

AV Heerenveen

Jaaroverzicht indoor en cross

2010



Indoor accommodatie Apeldoorn

Inleiding

Hierbij het overzicht van het indoorseizoen, lopend van 1 oktober 2009 t/m 31 maart 2010. Verbeteringen en aanvullingen op dit overzicht graag melden via email (Harm.Zijlstra@hp.com). Omdat het crossseizoen parallel loopt met het indoorseizoen, is er ook aandacht voor de cross, zie hoofdstuk 'Kampioenschappen'. Omdat de cross zich wat minder laat vangen in cijfers, is het overzicht hiervan beperkt. Opvallend was de afgelopen winter het wegvallen van wedstrijden door de frequente en soms overvloedige sneeuwval. Onder meer onze eigen Kerstcross in Oranjewoud werd hiervan de dupe.

Voor het tweede jaar werden de nationale kampioenschappen gehouden in het Omnisportcentrum van Apeldoorn, zie de foto op de voorpagina. Een prachtige accommodatie, maar helaas sneuvelt hierdoor de indoorwedstrijd in Groningen. Daardoor wordt voor de atleten die een indoorseizoen willen 'draaien' – en niet van het niveau zijn dat ze aan NK's kunnen meedoen – de spoeling aan wedstrijden wel erg dun. Hopelijk volgen meer verenigingen het voorbeeld van PEC 1910, door een eigen wedstrijd in Apeldoorn te organiseren voor de breedtesport.

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

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 (boven 300m). 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)

2009-11-14	Stadskanaal	12
2010-01-16	Groningen	30
2010-01-17	Groningen	25
2010-01-24	Dortmund (Dui)	6
2010-02-06	Drachten	60
2010-02-06	Apeldoorn	1
2010-02-07	Apeldoorn	2
2010-02-13	Apeldoorn	4
2010-02-27	Apeldoorn	3
2010-02-28	Apeldoorn	2
2010-03-06	Tuk	13
2010-03-20	Heerenveen	156

Prestaties per categorie

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

mpC	10	4
mpB	6	2
mpA	37	9
mD	38	9
mC	13	6
mB	10	4
mA	1	1
V	17	4
jpC	16	6
jpB	20	5
jpA	61	13
jD	37	9
jC	8	3
jB	9	3
jA	16	3
M	8	5
M40	3	1
M60	4	1
Totaal	314	88

Prestaties per nummer

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

hoog	68
kogel	66
60	60
40	44
ver	16
sprint 2-kamp	14
1000	12
50	12
800	6
600	6

Kampioenschappen

Clubkampioenschappen indoor (alleen kampioenen)

1	Nienke vd Bult	mpC	meerkamp	608	Heerenveen	2010-03-20
1	Terri Talan	mpB	meerkamp	851	Heerenveen	2010-03-20
1	Manon van Aurich	mpA	meerkamp	1331	Heerenveen	2010-03-20
1	Vera van Aurich	mD	meerkamp	1433	Heerenveen	2010-03-20
1	Tessa Miedema	mC	meerkamp	1467	Heerenveen	2010-03-20
1	Anouk de Waard	mB	meerkamp	1572	Heerenveen	2010-03-20
1	Annika Tolsma	V	meerkamp	2298	Heerenveen	2010-03-20
1	Lennert Naeff	jpC	meerkamp	662	Heerenveen	2010-03-20
1	Tiemen Jorna	jpB	meerkamp	1275	Heerenveen	2010-03-20
1	Lars van Hoeven	jpA	meerkamp	1666	Heerenveen	2010-03-20
1	Rody de Wolff	jD	meerkamp	2020	Heerenveen	2010-03-20
1	Henry Blume	jC	meerkamp	1704	Heerenveen	2010-03-20
1	Rienk Kan	jB	meerkamp	1633	Heerenveen	2010-03-20
1	David Jeroen Tempel	jA	meerkamp	1946	Heerenveen	2010-03-20

Open Noordelijke Kampioenschappen indoor (bij eerste drie)

1	Luuk Wiebenga	jpA	1	1000	3:37.03	Groningen	2010-01-16
3	Lammert Ekkers	jpA	2	1000	3:21.66	Groningen	2010-01-16
2	Anniek de Jong	mB		800	2:23.87	Groningen	2010-01-17
1	Marijke Portema	mA		800	2:31.66	Groningen	2010-01-17
1	Rody de Wolff	jD	2	1000	3:07.85	Groningen	2010-01-17
1	Rody de Wolff	jD	2	hoog	1.55	Groningen	2010-01-17
1	Rody de Wolff	jD	2	kogel	12.39	Groningen	2010-01-17

Nederlandse Studentenkampioenschappen indoor

finale 2	Marian Zandberg	V		400	58.88	Apeldoorn	2010-02-13
finale 5	Marieke vd Zee	V		400	1:00.17	Apeldoorn	2010-02-13
series 2	Marian Zandberg	V		400	59.00	Apeldoorn	2010-02-13
series 9	Marieke vd Zee	V		400	1:01.05	Apeldoorn	2010-02-13
series	Sybout Wijma	M		400	53.13	Apeldoorn	2010-02-13
series	Kevin Damstra	M		800	2:05.87	Apeldoorn	2010-02-13
6	Jan Jouke Vos	M		3000	9:23.9	Apeldoorn	2010-02-13

Nederlandse Kampioenschappen indoor

series	Marian Zandberg	V		400	59.41	Apeldoorn	2010-02-06
series	Marieke vd Zee	V		400	59.91	Apeldoorn	2010-02-06
½ fin. 12	Aafje Seinstra	mB		60	8.19	Apeldoorn	2010-02-27
series	Aafje Seinstra	mB		60	8.12	Apeldoorn	2010-02-27
series	Katja Poltavets (mC)	mB		800	2:31.43	Apeldoorn	2010-02-27
series 4	Anniek de Jong	mB		800	2:23.71	Apeldoorn	2010-02-27
6	Marijke Portema	mA		800	2:28.88	Apeldoorn	2010-02-27
finale 4	Anniek de Jong	mB		800	2:19.21	Apeldoorn	2010-02-28
6	Minke vd Meer (mC)	mB		1500	4:58.03	Apeldoorn	2010-02-28

Eindstand Faber Sport Wintercompetitie (bij eerste drie)

1	Silvia Brouwer	V-lang		795		
3	Bea vd Mei	V-lang		724		
1	Marijke Portema	V-kort		797		
2	Anniek de Jong	V-kort		789		
3	Jolanda Smedinga	V-kort		633		
1	Johnny Nagelhout	M-lang		785		

3	Jos van Barneveld	M-lang	716
1	Tim Sandys	M-kort	790
2	Peter Peereboom	M-kort	759
3	Arjan Portema	M-kort	756

Fries crosscircuit (medaillewinnaars wedstrijden)

2	Marlijn vd Mei	mB 2	Leeuwarden	2009-11-15
1	Luuk Wiebenga	jpA 1	Leeuwarden	2009-11-15
1	Lammert Ekkers	jpA 2	Leeuwarden	2009-11-15
3	Chris Wever	jpA 2	Leeuwarden	2009-11-15
2	Tim Sandys	JA 2	Leeuwarden	2009-11-15
1	Jan Jouke Vos	M 1	Leeuwarden	2009-11-15
1	Marijke Portema	V sprint alle cat.	Leeuwarden	2009-11-15
3	Simone Falkena	V sprint alle cat.	Leeuwarden	2009-11-15
3	Sybout Wijma	M sprint alle cat.	Leeuwarden	2009-11-15
2	Marlijn vd Mei	mB	Steenwijk	2009-12-13
1	Lammert Ekkers	jpA 2	Steenwijk	2009-12-13
1	Luuk Wiebenga	jpA 1	Steenwijk	2009-12-13
3	Lars van Hoeven	jpA 2	Steenwijk	2009-12-13
3	Jari van Ravenstein	jC	Steenwijk	2009-12-13
2	Jan Jouke Vos	M	Steenwijk	2009-12-13
1	Minke vd Meer	mC	Appelscha	2010-02-14
3	Tessa de Boer	mC	Appelscha	2010-02-14
2	Marlijn vd Mei	mB	Appelscha	2010-02-14
1	Lammert Ekkers	jpA 2	Appelscha	2010-02-14
2	Lars van Hoeven	jpA 2	Appelscha	2010-02-14
2	Luuk Wiebenga	jpA 1	Appelscha	2010-02-14
3	Peter-Jan de Jong	jD 1	Appelscha	2010-02-14
3	Jan Jouke Vos	M	Appelscha	2010-02-14
1	Marijke Portema	V sprint alle cat.	Appelscha	2010-02-14
3	Kevin Damstra	M sprint alle cat.	Appelscha	2010-02-14

Fries crosscircuit eindstand (beste 2 van 3 wedstrijden)

13	Mare vd Weg	mD 1	24	2010
3	Denise Sinnema	mC	6	2010
6	Tessa de Boer	mC	11	2010
9	Katja Poltavets	mC	15	2010
2	Marlijn vd Mei	mB	4	2010
4	Anniek de Jong	mB	8	2010
3	Jolanda Smedinga	V35	9	2010
1	Luuk Wiebenga	jpA 1	2	2010
1	Lammert Ekkers	jpA 2	2	2010
3	Lars van Hoeven	jpA 2	5	2010
4	Chris Wever	jpA 2	7	2010
4	Peter-Jan de Jong	jD 1	8	2010
4	Jari van Ravenstein	jC	7	2010
8	Hille Dalstra	jC	17	2010
10	Martijn de Vries	jC	19	2010
17	Jarno vd Weg	jC	31	2010
7	Rick van Dijk	jB	14	2010
1	Jan Jouke Vos	M	2	2010
1	Marijke Portema	mA sprint	2	2010
3	Tim Sandys	JA sprint	5	2010
4	Peter Peereboom	JA sprint	7	2010
1	Kevin Damstra	M sprint	3	2010
2	Sybout Wijma	M sprint	4	2010
9	Arjan Portema	M sprint	17	2010
10	Eric Portema	M sprint	18	2010

Nederlandse Kampioenschappen cross pupillen en C/D

5	Tessa de Boer	mC	1	Hellendoorn	2010-03-06
28	Martje Bekius	mC	1	Hellendoorn	2010-03-06
2	Minke vd Meer	mC	2	Hellendoorn	2010-03-06
10	Denise Sinnema	mC	2	Hellendoorn	2010-03-06
22	Katja Poltavets	mC	2	Hellendoorn	2010-03-06
2	Lammert Ekkers	jpA	2	Hellendoorn	2010-03-06
12	Lars van Hoeven	jpA	2	Hellendoorn	2010-03-06
23	Chris Wever	jpA	2	Hellendoorn	2010-03-06
6	Luuk Wiebenga	jpA	1	Hellendoorn	2010-03-06
2	Rody de Wolff	jD	2	Hellendoorn	2010-03-06
31	Bram Kielman	jC	1	Hellendoorn	2010-03-06
25	Jari van Ravenstein	jC	2	Hellendoorn	2010-03-06
32	Martijn de Vries	jC	2	Hellendoorn	2010-03-06
37	Hille Dalstra	jC	2	Hellendoorn	2010-03-06

Nederlandse Kampioenschappen cross

16	Marlijn vd Mei	mB		Hellendoorn	2010-03-07
2	Andrea Deelstra	V		Hellendoorn	2010-03-07
66	Arjan Feenstra	jB		Hellendoorn	2010-03-07
37	Jan Jouke Vos	M		Hellendoorn	2010-03-07

Clubrecords

Verbeterde en nieuwe records

M60	Wieger Klijnstra <i>Wieger Klijnstra</i>	200 33.60	2009-01-18	33.12	Groningen	2010-01-17
jA	Peter Peereboom <i>Nieuw record</i>	hss		10.89	Groningen	2010-01-17
jD	Rody de Wolff <i>Fokke Jan Bergsma</i>	kogel 11.64	1988-03-05	12.39	Groningen	2010-01-17
V	Marian Zandberg <i>Linda Swart</i>	400 59.28	2004-01-31	59.00	Apeldoorn	2010-02-13
V	Marian Zandberg <i>Marian Zandberg</i>	400 59.00	2010-02-13	58.88	Apeldoorn	2010-02-13
mB	Anniek de Jong <i>Anniek de Jong</i>	800 2:21.31	2009-01-18	2:19.21	Apeldoorn	2010-02-28
mB	Minke vd Meer <i>Simone Falkena</i>	(mC) 1500 5:21.85	1996-02-18	4:58.03	Apeldoorn	2010-02-28
M35	Jan Jelle Koerts <i>Wieger Klijnstra</i>	(M40) 50 7.86	2002-03-02	7.46	Heerenveen	2010-03-20
M40	Jan Jelle Koerts <i>Wieger Klijnstra</i>	50 7.86	2002-03-02	7.46	Heerenveen	2010-03-20
jD	Rody de Wolff <i>Eldert Wijkstra</i>	60 8.35	1996-03-10	8.25	Heerenveen	2010-03-20
M35	Jan Jelle Koerts <i>Wieger Klijnstra</i>	(M40) 60 9.21	2001-01-21	8.67	Heerenveen	2010-03-20
M40	Jan Jelle Koerts <i>Wieger Klijnstra</i>	60 9.21	2001-01-21	8.67	Heerenveen	2010-03-20
M55	Wieger Klijnstra <i>Wieger Klijnstra</i>	(M60) 60 9.99	2009-03-21	9.95	Heerenveen	2010-03-20
M60	Wieger Klijnstra <i>Wieger Klijnstra</i>	60 9.99	2009-03-21	9.95	Heerenveen	2010-03-20
jD	Rody de Wolff <i>Rody de Wolff</i>	kogel 12.39	2010-01-17	13.86	Heerenveen	2010-03-20

In totaal 15 verbeterde en nieuwe clubrecords

In de voorgaande jaren:

2001	36
2002	6
2003	15
2004	17
2005	12
2006	7
2007	13
2008	13
2009	9

Aantal verbeterde indoor clubrecords per atleet

Jan Jelle Koerts	4
Rody de Wolff	3
Wieger Klijnstra	3
Marian Zandberg	2
Minke vd Meer	1
Peter Peereboom	1
Anniek de Jong	1

Totaal aantal actieve indoor clubrecords per atleet

Marja de Wit	28
Wieger Klijnstra	22
Kristel Bottinga	15
Eldert Wijkstra	13
Mart Sijtsema	9
Marrit Nederhoed	9
Fiona van Es	8
Joke de Jong	7

Prestaties per categorie / atleet

categorie: mpC

Nienke vd Bult

40	8.11	Heerenveen	2010-03-20
hoog	0.90	Heerenveen	2010-03-20

Ilse vd Duim

40	9.0	Drachten	2010-02-06
hoog	0.65	Drachten	2010-02-06
kogel	3.56	Drachten	2010-02-06

Fleur Koenders

40	8.23	Heerenveen	2010-03-20
hoog	0.85	Heerenveen	2010-03-20

Carmen de Wolff

40	8.0	Drachten	2010-02-06
hoog	0.75	Drachten	2010-02-06
kogel	2.91	Drachten	2010-02-06

categorie: mpB

Terri Talan

40	7.60	Heerenveen	2010-03-20
hoog	0.90	Drachten	2010-02-06
kogel	3.71	Drachten	2010-02-06

Maud vd Wal

40	8.96	Heerenveen	2010-03-20
hoog	0.90	Heerenveen	2010-03-20
kogel	3.03	Heerenveen	2010-03-20

categorie: mpA

Manon van Aurich

40	6.9	Drachten	2010-02-06
60	9.78	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.10	Drachten	2010-02-06
kogel	6.78	Drachten	2010-02-06

Myrna van Duijven

40	7.4	Drachten	2010-02-06
60	10.38	Stadskanaal	2009-11-14
600	2:20.4	Stadskanaal	2009-11-14
1000	4:09.71	Groningen	2010-01-16
hoog	1.10	Groningen	2010-01-16
kogel	6.59	Heerenveen	2010-03-20

Nynke Elgersma

40	8.6	Drachten	2010-02-06
60	11.45	Heerenveen	2010-03-20
hoog	0.95	Drachten	2010-02-06
ver	2.53	Groningen	2010-01-16
kogel	4.68	Heerenveen	2010-03-20

Evelien Koet

60	10.14	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.00	Heerenveen	2010-03-20
kogel	4.84	Heerenveen	2010-03-20

Sjoukje Johanna vd Ploeg

40	8.5	Drachten	2010-02-06
60	12.17	Heerenveen	2010-03-20
hoog	0.90	Drachten	2010-02-06
kogel	3.55	Heerenveen	2010-03-20

Manon Veenstra

60	11.01	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.00	Heerenveen	2010-03-20
kogel	4.50	Heerenveen	2010-03-20

Julia Witteveen

40	7.9	Drachten	2010-02-06
60	10.87	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.15	Heerenveen	2010-03-20
kogel	4.96	Heerenveen	2010-03-20

Sabine Witteveen

40	7.5	Drachten	2010-02-06
60	10.68	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.15	Drachten	2010-02-06
kogel	4.41	Drachten	2010-02-06

Renske Zwolle

40	7.3	Drachten	2010-02-06
60	10.05	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.15	Heerenveen	2010-03-20
kogel	4.67	Heerenveen	2010-03-20

categorie: mD

Vera van Aurich

40	6.3	Drachten	2010-02-06
60	8.78	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.40	Drachten	2010-02-06
kogel	7.23	Heerenveen	2010-03-20

Karlijn ten Brink

40	6.68	Tuk	2010-03-06
50	8.08	Tuk	2010-03-06
60	9.23	Groningen	2010-01-17
hoog	1.30	Heerenveen	2010-03-20
ver	3.86	Groningen	2010-01-17
kogel	8.31	Heerenveen	2010-03-20
sprint 2-kamp	1003	Tuk	2010-03-06

Ellen Jongma

60	9.65	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.25	Heerenveen	2010-03-20
kogel	7.75	Heerenveen	2010-03-20

Elske Koelma				
40	6.53	Tuk	2010-03-06	
50	7.99	Tuk	2010-03-06	
hoog	1.25	Tuk	2010-03-06	
kogel	8.41	Tuk	2010-03-06	
sprint 2-kamp	1059	Tuk	2010-03-06	

Marije Kruizinga				
40	6.9	Drachten	2010-02-06	
60	10.11	Heerenveen	2010-03-20	
hoog	1.20	Drachten	2010-02-06	
kogel	5.52	Heerenveen	2010-03-20	

Kirsten Menger				
40	7.2	Drachten	2010-02-06	
60	10.38	Heerenveen	2010-03-20	
ver	3.58	Groningen	2010-01-17	
kogel	7.36	Groningen	2010-01-17	

Nikki Revers				
60	9.16	Heerenveen	2010-03-20	
hoog	1.35	Heerenveen	2010-03-20	
ver	3.51	Groningen	2010-01-17	
kogel	7.30	Heerenveen	2010-03-20	

Aimee Tjalma				
40	6.9	Drachten	2010-02-06	
60	9.58	Groningen	2010-01-17	
hoog	1.10	Drachten	2010-02-06	
kogel	6.34	Drachten	2010-02-06	

Mare vd Weg				
60	11.14	Heerenveen	2010-03-20	
hoog	1.00	Heerenveen	2010-03-20	
kogel	5.60	Heerenveen	2010-03-20	

categorie: **mC**

Minke vd Meer				
1500	4:58.03	cr Apeldoorn	2010-02-28	

Tessa Miedema				
60	9.08	Heerenveen	2010-03-20	
hoog	1.40	Heerenveen	2010-03-20	
kogel	7.46	Heerenveen	2010-03-20	

Dagmar Oenema				
60	10.15	Heerenveen	2010-03-20	
hoog	1.10	Heerenveen	2010-03-20	
kogel	8.45	Stadskanaal	2009-11-14	
sprint 2-kamp	313	Stadskanaal	2009-11-14	

Katja Poltavets				
800	2:31.43	Apeldoorn	2010-02-27	

Denise Sinnema				
1000	3:16.30	Apeldoorn	2010-02-07	

Iris Smit				
60	9.59	Heerenveen	2010-03-20	
hoog	1.30	Heerenveen	2010-03-20	
kogel	6.03	Heerenveen	2010-03-20	

categorie: **mB**

Anniek de Jong				
800	2:19.21	cr Apeldoorn	2010-02-28	

Chantal-Louise Nijdam				
60	9.51	Heerenveen	2010-03-20	
kogel	7.69	Heerenveen	2010-03-20	
sprint 2-kamp	394	Heerenveen	2010-03-20	

Aafje Seinstra				
60	8.12	Apeldoorn	2010-02-27	

Anouk de Waard				
50	7.85	Heerenveen	2010-03-20	
60	9.13	Heerenveen	2010-03-20	
hoog	1.15	Heerenveen	2010-03-20	
kogel	7.05	Heerenveen	2010-03-20	
sprint 2-kamp	922	Heerenveen	2010-03-20	

categorie: **mA**

Marijke Portema				
800	2:28.88	Apeldoorn	2010-02-27	

categorie: **V**

Lidia de Jong				
50	7.44	Heerenveen	2010-03-20	
60	8.70	Heerenveen	2010-03-20	
hoog	1.40	Heerenveen	2010-03-20	
ver	4.94	Groningen	2010-01-17	
kogel	8.93	Heerenveen	2010-03-20	
sprint 2-kamp	1140	Heerenveen	2010-03-20	

Annika Tolsma				
50	7.53	Heerenveen	2010-03-20	
60	8.74	Heerenveen	2010-03-20	
hoog	1.50	Heerenveen	2010-03-20	
kogel	8.29	Heerenveen	2010-03-20	
sprint 2-kamp	1104	Heerenveen	2010-03-20	

Marian Zandberg				
60	8.22	Groningen	2010-01-17	
200	26.81	Dortmund (Dui)	2010-01-24	
400	58.88	cr Apeldoorn	2010-02-13	

Marieke vd Zee				
60	8.42	Dortmund (Dui)	2010-01-24	
200	26.90	Dortmund (Dui)	2010-01-24	
400	59.91	Apeldoorn	2010-02-06	

categorie: **jpC**

Jesper Tom Douma

40 8.62 Heerenveen 2010-03-20
 hoog 0.75 Heerenveen 2010-03-20

Lennert Naeff

40 8.01 Heerenveen 2010-03-20
 hoog 0.95 Heerenveen 2010-03-20
 kogel 4.32 Drachten 2010-02-06

Andres Veldman

40 9.16 Heerenveen 2010-03-20
 hoog 0.65 Heerenveen 2010-03-20

Sem Visser

40 7.93 Heerenveen 2010-03-20
 hoog 0.80 Drachten 2010-02-06
 kogel 3.45 Drachten 2010-02-06

Max Volbeda

40 9.2 Drachten 2010-02-06
 hoog 0.85 Drachten 2010-02-06
 kogel 2.24 Drachten 2010-02-06

Sven Vonk

40 9.0 Drachten 2010-02-06
 hoog 0.90 Drachten 2010-02-06
 kogel 3.32 Drachten 2010-02-06

categorie: **jpB**

Thomas de Boer

40 7.74 Groningen 2010-01-16
 1000 4:17.43 Groningen 2010-01-16
 hoog 0.85 Heerenveen 2010-03-20
 ver 2.78 Groningen 2010-01-16
 kogel 4.73 Groningen 2010-01-16

Thijs Jonker

40 7.12 Heerenveen 2010-03-20
 hoog 1.00 Heerenveen 2010-03-20
 kogel 5.00 Heerenveen 2010-03-20

Tiemen Jorna

40 7.20 Heerenveen 2010-03-20
 hoog 1.10 Heerenveen 2010-03-20
 ver 3.26 Groningen 2010-01-16
 kogel 5.14 Heerenveen 2010-03-20

Vincent Noordbruis

40 7.66 Groningen 2010-01-16
 1000 4:19.44 Groningen 2010-01-16
 hoog 0.85 Drachten 2010-02-06
 ver 3.01 Groningen 2010-01-16
 kogel 4.09 Groningen 2010-01-16

Max de Vries

40 7.98 Heerenveen 2010-03-20
 hoog 0.95 Heerenveen 2010-03-20
 kogel 4.31 Heerenveen 2010-03-20

categorie: **jpA**

Lammert Ekkers

60 9.53 Heerenveen 2010-03-20
 1000 3:21.66 Groningen 2010-01-16
 hoog 1.05 Groningen 2010-01-16
 kogel 6.59 Groningen 2010-01-16

Joram Ganzevoort

40 6.7 Drachten 2010-02-06
 60 9.99 Heerenveen 2010-03-20
 600 2:05.8 Stadskanaal 2009-11-14
 1000 3:47.25 Groningen 2010-01-16
 hoog 1.20 Drachten 2010-02-06
 kogel 6.35 Groningen 2010-01-16

Gerwin de Haan

40 7.4 Drachten 2010-02-06
 7.62 Tuk 2010-03-06
 60 10.14 Heerenveen 2010-03-20
 600 2:16.2 Stadskanaal 2009-11-14
 1000 3:47.16 Groningen 2010-01-16
 hoog 1.25 Heerenveen 2010-03-20
 kogel 6.60 Stadskanaal 2009-11-14

Lars van Hoeven

40 6.6 Drachten 2010-02-06
 60 9.16 Heerenveen 2010-03-20
 600 2:02.3 Stadskanaal 2009-11-14
 1000 3:23.80 Groningen 2010-01-16
 hoog 1.25 Groningen 2010-01-16
 kogel 7.99 Heerenveen 2010-03-20

Michael Homborg

60 11.52 Heerenveen 2010-03-20
 hoog 0.80 Heerenveen 2010-03-20
 kogel 3.27 Heerenveen 2010-03-20

Floris vd Hoogen

60 10.76 Groningen 2010-01-16
 hoog 1.10 Heerenveen 2010-03-20
 ver 3.06 Groningen 2010-01-16
 kogel 5.82 Groningen 2010-01-16

Johan Jeeninga

40 7.4 Drachten 2010-02-06
 60 10.36 Heerenveen 2010-03-20
 hoog 1.05 Heerenveen 2010-03-20
 kogel 6.88 Heerenveen 2010-03-20

Maurice Jeeninga

40 8.4 Drachten 2010-02-06
 60 11.10 Heerenveen 2010-03-20
 hoog 1.00 Drachten 2010-02-06
 kogel 5.64 Heerenveen 2010-03-20

Daan Jonker			
40	7.7	Drachten	2010-02-06
60	11.01	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.00	Drachten	2010-02-06
kogel	7.23	Heerenveen	2010-03-20

Jovan Smilda			
40	7.7	Drachten	2010-02-06
60	10.62	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.00	Groningen	2010-01-16
kogel	5.86	Heerenveen	2010-03-20

Chris Wever			
40	7.2	Drachten	2010-02-06
60	9.96	Heerenveen	2010-03-20
600	2:12.5	Stadskanaal	2009-11-14
hoog	1.15	Stadskanaal	2009-11-14
kogel	7.53	Groningen	2010-01-16

Luuk Wiebenga			
60	9.49	Heerenveen	2010-03-20
600	2:07.1	Stadskanaal	2009-11-14
1000	3:29:51	Apeldoorn	2010-02-07
hoog	1.20	Stadskanaal	2009-11-14
ver	3.73	Groningen	2010-01-16
kogel	6.79	Groningen	2010-01-16

Wouter Wijbrands			
60	10.55	Groningen	2010-01-16
1000	3:58.71	Groningen	2010-01-16
hoog	0.90	Heerenveen	2010-03-20
ver	3.10	Groningen	2010-01-16
kogel	4.66	Heerenveen	2010-03-20

categorie: **JD**

Jasper vd Hoogen			
60	9.49	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.20	Heerenveen	2010-03-20
ver	3.61	Groningen	2010-01-17
kogel	6.77	Heerenveen	2010-03-20

Peter-Jan de Jong			
1000	3:44.14	Groningen	2010-01-17

Rinze Pieter Jonker			
40	7.6	Drachten	2010-02-06
60	10.61	Groningen	2010-01-17
hoog	1.05	Drachten	2010-02-06
ver	3.09	Groningen	2010-01-17
kogel	5.03	Groningen	2010-01-17

Jille de Lange			
40	6.8	Drachten	2010-02-06
60	9.89	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.10	Heerenveen	2010-03-20
kogel	5.49	Drachten	2010-02-06

Rick vd Leest			
40	6.7	Drachten	2010-02-06
60	9.57	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.15	Heerenveen	2010-03-20
kogel	4.91	Drachten	2010-02-06

Gerben-Thijs Stilma			
40	7.0	Drachten	2010-02-06
60	9.98	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.10	Drachten	2010-02-06
kogel	4.90	Drachten	2010-02-06

Tristan vd Veen			
60	9.41	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.25	Heerenveen	2010-03-20
kogel	6.29	Heerenveen	2010-03-20

Alard Walda			
40	8.21	Tuk	2010-03-06
50	9.77	Tuk	2010-03-06
60	11.26	Groningen	2010-01-17
hoog	1.10	Groningen	2010-01-17
ver	2.80	Tuk	2010-03-06
kogel	4.50	Drachten	2010-02-06
sprint 2-kamp	421	Tuk	2010-03-06

Rody de Wolff			
40	5.9	Drachten	2010-02-06
60	8.25	cr Heerenveen	2010-03-20
1000	3:07.85	Groningen	2010-01-17
hoog	1.55	Groningen	2010-01-17
kogel	13.86	cr Heerenveen	2010-03-20

categorie: **JC**

Henry Blume			
60	8.21	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.40	Heerenveen	2010-03-20
kogel	8.55	Heerenveen	2010-03-20

Jolke Bouma			
60	10.07	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.20	Heerenveen	2010-03-20
kogel	5.78	Heerenveen	2010-03-20

Jeroen vd Hoogen			
60	8.31	Groningen	2010-01-17
ver	4.87	Groningen	2010-01-17

categorie: **JB**

Rienk Kan			
50	7.15	Heerenveen	2010-03-20
60	8.42	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.55	Heerenveen	2010-03-20
ver	5.03	Groningen	2010-01-17
kogel	8.89	Heerenveen	2010-03-20
sprint 2-kamp	812	Heerenveen	2010-03-20

Ewoud vd Wal			
hoog	1.55	Heerenveen	2010-03-20
kogel	12.48	Heerenveen	2010-03-20

Thijs Winkels			
60	8.12	Groningen	2010-01-17

categorie: **jA**

Erik Sjoerd Kan

50	7.06	Heerenveen	2010-03-20
60	8.14	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.60	Heerenveen	2010-03-20
kogel	7.24	Heerenveen	2010-03-20
sprint 2-kamp	924	Heerenveen	2010-03-20

Peter Peereboom

50	6.93	Heerenveen	2010-03-20
60	8.07	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.60	Heerenveen	2010-03-20
hss	10.89	cr Groningen	2010-01-17
kogel	8.78	Heerenveen	2010-03-20
sprint 2-kamp	990	Heerenveen	2010-03-20

David Jeroen Tempel

50	7.27	Heerenveen	2010-03-20
60	8.34	Heerenveen	2010-03-20
hoog	1.80	Heerenveen	2010-03-20
kogel	10.13	Heerenveen	2010-03-20
sprint 2-kamp	796	Heerenveen	2010-03-20

categorie: **M**

Gertjan Bosscha

800	2:05.87	Dortmund (Dui)	2010-01-24
-----	---------	----------------	------------

Kevin Damstra

800	2:05.87	Apeldoorn	2010-02-13
-----	---------	-----------	------------

Tsjalling de Jong

60	8.77	Groningen	2010-01-17
----	------	-----------	------------

Jan Jouke Vos

3000	9:23.9	Apeldoorn	2010-02-13
------	--------	-----------	------------

Sybout Wijma

60	7.90	Groningen	2010-01-17
200	24.58	Dortmund (Dui)	2010-01-24
400	53.13	Apeldoorn	2010-02-13
800	2:04.53	Dortmund (Dui)	2010-01-24

categorie: **M40**

Jan Jelle Koerts

50	7.46	cr Heerenveen	2010-03-20
60	8.67	cr Heerenveen	2010-03-20
sprint 2-kamp	646	Heerenveen	2010-03-20

categorie: **M60**

Wieger Klijnstra

50	8.51	Heerenveen	2010-03-20
60	9.95	cr Heerenveen	2010-03-20
200	33.12	cr Groningen	2010-01-17
sprint 2-kamp	72	Heerenveen	2010-03-20

Ranglijsten indoor

hoog

1.80	David Jeroen Tempel	JA	2010-03-20
1.60	Erik Sjoerd Kan	JA	2010-03-20
1.60	Peter Peereboom	JA	2010-03-20
1.55	Rody de Wolff	JD	2010-01-17
1.55	Rienk Kan	JB	2010-03-20
1.55	Ewoud vd Wal	JB	2010-03-20
1.50	Annika Tolsma	V	2010-03-20
1.40	Vera van Aurich	mD	2010-02-06
1.40	Henry Blume	JC	2010-03-20
1.40	Lidia de Jong	V	2010-03-20
1.40	Tessa Miedema	mC	2010-03-20
1.35	Nikki Revers	mD	2010-03-20
1.30	Karlijn ten Brink	mD	2010-03-20
1.30	Iris Smit	mC	2010-03-20
1.25	Lars van Hoeven	JP	2010-01-16
1.25	Elske Koelma	mD	2010-03-06
1.25	Gerwin de Haan	JP	2010-03-20
1.25	Ellen Jongsma	mD	2010-03-20
1.25	Tristan vd Veen	JD	2010-03-20
1.20	Luuk Wiebenga	JP	2009-11-14
1.20	Joram Ganzevoort	JP	2010-02-06
1.20	Marije Kruizinga	mD	2010-02-06
1.20	Jolke Bouma	JC	2010-03-20
1.20	Jasper vd Hoogen	JD	2010-03-20
1.15	Chris Wever	JP	2009-11-14
1.15	Sabine Witteveen	MP	2010-02-06
1.15	Rick vd Leest	JD	2010-03-20
1.15	Anouk de Waard	mB	2010-03-20
1.15	Julia Witteveen	MP	2010-03-20
1.15	Renske Zwolle	MP	2010-03-20
1.10	Myrna van Duijven	MP	2010-01-16
1.10	Alard Walda	JD	2010-01-17
1.10	Manon van Aurich	MP	2010-02-06
1.10	Gerben-Thijs Stilma	JD	2010-02-06
1.10	Aimee Tjalma	mD	2010-02-06
1.10	Floris vd Hoogen	JP	2010-03-20
1.10	Tiemen Jorna	JP	2010-03-20
1.10	Jille de Lange	JD	2010-03-20
1.10	Dagmar Oenema	mC	2010-03-20
1.05	Lammert Ekkers	JP	2010-01-16
1.05	Rinze Pieter Jonker	JD	2010-02-06
1.05	Johan Jeeninga	JP	2010-03-20
1.00	Jovan Smilda	JP	2010-01-16
1.00	Maurice Jeeninga	JP	2010-02-06
1.00	Daan Jonker	JP	2010-02-06
1.00	Thijs Jonker	JP	2010-03-20
1.00	Evelien Koet	MP	2010-03-20
1.00	Manon Veenstra	MP	2010-03-20
1.00	Mare vd Weg	mD	2010-03-20
0.95	Nynke Elgersma	MP	2010-02-06
0.95	Lennert Naeff	JP	2010-03-20
0.95	Max de Vries	JP	2010-03-20
0.90	Sjoukje Johanna vd Ploeg	MP	2010-02-06
0.90	Terri Talan	MP	2010-02-06
0.90	Sven Vonk	JP	2010-02-06
0.90	Nienke vd Bult	MP	2010-03-20
0.90	Maud vd Wal	MP	2010-03-20
0.90	Wouter Wijbrands	JP	2010-03-20
0.85	Vincent Noordbruis	JP	2010-02-06

0.85	Max Volbeda	JP	2010-02-06
0.85	Thomas de Boer	JP	2010-03-20
0.85	Fleur Koenders	MP	2010-03-20
0.80	Sem Visser	JP	2010-02-06
0.80	Michael Homborg	JP	2010-03-20
0.75	Carmen de Wolff	MP	2010-02-06
0.75	Jesper Tom Douma	JP	2010-03-20
0.65	Ilse vd Duim	MP	2010-02-06
0.65	Andres Veldman	JP	2010-03-20

hss

10.89	Peter Peereboom	JA	2010-01-17
-------	-----------------	----	------------

ver

5.03	Rienk Kan	JB	2010-01-17
4.94	Lidia de Jong	V	2010-01-17
4.87	Jeroen vd Hoogen	JC	2010-01-17
3.86	Karlijn ten Brink	mD	2010-01-17
3.73	Luuk Wiebenga	JP	2010-01-16
3.61	Jasper vd Hoogen	JD	2010-01-17
3.58	Kirsten Menger	mD	2010-01-17
3.51	Nikki Revers	mD	2010-01-17
3.26	Tiemen Jorna	JP	2010-01-16
3.10	Wouter Wijbrands	JP	2010-01-16
3.09	Rinze Pieter Jonker	JD	2010-01-17
3.06	Floris vd Hoogen	JP	2010-01-16
3.01	Vincent Noordbruis	JP	2010-01-16
2.80	Alard Walda	JD	2010-03-06
2.78	Thomas de Boer	JP	2010-01-16
2.53	Nynke Elgersma	MP	2010-01-16

kogel

13.86	Rody de Wolff	JD	2010-03-20
12.48	Ewoud vd Wal	JB	2010-03-20
10.13	David Jeroen Tempel	JA	2010-03-20
8.93	Lidia de Jong	V	2010-03-20
8.89	Rienk Kan	JB	2010-03-20
8.78	Peter Peereboom	JA	2010-03-20
8.55	Henry Blume	JC	2010-03-20
8.45	Dagmar Oenema	mC	2009-11-14
8.41	Elske Koelma	mD	2010-03-06
8.31	Karlijn ten Brink	mD	2010-03-20
8.29	Annika Tolsma	V	2010-03-20
7.99	Lars van Hoeven	JP	2010-03-20
7.75	Ellen Jongsma	mD	2010-03-20
7.69	Chantal-Louise Nijdam	mB	2010-03-20
7.53	Chris Wever	JP	2010-01-16
7.46	Tessa Miedema	mC	2010-03-20
7.36	Kirsten Menger	mD	2010-01-17
7.30	Nikki Revers	mD	2010-03-20
7.24	Erik Sjoerd Kan	JA	2010-03-20
7.23	Vera van Aurich	mD	2010-03-20
7.23	Daan Jonker	JP	2010-03-20
7.05	Anouk de Waard	mB	2010-03-20
6.88	Johan Jeeninga	JP	2010-03-20
6.79	Luuk Wiebenga	JP	2010-01-16
6.78	Manon van Aurich	MP	2010-02-06
6.77	Jasper vd Hoogen	JD	2010-03-20
6.60	Gerwin de Haan	JP	2009-11-14
6.59	Lammert Ekkers	JP	2010-01-16
6.59	Myrna van Duijven	MP	2010-03-20
6.35	Joram Ganzevoort	JP	2010-01-16
6.34	Aimee Tjalma	mD	2010-02-06
6.29	Tristan vd Veen	JD	2010-03-20

6.03	Iris Smit	mC	2010-03-20	7.20	Tiemen Jorna	jpB	2010-03-20
5.86	Jovan Smilda	jpA	2010-03-20	7.0	Gerben-Thijs Stilma	jD	2010-02-06
5.82	Floris vd Hoogen	jpA	2010-01-16	7.2	Kirsten Menger	mD	2010-02-06
5.78	Jolke Bouma	jC	2010-03-20	7.2	Chris Wever	jpA	2010-02-06
5.64	Maurice Jeeninga	jpA	2010-03-20	7.3	Renske Zwolle	mpA	2010-02-06
5.60	Mare vd Weg	mD	2010-03-20	7.60	Terri Talan	mpB	2010-03-20
5.52	Marije Kruizinga	mD	2010-03-20	7.62	Gerwin de Haan	jpA	2010-03-06
5.49	Jille de Lange	jD	2010-02-06	7.4	Myrna van Duijven	mpA	2010-02-06
5.14	Tiemen Jorna	jpB	2010-03-20	7.4	Johan Jeeninga	jpA	2010-02-06
5.03	Rinze Pieter Jonker	jD	2010-01-17	7.66	Vincent Noordbruis	jpB	2010-01-16
5.00	Thijs Jonker	jpB	2010-03-20	7.5	Sabine Witteveen	mpA	2010-02-06
4.96	Julia Witteveen	mpA	2010-03-20	7.74	Thomas de Boer	jpB	2010-01-16
4.91	Rick vd Leest	jD	2010-02-06	7.6	Rinze Pieter Jonker	jD	2010-02-06
4.90	Gerben-Thijs Stilma	jD	2010-02-06	7.93	Sem Visser	jpC	2010-03-20
4.84	Evelien Koet	mpA	2010-03-20	7.7	Daan Jonker	jpA	2010-02-06
4.73	Thomas de Boer	jpB	2010-01-16	7.7	Jovan Smilda	jpA	2010-02-06
4.68	Nynke Elgersma	mpA	2010-03-20	7.98	Max de Vries	jpB	2010-03-20
4.67	Renske Zwolle	mpA	2010-03-20	8.01	Lennert Naeff	jpC	2010-03-20
4.66	Wouter Wijbrands	jpA	2010-03-20	8.11	Nienke vd Bult	mpC	2010-03-20
4.50	Alard Walda	jD	2010-02-06	7.9	Julia Witteveen	mpA	2010-02-06
4.50	Manon Veenstra	mpA	2010-03-20	8.21	Alard Walda	jD	2010-03-06
4.41	Sabine Witteveen	mpA	2010-02-06	8.23	Fleur Koenders	mpC	2010-03-20
4.32	Lennert Naeff	jpC	2010-02-06	8.0	Carmen de Wolff	mpC	2010-02-06
4.31	Max de Vries	jpB	2010-03-20	8.62	Jesper Tom Douma	jpC	2010-03-20
4.09	Vincent Noordbruis	jpB	2010-01-16	8.4	Maurice Jeeninga	jpA	2010-02-06
3.71	Terri Talan	mpB	2010-02-06	8.5	Sjoukje Johanna vd Ploeg	mpA	2010-02-06
3.56	Ilse vd Duim	mpC	2010-02-06	8.6	Nynke Elgersma	mpA	2010-02-06
3.55	Sjoukje Johanna vd Ploeg	mpA	2010-03-20	8.96	Maud vd Wal	mpB	2010-03-20
3.45	Sem Visser	jpC	2010-02-06	9.0	Sven Vonk	jpC	2010-02-06
3.32	Sven Vonk	jpC	2010-02-06	9.16	Andres Veldman	jpC	2010-03-20
3.27	Michael Homborg	jpA	2010-03-20	9.0	Ilse vd Duim	mpC	2010-02-06
3.03	Maud vd Wal	mpB	2010-03-20	9.2	Max Volbeda	jpC	2010-02-06
2.91	Carmen de Wolff	mpC	2010-02-06				
2.24	Max Volbeda	jpC	2010-02-06				

sprint 2-kamp

1140	Lidia de Jong	V	2010-03-20
1104	Annika Tolsma	V	2010-03-20
1059	Elske Koelma	mD	2010-03-06
1003	Karlijn ten Brink	mD	2010-03-06
990	Peter Peereboom	JA	2010-03-20
924	Erik Sjoerd Kan	JA	2010-03-20
922	Anouk de Waard	mB	2010-03-20
812	Rienk Kan	JB	2010-03-20
796	David Jeroen Tempel	JA	2010-03-20
646	Jan Jelle Koerts	M40	2010-03-20
421	Alard Walda	JD	2010-03-06
394	Chantal-Louise Nijdam	mB	2010-03-20
313	Dagmar Oenema	mC	2009-11-14
72	Wieger Klijnstra	M60	2010-03-20

40

5.9	Rody de Wolff	JD	2010-02-06
6.53	Elske Koelma	mD	2010-03-06
6.3	Vera van Aurich	mD	2010-02-06
6.68	Karlijn ten Brink	mD	2010-03-06
6.6	Lars van Hoeven	jpA	2010-02-06
6.7	Joram Ganzevoort	jpA	2010-02-06
6.7	Rick vd Leest	JD	2010-02-06
6.8	Jille de Lange	JD	2010-02-06
7.12	Thijs Jonker	jpB	2010-03-20
6.9	Manon van Aurich	mpA	2010-02-06
6.9	Marije Kruizinga	mD	2010-02-06
6.9	Aimee Tjalma	mD	2010-02-06

50

6.93	Peter Peereboom	JA	2010-03-20
7.06	Erik Sjoerd Kan	JA	2010-03-20
7.15	Rienk Kan	JB	2010-03-20
7.27	David Jeroen Tempel	JA	2010-03-20
7.44	Lidia de Jong	V	2010-03-20
7.46	Jan Jelle Koerts	M40	2010-03-20
7.53	Annika Tolsma	V	2010-03-20
7.85	Anouk de Waard	mB	2010-03-20
7.99	Elske Koelma	mD	2010-03-06
8.08	Karlijn ten Brink	mD	2010-03-06
8.51	Wieger Klijnstra	M60	2010-03-20
9.77	Alard Walda	JD	2010-03-06

60

7.90	Sybout Wijma	M	2010-01-17
8.07	Peter Peereboom	JA	2010-03-20
8.12	Thijs Winkels	JB	2010-01-17
8.12	Aafje Seinstra	mB	2010-02-27
8.14	Erik Sjoerd Kan	JA	2010-03-20
8.21	Henry Blume	JC	2010-03-20
8.22	Marian Zandberg	V	2010-01-17
8.25	Rody de Wolff	JD	2010-03-20
8.31	Jeroen vd Hoogen	JC	2010-01-17
8.34	David Jeroen Tempel	JA	2010-03-20
8.42	Marieke vd Zee	V	2010-01-24
8.42	Rienk Kan	JB	2010-03-20
8.67	Jan Jelle Koerts	M40	2010-03-20

8.70	Lidia de Jong	V	2010-03-20	2:07.1	Luuk Wiebenga	jpA	2009-11-14
8.74	Annika Tolsma	V	2010-03-20	2:12.5	Chris Wever	jpA	2009-11-14
8.77	Tsjalling de Jong	M	2010-01-17	2:16.2	Gerwin de Haan	jpA	2009-11-14
8.78	Vera van Aurich	mD	2010-03-20	2:20.4	Myrna van Duijven	mpA	2009-11-14
9.08	Tessa Miedema	mC	2010-03-20				
9.13	Anouk de Waard	mB	2010-03-20	800			
9.16	Lars van Hoeven	jpA	2010-03-20	2:04.53	Sybout Wijma	M	2010-01-24
9.16	Nikki Revers	mD	2010-03-20	2:05.87	Gertjan Bosscha	M	2010-01-24
9.23	Karlijn ten Brink	mD	2010-01-17	2:05.87	Kevin Damstra	M	2010-02-13
9.41	Tristan vd Veen	jD	2010-03-20	2:19.21	Anniek de Jong	mB	2010-02-28
9.49	Jasper vd Hoogen	jD	2010-03-20	2:28.88	Marijke Portema	mA	2010-02-27
9.49	Luuk Wiebenga	jpA	2010-03-20	2:31.43	Katja Poltavets	mC	2010-02-27
9.51	Chantal-Louise Nijdam	mB	2010-03-20	1000			
9.53	Lammert Ekkers	jpA	2010-03-20	3:07.85	Rody de Wolff	jD	2010-01-17
9.57	Rick vd Leest	jD	2010-03-20	3:16.30	Denise Sinnema	mC	2010-02-07
9.58	Aimee Tjalma	mD	2010-01-17	3:21.66	Lammert Ekkers	jpA	2010-01-16
9.59	Iris Smit	mC	2010-03-20	3:23.80	Lars van Hoeven	jpA	2010-01-16
9.65	Ellen Jongasma	mD	2010-03-20	3:29:51	Luuk Wiebenga	jpA	2010-02-07
9.78	Manon van Aurich	mpA	2010-03-20	3:44.14	Peter-Jan de Jong	jD	2010-01-17
9.89	Jille de Lange	jD	2010-03-20	3:47.16	Gerwin de Haan	jpA	2010-01-16
9.95	Wieger Klijnstra	M60	2010-03-20	3:47.25	Joram Ganzevoort	jpA	2010-01-16
9.96	Chris Wever	jpA	2010-03-20	3:58.71	Wouter Wijbrands	jpA	2010-01-16
9.98	Gerben-Thijs Stilma	jD	2010-03-20	4:09.71	Myrna van Duijven	mpA	2010-01-16
9.99	Joram Ganzevoort	jpA	2010-03-20	4:17.43	Thomas de Boer	jpB	2010-01-16
10.05	Renske Zwolle	mpA	2010-03-20	4:19.44	Vincent Noordbruis	jpB	2010-01-16
10.07	Jolke Bouma	jC	2010-03-20	1500			
10.11	Marije Kruizinga	mD	2010-03-20	4:58.03	Minke vd Meer	mC	2010-02-28
10.14	Gerwin de Haan	jpA	2010-03-20	3000			
10.14	Evelien Koet	mpA	2010-03-20	9:23.9	Jan Jouke Vos	M	2010-02-13
10.15	Dagmar Oenema	mC	2010-03-20				
10.36	Johan Jeeninga	jpA	2010-03-20				
10.38	Myrna van Duijven	mpA	2009-11-14				
10.38	Kirsten Menger	mD	2010-03-20				
10.55	Wouter Wijbrands	jpA	2010-01-16				
10.61	Rinze Pieter Jonker	jD	2010-01-17				
10.62	Jovan Smilda	jpA	2010-03-20				
10.68	Sabine Witteveen	mpA	2010-03-20				
10.76	Floris vd Hoogen	jpA	2010-01-16				
10.87	Julia Witteveen	mpA	2010-03-20				
11.01	Daan Jonker	jpA	2010-03-20				
11.01	Manon Veenstra	mpA	2010-03-20				
11.10	Maurice Jeeninga	jpA	2010-03-20				
11.14	Mare vd Weg	mD	2010-03-20				
11.26	Alard Walda	jD	2010-01-17				
11.45	Nynke Elgersma	mpA	2010-03-20				
11.52	Michael Homborg	jpA	2010-03-20				
12.17	Sjoukje Johanna vd Ploeg	mpA	2010-03-20				
200							
24.58	Sybout Wijma	M	2010-01-24				
26.81	Marian Zandberg	V	2010-01-24				
26.90	Marieke vd Zee	V	2010-01-24				
33.12	Wieger Klijnstra	M60	2010-01-17				
400							
53.13	Sybout Wijma	M	2010-02-13				
58.88	Marian Zandberg	V	2010-02-13				
59.91	Marieke vd Zee	V	2010-02-06				
600							
2:02.3	Lars van Hoeven	jpA	2009-11-14				
2:05.8	Joram Ganzevoort	jpA	2009-11-14				