V-lang	cross	767		2009-03-07
2	Yolanda Brouwer	V-lang	cross	670		2009-03-07
3	lenskje vd Weg	V-lang	cross	528		2009-03-07
1	Anniek de Jong	V-kort	cross	796		2009-03-07
2	Jeltje Dijkstra	V-kort	cross	714		2009-03-07
3	Jikke vd Berg	V-kort	cross	636		2009-03-07
1	Arjen vd Krieke	M-lang	cross	789		2009-03-07
2	Martijn Dashorst	M-lang	cross	717		2009-03-07
3	Jos van Barneveld	M-lang	cross	684		2009-03-07

3	Tim Sandys	M-kort	cross	767	2009-03-07
---	------------	--------	-------	-----	------------

Fries crosscircuit (medaillewinnaars wedstrijden)

1	Denise Sinnema	mC	cross	Leeuwarden	2008-11-09
2	Marlijn vd Mei	mC	cross	Leeuwarden	2008-11-09
1	Lammert Ekkers	jpA 1	cross	Leeuwarden	2008-11-09
3	Peter-Jan de Jong	jpA 2	cross	Leeuwarden	2008-11-09
1	Tim Sandys	JB	cross	Leeuwarden	2008-11-09
3	Marieke vd Zee	sprint alle cat.	cross	Leeuwarden	2008-11-09
1	Minke vd Meer	mC	cross	Steenwijk	2008-12-14
2	Denise Sinnema	mC	cross	Steenwijk	2008-12-14
3	Anniek de Jong	mB	cross	Steenwijk	2008-12-14
2	Lammert Ekkers	jpA 1	cross	Steenwijk	2008-12-14
3	Jan Jouke Vos	M	cross	Steenwijk	2008-12-14
1	Mart Sijtsema	sprint alle cat.	cross	Steenwijk	2008-12-14
1	Aafke Soet	mD 1	cross	Bakkeveen	2009-01-11
1	Minke vd Meer	mC	cross	Bakkeveen	2009-01-11
2	Denise Sinnema	mC	cross	Bakkeveen	2009-01-11
2	Anniek de Jong	mB	cross	Bakkeveen	2009-01-11
1	Peter-Jan de Jong	jpA 2	cross	Bakkeveen	2009-01-11
3	Bram Kielman	JD 2	cross	Bakkeveen	2009-01-11
3	Peter Peereboom	JA	cross	Bakkeveen	2009-01-11
2	Jan Jouke Vos	M	cross	Bakkeveen	2009-01-11
1	Minke vd Meer	mC	cross	Appelscha	2009-02-15
3	Katja Poltavets	mC	cross	Appelscha	2009-02-15
2	Anniek de Jong	mB	cross	Appelscha	2009-02-15
1	Andrea Deelstra	V	cross	Appelscha	2009-02-15
1	Lammert Ekkers	jpA 1	cross	Appelscha	2009-02-15
2	Peter-Jan de Jong	jpA 2	cross	Appelscha	2009-02-15
3	Bram Kielman	JD 2	cross	Appelscha	2009-02-15
3	Tim Sandys	JB	cross	Appelscha	2009-02-15
2	Jan Jouke Vos	M	cross	Appelscha	2009-02-15

Fries crosscircuit eindstand

1	Minke vd Meer	mC	cross	3	2009-02-15
2	Denise Sinnema	mC	cross	5	2009-02-15
5	Marlijn vd Mei	mC	cross	14	2009-02-15
8	Katja Poltavets	mC	cross	21	2009-02-15
2	Anniek de Jong	mB	cross	7	2009-02-15
1	Lammert Ekkers	jpA 1	cross	3	2009-02-15
2	Peter-Jan de Jong	jpA 2	cross	6	2009-02-15
5	Hille Dalstra	JC	cross	16	2009-02-15
2	Tim Sandys	JB	cross	7	2009-02-15
9	Patrick Sinnema	JB	cross	21	2009-02-15
4	Peter Peereboom	JA	cross	12	2009-02-15
2	Jan Jouke Vos	M	cross	7	2009-02-15

Noordelijke Kampioenschappen cross

6	Lotte Troost	mD	cross	Oranjewoud	2008-12-21
1	Minke vd Meer	mC	cross	Oranjewoud	2008-12-21
12	Tessa de Boer	mD	cross	Oranjewoud	2008-12-21
3	Denise Sinnema	mC	cross	Oranjewoud	2008-12-21
6	Katja Poltavets	mC	cross	Oranjewoud	2008-12-21
8	Marlijn vd Mei	mC	cross	Oranjewoud	2008-12-21
3	Anniek de Jong	mB	cross	Oranjewoud	2008-12-21
4	Marijke Portema	mB	cross	Oranjewoud	2008-12-21
1	Marianne Klijnstra	mA	cross	Oranjewoud	2008-12-21
9	Nanda Cusiël	V	cross	Oranjewoud	2008-12-21
3	Bea vd Mei	V35	cross	Oranjewoud	2008-12-21
4	Hieke Postma-Tijema	V35	cross	Oranjewoud	2008-12-21

5	Jeltje Dijkstra	V35		cross	Oranjewoud	2008-12-21
4	Inge Helder	V45		cross	Oranjewoud	2008-12-21
2	Lammert Ekkers	jpA	1	cross	Oranjewoud	2008-12-21
3	Peter-Jan de Jong	jpA	2	cross	Oranjewoud	2008-12-21
5	Chris Wever	jpA	1	cross	Oranjewoud	2008-12-21
6	Gerwin de Haan	jpA	1	cross	Oranjewoud	2008-12-21
8	Tobias vd Mei	jD		cross	Oranjewoud	2008-12-21
5	Hille Dalstra	jC		cross	Oranjewoud	2008-12-21
4	Tim Sandys	jB		cross	Oranjewoud	2008-12-21
5	Patrick Sinnema	jB		cross	Oranjewoud	2008-12-21
1	Mart Sijtsema	JA		cross	Oranjewoud	2008-12-21
5	Arjan Portema	JA		cross	Oranjewoud	2008-12-21
7	Peter Peereboom	JA		cross	Oranjewoud	2008-12-21
3	Kevin Damstra	M-kort		cross	Oranjewoud	2008-12-21
4	Jan Jouke Vos	M		cross	Oranjewoud	2008-12-21
9	Arjen vd Krieke	M		cross	Oranjewoud	2008-12-21
11	Alex Bergsma	M		cross	Oranjewoud	2008-12-21
5	Henri Veldman	M40		cross	Oranjewoud	2008-12-21
7	Willem Koet	M40		cross	Oranjewoud	2008-12-21
8	Jos van Barneveld	M40		cross	Oranjewoud	2008-12-21
9	Harm Zijlstra	M40		cross	Oranjewoud	2008-12-21
10	Samme Steenstra	M40		cross	Oranjewoud	2008-12-21
11	Fré Adema	M40		cross	Oranjewoud	2008-12-21
12	Piet Klijnstra	M40		cross	Oranjewoud	2008-12-21
5	Johan van Noordenburg	M50		cross	Oranjewoud	2008-12-21
6	Piet van Dijk	M50		cross	Oranjewoud	2008-12-21
7	Ton Cusiel	M50		cross	Oranjewoud	2008-12-21
5	Fedde Mast	M60		cross	Oranjewoud	2008-12-21

Nederlandse Kampioenschappen cross pupillen en C/D

31	Martje Bekius	mD	2	cross	Rijen	2009-02-29
1	Minke vd Meer	mC	1	cross	Rijen	2009-02-29
20	Marlijn vd Mei	mC	2	cross	Rijen	2009-02-29
27	Katja Poltavets	mC	1	cross	Rijen	2009-02-29
7	Denise Sinnema	mC	1	cross	Rijen	2009-02-29
14	Peter-Jan de Jong	jpA	2	cross	Rijen	2009-02-29
5	Lammert Ekkers	jpA	1	cross	Rijen	2009-02-29
1	Rody de Wolff	jD	1	cross	Rijen	2009-02-29
21	Bram Kielman	jD	2	cross	Rijen	2009-02-29
11	Hille Dalstra	jC	1	cross	Rijen	2009-02-29
35	Arjan Feenstra	jC	2	cross	Rijen	2009-02-29

Nederlandse Kampioenschappen cross

27	Anniek de Jong	mB		cross	Rijen	2009-03-01
3	Andrea Deelstra	V		cross	Rijen	2009-03-01
57	Kevin Damstra	M-kort		cross	Rijen	2009-03-01
40	Jan Jouke Vos	M		cross	Rijen	2009-03-01
65	Arjen vd Krieke	M		cross	Rijen	2009-03-01

Clubrecords

Verbeterde en nieuwe records

M60	Wieger Klijnstra <i>Nieuw record</i>		200	33.60	Groningen	2009-01-18
mB	Anniek de Jong <i>Mirjam Pool</i>	2:27.9	800	2:21.31	Groningen	2009-01-18
jA	Mart Sijtsema <i>Johnnie Theunissen</i>	9:22.6	3000	8:51.31	Apeldoorn	2009-02-08
mD	Aafke Soet <i>Franne Anema</i>	3:22.04	1000	3:21.23	Apeldoorn	2009-02-15
M55	Wieger Klijnstra <i>Nieuw record</i>	(M60)	50	8.38	Steenwijk	2009-03-07
M60	Wieger Klijnstra <i>Nieuw record</i>		50	8.38	Steenwijk	2009-03-07
mC	Aafje Seinstra <i>Kristel Bottinga</i>	7.08	50	7.02	Heerenveen	2009-03-21
M55	Wieger Klijnstra <i>Nieuw record</i>	(M60)	60	9.99	Heerenveen	2009-03-21
M60	Wieger Klijnstra <i>Nieuw record</i>		60	9.99	Heerenveen	2009-03-21

In totaal 9 verbeterde en nieuwe clubrecords

Voorgaande jaren:

2001	36
2002	6
2003	15
2004	17
2005	12
2006	7
2007	13
2008	13

Aantal verbeterde indoor clubrecords per atleet

Wieger Klijnstra	5
Aafke Soet	1
Aafje Seinstra	1
Anniek de Jong	1
Mart Sijtsema	1

Totaal aantal actieve indoor clubrecords per atleet

Marja de Wit	28
Wieger Klijnstra	26
Kristel Bottinga	15
Eldert Wijkstra	14
Marrit Nederhoed	9
Mart Sijtsema	9
Fiona van Es	8
Joke de Jong	7
Coby de Boer	6
Paul Aldershof	6
Jaap Scholten	6
Siert Wolters	5
Simone Falkena	5
Linda Swart	5
Auke Siúk Nutma	5

Prestaties per categorie / atleet

categorie: **mpC**

Terri Talan

40	7.94	Heerenveen	2009-03-21
40	7.7	Drachten	2009-02-07
hoog	0.90	Heerenveen	2009-03-21
balstoten	2.84	Drachten	2009-02-07

Marloes Woudstra

40	8.12	Heerenveen	2009-03-21
hoog	0.80	Heerenveen	2009-03-21

Jolien Zijlstra

40	8.39	Heerenveen	2009-03-21
40	8..2	Drachten	2009-02-07
hoog	0.75	Drachten	2009-02-07
balstoten	2.77	Drachten	2009-02-07

categorie: **mpB**

Iris van Dijk

40	7.96	Heerenveen	2009-03-21
hoog	0.85	Emmeloord	2009-02-01
kogel	4.64	Heerenveen	2009-03-21

Nynke Elgersma

40	8.83	Heerenveen	2009-03-21
hoog	0.85	Heerenveen	2009-03-21
kogel	3.40	Heerenveen	2009-03-21

Anne Bente Hartman

40	7.75	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.00	Drachten	2009-02-07
kogel	3.55	Heerenveen	2009-03-21

Jennifer de Ruiter

40	8.1	Drachten	2009-02-07
hoog	0.85	Drachten	2009-02-07
kogel	3.65	Heerenveen	2009-03-21

categorie: **mpA**

Manon van Aurich

40	7.1	Drachten	2009-02-07
60	10.00	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.10	Drachten	2009-02-07
kogel	5.23	Drachten	2009-02-07

Myrna van Duijven

60	11.21	Heerenveen	2009-03-21
hoog	0.75	Heerenveen	2009-03-21
kogel	4.97	Heerenveen	2009-03-21

Marije Kruizinga

60	10.34	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.15	Heerenveen	2009-03-21
kogel	4.77	Heerenveen	2009-03-21

Kirsten Menger

40	6.9	Drachten	2009-02-07
60	10.19	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.10	Groningen	2009-01-17
kogel	6.22	Heerenveen	2009-03-21

Nikki Revers

60	9.70	Groningen	2009-01-17
hoog	1.30	Heerenveen	2009-03-21
kogel	6.45	Heerenveen	2009-03-21

Lysanne Rietbroek

40	7.9	Drachten	2009-02-07
60	11.38	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.05	Heerenveen	2009-03-21
kogel	4.70	Heerenveen	2009-03-21

Monica de Ruiter

40	7.5	Drachten	2009-02-07
60	10.46	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.10	Drachten	2009-02-07
kogel	5.12	Heerenveen	2009-03-21

Mare vd Weg

60	11.25	Heerenveen	2009-03-21
hoog	0.95	Heerenveen	2009-03-21
kogel	3.90	Heerenveen	2009-03-21

Julia Witteveen

40	8.1	Drachten	2009-02-07
60	11.26	Groningen	2009-01-17
1000	4:09.61	Groningen	2009-01-17
hoog	0.95	Drachten	2009-02-07
ver	2.72	Groningen	2009-01-17
kogel	3.45	Groningen	2009-01-17

Sabine Witteveen

40	7.5	Drachten	2009-02-07
60	10.86	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.05	Drachten	2009-02-07
kogel	4.31	Heerenveen	2009-03-21

categorie: **mD**

Vera van Aurich

60	9.18	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.30	Heerenveen	2009-03-21
kogel	7.18	Heerenveen	2009-03-21

Tessa de Boer

60	9.84	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.25	Heerenveen	2009-03-21
kogel	6.22	Heerenveen	2009-03-21

Gita Bron
 40 6.8 Drachten 2009-02-07
 60 10.17 Heerenveen 2009-03-21
 hoog 1.25 Drachten 2009-02-07
 kogel 6.33 Heerenveen 2009-03-21

Ellen Jongsma
 60 9.93 Heerenveen 2009-03-21
 hoog 1.20 Heerenveen 2009-03-21
 kogel 6.04 Heerenveen 2009-03-21

Anneke Jonker
 60 9.97 Heerenveen 2009-03-21
 hoog 1.10 Heerenveen 2009-03-21
 ver 3.29 Groningen 2009-01-17
 kogel 7.20 Heerenveen 2009-03-21

Tessa Miedema
 60 9.27 Heerenveen 2009-03-21
 hoog 1.40 Heerenveen 2009-03-21
 kogel 7.65 Heerenveen 2009-03-21

Dagmar Oenema
 40 7.0 Drachten 2009-02-07
 60 10.37 Heerenveen 2009-03-21
 hoog 1.10 Drachten 2009-02-07
 kogel 9.28 Heerenveen 2009-03-21

Iris Smit
 40 6.9 Drachten 2009-02-07
 50 8.47 Stadskanaal 2008-11-15
 60 9.74 Groningen 2009-01-17
 1000 4:03.35 Groningen 2009-01-17
 hoog 1.30 Groningen 2009-01-17
 kogel 7.49 Emmeloord 2009-02-01
 sprint 2-kamp 820 Stadskanaal 2008-11-15

Aafke Soet
 1000 3:21.23 cr Apeldoorn 2009-02-15

Nienke Vermaning
 40 7.3 Drachten 2009-02-07
 60 10.54 Heerenveen 2009-03-21
 hoog 1.30 Emmeloord 2009-02-01
 kogel 7.58 Heerenveen 2009-03-21

Violet Zagt
 50 7.73 Emmeloord 2009-02-01
 60 8.99 Emmeloord 2009-02-01
 hoog 1.20 Heerenveen 2009-03-21
 kogel 9.24 Heerenveen 2009-03-21
 sprint 2-kamp 1102 Emmeloord 2009-02-01

categorie: **mC**

Aafje Seinstra
 50 7.02 cr Heerenveen 2009-03-21
 60 8.25 Heerenveen 2009-03-21
 sprint 2-kamp 1391 Heerenveen 2009-03-21

Denise Sinnema
 600 1:55.04 Groningen 2009-01-18
 1000 3:19.02 Apeldoorn 2009-02-15

Ineke Visser
 50 7.71 Heerenveen 2009-03-21
 60 9.10 Heerenveen 2009-03-21
 sprint 2-kamp 966 Heerenveen 2009-03-21

categorie: **mB**

Anniek de Jong
 800 2:21.70 cr Groningen 2009-01-18

Iris Piek
 50 7.79 Heerenveen 2009-03-21
 60 9.39 Heerenveen 2009-03-21
 sprint 2-kamp 833 Heerenveen 2009-03-21

Marijke Portema
 800 2:27.97 Apeldoorn 2009-02-07

categorie: **mA**

Wisette Bollen
 200 28.16 Groningen 2009-01-18

Marrit van Gelderen
 200 28.02 Groningen 2009-01-18
 hss 9.71 Apeldoorn 2009-02-07
 ver 4.67 Groningen 2009-01-18

Marian Zandberg
 60 8.48 Dortmund (Dui) 2009-01-04
 200 27.10 Dortmund (Dui) 2009-01-25
 400 1:00.25 Apeldoorn 2009-02-07
 800 2:30.54 Dortmund (Dui) 2009-01-04

Marieke vd Zee
 200 27.93 Groningen 2009-01-18
 400 1:00.60 Apeldoorn 2009-02-22

categorie: **V**

Laura vd Akker
 50 8.30 Heerenveen 2009-03-21
 60 9.71 Heerenveen 2009-03-21
 sprint 2-kamp 684 Heerenveen 2009-03-21

Lidia de Jong
 ver 5.01 Groningen 2009-01-18

categorie: **V45**

Hilde Oenema
 50 10.12 Heerenveen 2009-03-21
 60 12.04 Heerenveen 2009-03-21
 hoog 1.10 Heerenveen 2009-03-21
 kogel 6.46 Heerenveen 2009-03-21

categorie: **jpC**

Thijs Jonker

40	7.85	Heerenveen	2009-02-07
hoog	0.90	Heerenveen	2009-03-21
balstoten	4.43	Drachten	2009-02-07

Tiemen Jorna

40	7.74	Heerenveen	2009-03-21
hoog	0.85	Heerenveen	2009-03-21
balstoten	4.21	Drachten	2009-02-07

Lennert Naeff

40	8.19	Heerenveen	2009-03-21
hoog	0.85	Heerenveen	2009-03-21
balstoten	2.76	Drachten	2009-02-07

Max de Vries

40	8.61	Heerenveen	2009-03-21
hoog	0.70	Drachten	2009-02-07
balstoten	3.35	Drachten	2009-02-07

categorie: **jpB**

Matthias Bakker

50	7.71	Heerenveen	2009-03-21
hoog	0.85	Heerenveen	2009-03-21
kogel	3.27	Heerenveen	2009-03-21

Michael Homborg

40	8.03	Heerenveen	2009-03-21
hoog	0.75	Drachten	2009-02-07
kogel	3.19	Heerenveen	2009-03-21

Floris vd Hoogen

40	7.76	Emmeloord	2009-02-01
1000	4:09.30	Groningen	2009-01-17
hoog	0.95	Emmeloord	2009-02-01
ver	3.02	Groningen	2009-01-17
kogel	5.68	Heerenveen	2009-03-21

Luuk Wiebenga

40	6.93	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.00	Drachten	2009-02-07
kogel	5.10	Heerenveen	2009-03-21

Wouter Wijbrands

40	7.78	Heerenveen	2009-03-21
hoog	0.85	Heerenveen	2009-03-21
kogel	4.08	Heerenveen	2009-03-21

categorie: **jpA**

Rinhi Arntzen

40	7.9	Drachten	2009-02-07
hoog	0.85	Drachten	2009-02-07
kogel	4.94	Drachten	2009-02-07

Jurre Boon

60	11.57	Heerenveen	2009-03-21
hoog	0.95	Heerenveen	2009-03-21
kogel	4.86	Heerenveen	2009-03-21

Melle Braaksma

40	7.3	Drachten	2009-02-07
60	9.96	Groningen	2009-01-17
1000	4:11.00	Groningen	2009-01-17
hoog	0.90	Groningen	2009-01-17
kogel	5.31	Drachten	2009-02-07

Lex Bron

40	7.0	Drachten	2009-02-07
60	10.22	Heerenveen	2009-03-21
hoog	0.95	Drachten	2009-02-07
kogel	6.35	Heerenveen	2009-03-21

Lammert Ekkers

60	9.80	Groningen	2009-01-17
1000	3:23.86	Groningen	2009-01-17
hoog	1.00	Heerenveen	2009-03-21
ver	3.68	Groningen	2009-01-17
kogel	5.49	Heerenveen	2009-03-21

Joram Ganzevoort

60	10.50	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.10	Heerenveen	2009-03-21
kogel	4.89	Heerenveen	2009-03-21

Jesper Grupstra

60	12.12	Heerenveen	2009-03-21
hoog	0.90	Heerenveen	2009-03-21
kogel	4.95	Heerenveen	2009-03-21

Gerwin de Haan

40	7.4	Drachten	2009-02-07
60	10.60	Heerenveen	2009-03-21
1000	4:06.58	Groningen	2009-01-17
hoog	1.10	Drachten	2009-02-07
ver	3.23	Groningen	2009-01-17
kogel	5.69	Heerenveen	2009-03-21

Yi Habers

60	11.74	Heerenveen	2009-03-21
kogel	4.80	Heerenveen	2009-03-21

Jasper vd Hoogen

40	6.7	Drachten	2009-02-07
60	9.76	Groningen	2009-01-17
hoog	1.15	Groningen	2009-01-17
kogel	7.58	Emmeloord	2009-02-01

Johan Jeeninga

60	10.56	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.05	Heerenveen	2009-03-21
kogel	5.53	Heerenveen	2009-03-21

Maurice Jeeninga

40	8.0	Drachten	2009-02-07
60	11.72	Groningen	2009-01-17
hoog	0.95	Drachten	2009-02-07
ver	2.78	Groningen	2009-01-17
kogel	5.14	Groningen	2009-01-17

Rinze Pieter Jonker

40	7.7	Drachten	2009-02-07
60	10.97	Groningen	2009-01-17
1000	4:08.47	Groningen	2009-01-17
hoog	0.95	Heerenveen	2009-03-21
kogel	5.76	Groningen	2009-01-17

Hotse Jan Kroes

60	11.11	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.15	Heerenveen	2009-03-21
kogel	5.81	Heerenveen	2009-03-21

Jovan Smilda

40	7.6	Drachten	2009-02-07
60	10.94	Heerenveen	2009-03-21
1000	4:25.30	Groningen	2009-01-17
hoog	1.00	Heerenveen	2009-03-21
ver	2.88	Groningen	2009-01-17
kogel	4.56	Groningen	2009-01-17

Gerben-Thijs Stilma

60	10.16	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.10	Heerenveen	2009-03-21
kogel	3.83	Heerenveen	2009-03-21

Arend Talen

40	7.3	Drachten	2009-02-07
60	10.28	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.15	Heerenveen	2009-03-21
kogel	6.75	Heerenveen	2009-03-21

Alard Walda

40	8.0	Drachten	2009-02-07
60	11.81	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.00	Drachten	2009-02-07
kogel	4.95	Drachten	2009-02-07

Chris Wever

40	7.3	Drachten	2009-02-07
60	10.41	Stadskanaal	2008-11-15
600	2:15.9	Stadskanaal	2008-11-15
1000	4:05.66	Groningen	2009-01-17
hoog	1.15	Stadskanaal	2008-11-15
ver	3.02	Groningen	2009-01-17
kogel	5.85	Emmeloord	2009-02-01

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

40	7.4	Drachten	2009-02-07
60	10.52	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.20	Drachten	2009-02-07
kogel	6.16	Drachten	2009-02-07

Jeroen vd Hoogen

60	8.87	Groningen	2009-01-17
ver	3.38	Groningen	2009-01-17

Tristan vd Veen

60	10.15	Heerenveen	2009-03-21
1000	4:28.65	Groningen	2009-01-17
hoog	1.20	Heerenveen	2009-03-21
kogel	5.44	Heerenveen	2009-03-21

Rody de Wolff

60	8.96	Heerenveen	2009-03-21
1000	3:14.55	Groningen	2009-01-17
hoog	1.35	Heerenveen	2009-03-21
ver	3.96	Groningen	2009-01-17
kogel	10.32	Heerenveen	2009-03-21

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

50	7.75	Heerenveen	2009-03-21
60	9.08	Heerenveen	2009-03-21
sprint 2-kamp	458	Heerenveen	2009-03-21

Jelger Kan

50	7.90	Heerenveen	2009-03-21
60	9.16	Heerenveen	2009-03-21
sprint 2-kamp	398	Heerenveen	2009-03-21

Eric Louwes

60	8.85	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.30	Heerenveen	2009-03-21
kogel	9.09	Heerenveen	2009-03-21

Thijs Winkels

50	7.05	Heerenveen	2009-03-21
60	8.14	Heerenveen	2009-03-21
sprint 2-kamp	928	Heerenveen	2009-03-21

categorie: **JB****Rienk Kan**

50	7.40	Heerenveen	2009-03-21
60	8.37	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.60	Heerenveen	2009-03-21
kogel	7.83	Heerenveen	2009-03-21
sprint 2-kamp	747	Heerenveen	2009-03-21

Quartus Vlak

50	7.02	Heerenveen	2009-03-21
60	8.01	Heerenveen	2009-03-21
sprint 2-kamp	977	Heerenveen	2009-03-21

Ewoud vd Wal

hoog	1.55	Heerenveen	2009-03-21
kogel	12.13	Heerenveen	2009-03-21

Theije Wubs

200	26.94	Groningen	2009-01-18
-----	-------	-----------	------------

categorie: **JA**

Erik Sjoerd Kan

50	7.09	Heerenveen	2009-03-21
60	8.13	Heerenveen	2009-03-21
kogel	7.62	Heerenveen	2009-03-21
hoog	1.65	Heerenveen	2009-03-21
sprint 2-kamp	917	Heerenveen	2009-03-21

Arjan Miedema

50	7.33	Heerenveen	2009-03-21
60	8.60	Heerenveen	2009-03-21
kogel	7.95	Heerenveen	2009-03-21
sprint 2-kamp	705	Heerenveen	2009-03-21

Peter Peereboom

40	6.05	Steenwijk	2009-03-07
50	7.34	Steenwijk	2009-03-07
hoog	1.60	Heerenveen	2009-03-21
sprint 2-kamp	791	Steenwijk	2009-03-07

Mart Sijtsema

3000	8:51.31	cr Apeldoorn	2009-02-08
------	---------	--------------	------------

categorie: **M**

Reinier Bouma

60h	8.28	Apeldoorn	2009-02-28
-----	------	-----------	------------

Eric Portema

50	7.07	Heerenveen	2009-03-21
60	8.30	Heerenveen	2009-03-21
kogel	9.94	Heerenveen	2009-03-21
sprint 2-kamp	873	Heerenveen	2009-03-21

Sybout Wijma

60	8.04	Gent (Be)	2009-01-10
200	24.88	Dortmund (Dui)	2009-01-25
400	53.37	Apeldoorn	2009-02-22

categorie: **M60**

Wieger Klijnstra

40	6.95	Steenwijk	2009-03-07
50	8.38	cr Steenwijk	2009-03-07
60	9.99	cr Heerenveen	2009-03-21
200	33.60	cr Groningen	2009-01-18
sprint 2-kamp	210	Steenwijk	2009-03-07

Siert Wolters

kogel	8.87	Heerenveen	2009-03-21
-------	------	------------	------------

Ranglijsten indoor

hoog

1.65	Erik Sjoerd Kan	JA	2009-03-21
1.60	Rienk Kan	JB	2009-03-21
1.60	Peter Peereboom	JA	2009-03-21
1.55	Ewoud vd Wal	JB	2009-03-21
1.40	Tessa Miedema	mD	2009-03-21
1.35	Rody de Wolff	JD	2009-03-21
1.30	Iris Smit	mD	2009-01-17
1.30	Nienke Vermaning	mD	2009-02-01
1.30	Vera van Aurich	mD	2009-03-21
1.30	Eric Louwes	JC	2009-03-21
1.30	Nikki Revers	mpA	2009-03-21
1.25	Gita Bron	mD	2009-02-07
1.25	Tessa de Boer	mD	2009-03-21
1.20	Jolke Bouma	JD	2009-02-07
1.20	Ellen Jongsma	mD	2009-03-21
1.20	Tristan vd Veen	JD	2009-03-21
1.20	Violet Zagt	mD	2009-03-21
1.15	Chris Wever	jpA	2008-11-15
1.15	Jasper vd Hoogen	jpA	2009-01-17
1.15	Hotse Jan Kroes	jpA	2009-03-21
1.15	Marije Kruizinga	mpA	2009-03-21
1.15	Arend Talen	jpA	2009-03-21
1.10	Kirsten Menger	mpA	2009-01-17
1.10	Manon van Aurich	mpA	2009-02-07
1.10	Gerwin de Haan	jpA	2009-02-07
1.10	Dagmar Oenema	mD	2009-02-07
1.10	Monica de Ruiter	mpA	2009-02-07
1.10	Joram Ganzevoort	jpA	2009-03-21
1.10	Anneke Jonker	mD	2009-03-21
1.10	Hilde Oenema	V45	2009-03-21
1.10	Gerben-Thijs Stilma	jpA	2009-03-21
1.05	Sabine Witteveen	mpA	2009-02-07
1.05	Johan Jeeninga	jpA	2009-03-21
1.05	Lysanne Rietbroek	mpA	2009-03-21
1.00	Anne Bente Hartman	mpB	2009-02-07
1.00	Alard Walda	jpA	2009-02-07
1.00	Luuk Wiebenga	jpB	2009-02-07
1.00	Lammert Ekkers	jpA	2009-03-21
1.00	Jovan Smilda	jpA	2009-03-21
0.95	Floris vd Hoogen	jpB	2009-02-01
0.95	Lex Bron	jpA	2009-02-07
0.95	Maurice Jeeninga	jpA	2009-02-07
0.95	Julia Witteveen	mpA	2009-02-07
0.95	Jurre Boon	jpA	2009-03-21
0.95	Rinze Pieter Jonker	jpA	2009-03-21
0.95	Mare vd Weg	mpA	2009-03-21
0.90	Melle Braaksma	jpA	2009-01-17
0.90	Jesper Grupstra	jpA	2009-03-21
0.90	Thijs Jonker	jpC	2009-03-21
0.90	Terri Talan	mpC	2009-03-21
0.85	Iris van Dijk	mpB	2009-02-01
0.85	Rinhi Arntzen	jpA	2009-02-07
0.85	Jennifer de Ruiter	mpB	2009-02-07
0.85	Matthias Bakker	jpB	2009-03-21
0.85	Nynke Elgersma	mpB	2009-03-21
0.85	Tiemen Jorna	jpC	2009-03-21
0.85	Lennert Naeff	jpC	2009-03-21
0.85	Wouter Wijbrands	jpB	2009-03-21
0.80	Marloes Woudstra	mpC	2009-03-21

0.75	Michael Homborg	jpB	2009-02-07
0.75	Jolien Zijlstra	mpC	2009-02-07
0.75	Myrna van Duijven	mpA	2009-03-21
0.70	Max de Vries	jpC	2009-02-07

hss

9.71	Marrit van Gelderen	mA	2009-02-07
------	---------------------	----	------------

ver

5.01	Lidia de Jong	V	2009-01-18
3.96	Rody de Wolff	JD	2009-01-17
3.68	Lammert Ekkers	jpA	2009-01-17
3.38	Jeroen vd Hoogen	JD	2009-01-17
3.29	Anneke Jonker	mD	2009-01-17
3.23	Gerwin de Haan	jpA	2009-01-17
3.02	Floris vd Hoogen	jpB	2009-01-17
3.02	Chris Wever	jpA	2009-01-17
2.88	Jovan Smilda	jpA	2009-01-17
2.72	Julia Witteveen	mpA	2009-01-17
2.78	Maurice Jeeninga	jpA	2009-01-17

balstoten

4.43	Thijs Jonker	jpC	2009-02-07
4.21	Tiemen Jorna	jpC	2009-02-07
3.35	Max de Vries	jpC	2009-02-07
2.84	Terri Talan	mpC	2009-02-07
2.77	Jolien Zijlstra	mpC	2009-02-07
2.76	Lennert Naeff	jpC	2009-02-07

kogel

12.13	Ewoud vd Wal	JB	2009-03-21
10.32	Rody de Wolff	JD	2009-03-21
9.94	Eric Portema	M	2009-03-21
9.28	Dagmar Oenema	mD	2009-03-21
9.24	Violet Zagt	mD	2009-03-21
9.09	Eric Louwes	JC	2009-03-21
8.87	Siert Wolters	M60	2009-03-21
7.95	Arjan Miedema	JA	2009-03-21
7.83	Rienk Kan	JB	2009-03-21
7.65	Tessa Miedema	mD	2009-03-21
7.62	Erik Sjoerd Kan	JA	2009-03-21
7.58	Jasper vd Hoogen	jpA	2009-02-01
7.58	Nienke Vermaning	mD	2009-03-21
7.49	Iris Smit	mD	2009-02-01
7.20	Anneke Jonker	mD	2009-03-21
7.18	Vera van Aurich	mD	2009-03-21
6.75	Arend Talen	jpA	2009-03-21
6.46	Hilde Oenema	V45	2009-03-21
6.45	Nikki Revers	mpA	2009-03-21
6.35	Lex Bron	jpA	2009-03-21
6.33	Gita Bron	mD	2009-03-21
6.22	Tessa de Boer	mD	2009-03-21
6.22	Kirsten Menger	mpA	2009-03-21
6.16	Jolke Bouma	JD	2009-02-07
6.04	Ellen Jongsma	mD	2009-03-21
5.85	Chris Wever	jpA	2009-02-01
5.81	Hotse Jan Kroes	jpA	2009-03-21
5.76	Rinze Pieter Jonker	jpA	2009-01-17
5.69	Gerwin de Haan	jpA	2009-03-21
5.68	Floris vd Hoogen	jpB	2009-03-21
5.53	Johan Jeeninga	jpA	2009-03-21
5.49	Lammert Ekkers	jpA	2009-03-21
5.44	Tristan vd Veen	JD	2009-03-21
5.31	Melle Braaksma	jpA	2009-02-07
5.23	Manon van Aurich	mpA	2009-02-07

5.14	Maurice Jeeninga	jpA	2009-01-17
5.12	Monica de Ruiter	mpA	2009-03-21
5.10	Luuk Wiebenga	jpB	2009-03-21
4.97	Myrna van Duijven	mpA	2009-03-21
4.95	Alard Walda	jpA	2009-02-07
4.95	Jesper Grupstra	jpA	2009-03-21
4.94	Rinhi Arntzen	jpA	2009-02-07
4.89	Joram Ganzevoort	jpA	2009-03-21
4.86	Jurre Boon	jpA	2009-03-21
4.80	Yi Habers	jpA	2009-03-21
4.77	Marije Kruizinga	mpA	2009-03-21
4.70	Lysanne Rietbroek	mpA	2009-03-21
4.64	Iris van Dijk	mpB	2009-03-21
4.56	Jovan Smilda	jpA	2009-01-17
4.31	Sabine Witteveen	mpA	2009-03-21
4.08	Wouter Wijbrands	jpB	2009-03-21
3.90	Mare vd Weg	mpA	2009-03-21
3.83	Gerben-Thijs Stilma	jpA	2009-03-21
3.65	Jennifer de Ruiter	mpB	2009-03-21
3.55	Anne Bente Hartman	mpB	2009-03-21
3.45	Julia Witteveen	mpA	2009-01-17
3.40	Nynke Elgersma	mpB	2009-03-21
3.27	Matthias Bakker	jpB	2009-03-21
3.19	Michael Homborg	jpB	2009-03-21

sprint 2-kamp

1391	Aafje Seinstra	mC	2009-03-21
1102	Violet Zagt	mD	2009-02-01
977	Quartus Vlak	jB	2009-03-21
966	Ineke Visser	mC	2009-03-21
928	Thijs Winkels	jC	2009-03-21
917	Erik Sjoerd Kan	jA	2009-03-21
873	Eric Portema	M	2009-03-21
833	Iris Piek	mB	2009-03-21
820	Iris Smit	mD	2008-11-15
791	Peter Peereboom	jA	2009-03-07
747	Rienk Kan	jB	2009-03-21
705	Arjan Miedema	jA	2009-03-21
684	Laura vd Akker	V	2009-03-21
458	Jornt Bieze	jC	2009-03-21
398	Jelger Kan	jC	2009-03-21
210	Wieger Klijnstra	M60	2009-03-07

40

6.05	Peter Peereboom	jA	2009-03-07
6.93	Luuk Wiebenga	jpB	2009-03-21
6.7	Jasper vd Hoogen	jpA	2009-02-07
6.95	Wieger Klijnstra	M60	2009-03-07
6.8	Gita Bron	mD	2009-02-07
6.9	Kirsten Menger	mpA	2009-02-07
6.9	Iris Smit	mD	2009-02-07
7.0	Lex Bron	jpA	2009-02-07
7.0	Dagmar Oenema	mD	2009-02-07
7.1	Manon van Aurich	mpA	2009-02-07
7.3	Melle Braaksma	jpA	2009-02-07
7.3	Arend Talen	jpA	2009-02-07
7.3	Nienke Vermaning	mD	2009-02-07
7.3	Chris Wever	jpA	2009-02-07
7.4	Gerwin de Haan	jpA	2009-02-07
7.4	Jolke Bouma	jD	2009-02-07
7.5	Monica de Ruiter	mpA	2009-02-07
7.5	Sabine Witteveen	mpA	2009-02-07
7.74	Tiemen Jorna	jpC	2009-03-21

7.75	Anne Bente Hartman	mpB	2009-03-21
7.76	Floris vd Hoogen	jpB	2009-02-01
7.78	Wouter Wijbrands	jpB	2009-03-21
7.6	Jovan Smilda	jpA	2009-02-07
7.85	Thijs Jonker	jpC	2009-02-07
7.7	Rinze Pieter Jonker	jpA	2009-02-07
7.94	Terri Talan	mpC	2009-03-21
7.96	Iris van Dijk	mpB	2009-03-21
8.03	Michael Homborg	jpB	2009-03-21
8.12	Marloes Woudstra	mpC	2009-03-21
7.9	Rinhi Arntzen	jpA	2009-02-07
7.9	Lysanne Rietbroek	mpA	2009-02-07
8.19	Lennert Naeff	jpC	2009-03-21
8.0	Maurice Jeeninga	jpA	2009-02-07
8.0	Alard Walda	jpA	2009-02-07
8.1	Jennifer de Ruiter	mpB	2009-02-07
8.1	Julia Witteveen	mpA	2009-02-07
8.39	Jolien Zijlstra	mpC	2009-03-21
8.61	Max de Vries	jpC	2009-03-21
8.83	Nynke Elgersma	mpB	2009-03-21

50

7.02	Aafje Seinstra	mC	2009-03-21
7.02	Quartus Vlak	jB	2009-03-21
7.05	Thijs Winkels	jC	2009-03-21
7.07	Eric Portema	M	2009-03-21
7.09	Erik Sjoerd Kan	jA	2009-03-21
7.33	Arjan Miedema	jA	2009-03-21
7.34	Peter Peereboom	jA	2009-03-07
7.40	Rienk Kan	jB	2009-03-21
7.71	Matthias Bakker	jpB	2009-03-21
7.71	Ineke Visser	mC	2009-03-21
7.73	Violet Zagt	mD	2009-02-01
7.75	Jornt Bieze	jC	2009-03-21
7.79	Iris Piek	mB	2009-03-21
7.90	Jelger Kan	jC	2009-03-21
8.30	Laura vd Akker	V	2009-03-21
8.38	Wieger Klijnstra	M60	2009-03-07
8.47	Iris Smit	mD	2008-11-15
10.12	Hilde Oenema	V45	2009-03-21

60

8.01	Quartus Vlak	jB	2009-03-21
8.04	Sybout Wijma	M	2009-01-10
8.13	Erik Sjoerd Kan	jA	2009-03-21
8.14	Thijs Winkels	jC	2009-03-21
8.25	Aafje Seinstra	mC	2009-03-21
8.30	Eric Portema	M	2009-03-21
8.37	Rienk Kan	jB	2009-03-21
8.48	Marian Zandberg	mA	2009-01-04
8.60	Arjan Miedema	jA	2009-03-21
8.85	Eric Louwes	jC	2009-03-21
8.87	Jeroen vd Hoogen	jD	2009-01-17
8.96	Rody de Wolff	jD	2009-03-21
8.99	Violet Zagt	mD	2009-02-01
9.08	Jornt Bieze	jC	2009-03-21
9.10	Ineke Visser	mC	2009-03-21
9.16	Jelger Kan	jC	2009-03-21
9.18	Vera van Aurich	mD	2009-03-21
9.27	Tessa Miedema	mD	2009-03-21
9.39	Iris Piek	mB	2009-03-21

9.70	Nikki Revers	mpA	2009-01-17	2:30.54	Marian Zandberg	mA	2009-01-04
9.71	Laura vd Akker	V	2009-03-21				
9.74	Iris Smit	mD	2009-01-17	1000			
9.76	Jasper vd Hoogen	jpA	2009-01-17	3:14.55	Rody de Wolff	jD	2009-01-17
9.80	Lammert Ekkers	jpA	2009-01-17	3:19.02	Denise Sinnema	mC	2009-02-15
9.84	Tessa de Boer	mD	2009-03-21	3:21.23	Aafke Soet	mD	2009-02-15
9.93	Ellen Jongma	mD	2009-03-21	3:23.86	Lammert Ekkers	jpA	2009-01-17
9.96	Melle Braaksma	jpA	2009-01-17	4:03.35	Iris Smit	mD	2009-01-17
9.97	Anneke Jonker	mD	2009-03-21	4:05.66	Chris Wever	jpA	2009-01-17
9.99	Wieger Klijnstra	M60	2009-03-21	4:06.58	Gerwin de Haan	jpA	2009-01-17
10.00	Manon van Aurich	mpA	2009-03-21	4:08.47	Rinze Pieter Jonker	jpA	2009-01-17
10.15	Tristan vd Veen	jD	2009-03-21	4:09.30	Floris vd Hoogen	jpB	2009-01-17
10.16	Gerben-Thijs Stilma	jpA	2009-03-21	4:09.61	Julia Witteveen	mpA	2009-01-17
10.17	Gita Bron	mD	2009-03-21	4:11.00	Melle Braaksma	jpA	2009-01-17
10.19	Kirsten Menger	mpA	2009-03-21	4:25.30	Jovan Smilda	jpA	2009-01-17
10.22	Lex Bron	jpA	2009-03-21	4:28.65	Tristan vd Veen	jD	2009-01-17
10.28	Arend Talen	jpA	2009-03-21				
10.34	Marije Kruizinga	mpA	2009-03-21	3000			
10.37	Dagmar Oenema	mD	2009-03-21	8:51.31	Mart Sijtsema	JA	2009-02-08
10.41	Chris Wever	jpA	2008-11-15	60h			
10.46	Monica de Ruiter	mpA	2009-03-21	8.28	Reinier Bouma	M	2009-02-28
10.50	Joram Ganzevoort	jpA	2009-03-21				
10.52	Jolke Bouma	jD	2009-03-21				
10.54	Nienke Vermaning	mD	2009-03-21				
10.56	Johan Jeeninga	jpA	2009-03-21				
10.60	Gerwin de Haan	jpA	2009-03-21				
10.86	Sabine Witteveen	mpA	2009-03-21				
10.94	Jovan Smilda	jpA	2009-03-21				
10.97	Rinze Pieter Jonker	jpA	2009-01-17				
11.11	Hotse Jan Kroes	jpA	2009-03-21				
11.21	Myrna van Duijven	mpA	2009-03-21				
11.25	Mare vd Weg	mpA	2009-03-21				
11.26	Julia Witteveen	mpA	2009-01-17				
11.38	Lysanne Rietbroek	mpA	2009-03-21				
11.57	Jurre Boon	jpA	2009-03-21				
11.72	Maurice Jeeninga	jpA	2009-01-17				
11.74	Yi Habers	jpA	2009-03-21				
11.81	Alard Walda	jpA	2009-03-21				
12.04	Hilde Oenema	V45	2009-03-21				
12.12	Jesper Grupstra	jpA	2009-03-21				
200							
24.88	Sybout Wijma	M	2009-01-25				
26.94	Theije Wubs	jB	2009-01-18				
27.10	Marian Zandberg	mA	2009-01-25				
27.93	Marieke vd Zee	mA	2009-01-18				
28.02	Marrit van Gelderen	mA	2009-01-18				
28.16	Wisette Bollen	mA	2009-01-18				
33.60	Wieger Klijnstra	M60	2009-01-18				
400							
53.37	Sybout Wijma	M	2009-02-22				
1:00.25	Marian Zandberg	mA	2009-02-07				
1:00.60	Marieke vd Zee	mA	2009-02-22				
600							
1:55.04	Denise Sinnema	mC	2009-01-18				
2:15.9	Chris Wever	jpA	2008-11-15				
800							
2:21.70	Anniek de Jong	mB	2009-01-18				
2:27.97	Marijke Portema	mB	2009-02-07				