

AV Heerenveen

Jaaroverzicht indoor en cross

2012



Cross Sint Nicolaasga (foto: Ton Cusiel)

Inleiding

Heerenveen, 14 april 2012,

Hierbij het overzicht van het indoorseizoen, lopend van 1 oktober 2011 t/m 31 maart 2012. Verbeteringen en aanvullingen op dit overzicht graag melden via email (Harm.Zijlstra.nl.abnamro.com, met het at-teken op de plaats van de spatie). Omdat het crossseizoen vrijwel parallel loopt met het indoorseizoen, is er ook enige aandacht voor de cross, zie hoofdstuk 'Kampioenschappen'. Omdat de cross zich wat minder laat vangen in cijfers, is het overzicht hiervan uiteraard beperkt.

Enkele atleten hebben eind oktober (Emmeloord) al aan een indoor wedstrijd meegedaan. Omdat jeugdathleten per 1 november naar de volgende categorie overgaan (pupillen B en tweedejaars), vinden we de prestaties in Emmeloord neergezet door de atleten die van categorie veranderen terug bij de 'oude' categorie. Deze wedstrijd geeft ook een probleempje bij de tellingen per categorie op bladzijde 3. Om dubbeltellingen te voorkomen wordt de atleet in de hoogste categorie meegeteld waarin is meegedaan.

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 of +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.

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)

2011-10-29	Emmeloord	22
2011-11-12	Stadskanaal	1
2011-12-23	Utrecht	2
2011-12-28	Dronten	4
2012-01-06	Utrecht	2
2012-01-07	Apeldoorn	2
2012-01-08	Dortmund (Dui)	2
2012-01-15	Gent (Be)	3
2012-01-20	Utrecht	2
2012-01-21	Apeldoorn	3
2012-01-22	Apeldoorn	4
2012-01-22	Amsterdam	2
2012-01-28	Heerenveen	1
2012-02-04	Drachten	13
2012-02-10	Gent (Be)	1
2012-02-11	Amsterdam	3
2012-02-11	Apeldoorn	2
2012-02-25	Apeldoorn	1
2012-03-03	Tuk	75
2012-03-04	Apeldoorn	1
2012-03-17	Heerenveen	140

Prestaties per categorie

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

mpC	11	2
mpB	21	4
mpA	46	12
mD	35	7
mC	6	3
mB	6	2
V	9	3
V45	6	1
jpC	10	2
jpB	16	5
jpA	30	8
jD	40	8
jC	12	3
jB	14	4
jA	10	3
M	14	3
Totaal	286	70

Prestaties per nummer

Op welke nummers werden de meeste jaarprestaties geleverd (hoogste 6)

kogel	59
hoog	54
60	48
40	33
ver	23
50	19

Kampioenschappen

Clubkampioenschappen indoor

1	Jildou Binnema	mpC	Mini	meerkamp	664	Heerenveen	2012-03-17
1	Maaïke Kramer	mpC		meerkamp	828	Heerenveen	2012-03-17
1	Anke Binnema	mpB		meerkamp	1173	Heerenveen	2012-03-17
1	Rikst Slot	mpA		meerkamp	1343	Heerenveen	2012-03-17
1	Renske Zwolle	mD		meerkamp	1504	Heerenveen	2012-03-17
1	Elske Koelma	mC		meerkamp	1422	Heerenveen	2012-03-17
1	Noah Bakker	jpC		meerkamp	788	Heerenveen	2012-03-17
1	Melvin den Heijer	jpB		meerkamp	917	Heerenveen	2012-03-17
1	Jasper Verbeek	jpA		meerkamp	1584	Heerenveen	2012-03-17
1	Lars van Hoeven	jd		meerkamp	1553	Heerenveen	2012-03-17
1	Rody de Wolff	jc		meerkamp	2372	Heerenveen	2012-03-17
1	Bram Kokshoorn	jb		meerkamp	1832	Heerenveen	2012-03-17
1	Rienk Kan	ja		meerkamp	1888	Heerenveen	2012-03-17
1	Peter Peereboom	M		meerkamp	1774	Heerenveen	2012-03-17
1	Jolanda Smedinga	V		meerkamp	1096	Heerenveen	2012-03-17

C-spelen

series 10	Vera van Aurich	mC	2	60	8.30	Apeldoorn	2012-01-22
½ fin. 10	Vera van Aurich	mC	2	60	8.38	Apeldoorn	2012-01-22
series 18	Jasper vd Hoogen	jc	1	60	8.41	Apeldoorn	2012-01-22
½ fin.	Jasper vd Hoogen	jc	1	60	dns	Apeldoorn	2012-01-22
series 9	Rody de Wolff	jc	2	60	7.78	Apeldoorn	2012-01-22
½ fin. 9	Rody de Wolff	jc	2	60	7.79	Apeldoorn	2012-01-22
series 9	Jasper vd Hoogen	jc	1	60h	10.43	Apeldoorn	2012-01-22
½ fin. 9	Jasper vd Hoogen	jc	1	60h	10.35	Apeldoorn	2012-01-22
kwalif. 12	Vera van Aurich	mC	2	ver	4.69	Apeldoorn	2012-01-22
finale 9	Vera van Aurich	mC	2	ver	4.85	Apeldoorn	2012-01-22
finale 3	Rody de Wolff	jc	2	ver	5.82	Apeldoorn	2012-01-22
kwalif. 4	Rody de Wolff	jc	2	ver	5.76	Apeldoorn	2012-01-22
1	Rody de Wolff	jc	2	kogel	13.98	Apeldoorn	2012-01-22

D-spelen

series 6	Lars van Hoeven	jd	2	60	8.38	Apeldoorn	2012-01-21
½ fin. 10	Lars van Hoeven	jd	2	60	8.47	Apeldoorn	2012-01-21
23	Lars van Hoeven	jd	2	1000	3:21.83	Apeldoorn	2012-01-21
series 32	Gerwin de Haan	jd	2	60h	11.96	Apeldoorn	2012-01-21
13	Gerwin de Haan	jd	2	hoog	1.40	Apeldoorn	2012-01-21
kwalif. 26	Lars van Hoeven	jd	2	ver	4.17	Apeldoorn	2012-01-21

Fries cross circuit

2	Anke Binnema	mpB		cross		Leeuwarden	2011-11-13
1	Tessa de Boer	mA	mB	cross		Leeuwarden	2011-11-13
3	Anniek de Jong	V	spr	cross		Leeuwarden	2011-11-13
2	Toos de Vries	V45	V40	cross		Leeuwarden	2011-11-13
1	Lars van Hoeven	jd	2	cross		Leeuwarden	2011-11-13
2	Geart Jorritsma	jb		cross		Leeuwarden	2011-11-13
3	Kevin Damstra	M	spr	cross		Leeuwarden	2011-11-13
2	Anke Binnema	mpB		cross		Steenwijk	2011-12-11
1	Tessa de Boer	mA	mB	cross		Steenwijk	2011-12-11
2	Anniek de Jong	V	spr	cross		Steenwijk	2011-12-11
1	Lars van Hoeven	jd	2	cross		Steenwijk	2011-12-11
1	Jordi Stam	jb		cross		Steenwijk	2011-12-11
1	Jan Jouke Vos	M		cross		Steenwijk	2011-12-11
1	Kevin Damstra	M	spr	cross		Steenwijk	2011-12-11

3	Anke Binnema	mpB		cross	Bakkeveen	2012-01-15
3	Elvira Ooms	mpA	2	cross	Bakkeveen	2012-01-15
2	Marijke Portema	V	spr	cross	Bakkeveen	2012-01-15
1	Lars van Hoeven	jD	2	cross	Bakkeveen	2012-01-15
1	Jordi Stam	jB		cross	Bakkeveen	2012-01-15
2	Bram Kielman	jB		cross	Bakkeveen	2012-01-15
1	Kevin Damstra	M	spr	cross	Bakkeveen	2012-01-15
1	Jan Jouke Vos	M		cross	Bakkeveen	2012-01-15
2	Stefan Postma	M	spr	cross	Bakkeveen	2012-01-15
2	Riekele Kobus	M		cross	Bakkeveen	2012-01-15
2	Anke Binnema	mpB		cross	Appelscha	2012-02-12
1	Tessa de Boer	mA	mB	cross	Appelscha	2012-02-12
1	Marijke Portema	V	spr	cross	Appelscha	2012-02-12
3	Anniek de Jong	V	spr	cross	Appelscha	2012-02-12
1	Lars van Hoeven	jD	2	cross	Appelscha	2012-02-12
1	Jordi Stam	jB		cross	Appelscha	2012-02-12
3	Bram Kielman	jB		cross	Appelscha	2012-02-12
1	Kevin Damstra	M	spr	cross	Appelscha	2012-02-12
2	Jan Jouke Vos	M		cross	Appelscha	2012-02-12

Fries cross circuit eindstand

3	Anke Binnema	mpB		cross	6	2012
1	Tessa de Boer	mA	mB	cross	3	2012
2	Marijke Portema	V	spr	cross	6	2012
3	Anniek de Jong	V	spr	cross	7	2012
1	Lars van Hoeven	jD	2	cross	3	2012
1	Jordi Stam	jB		cross	3	2012
1	Kevin Damstra	M	spr	cross	3	2012
1	Jan Jouke Vos	M		cross	3	2012

Nederlandse Kampioenschappen cross

25	Tessa de Boer	mB		cross	Tilburg	2011-11-27
4	Andrea Deelstra	V		cross	Tilburg	2011-11-27
27	Jordi Stam	jB		cross	Tilburg	2011-11-27
43	Geart Jorritsma	jB		cross	Tilburg	2011-11-27
70	Jari van Ravenstein	jB		cross	Tilburg	2011-11-27
41	Jan Jouke Vos	M		cross	Tilburg	2011-11-27
61	Kevin Damstra	M	spr	cross	Tilburg	2011-11-27

Nederlandse Kampioenschappen cross C/D,

12	Lars van Hoeven	jD	2	cross	Tilburg	2011-11-26
9	Peter-Jan de Jong	jC	1	cross	Tilburg	2011-11-26

Nederlandse Kampioenschappen indoor

series 22	Vera van Aurich	mB	mC	60	8.29	Apeldoorn	2012-02-11
½ fin.	Vera van Aurich	mB	mC	60	dq	Apeldoorn	2012-02-11
series 32	Henry Blume	jB		60	7.77	Apeldoorn	2012-02-11
3	Rienk Kan	jA		hss	13.53	Apeldoorn	2012-02-11
½ fin.	9 Marian Zandberg	V		400	59.14	Apeldoorn	2012-02-25
series 10	Marian Zandberg	V		400	58.41	Apeldoorn	2012-02-25
series 10	Reinier Bouma	M		60h	8.27	Apeldoorn	2012-02-25
8	Rienk Kan	M	jA	hss	13.33	Apeldoorn	2012-02-25
5	Jolanda Smedinga	V40	V45	800	2:51.15	Apeldoorn	2012-03-04

Nederlandse Studentenkampioenschappen

series 7	Marrit van Gelderen	V		60	8.23	Amsterdam	2012-02-11
finale 6	Marrit van Gelderen	V		60	8.25	Amsterdam	2012-02-11
series 30	Peter Peereboom	M		60	7.95	Amsterdam	2012-02-11

series 2	Reinier Bouma	M		60h	8.17	Amsterdam	2012-02-11
finale 2	Reinier Bouma	M		60h	8.33	Amsterdam	2012-02-11
	4 Marrit van Gelderen	V		ver	5.29	Amsterdam	2012-02-11
	13 Peter Peereboom	M		ver	5.07	Amsterdam	2012-02-11

Noordelijk cross circuit

1	Andrea Deelstra	V		cross		Dwingeloo	2011-10-29
2	Peter-Jan de Jong	jD		cross		Dwingeloo	2011-10-29
2	Bram Kielman	jC		cross		Dwingeloo	2011-10-29
3	Laila vd Meer	mD		cross		Oranjewoud	2011-12-18
2	Tessa de Boer	mB		cross		Oranjewoud	2011-12-18
2	Jeltje Dijkstra	V35 +V40		cross		Oranjewoud	2011-12-18
3	Jikke vd Berg	V35 +V40		cross		Oranjewoud	2011-12-18
1	Lars van Hoeven	jD		cross		Oranjewoud	2011-12-18
3	Bram Kielman	jB		cross		Oranjewoud	2011-12-18
2	Kevin Damstra	M	spr	cross		Oranjewoud	2011-12-18
3	Stefan Postma	M	spr	cross		Oranjewoud	2011-12-18
3	Jan Jouke Vos	M		cross		Oranjewoud	2011-12-18
1	Johnny Nagelhout	M40+M45		cross		Oranjewoud	2011-12-18
2	Henri Veldman	M40+M45		cross		Oranjewoud	2011-12-18
1	Tessa de Boer	mB		cross		Groningen	2012-01-22
1	Peter-Jan de Jong	jC		cross		Groningen	2012-01-22
1	Jordi Stam	jB		cross		Groningen	2012-01-22
2	Bram Kielman	jB		cross		Groningen	2012-01-22
3	Geart Jorritsma	jB		cross		Groningen	2012-01-22

Noordelijk cross circuit eindstand

2	Jan Jouke Vos	M		cross	5.9		2012
2	Eddy Elsinga	M40+M45		cross	22.9		2012

Wintercompetitie

1	Jolanda Smedinga	V	kort	cross	683		2012
2	Linda Peereboom	V	kort	cross	592		2012
3	Harm Zijlstra	M	kort	cross	702		2012
1	Riekele Kobus	M	lang	cross	795		2012
2	Jan Sytse Jonker	M	lang	cross	735		2012
3	Eddy Elsinga	M	lang	cross	660		2012

Clubrecords

Verbeterde en nieuwe records

mpC	Anke Binnema <i>Liselotte de Wit</i>	1.00	1991-03-19	hoog	1.00	Emmeloord	2011-10-29
mpB	Nynke Bockhoven <i>Marrit Nederhoed</i>	1.10	1995-02-04	hoog	1.10	Emmeloord	2011-10-29
jC	Rody de Wolff <i>Jan Arjen Elzinga</i>	5.58	2004-11-13	40	5.3	Drachten	2012-02-04
mpB	Anke Binnema <i>Nynke Bockhoven</i>	1.10	2011-10-29	hoog	1.15	Drachten	2012-02-04
jA	Rienk Kan <i>Peter Peereboom</i>	10.89	2010-01-17	hss	13.53	Apeldoorn	2012-02-11
M	Rienk Kan <i>Henk Evers</i>	(jA) 13.32	1963-01-25	hss	13.53	Apeldoorn	2012-02-11
V	Marian Zandberg <i>Marian Zandberg</i>	58.41	2010-02-13	400	58.41	Apeldoorn	2012-02-25
V35	Jolanda Smedinga <i>Jolanda Smedinga</i>	(V45) 2:51.34	2011-03-17	800	2:51.15	Apeldoorn	2012-03-04
V40	Jolanda Smedinga <i>Jolanda Smedinga</i>	(V45) 2:51.34	2011-03-17	800	2:51.15	Apeldoorn	2012-03-04
V45	Jolanda Smedinga <i>Jolanda Smedinga</i>	2:51.34	2011-03-17	800	2:51.15	Apeldoorn	2012-03-04
jC	Rody de Wolff <i>Bram Klijnstra</i>	7.73	2001-01-21	60	7.71	Heerenveen	2012-03-17
V45	Jolanda Smedinga <i>Coby de Boer</i>	1.15	1997-03-15	hoog	1.15	Heerenveen	2012-03-17

In totaal 12 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
2010	15
2011	21

Aantal verbeterde indoor clubrecords per atleet

Jolanda Smedinga	4
Anke Binnema	2
Rody de Wolff	2
Rienk Kan	2
Nynke Bockhoven	1
Marian Zandberg	1

Totaal aantal actieve indoor clubrecords per atleet

Marja de Wit	25
Wieger Klijnstra	22
Kristel Bottinga	15
Eldert Wijkstra	12
Jolanda Smedinga	10
Mart Sijtsema	9
Fiona van Es	8
Marrit Nederhoed	8
Joke de Jong	7
Coby de Boer	7

Prestaties per categorie

categorie: **mpC**

Anke Binnema

35	6.74	Emmeloord	2011-10-29
hoog	1.00	cr Emmeloord	2011-10-29
kogel	5.48	Emmeloord	2011-10-29

Jildou Binnema

35	7.88	Emmeloord	2011-10-29
40	8.4	Drachten	2012-02-04
40	8.49	Tuk	2012-03-03
hoog	0.80	Heerenveen	2012-03-17
ver	1.95	Tuk	2012-03-03
balstoten	3.94	Tuk	2012-03-03
kogel	3.86	Emmeloord	2011-10-29

Maaïke Kramer

40	8.29	Tuk	2012-03-03
hoog	0.90	Heerenveen	2012-03-17
ver	2.30	Tuk	2012-03-03
balstoten	4.14	Tuk	2012-03-03

categorie: **mpB**

Anke Binnema

40	7.1	Drachten	2012-02-04
hoog	1.15	cr Drachten	2012-02-04
ver	3.11	Tuk	2012-03-03
kogel	4.90	Drachten	2012-02-04

Nynke Bockhoven

35	7.50	Emmeloord	2011-10-29
hoog	1.10	cr Emmeloord	2011-10-29
kogel	4.02	Emmeloord	2011-10-29

Carianne van Eck

40	7.73	Tuk	2012-03-03
hoog	0.85	Heerenveen	2012-03-17
ver	2.42	Tuk	2012-03-03
kogel	3.09	Heerenveen	2012-03-17

Fleur Koenders

35	7.01	Emmeloord	2011-10-29
hoog	0.95	Emmeloord	2011-10-29
kogel	3.82	Emmeloord	2011-10-29

Judith Mijster

40	7.85	Tuk	2012-03-03
ver	2.37	Tuk	2012-03-03
kogel	3.36	Tuk	2012-03-03

Anna Ooms

40	7.53	Heerenveen	2012-03-17
hoog	0.90	Heerenveen	2012-03-17
ver	3.03	Tuk	2012-03-03
kogel	4.75	Tuk	2012-03-03

Rikst Slot

35	6.22	Emmeloord	2011-10-29
hoog	0.95	Emmeloord	2011-10-29
kogel	5.59	Emmeloord	2011-10-29

Carmen de Wolff

35	7.28	Emmeloord	2011-10-29
hoog	0.90	Emmeloord	2011-10-29

categorie: **mpA**

Nynke Bockhoven

40	6.7	Drachten	2012-02-04
60	10.11	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.05	Heerenveen	2012-03-17
ver	3.03	Tuk	2012-03-03
kogel	4.41	Drachten	2012-02-04

Nienke vd Bult

60	10.69	Heerenveen	2012-03-17
hoog	0.95	Heerenveen	2012-03-17
kogel	5.62	Heerenveen	2012-03-17

Ilse vd Duim

60	13.02	Heerenveen	2012-03-17
hoog	0.90	Heerenveen	2012-03-17
kogel	5.24	Heerenveen	2012-03-17

Anne Bente Hartman

35	6.51	Emmeloord	2011-10-29
hoog	1.10	Emmeloord	2011-10-29
kogel	5.85	Emmeloord	2011-10-29

Gytte van Hoeven

40	7.43	Tuk	2012-03-03
60	10.52	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.10	Heerenveen	2012-03-17
kogel	5.08	Tuk	2012-03-03

Nora de Jong

60	10.67	Heerenveen	2012-03-17
hoog	0.95	Heerenveen	2012-03-17
kogel	4.67	Heerenveen	2012-03-17

Fleur Koenders

40	7.69	Tuk	2012-03-03
60	11.02	Heerenveen	2012-03-17
ver	2.82	Tuk	2012-03-03
kogel	4.77	Heerenveen	2012-03-17

Laila vd Meer

35	6.37	Emmeloord	2011-10-29
hoog	1.25	Emmeloord	2011-10-29
kogel	6.64	Emmeloord	2011-10-29

Iris Moll

60	10.30	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.10	Heerenveen	2012-03-17
kogel	5.07	Heerenveen	2012-03-17

Elvira Ooms

60	10.16	Heerenveen	2012-03-17
kogel	5.30	Heerenveen	2012-03-17

Rikst Slot

40	6.6	Drachten	2012-02-04
40	6.84	Tuk	2012-03-03
60	9.50	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.05	Drachten	2012-02-04
hoog	1.05	Heerenveen	2012-03-17
ver	3.35	Tuk	2012-03-03
kogel	6.26	Tuk	2012-03-03

Terri Talan

35	6.56	Emmeloord	2011-10-29
hoog	1.15	Emmeloord	2011-10-29
kogel	6.02	Emmeloord	2011-10-29

Carmen de Wolff

30	6.21	Dronten	2011-12-28
40	7.4	Drachten	2012-02-04
60	10.98	Heerenveen	2012-03-17
hoog	0.90	Heerenveen	2012-03-17
hoog	0.90	Drachten	2012-02-04
kogel	4.29	Heerenveen	2012-03-17

Renske Zwolle

35	6.20	Emmeloord	2011-10-29
hoog	1.25	Emmeloord	2011-10-29
kogel	7.89	Emmeloord	2011-10-29

categorie: **mD****Manon van Aurich**

40	6.6	Drachten	2012-02-04
40	6.61	Tuk	2012-03-03
50	8.03	Tuk	2012-03-03
60	9.40	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.40	Heerenveen	2012-03-17
kogel	9.17	Tuk	2012-03-03
sprint 2-kamp	1031	Tuk	2012-03-03

Myrna van Duijven

40	6.88	Tuk	2012-03-03
50	8.41	Tuk	2012-03-03
60	9.89	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.30	Tuk	2012-03-03
kogel	9.05	Heerenveen	2012-03-17

Nynke Elgersma

40	8.09	Tuk	2012-03-03
50	10.03	Tuk	2012-03-03
60	11.97	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.00	Heerenveen	2012-03-17
ver	2.58	Tuk	2012-03-03
kogel	6.32	Tuk	2012-03-03
sprint 2-kamp	406	Tuk	2012-03-03

Anne Bente Hartman

40	7.16	Tuk	2012-03-03
50	8.75	Tuk	2012-03-03
ver	3.23	Tuk	2012-03-03
sprint 2-kamp	771	Tuk	2012-03-03

Evelien Koet

60	9.71	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.25	Heerenveen	2012-03-17
kogel	7.06	Heerenveen	2012-03-17

Sjoukje Johanna vd Ploeg

60	12.20	Heerenveen	2012-03-17
hoog	0.95	Heerenveen	2012-03-17
kogel	4.60	Heerenveen	2012-03-17

Renske Zwolle

40	6.3	Drachten	2012-02-04
50	7.93	Tuk	2012-03-03
60	9.21	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.40	Heerenveen	2012-03-17
ver	4.17	Tuk	2012-03-03
kogel	8.61	Heerenveen	2012-03-17
sprint 2-kamp	1064	Tuk	2012-03-03

categorie: **mC****Vera van Aurich**

60	8.29	Apeldoorn	2012-02-11
ver	4.85	Apeldoorn	2012-01-22

Jasper vd Hoogen

60h	10.35	Apeldoorn	2012-01-22
-----	-------	-----------	------------

Elske Koelma

60	9.15	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.30	Heerenveen	2012-03-17
kogel	8.34	Heerenveen	2012-03-17

categorie: **mB****Tessa Miedema**

50	7.47	Heerenveen	2012-03-17
60	8.68	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.50	Heerenveen	2012-03-17
kogel	7.25	Heerenveen	2012-03-17
sprint 2-kamp	1137	Heerenveen	2012-03-17

Dagmar Oenema

kogel	8.99	Apeldoorn	2012-01-07
-------	------	-----------	------------

categorie: **V****Laura vd Akker**

50	8.34	Heerenveen	2012-03-17
kogel	9.66	Heerenveen	2012-03-17
sprint 2-kamp	322	Heerenveen	2012-03-17

Marrit van Gelderen			
60	8.21	Gent (Be)	2012-01-15
200	26.70	Gent (Be)	2012-01-15
ver	5.29	Amsterdam	2012-02-11

Marian Zandberg			
50	7.04	Utrecht	2011-12-23
60	8.17	Utrecht	2011-12-23
400	58.41	cr Apeldoorn	2012-02-25

categorie: **V45**

Jolanda Smedinga			
50	8.57	Heerenveen	2012-03-17
60	9.87	Heerenveen	2012-03-17
800	2:51.15	Apeldoorn	2012-03-04
hoog	1.15	cr Heerenveen	2012-03-17
kogel	5.39	Heerenveen	2012-03-17
sprint 2-kamp	590	Heerenveen	2012-03-17

categorie: **jpC**

Noah Bakker			
40	8.04	Heerenveen	2012-03-17
hoog	0.80	Heerenveen	2012-03-17
kogel	3.64	Heerenveen	2012-03-17

Melvin den Heijer			
35	7.06	Emmeloord	2011-10-29
hoog	0.95	Emmeloord	2011-10-29
kogel	6.13	Emmeloord	2011-10-29

Jorrit ten Hoeve			
40	8.8	Drachten	2012-02-04
40	8.89	Heerenveen	2012-03-17
hoog	0.80	Drachten	2012-02-04
hoog	0.80	Heerenveen	2012-03-17
ver	1.84	Tuk	2012-03-03
balstoten	2.62	Tuk	2012-03-03
kogel	2.85	Drachten	2012-02-04

categorie: **jpB**

Sander Havelaar			
40	8.24	Heerenveen	2012-03-17
hoog	0.85	Heerenveen	2012-03-17
kogel	4.80	Drachten	2012-02-04

Melvin den Heijer			
40	7.91	Tuk	2012-03-03
hoog	0.95	Heerenveen	2012-03-17
ver	2.81	Tuk	2012-03-03
kogel	4.31	Tuk	2012-03-03

Milan Schepers			
40	7.85	Heerenveen	2012-03-17
hoog	0.90	Heerenveen	2012-03-17
kogel	3.70	Heerenveen	2012-03-17

Tije Waslander			
40	8.03	Tuk	2012-03-03
hoog	0.85	Heerenveen	2012-03-17
ver	2.11	Tuk	2012-03-03
kogel	4.04	Tuk	2012-03-03

Barth Wijkstra			
40	8.60	Heerenveen	2012-03-17
hoog	0.85	Heerenveen	2012-03-17
kogel	3.85	Heerenveen	2012-03-17

categorie: **jpA**

Diego Bencherif			
40	8.1	Drachten	2012-02-04
40	8.12	Tuk	2012-03-03
60	11.27	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.00	Drachten	2012-02-04
hoog	1.00	Tuk	2012-03-03
kogel	5.62	Drachten	2012-02-04

Thomas de Boer			
35	6.38	Emmeloord	2011-10-29
60	9.93	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.10	Heerenveen	2012-03-17
kogel	7.59	Heerenveen	2012-03-17

Marc Huisman			
40	7.86	Tuk	2012-03-03
60	11.72	Heerenveen	2012-03-17
hoog	0.90	Heerenveen	2012-03-17
ver	2.55	Tuk	2012-03-03
kogel	5.25	Tuk	2012-03-03

Lennert Naeff			
40	7.41	Tuk	2012-03-03
ver	3.15	Tuk	2012-03-03
kogel	6.42	Tuk	2012-03-03

Jasper Verbeek			
40	6.6	Drachten	2012-02-04
40	6.75	Tuk	2012-03-03
60	9.52	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.25	Drachten	2012-02-04
hoog	1.25	Tuk	2012-03-03
kogel	8.35	Heerenveen	2012-03-17

Max de Vries			
60	11.28	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.00	Heerenveen	2012-03-17
kogel	5.47	Heerenveen	2012-03-17

Robin Wagenaar			
40	7.60	Tuk	2012-03-03
60	10.67	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.00	Tuk	2012-03-03
hoog	1.00	Heerenveen	2012-03-17
kogel	4.21	Heerenveen	2012-03-17

Frank Wijkstra

60	13.20	Heerenveen	2012-03-17
hoog	0.85	Heerenveen	2012-03-17
kogel	4.35	Heerenveen	2012-03-17

categorie: **JD****Meint van Dam**

60	11.34	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.05	Heerenveen	2012-03-17
kogel	6.24	Heerenveen	2012-03-17

Joram Ganzevoort

30	5.50	Dronten	2011-12-28
40	6.6	Drachten	2012-02-04
40	6.73	Tuk	2012-03-03
50	8.20	Tuk	2012-03-03
60	9.46	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.40	Drachten	2012-02-04
kogel	7.98	Heerenveen	2012-03-17
sprint 2-kamp	967	Tuk	2012-03-03

Gerwin de Haan

30	5.42	Dronten	2011-12-28
40	6.66	Tuk	2012-03-03
60	9.55	Heerenveen	2012-03-17
50h	10.25	Stadskanaal	2011-11-12
60h	11.96	Apeldoorn	2012-01-21
hoog	1.47	Drachten	2012-02-04
kogel	7.62	Heerenveen	2012-03-17
kogel	7.62	Dronten	2011-12-28
sprint 2-kamp	530	Tuk	2012-03-03

Lars van Hoeven

40	6.24	Tuk	2012-03-03
50	7.42	Utrecht	2012-01-06
60	8.38	Apeldoorn	2012-01-21
1000	3:21.80	Apeldoorn	2012-01-21
hoog	1.35	Heerenveen	2012-03-17
ver	4.53	Utrecht	2012-01-06
kogel	9.30	Tuk	2012-03-03
sprint 2-kamp	1246	Tuk	2012-03-03

Johan Jeeninga

60	10.42	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.15	Heerenveen	2012-03-17
kogel	7.44	Heerenveen	2012-03-17

Maurice Jeeninga

60	11.03	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.10	Heerenveen	2012-03-17
kogel	5.59	Heerenveen	2012-03-17

Eduard Krol

60	9.39	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.35	Heerenveen	2012-03-17
kogel	6.56	Heerenveen	2012-03-17

Jovan Smilda

40	6.94	Tuk	2012-03-03
50	8.64	Tuk	2012-03-03
hoog	1.10	Tuk	2012-03-03
kogel	6.37	Tuk	2012-03-03
sprint 2-kamp	838	Tuk	2012-03-03

categorie: **JC****Jasper vd Hoogen**

60	8.41	Apeldoorn	2012-01-22
----	------	-----------	------------

Alard Walda

60	10.95	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.15	Heerenveen	2012-03-17
kogel	4.81	Heerenveen	2012-03-17

Rody de Wolff

30	4.59	Dronten	2011-12-28
40	5.3	cr Drachten	2012-02-04
50	6.80	Tuk	2012-03-03
60	7.71	cr Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.75	Tuk	2012-03-03
hoog	1.75	Apeldoorn	2012-01-07
hoog	1.75	Heerenveen	2012-03-17
ver	5.82	Apeldoorn	2012-01-22
5 kg kogel	12.97	Apeldoorn	2012-01-07
kogel	15.29	Tuk	2012-03-03
sprint 2-kamp	1607	Tuk	2012-03-03

categorie: **JB****Henry Blume**

60	7.62	Apeldoorn	2012-01-07
----	------	-----------	------------

Jolke Bouma

50	7.67	Heerenveen	2012-03-17
60	8.96	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.40	Heerenveen	2012-03-17
kogel	7.00	Heerenveen	2012-03-17
sprint 2-kamp	510	Heerenveen	2012-03-17

Bram Kokshoorn

50	6.99	Heerenveen	2012-03-17
60	8.23	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.70	Heerenveen	2012-03-17
kogel	9.79	Heerenveen	2012-03-17
sprint 2-kamp	921	Heerenveen	2012-03-17

William Nijenhuis

50	7.97	Heerenveen	2012-03-17
60	9.36	Heerenveen	2012-03-17
sprint 2-kamp	332	Heerenveen	2012-03-17

categorie: **JA**

Rienk Kan

50	6.95	Heerenveen	2012-03-17
60	8.04	Heerenveen	2012-03-17
hoog	1.55	Heerenveen	2012-03-17
hss	13.53	cr Apeldoorn	2012-02-11
ver	5.81	Heerenveen	2012-01-28
kogel	9.62	Heerenveen	2012-03-17
sprint 2-kamp	992	Heerenveen	2012-03-17

Ewoud vd Wal

kogel	12.15	Heerenveen	2012-03-17
-------	-------	------------	------------

Thijs Winkels

60	8.08	Heerenveen	2012-03-17
sprint 2-kamp	484	Heerenveen	2012-03-17

categorie: **M**

Reinier Bouma

60	7.27	Amsterdam	2012-01-22
60h	8.11	Amsterdam	2012-01-22

Peter Peereboom

50	6.88	Heerenveen	2012-03-17
60	7.95	Amsterdam	2012-02-11
200	26.64	Dortmund (Dui)	2012-01-08
hoog	1.55	Heerenveen	2012-03-17
hss	11.15	Dortmund (Dui)	2012-01-08
ver	5.07	Amsterdam	2012-02-11
kogel	8.24	Heerenveen	2012-03-17
sprint 2-kamp	1005	Heerenveen	2012-03-17

Sybout Wijma

50	6.53	Utrecht	2012-01-20
60	7.54	Utrecht	2012-01-20
200	24.27	Gent (Be)	2012-01-15
400	53.83	Gent (Be)	2012-02-10

Ranglijsten

hoog

1.75	Rody de Wolff	jC	2012-03-17
1.70	Bram Kokshoorn	jB	2012-03-17
1.55	Rienk Kan	jA	2012-03-17
1.55	Peter Peereboom	M	2012-03-17
1.50	Tessa Miedema	mB	2012-03-17
1.47	Gerwin de Haan	jD	2012-02-04
1.40	Joram Ganzevoort	jD	2012-02-04
1.40	Manon van Aurich	mD	2012-03-17
1.40	Jolke Bouma	jB	2012-03-17
1.40	Renske Zwolle	mD	2012-03-17
1.35	Lars van Hoeven	jD	2012-03-17
1.35	Eduard Krol	jD	2012-03-17
1.30	Myrna van Duijven	mD	2012-03-03
1.30	Elske Koelma	mC	2012-03-17
1.25	Laila vd Meer	mpA	2011-10-29
1.25	Jasper Verbeek	jpA	2012-03-03
1.25	Evelien Koet	mD	2012-03-17
1.15	Terri Talan	mpA	2011-10-29
1.15	Anke Binnema	mpB	2012-02-04
1.15	Johan Jeeninga	jD	2012-03-17
1.15	Jolanda Smedinga	V45	2012-03-17
1.15	Alard Walda	jC	2012-03-17
1.10	Nynke Bockhoven	mpB	2011-10-29
1.10	Anne Bente Hartman	mpA	2011-10-29
1.10	Jovan Smilda	jD	2012-03-03
1.10	Thomas de Boer	jpA	2012-03-17
1.10	Gytte van Hoeven	mpA	2012-03-17
1.10	Maurice Jeeninga	jD	2012-03-17
1.10	Iris Moll	mpA	2012-03-17
1.05	Meint van Dam	jD	2012-03-17
1.05	Rikst Slot	mpA	2012-03-17
1.00	Diego Bencherif	jpA	2012-03-03
1.00	Nynke Elgersma	mD	2012-03-17
1.00	Max de Vries	jpA	2012-03-17
1.00	Robin Wagenaar	jpA	2012-03-17
0.95	Fleur Koenders	mpB	2011-10-29
0.95	Nienke vd Bult	mpA	2012-03-17
0.95	Melvin den Heijer	jpB	2012-03-17
0.95	Nora de Jong	mpA	2012-03-17
0.95	Sjoukje Johanna vd Ploeg	mD	2012-03-17
0.90	Ilse vd Duim	mpA	2012-03-17
0.90	Marc Huisman	jpA	2012-03-17
0.90	Maaïke Kramer	mpC	2012-03-17
0.90	Anna Ooms	mpB	2012-03-17
0.90	Milan Schepers	jpB	2012-03-17
0.90	Carmen de Wolff	mpA	2012-03-17
0.85	Carianne van Eck	mpB	2012-03-17
0.85	Sander Havelaar	jpB	2012-03-17
0.85	Tije Waslander	jpB	2012-03-17
0.85	Barth Wijkstra	jpB	2012-03-17
0.85	Frank Wijkstra	jpA	2012-03-17
0.80	Noah Bakker	jpC	2012-03-17
0.80	Jildou Binnema	mpC	2012-03-17
0.80	Jorrit ten Hoeve	jpC	2012-03-17

hss

13.53	Rienk Kan	jA	2012-02-11
11.15	Peter Peereboom	M	2012-01-08

ver

5.82	Rody de Wolff	jC	2012-01-22
5.81	Rienk Kan	jA	2012-01-28
5.29	Marrit van Gelderen	V	2012-02-11
5.07	Peter Peereboom	M	2012-02-11
4.85	Vera van Aurich	mC	2012-01-22
4.53	Lars van Hoeven	jD	2012-01-06
4.17	Renske Zwolle	mD	2012-03-03
3.35	Rikst Slot	mpA	2012-03-03
3.23	Anne Bente Hartman	mD	2012-03-03
3.15	Lennert Naeff	jpA	2012-03-03
3.11	Anke Binnema	mpB	2012-03-03
3.03	Nynke Bockhoven	mpA	2012-03-03
3.03	Anna Ooms	mpB	2012-03-03
2.82	Fleur Koenders	mpA	2012-03-03
2.81	Melvin den Heijer	jpB	2012-03-03
2.58	Nynke Elgersma	mD	2012-03-03
2.55	Marc Huisman	jpA	2012-03-03
2.42	Carianne van Eck	mpB	2012-03-03
2.37	Judith Mijster	mpB	2012-03-03
2.30	Maaïke Kramer	mpC	2012-03-03
2.11	Tije Waslander	jpB	2012-03-03
1.95	Jildou Binnema	mpC	2012-03-03
1.84	Jorrit ten Hoeve	jpC	2012-03-03

balstoten

4.14	Maaïke Kramer	mpC	2012-03-03
3.94	Jildou Binnema	mpC	2012-03-03
2.62	Jorrit ten Hoeve	jpC	2012-03-03

kogel

15.29	Rody de Wolff	jC	2012-03-03
12.15	Ewoud vd Wal	jA	2012-03-17
9.79	Bram Kokshoorn	jB	2012-03-17
9.66	Laura vd Akker	V	2012-03-17
9.62	Rienk Kan	jA	2012-03-17
9.30	Lars van Hoeven	jD	2012-03-03
9.17	Manon van Aurich	mD	2012-03-03
9.05	Myrna van Duijven	mD	2012-03-17
8.99	Dagmar Oenema	mB	2012-01-07
8.61	Renske Zwolle	mD	2012-03-17
8.35	Jasper Verbeek	jpA	2012-03-17
8.34	Elske Koelma	mC	2012-03-17
8.24	Peter Peereboom	M	2012-03-17
7.98	Joram Ganzevoort	jD	2012-03-17
7.62	Gerwin de Haan	jD	2012-03-17
7.59	Thomas de Boer	jpA	2012-03-17
7.44	Johan Jeeninga	jD	2012-03-17
7.25	Tessa Miedema	mB	2012-03-17
7.06	Evelien Koet	mD	2012-03-17
7.00	Jolke Bouma	jB	2012-03-17
6.64	Laila vd Meer	mpA	2011-10-29
6.56	Eduard Krol	jD	2012-03-17
6.42	Lennert Naeff	jpA	2012-03-03
6.37	Jovan Smilda	jD	2012-03-03
6.32	Nynke Elgersma	mD	2012-03-03
6.26	Rikst Slot	mpA	2012-03-03
6.24	Meint van Dam	jD	2012-03-17
6.13	Melvin den Heijer	jpC	2011-10-29
6.02	Terri Talan	mpA	2011-10-29
5.85	Anne Bente Hartman	mpA	2011-10-29
5.62	Diego Bencherif	jpA	2012-02-04
5.62	Nienke vd Bult	mpA	2012-03-17
5.59	Maurice Jeeninga	jD	2012-03-17

5.47	Max de Vries	jpA	2012-03-17	7.50	Nynke Bockhoven	mpB	2011-10-29
5.39	Jolanda Smedinga	V45	2012-03-17	7.88	Jildou Binnema	mpC	2011-10-29
5.30	Elvira Ooms	mpA	2012-03-17				
5.25	Marc Huisman	jpA	2012-03-03	40			
5.24	Ilse vd Duim	mpA	2012-03-17	5.3	Rody de Wolff	jC	2012-02-04
5.08	Gytte van Hoeven	mpA	2012-03-03	6.24	Lars van Hoeven	jD	2012-03-03
5.07	Iris Moll	mpA	2012-03-17	6.3	Renske Zwolle	mD	2012-02-04
4.90	Anke Binnema	mpB	2012-02-04	6.61	Manon van Aurich	mD	2012-03-03
4.81	Alard Walda	jC	2012-03-17	6.66	Gerwin de Haan	jD	2012-03-03
4.80	Sander Havelaar	jpB	2012-02-04	6.73	Joram Ganzevoort	jD	2012-03-03
4.77	Fleur Koenders	mpA	2012-03-17	6.75	Jasper Verbeek	jpA	2012-03-03
4.75	Anna Ooms	mpB	2012-03-03	6.84	Rikst Slot	mpA	2012-03-03
4.67	Nora de Jong	mpA	2012-03-17	6.88	Myrna van Duijven	mD	2012-03-03
4.60	Sjoukje Johanna vd Ploeg	mD	2012-03-17	6.7	Nynke Bockhoven	mpA	2012-02-04
4.41	Nynke Bockhoven	mpA	2012-02-04	6.94	Jovan Smilda	jD	2012-03-03
4.35	Frank Wijkstra	jpA	2012-03-17	7.16	Anne Bente Hartman	mD	2012-03-03
4.29	Carmen de Wolff	mpA	2012-03-17	7.1	Anke Binnema	mpB	2012-02-04
4.21	Robin Wagenaar	jpA	2012-03-17	7.41	Lennert Naeff	jpA	2012-03-03
4.04	Tije Waslander	jpB	2012-03-03	7.43	Gytte van Hoeven	mpA	2012-03-03
3.86	Jildou Binnema	mpC	2011-10-29	7.53	Anna Ooms	mpB	2012-03-17
3.85	Barth Wijkstra	jpB	2012-03-17	7.60	Robin Wagenaar	jpA	2012-03-03
3.70	Milan Schepers	jpB	2012-03-17	7.4	Carmen de Wolff	mpA	2012-02-04
3.64	Noah Bakker	jpC	2012-03-17	7.69	Fleur Koenders	mpA	2012-03-03
3.36	Judith Mijster	mpB	2012-03-03	7.73	Carianne van Eck	mpB	2012-03-03
3.09	Carianne van Eck	mpB	2012-03-17	7.85	Judith Mijster	mpB	2012-03-03
2.85	Jorrit ten Hoeve	jpC	2012-02-04	7.85	Milan Schepers	jpB	2012-03-17
				7.86	Marc Huisman	jpA	2012-03-03
sprint 2-kamp				7.91	Melvin den Heijer	jpB	2012-03-03
1607	Rody de Wolff	jC	2012-03-03	8.03	Tije Waslander	jpB	2012-03-03
1246	Lars van Hoeven	jD	2012-03-03	8.04	Noah Bakker	jpC	2012-03-17
1137	Tessa Miedema	mB	2012-03-17	8.09	Nynke Elgersma	mD	2012-03-03
1064	Renske Zwolle	mD	2012-03-03	8.12	Diego Bencherif	jpA	2012-03-03
1031	Manon van Aurich	mD	2012-03-03	8.24	Sander Havelaar	jpB	2012-03-17
1005	Peter Peereboom	M	2012-03-17	8.29	Maaïke Kramer	mpC	2012-03-03
992	Rienk Kan	JA	2012-03-17	8.49	Jildou Binnema	mpC	2012-03-03
967	Joram Ganzevoort	jD	2012-03-03	8.60	Barth Wijkstra	jpB	2012-03-17
921	Bram Kokshoorn	JB	2012-03-17	8.89	Jorrit ten Hoeve	jpC	2012-03-17
838	Jovan Smilda	jD	2012-03-03				
771	Anne Bente Hartman	mD	2012-03-03	50			
590	Jolanda Smedinga	V45	2012-03-17	6.53	Sybout Wijma	M	2012-01-20
530	Gerwin de Haan	jD	2012-03-03	6.80	Rody de Wolff	jC	2012-03-03
510	Jolke Bouma	JB	2012-03-17	6.88	Peter Peereboom	M	2012-03-17
484	Thijs Winkels	JA	2012-03-17	6.95	Rienk Kan	JA	2012-03-17
406	Nynke Elgersma	mD	2012-03-03	6.99	Bram Kokshoorn	JB	2012-03-17
332	William Nijenhuis	JB	2012-03-17	7.04	Marian Zandberg	V	2011-12-23
322	Laura vd Akker	V	2012-03-17	7.42	Lars van Hoeven	jD	2012-01-06
30				7.47	Tessa Miedema	mB	2012-03-17
4.59	Rody de Wolff	jC	2011-12-28	7.67	Jolke Bouma	JB	2012-03-17
5.42	Gerwin de Haan	jD	2011-12-28	7.93	Renske Zwolle	mD	2012-03-03
5.50	Joram Ganzevoort	jD	2011-12-28	7.97	William Nijenhuis	JB	2012-03-17
6.21	Carmen de Wolff	mpA	2011-12-28	8.03	Manon van Aurich	mD	2012-03-03
35				8.20	Joram Ganzevoort	jD	2012-03-03
6.20	Renske Zwolle	mpA	2011-10-29	8.34	Laura vd Akker	V	2012-03-17
6.22	Rikst Slot	mpB	2011-10-29	8.41	Myrna van Duijven	mD	2012-03-03
6.37	Laila vd Meer	mpA	2011-10-29	8.57	Jolanda Smedinga	V45	2012-03-17
6.38	Thomas de Boer	jpA	2011-10-29	8.64	Jovan Smilda	jD	2012-03-03
6.51	Anne Bente Hartman	mpA	2011-10-29	8.75	Anne Bente Hartman	mD	2012-03-03
6.56	Terri Talan	mpA	2011-10-29	10.03	Nynke Elgersma	mD	2012-03-03
6.74	Anke Binnema	mpC	2011-10-29	60			
7.01	Fleur Koenders	mpB	2011-10-29	7.27	Reinier Bouma	M	2012-01-22
7.06	Melvin den Heijer	jpC	2011-10-29	7.54	Sybout Wijma	M	2012-01-20
7.28	Carmen de Wolff	mpB	2011-10-29				

7.62	Henry Blume	jB	2012-01-07	50h		
7.71	Rody de Wolff	jC	2012-03-17	10.25	Gerwin de Haan	jD 2011-11-12
7.95	Peter Peereboom	M	2012-02-11	60h		
8.04	Rienk Kan	jA	2012-03-17	8.11	Reinier Bouma	M 2012-01-22
8.08	Thijs Winkels	jA	2012-03-17	10.35	Jasper vd Hoogen	mC 2012-01-22
8.17	Marian Zandberg	V	2011-12-23	11.96	Gerwin de Haan	jD 2012-01-21
8.21	Marrit van Gelderen	V	2012-01-15			
8.23	Bram Kokshoom	jB	2012-03-17			
8.29	Vera van Aurich	mC	2012-02-11			
8.38	Lars van Hoeven	jD	2012-01-21			
8.41	Jasper vd Hoogen	jC	2012-01-22			
8.68	Tessa Miedema	mB	2012-03-17			
8.96	Jolke Bouma	jB	2012-03-17			
9.15	Elske Koelma	mC	2012-03-17			
9.21	Renske Zwolle	mD	2012-03-17			
9.36	William Nijenhuis	jB	2012-03-17			
9.39	Eduard Krol	jD	2012-03-17			
9.40	Manon van Aurich	mD	2012-03-17			
9.46	Joram Ganzevoort	jD	2012-03-17			
9.50	Rikst Slot	mpA	2012-03-17			
9.52	Jasper Verbeek	jpA	2012-03-17			
9.55	Gerwin de Haan	jD	2012-03-17			
9.71	Evelien Koet	mD	2012-03-17			
9.87	Jolanda Smedinga	V45	2012-03-17			
9.89	Myrna van Duijven	mD	2012-03-17			
9.93	Thomas de Boer	jpA	2012-03-17			
10.11	Nynke Bockhoven	mpA	2012-03-17			
10.16	Elvira Ooms	mpA	2012-03-17			
10.30	Iris Moll	mpA	2012-03-17			
10.42	Johan Jeeninga	jD	2012-03-17			
10.52	Gytte van Hoeven	mpA	2012-03-17			
10.67	Nora de Jong	mpA	2012-03-17			
10.67	Robin Wagenaar	jpA	2012-03-17			
10.69	Nienke vd Bult	mpA	2012-03-17			
10.95	Alard Walda	jC	2012-03-17			
10.98	Carmen de Wolff	mpA	2012-03-17			
11.02	Fleur Koenders	mpA	2012-03-17			
11.03	Maurice Jeeninga	jD	2012-03-17			
11.27	Diego Bencherif	jpA	2012-03-17			
11.28	Max de Vries	jpA	2012-03-17			
11.34	Meint van Dam	jD	2012-03-17			
11.72	Marc Huisman	jpA	2012-03-17			
11.97	Nynke Elgersma	mD	2012-03-17			
12.20	Sjoukje Johanna vd Ploeg	mD	2012-03-17			
13.02	Ilse vd Duim	mpA	2012-03-17			
13.20	Frank Wijkstra	jpA	2012-03-17			
200						
24.27	Sybout Wijma	M	2012-01-15			
26.64	Peter Peereboom	M	2012-01-08			
26.70	Marrit van Gelderen	V	2012-01-15			
400						
53.83	Sybout Wijma	M	2012-02-10			
58.41	Marian Zandberg	V	2012-02-25			
800						
2:51.15	Jolanda Smedinga	V45	2012-03-04			
1000						
3:21.80	Lars van Hoeven	jD	2012-01-21			