

Jaaroverzicht indoor en cross

2013



Inleiding

Heerenveen, 2 april 2013,

Hierbij het overzicht van het indoorseizoen, lopend van 1 oktober 2012 t/m 31 maart 2013. 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 al aan een indoor wedstrijd meegedaan. Omdat jeugdathleten per 1 november naar de volgende categorie overgaan (pupillen B en tweedejaars), vinden we de prestaties van oktober (van de 6 atleten die van categorie veranderen) ook 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	4
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)

2012-10-27	Emmeloord	15
2012-10-28	Enschede	3
2012-11-24	Amsterdam	2
2012-12-08	Alkmaar	1
2012-12-15	Utrecht	2
2012-12-21	Utrecht	11
2012-12-28	Dronten	7
2013-01-04	Utrecht	1
2013-01-05	Apeldoorn	2
2013-01-12	Stadskanaal	10
2013-01-19	Apeldoorn	6
2013-01-19	Dortmund (Dui)	6
2013-01-20	Apeldoorn	3
2013-01-26	Utrecht	4
2013-02-02	Drachten	13
2013-02-03	Amsterdam	1
2013-02-09	Apeldoorn	5
2013-02-10	Apeldoorn	7
2013-02-10	Dortmund (Dui)	1
2013-02-16	Apeldoorn	3
2013-02-23	Amsterdam	6
2013-02-23	Apeldoorn	2
2013-02-24	Apeldoorn	2
2013-03-02	Tuk	72
2013-03-09	Heerenveen	148

Prestaties per categorie

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

mpC	24	6
mpB	8	2
mpA	57	14
mD	40	8
mC	1	1
mB	3	1
mA	2	1
V	9	3
V35	3	1
V45	4	1
V65	1	1
jpC	19	5
jpB	20	6
jpA	46	11
jD	31	8
jC	31	5
jB	14	2
M	18	4
M35	1	1
M60	1	1
Totaal	333	82

Prestaties per nummer

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

kogel	68
hoog	64
60	50
40	45
ver	28
50	20
sprint 2-kamp	15
35	9
200	5
600	5

Kampioenschappen

Clubkampioenen indoor (kampioenen)

1 Isis vd Velden	mpC	meerkamp	1036	Heerenveen	2013-03-09
1 Anna vd Berg	mpC	Mi meerkamp	674	Heerenveen	2013-03-09
1 Maaïke Kramer	mpB	meerkamp	974	Heerenveen	2013-03-09
1 Rikst Slot	mpA	2 meerkamp	1512	Heerenveen	2013-03-09
1 Anke Binnema	mpA	1 meerkamp	1282	Heerenveen	2013-03-09
1 Terri Talan	mD	1 meerkamp	1305	Heerenveen	2013-03-09
1 Renske Zwolle	mD	2 meerkamp	1616	Heerenveen	2013-03-09
1 Natan Bikker	jpC	meerkamp	735	Heerenveen	2013-03-09
1 Finn Oosterhagen	jpC	Mi meerkamp	738	Heerenveen	2013-03-09
1 Noah Bakker	jpB	meerkamp	1035	Heerenveen	2013-03-09
1 Lennert Naeff	jpA	2 meerkamp	1445	Heerenveen	2013-03-09
1 René Schuitinga	jpA	1 meerkamp	1205	Heerenveen	2013-03-09
1 Jasper Verbeek	JD	meerkamp	1273	Heerenveen	2013-03-09
1 Joram Ganzevoort	JC	meerkamp	1608	Heerenveen	2013-03-09
1 Rody de Wolff	JB	meerkamp	2717	Heerenveen	2013-03-09
1 Rienk Kan	M	meerkamp	2007	Heerenveen	2013-03-09

C-spelen

½ fin. 9 Lars van Hoeven	JC	1	60	8.04	Apeldoorn	2013-01-20
series 9 Lars van Hoeven	JC	1	60	7.97	Apeldoorn	2013-01-20
9 Lars van Hoeven	JC	1	800	2:19.17	Apeldoorn	2013-01-20
fin. 8 Lars van Hoeven	JC	1	ver	5.15	Apeldoorn	2013-01-20
kwal. 5 Lars van Hoeven	JC	1	ver	5.14	Apeldoorn	2013-01-20

D-spelen

½ fin. 22 Renske Zwolle	mD	2	60	8.97	Apeldoorn	2013-01-19
series Renske Zwolle	mD	2	60	8.83	Apeldoorn	2013-01-19
series Terri Talan	mD	1	60	9.36	Apeldoorn	2013-01-19
½ fin. 24 Jasper Verbeek	JD	1	60	9.39	Apeldoorn	2013-01-19
series Jasper Verbeek	JD	1	60	9.17	Apeldoorn	2013-01-19
fin. 1 Renske Zwolle	mD	2	hoog	1.45	Apeldoorn	2013-01-19
fin. 4 Rosalie Tissingh	mD	2	hoog	1.45	Apeldoorn	2013-01-19
finale 9 Renske Zwolle	mD	2	ver	4.55	Apeldoorn	2013-01-19
kwal. 19 Terri Talan	mD	1	ver	3.74	Apeldoorn	2013-01-19
kwal. 27 Rosalie Tissingh	mD	2	ver	3.98	Apeldoorn	2013-01-19
kwal. 9 Renske Zwolle	mD	2	ver	4.43	Apeldoorn	2013-01-19
kwal. 13 Jasper Verbeek	JD	1	ver	4.11	Apeldoorn	2013-01-19

kwal. 15 Terri Talan	mD	1	kogel	7.09	Apeldoorn	2013-01-19
fin. 12 Jasper de Wit	jD	1	kogel	6.31	Apeldoorn	2013-01-19
kwal. 12 Jasper Verbeek	jD	1	kogel	6.93	Apeldoorn	2013-01-19

Fries cross circuit (bij 1^e 3)

2 Jildou Binnema	mpC		cross		Leeuwarden	2012-11-11
3 Anke Binnema	mpA	1	cross		Leeuwarden	2012-11-11
2 Terri Talan	mD	1	cross		Leeuwarden	2012-11-11
3 Ydwine vd Veen	V		cross		Leeuwarden	2012-11-11
2 René Schuitinga	jpA	1	cross		Leeuwarden	2012-11-11
3 Jan Sytse Jonker	M		cross		Leeuwarden	2012-11-11
2 Jildou Binnema	mpC		cross		Steenwijk	2012-12-09
2 Anke Binnema	mpA	1	cross		Steenwijk	2012-12-09
3 Ilka Blankenstijn	mD	1	cross		Steenwijk	2012-12-09
1 Marlijn vd Mei	mA		cross		Steenwijk	2012-12-09
2 René Schuitinga	jpA	1	cross		Steenwijk	2012-12-09
3 Lars van Hoeven	jC		cross		Steenwijk	2012-12-09
3 Bram Kielman	jB		cross		Steenwijk	2012-12-09
1 Jordi Stam	JA		cross		Steenwijk	2012-12-09
2 Riekele Kobes	M		cross		Steenwijk	2012-12-09
3 Jan Jouke Vos	M		cross		Steenwijk	2012-12-09
2 Jildou Binnema	mpC		cross		Bakkeveen	2013-01-13
1 Tessa de Boer	mA	m	cross		Bakkeveen	2013-01-13
3 Minke vd Meer	V	spr	cross		Bakkeveen	2013-01-13
3 René Schuitinga	jpA	1	cross		Bakkeveen	2013-01-13
2 Luuk Wiebenga	jD	2	cross		Bakkeveen	2013-01-13
2 Bram Kielman	jB		cross		Bakkeveen	2013-01-13
2 Jordi Stam	JA		cross		Bakkeveen	2013-01-13
1 Riekele Kobes	M		cross		Bakkeveen	2013-01-13
3 Jan Jouke Vos	M		cross		Bakkeveen	2013-01-13
2 Jildou Binnema	mpC		cross		Appelscha	2013-02-10
3 Anke Binnema	mpA	1	cross		Appelscha	2013-02-10
3 Ilka Blankenstijn	mD	1	cross		Appelscha	2013-02-10
2 Tessa de Boer	V	m	cross		Appelscha	2013-02-10
3 Minke vd Meer	V	spr	cross		Appelscha	2013-02-10
1 René Schuitinga	jpA	1	cross		Appelscha	2013-02-10
1 Luuk Wiebenga	jD	2	cross		Appelscha	2013-02-10
2 Lars van Hoeven	jC		cross		Appelscha	2013-02-10
2 Bram Kielman	jB		cross		Appelscha	2013-02-10
1 Jordi Stam	JA		cross		Appelscha	2013-02-10
2 Jan Jouke Vos	M		cross		Appelscha	2013-02-10

Fries cross circuit eindstand (bij 1^e 3)

2 Jildou Binnema	mpC		cross	6	2013
3 Anke Binnema	mpA	1	cross	13	2013
3 Terri Talan	mD	1	cross	9	2013
3 Ydwine vd Veen	V		cross	9	2013
1 René Schuitinga	jpA	1	cross	5	2013
3 Lars van Hoeven	jC		cross	10	2013
2 Bram Kielman	jB		cross	6	2013
1 Jordi Stam	JA		cross	4	2013
2 Jan Jouke Vos	M		cross	5	2013
3 Jan Sytse Jonker	M		cross	9	2013

Nederlandse Kampioenschappen cross

2 Tessa de Boer	mB		cross		2012-11-25
20 Marlijn vd Mei	mA		cross		2012-11-25
6 Andrea Deelstra	V		cross		2012-11-25
39 Tobias vd Mei	jB		cross		2012-11-25
52 Bram Kielman	jB		cross		2012-11-25

66 Rembert Kortenhorst	jB		cross		2012-11-25
54 Jordi Stam	jA		cross		2012-11-25
68 Jan Jouke Vos	M		cross		2012-11-25

Nederlandse Kampioenschappen cross C/D

5 Lars van Hoeven	jC	1	cross		2012-11-24
32 Chris Wever	jC	1	cross		2012-11-24

Nederlandse Kampioenschappen indoor

6 Jolanda Smedinga	V35 (V45)	60	9.71	Apeldoorn	2013-02-09
5 Jolanda Smedinga	V35 (V45)	400	1:19.06	Apeldoorn	2013-02-09
8 Ronnie Jeeninga	M35	1500	4:42.18	Apeldoorn	2013-02-09
8 Jolanda Smedinga	V35 (V45)	200	33.69	Apeldoorn	2013-02-10
8 Wieger Klijnstra	M60	200	34.22	Apeldoorn	2013-02-10
9 Jolanda Smedinga	V35 (V45)	800	3:02.66	Apeldoorn	2013-02-10
6 Rody de Wolff	jB	7-kamp	4590	Apeldoorn	2013-02-10
kw. 8 Marian Zandberg	V	400	58.17	Apeldoorn	2013-02-16
series 7 Marian Zandberg	V	400	57.77	Apeldoorn	2013-02-16
9 Rienk Kan	M	hss	13.45	Apeldoorn	2013-02-16
11 Marrit van Gelderen	V	ver	5.35	Apeldoorn	2013-02-16
½ fin. 14 Vera van Aurich	mB	60	8.15	Apeldoorn	2013-02-23
series Vera van Aurich	mB	60	8.12	Apeldoorn	2013-02-23
series Minke vd Meer	mA	800	2:24.17	Apeldoorn	2013-02-23
6 Rody de Wolff	jB	ver	6.31	Apeldoorn	2013-02-23
fin. 3 Vera van Aurich	mB	200	25.82	Apeldoorn	2013-02-24
series 2 Vera van Aurich	mB	200	25.88	Apeldoorn	2013-02-24
9 Minke vd Meer	mA	1500	5:12.21	Apeldoorn	2013-02-24
series Rody de Wolff	jB	60h	8.73	Apeldoorn	2013-02-24
10 Rody de Wolff	jB	hoog	1.80	Apeldoorn	2013-02-24
8 Rody de Wolff	jB	kogel	13.66	Apeldoorn	2013-02-24

Nederlandse Studentenkampioenschappen

series 8 Marrit van Gelderen	V	60	8.23	Apeldoorn	2013-03-02
series Henry Blume	M	jB	60	7.72	Apeldoorn
series Peter Peereboom	M	60	7.75	Apeldoorn	2013-03-02
fin. 1 Marian Zandberg	V	400	58.29	Apeldoorn	2013-03-02
series 1 Marian Zandberg	V	400	58.86	Apeldoorn	2013-03-02
series Peter Peereboom	M	400	54.62	Apeldoorn	2013-03-02
3 Rienk Kan	M	hss	12.92	Apeldoorn	2013-03-02
4 Marrit van Gelderen	V	ver	5.32	Apeldoorn	2013-03-02

Noordelijke kampioenschappen cross (bij 1^e 3)

2 Tessa de Boer	mB	cross	Oranjewoud	2012-12-23
1 Marlijn vd Mei	mA	cross	Oranjewoud	2012-12-23
3 Lars van Hoeven	jC	cross	Oranjewoud	2012-12-23
3 Bram Kielman	jB	cross	Oranjewoud	2012-12-23
2 Jordi Stam	jA	cross	Oranjewoud	2012-12-23

Faber Sport Wintercompetitie eindstand (bij 1^e 3)

3 Jolanda Koops	V	lang	cross	755	2013
1 Jan Sytse Jonker	M	lang	cross	772	2013
2 Henri Veldman	M	lang	cross	748	2013
3 Willem Koet	M	lang	cross	671	2013
1 Elsbeth Rispens	V	kort	cross	766	2013
3 Linda Peereboom	V	kort	cross	740	2013
1 Hilbert de Haan	M	kort	cross	789	2013
2 Ronnie Jeeninga	M	kort	cross	778	2013

Clubrecords

Verbeterde en nieuwe records

mpA	Rikst Slot <i>Marrit Nederhoed</i>	9.0	1996-01-06	60	9.14	Utrecht	2012-12-15
mpA	Rikst Slot <i>Rikst Slot</i>	9.14	2012-12-15	60	8.87	Utrecht	2013-01-26
mpC	Jildou Binnema <i>Marrit Nederhoed</i>	2.97	1994-03-05	ver	3.03	Utrecht	2013-01-26
mpA	Rikst Slot <i>Marrit Nederhoed</i>	6.2	1996-12-15	40	6.2	Drachten	2013-02-02
V35	Jolanda Smedinga <i>Nieuw record</i>	(V45)		400	1:19.06	Apeldoorn	2013-02-09
V40	Jolanda Smedinga <i>Nieuw record</i>	(V45)		400	1:19.06	Apeldoorn	2013-02-09
V45	Jolanda Smedinga <i>Nieuw record</i>			400	1:19.06	Apeldoorn	2013-02-09
M35	Ronnie Jeeninga <i>Jaap Scholten</i>	5:54.6	1985-03-16	1500	4:42.18	Apeldoorn	2013-02-09
jB	Rody de Wolff <i>Eldert Wijkstra</i>	2.80	2000-01-21	polshoog	3.20	Apeldoorn	2013-02-09
jA	Rody de Wolff <i>Jaap Klaverboer</i>	(jB) 3.10	1981-02-10	polshoog	3.20	Apeldoorn	2013-02-09
jB	Rody de Wolff <i>Eldert Wijkstra</i>	4437	2000-01-22	7-kamp	4590	Apeldoorn	2013-02-10
V	Marian Zandberg <i>Marian Zandberg</i>	58.41	2012-02-25	400	57.77	Apeldoorn	2013-02-16
mpA	Rikst Slot <i>Manon Vermeulen</i>	4.00	2001-01-20	ver	4.17	Amsterdam	2013-02-23
mB	Vera van Aurich <i>Fiona van Es</i>	25.91	1989-03-11	200	25.88	Apeldoorn	2013-02-24
mB	Vera van Aurich <i>Vera van Aurich</i>	25.88	2013-02-24	200	25.82	Apeldoorn	2013-02-24

In totaal 15 verbeterde en nieuwe clubrecords

In de voorgaande jaren:

2003	15
2004	17
2005	12
2006	7
2007	13
2008	13
2009	9
2010	15
2011	21
2012	12

Aantal verbeterde indoor clubrecords per atleet

Rikst Slot	4
Jolanda Smedinga	3
Rody de Wolff	3
Vera van Aurich	2
Ronnie Jeeninga	1
Jildou Binnema	1
Marian Zandberg	1

Totaal aantal actieve indoor clubrecords per atleet

Marja de Wit	25
Wieger Klijnstra	22
Kristel Bottinga	15
Jolanda Smedinga	13
Eldert Wijkstra	10
Mart Sijtsema	9
Rody de Wolff	8

Prestaties per categorie

categorie mpC

Anna vd Berg

40	8.32	Heerenveen	2013-03-09
hoog	0.75	Heerenveen	2013-03-09
kogel 1	3.24	Heerenveen	2013-03-09

Jildou Binnema

35	7.36	Emmeloord	2012-10-27
40	7.70	Amsterdam	2013-02-23
50	9.48	Utrecht	2012-12-15
600	2:49.76	Stadskanaal	2013-01-12
hoog	0.90	Amsterdam	2013-02-23
ver	3.03	cr Utrecht	2013-01-26
balwerpen	15.41	Stadskanaal	2013-01-12
kogel 1	4.17	Heerenveen	2013-03-09

Amarins de Jong

40	7.74	Heerenveen	2013-03-09
hoog	0.85	Heerenveen	2013-03-09
kogel 1	3.56	Heerenveen	2013-03-09

Kim Meijners

40	9.05	Heerenveen	2013-03-09
hoog	0.65	Heerenveen	2013-03-09
kogel 1	2.32	Heerenveen	2013-03-09

Isis vd Velden

40	7.80	Heerenveen	2013-03-09
hoog	0.95	Heerenveen	2013-03-09
kogel 1	4.95	Heerenveen	2013-03-09

Ruth Zijlstra

40	7.88	Heerenveen	2013-03-09
hoog	0.95	Heerenveen	2013-03-09
ver	2.43	Tuk	2013-03-02
kogel 1	3.96	Tuk	2013-03-02

categorie mpB

Anke Binnema

35	6.68	Emmeloord	2012-10-27
hoog	1.10	Emmeloord	2012-10-27
kogel 2	4.87	Emmeloord	2012-10-27

Maike Kramer

40	7.99	Tuk	2013-03-02
hoog	1.00	Heerenveen	2013-03-09
ver	2.79	Tuk	2013-03-02
kogel 2	4.13	Tuk	2013-03-02

Danielle Staal

40	8.02	Heerenveen	2013-03-09
hoog	0.75	Heerenveen	2013-03-09
kogel 2	3.37	Heerenveen	2013-03-09

categorie mpA

Silke Beetsma

60	10.88	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.05	Heerenveen	2013-03-09
kogel 2	5.96	Heerenveen	2013-03-09

Rixt Bergsma

40	7,16	Tuk	2013-03-02
hoog	1.05	Tuk	2013-03-02
kogel 2	4.79	Tuk	2013-03-02

Anke Binnema

40	7.1	Drachten	2013-02-02
40	7.22	Tuk	2013-03-02
60	10.06	Amsterdam	2013-02-23
600	2:19.11	Stadskanaal	2013-01-12
hoog	1.20	Utrecht	2013-01-26
ver	3.87	Utrecht	2012-12-15
kogel 2	5.50	Drachten	2013-02-02

Nynke Bockhoven

35	6.31	Emmeloord	2012-10-27
40	7.1	Drachten	2013-02-02
hoog	1.10	Drachten	2013-02-02
kogel 2	5.28	Drachten	2013-02-02

Nienke vd Bult

40	7.30	Tuk	2013-03-02
hoog	1.00	Tuk	2013-03-02
kogel 2	5,73	Tuk	2013-03-02

Carianne van Eck

40	7.8	Drachten	2013-02-02
60	11.24	Heerenveen	2013-03-09
hoog	0.90	Heerenveen	2013-03-09
kogel 2	3.78	Heerenveen	2013-03-09

Nora de Jong

40	7.0	Drachten	2013-02-02
hoog	0.90	Drachten	2013-02-02
kogel 2	5.11	Drachten	2013-02-02

Judith Mijster

60	10.80	Heerenveen	2013-03-09
hoog	0.95	Heerenveen	2013-03-09
kogel 2	4.07	Heerenveen	2013-03-09

Anna Ooms

60	10.12	Amsterdam	2013-02-23
hoog	1.10	Heerenveen	2013-03-09
ver	3.11	Amsterdam	2013-02-23
kogel 2	5.16	Heerenveen	2013-03-09

Bo Oosterhagen

60	11.64	Heerenveen	2013-03-09
hoog	0.85	Heerenveen	2013-03-09
kogel 2	3.52	Heerenveen	2013-03-09

Floor Overdiep

60	10.77	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.00	Heerenveen	2013-03-09
kogel 2	6.59	Heerenveen	2013-03-09

Rikst Slot

35	5.94	Emmeloord	2012-10-27
40	6.53	Tuk	2013-03-02
40	6.2	cr Drachten	2013-02-02
60	8.87	cr Utrecht	2013-01-26
600	2:08.77	Utrecht	2013-01-26
1000	4:36.87	Alkmaar	2012-12-08
hoog	1.20	Tuk	2013-03-02
ver	4.17	cr Amsterdam	2013-02-23
kogel 2	7.34	Emmeloord	2012-10-27

Terri Talan

35	6.14	Emmeloord	2012-10-27
hoog	1.30	Emmeloord	2012-10-27
kogel 2	7.25	Emmeloord	2012-10-27

Ryanne Veninga

60	12.58	Heerenveen	2013-03-09
hoog	0.80	Heerenveen	2013-03-09
kogel 2	3.75	Heerenveen	2013-03-09

Carmen de Wolff

30	5.97	Dronten	2012-12-28
40	7.45	Tuk	2013-03-02
60	10.75	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.05	Heerenveen	2013-03-09
kogel 2	4.87	Dronten	2012-12-28

categorie mD**Nynke Elgersma**

60	11.09	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.05	Heerenveen	2013-03-09
kogel 2	6.99	Heerenveen	2013-03-09

Gytte van Hoeven

40	7.14	Tuk	2013-03-02
50	8.67	Utrecht	2012-12-21
60	10.36	Utrecht	2012-12-21
ver	3.59	Utrecht	2012-12-21
kogel 2	6.99	Tuk	2013-03-02
sprint 2-kamp	782	Tuk	2013-03-02

Floor Kooistra

60	10.17	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.05	Heerenveen	2013-03-09
kogel 2	5.62	Heerenveen	2013-03-09

Iris Moll

60	9.84	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.15	Heerenveen	2013-03-09
kogel 2	5.31	Heerenveen	2013-03-09

Elvira Ooms

60	10.07	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.00	Heerenveen	2013-03-09
kogel 2	5.72	Heerenveen	2013-03-09

Terri Talan

40	6.65	Tuk	2013-03-02
50	7.98	Tuk	2013-03-02
60	9.36	Apeldoorn	2013-01-19
hoog	1.30	Heerenveen	2013-03-09
ver	3.91	Tuk	2013-03-02
kogel 2	7.19	Heerenveen	2013-03-09
sprint 2-kamp	1031	Tuk	2013-03-02

Rosalie Tissingh

30	5.46	Dronten	2012-12-28
40	6.79	Tuk	2013-03-02
50	8.27	Tuk	2013-03-02
60	9.60	Stadskanaal	2013-01-12
hoog	1.47	Tuk	2013-03-02
ver	3.98	Apeldoorn	2013-01-19
kogel 2	10,10	Tuk	2013-03-02
sprint 2-kamp	940	Tuk	2013-03-02

Renske Zwolle

30	5.25	Dronten	2012-12-28
40	6.2	Drachten	2013-02-02
40	6.40	Tuk	2013-03-02
50	7.65	Tuk	2013-03-02
60	8.83	Apeldoorn	2013-01-19
hoog	1.45	Heerenveen	2013-03-09
ver	4.55	Apeldoorn	2013-01-19
kogel 2	9.40	Dronten	2012-12-28
sprint 2-kamp	1165	Tuk	2013-03-02

categorie mC**Manon van Aurich**

60	8.87	Utrecht	2012-12-21
----	------	---------	------------

categorie mB**Vera van Aurich**

50	7.02	Utrecht	2012-12-21
60	7.8	Dortmund (Dui)	2013-01-19
60	8.06	Utrecht	2012-12-21
60	8.06	Apeldoorn	2013-01-05
200	25.82	cr Apeldoorn	2013-02-24
200	25.88	cr Apeldoorn	2013-02-24

categorie mA**Minke vd Meer**

800	2:24.17	Apeldoorn	2013-02-23
1500	5:12.21	Apeldoorn	2013-02-24

categorie V**Simone Falkena**

50	7.80	Heerenveen	2013-03-09
60	9.06	Heerenveen	2013-03-09
sprint 2-kamp	951	Heerenveen	2013-03-09

Marrit van Gelderen				Marijn Wijkstra			
50	7.14	Utrecht	2012-12-21	40	9.91	Heerenveen	2013-03-09
60	7.9	Dortmund (Dui)	2013-01-19	hoog	0.65	Heerenveen	2013-03-09
60	8.23	Apeldoorn	2013-03-02	ver	1,78	Tuk	2013-03-02
ver	5.35	Apeldoorn	2013-02-16	kogel 1	3.34	Heerenveen	2013-03-09
Marian Zandberg				categorie jpB			
60	7.8	Dortmund (Dui)	2013-01-19	Stijn van Andringa de			
60	8.16	Amsterdam	2012-12-23	40	8.23	Heerenveen	2013-03-09
200	26.07	Dortmund (Dui)	2013-02-10	hoog	0.90	Heerenveen	2013-03-09
400	57.77	Apeldoorn	2013-02-16	kogel 2	3.82	Heerenveen	2013-03-09
categorie V35				Noah Bakker			
Laura vd Akker				40	7.58	Heerenveen	2013-03-09
40	6.88	Tuk	2013-03-02	hoog	0.95	Heerenveen	2013-03-09
50	8.44	Tuk	2013-03-02	kogel 2	4.36	Heerenveen	2013-03-09
sprint 2-kamp	638	Tuk	2013-03-02	Rutger Berends			
categorie V45				40	7,46	Tuk	2013-03-02
Jolanda Smedinga				hoog	0.95	Heerenveen	2013-03-09
60	9.71	Apeldoorn	2013-02-09	ver	2,55	Tuk	2013-03-02
200	33.69	Apeldoorn	2013-02-10	kogel 2	4.01	Heerenveen	2013-03-09
400	1:19.06	cr Apeldoorn	2013-02-09	Jorrit ten Hoeve			
800	3:02.66	Apeldoorn	2013-02-10	40	8.44	Heerenveen	2013-03-09
categorie V65				kogel 2	3.60	Heerenveen	2013-03-09
Coby de Boer				Martijn de Jong			
kogel 3	6.32	Heerenveen	2013-03-09	40	8.15	Heerenveen	2013-03-09
categorie jpC				hoog	0.75	Heerenveen	2013-03-09
Natan Bikker				kogel 2	3.33	Heerenveen	2013-03-09
40	8.66	Heerenveen	2013-03-09	Alex Kerkhof			
hoog	0.85	Heerenveen	2013-03-09	40	8.02	Heerenveen	2013-03-09
kogel 1	3.72	Heerenveen	2013-03-09	hoog	0.75	Heerenveen	2013-03-09
Remco Havelaar				kogel 2	3.55	Heerenveen	2013-03-09
40	9.42	Stadskanaal	2013-01-12	Tije Waslander			
600	3:15.74	Stadskanaal	2013-01-12	35	7.30	Emmeloord	2012-10-27
hoog	0.70	Heerenveen	2013-03-09	hoog	0.90	Emmeloord	2012-10-27
ver	1,82	Tuk	2013-03-02	kogel 2	4.67	Emmeloord	2012-10-27
balwerpen	12.03	Stadskanaal	2013-01-12	categorie jpA			
kogel 1	3.62	Tuk	2013-03-02	Diego Bencherif			
Liam de Lange				35	7.23	Emmeloord	2012-10-27
40	9.50	Heerenveen	2013-03-09	hoog	1.00	Emmeloord	2012-10-27
hoog	0.65	Heerenveen	2013-03-09	kogel 2	6.36	Emmeloord	2012-10-27
kogel 1	2.58	Heerenveen	2013-03-09	David van Dijk			
Finn Oosterhagen				60	12.28	Heerenveen	2013-03-09
40	7.50	Heerenveen	2013-03-09	hoog	0.90	Heerenveen	2013-03-09
hoog	0.75	Heerenveen	2013-03-09	kogel 2	3.51	Heerenveen	2013-03-09
kogel 1	4.08	Heerenveen	2013-03-09				

Sander Havelaar

40	7.68	Tuk	2013-03-02
60	11.20	Stadskanaal	2013-01-12
600	3:09.09	Stadskanaal	2013-01-12
hoog	1.00	Heerenveen	2013-03-09
ver	3.66	Tuk	2013-03-02
kogel 2	4.78	Stadskanaal	2013-01-12

Melvin den Heijer

40	7.72	Tuk	2013-03-02
60	11.51	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.05	Heerenveen	2013-03-09
ver	3.18	Tuk	2013-03-02
kogel 2	6.56	Heerenveen	2013-03-09

Marc Huisman

40	7.22	Tuk	2013-03-02
hoog	1.00	Tuk	2013-03-02
kogel 2	5.18	Tuk	2013-03-02

Thijs Jonker

35	6.19	Emmeloord	2012-10-27
hoog	1.05	Emmeloord	2012-10-27
kogel 2	8.14	Emmeloord	2012-10-27

Lars vd Kooij

40	7.90	Tuk	2013-03-02
60	11.46	Heerenveen	2013-03-09
hoog	0.95	Heerenveen	2013-03-09
ver	2.70	Tuk	2013-03-02
kogel 2	6.72	Heerenveen	2013-03-09

Ivar Mase

35	6.50	Emmeloord	2012-10-27
40	7.05	Tuk	2013-03-02
60	10.14	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.15	Heerenveen	2013-03-09
kogel 2	6.33	Tuk	2013-03-02

Lennert Naeff

60	10.03	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.25	Heerenveen	2013-03-09
kogel 2	6.66	Heerenveen	2013-03-09

René Schuitinga

60	10.02	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.10	Heerenveen	2013-03-09
kogel 2	4.61	Heerenveen	2013-03-09

Tije Waslander

40	7.67	Tuk	2013-03-02
60	11.35	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.10	Heerenveen	2013-03-09
ver	2.72	Tuk	2013-03-02
kogel 2	4.30	Heerenveen	2013-03-09

Barth Wijkstra

40	8.63	Tuk	2013-03-02
hoog	0.95	Heerenveen	2013-03-09
ver	2.66	Tuk	2013-03-02
kogel 2	4.54	Tuk	2013-03-02

categorie jD**Diego Bencherif**

40	7.3	Drachten	2013-02-02
40	7.52	Tuk	2013-03-02
50	9.58	Tuk	2013-03-02
60	10.78	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.15	Heerenveen	2013-03-09
ver	2.79	Tuk	2013-03-02
kogel 3	5.67	Tuk	2013-03-02
sprint 2-kamp	568	Tuk	2013-03-02

Joram Ganzevoort

60	8.7	Enschede	2012-10-28
60h	10.0	Enschede	2012-10-28
hoog	1.30	Enschede	2012-10-28
kogel 3	9.01	Enschede	2012-10-28

Gerwin de Haan

60	9.1	Enschede	2012-10-28
60h	11.2	Enschede	2012-10-28
hoog	1.35	Enschede	2012-10-28
kogel 3	10.25	Enschede	2012-10-28

Jarno Heeringa

60	9.61	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.10	Heerenveen	2013-03-09
kogel 3	5.56	Heerenveen	2013-03-09

Jaimy Landman

60	10.77	Heerenveen	2013-03-09
kogel 3	5.50	Heerenveen	2013-03-09

Johan Polet

60	9.68	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.10	Heerenveen	2013-03-09
kogel 3	6.35	Heerenveen	2013-03-09

Sander ter Schuur

60	10.20	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.00	Heerenveen	2013-03-09
kogel 3	4.99	Heerenveen	2013-03-09

Jasper Verbeek

40	6.4	Drachten	2013-02-02
60	9.17	Apeldoorn	2013-01-19
hoog	1.30	Drachten	2013-02-02
ver	4.11	Apeldoorn	2013-01-19
kogel 3	7.37	Heerenveen	2013-03-09

Robin Wagenaar

60	10.62	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.15	Heerenveen	2013-03-09
kogel 3	4.39	Heerenveen	2013-03-09

Frank Wijkstra

60	12.25	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.10	Heerenveen	2013-03-09
kogel 3	3.59	Heerenveen	2013-03-09

categorie jC

Joram Ganzevoort

30	5.01	Dronten	2012-12-28
40	6.1	Drachten	2013-02-02
40	6.18	Tuk	2013-03-02
50	7.43	Tuk	2013-03-02
60	8.62	Heerenveen	2013-03-09
60h	11.59	Stadskanaal	2013-01-12
hoog	1.50	Drachten	2013-02-02
kogel 4	8.53	Drachten	2013-02-02
sprint 2-kamp	1277	Tuk	2013-03-02

Gerwin de Haan

40	6.32	Tuk	2013-03-02
50	7.75	Tuk	2013-03-02
60	8.96	Heerenveen	2013-03-09
60h	11.39	Amsterdam	2012-11-24
hoog	1.50	Drachten	2013-02-02
ver	4.22	Amsterdam	2012-11-24
kogel 4	8.79	Heerenveen	2013-03-09
sprint 2-kamp	1165	Tuk	2013-03-02

Lars van Hoeven

50	7.01	Utrecht	2012-12-21
60	7.97	Apeldoorn	2013-01-20
800	2:19.17	Apeldoorn	2013-01-20
ver	5.15	Apeldoorn	2013-01-20

Maurice Jeeninga

40	7.29	Tuk	2013-03-02
50	9.08	Tuk	2013-03-02
60	10.14	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.10	Heerenveen	2013-03-09
ver	3.28	Tuk	2013-03-02
kogel 4	6.25	Heerenveen	2013-03-09
sprint 2-kamp	690	Tuk	2013-03-02

Jovan Smilda

40	6.57	Tuk	2013-03-02
50	8.04	Tuk	2013-03-02
60	9.24	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.30	Heerenveen	2013-03-09
ver	3.74	Tuk	2013-03-02
kogel 4	6.57	Tuk	2013-03-02
sprint 2-kamp	1039	Tuk	2013-03-02

categorie jB

Henry Blume

50	6.69	Utrecht	2013-01-04
60	7.63	Amsterdam	2013-02-03
sprint 2-kamp	602	Heerenveen	2013-03-09

Rody de Wolff

30	4.54	Dronten	2012-12-28
50	6.42	Heerenveen	2013-03-09
60	7.55	Heerenveen	2013-03-09
1000	2:59.84	Apeldoorn	2013-02-10
60h	8.68	Apeldoorn	2013-02-10
hoog	1.83	Apeldoorn	2013-02-10
polshoog	3.20	cr Apeldoorn	2013-02-09
ver	6.31	Apeldoorn	2013-02-23
kogel 5	14.96	Apeldoorn	2013-02-09
sprint 2-kamp	1270	Heerenveen	2013-03-09
7-kamp	4590	cr Apeldoorn	2013-02-10

categorie M

Rienk Kan

50	6.79	Heerenveen	2013-03-09
60	7.6	Dortmund (Dui)	2013-01-19
60	7.80	Heerenveen	2013-03-09
hoog	1.60	Heerenveen	2013-03-09
hss	13.45	Apeldoorn	2013-02-16
ver	6.23	Dortmund (Dui)	2013-01-19
kogel 7½	9.06	Heerenveen	2013-03-09
sprint 2-kamp	1125	Heerenveen	2013-03-09

Peter Peereboom

50	6.65	Utrecht	2012-12-21
60	7.3	Dortmund (Dui)	2013-01-19
60	7.71	Amsterdam	2013-02-03
200	25.27	Dortmund (Dui)	2013-01-19
400	54.57	Apeldoorn	2013-01-05
hoog	1.60	Heerenveen	2013-03-09
ver	5.86	Utrecht	2012-12-21
kogel 7½	8.37	Heerenveen	2013-03-09
sprint 2-kamp	1039	Heerenveen	2013-03-09

Dennis Veenker

60h	9.57	Apeldoorn	2013-01-05
-----	------	-----------	------------

Sybout Wijma

50	6.66	Utrecht	2012-12-21
60	7.74	Utrecht	2012-12-21

categorie M35

Ronnie Jeeninga

1500	4:42.18	cr Apeldoorn	2013-02-09
------	---------	--------------	------------

categorie M60

Wieger Klijnstra

200	34.22	Apeldoorn	2013-02-10
-----	-------	-----------	------------

Ranglijsten

hoog

1.83	Rody de Wolff	jB	2013-02-10
1.60	Rienk Kan	M	2013-03-09
1.60	Peter Peereboom	M	2013-03-09
1.50	Joram Ganzevoort	jC	2013-02-02
1.50	Gerwin de Haan	jC	2013-02-02
1.47	Rosalie Tissingh	mD	2013-03-02
1.45	Renske Zwolle	mD	2013-03-09
1.30	Jasper Verbeek	jD	2013-02-02
1.30	Jovan Smilda	jC	2013-03-09
1.30	Terri Talan	mD	2013-03-09
1.25	Lennert Naeff	jpA	2013-03-09
1.20	Anke Binnema	mpA	2013-01-26
1.20	Rikst Slot	mpA	2013-03-02
1.15	Diego Bencherif	jD	2013-03-09
1.15	Ivar Mase	jpA	2013-03-09
1.15	Iris Moll	mD	2013-03-09
1.15	Robin Wagenaar	jD	2013-03-09
1.10	Nynke Bockhoven	mpA	2013-02-02
1.10	Jarno Heeringa	jD	2013-03-09
1.10	Maurice Jeeninga	jC	2013-03-09
1.10	Anna Ooms	mpA	2013-03-09
1.10	Johan Polet	jD	2013-03-09
1.10	René Schuitinga	jpA	2013-03-09
1.10	Tije Waslander	jpA	2013-03-09
1.10	Frank Wijkstra	jD	2013-03-09
1.05	Thijs Jonker	jpA	2012-10-27
1.05	Rixt Bergsma	mpA	2013-03-02
1.05	Silke Beetsma	mpA	2013-03-09
1.05	Nynke Elgersma	mD	2013-03-09
1.05	Melvin den Heijer	jpA	2013-03-09
1.05	Floor Kooistra	mD	2013-03-09
1.00	Nienke vd Bult	mpA	2013-03-02
1.00	Marc Huisman	jpA	2013-03-02
1.00	Sander Havelaar	jpA	2013-03-09
1.00	Maaïke Kramer	mpB	2013-03-09
1.00	Elvira Ooms	mD	2013-03-09
1.00	Floor Overdiep	mpA	2013-03-09
1.00	Sander ter Schuur	jD	2013-03-09
1,05	Carmen de Wolff	mpA	2013-03-09
0.95	Noah Bakker	jpB	2013-03-09
0.95	Rutger Berends	jpB	2013-03-09
0.95	Lars vd Kooij	jpA	2013-03-09
0.95	Judith Mijster	mpA	2013-03-09
0.95	Isis vd Velden	mpC	2013-03-09
0.95	Barth Wijkstra	jpA	2013-03-09
0.95	Ruth Zijlstra	mpC	2013-03-09
0.90	Nora de Jong	mpA	2013-02-02
0.90	Jildou Binnema	mpC	2013-02-23
0.90	Stijn van Andringa de Kemp.	jpB	2013-03-09
0.90	David van Dijk	jpA	2013-03-09
0.90	Carianne van Eck	mpA	2013-03-09
0.85	Natan Bikker	jpC	2013-03-09
0.85	Amarins de Jong	mpC	2013-03-09
0.85	Bo Oosterhagen	mpA	2013-03-09
0.80	Ryanne Veninga	mpA	2013-03-09
0.75	Anna vd Berg	mpC	2013-03-09
0.75	Martijn de Jong	jpB	2013-03-09
0.75	Alex Kerkhof	jpB	2013-03-09
0.75	Finn Oosterhagen	jpC	2013-03-09

0.75	Danielle Staal	mpB	2013-03-09
0.70	Remco Havelaar	jpC	2013-03-09
0.65	Liam de Lange	jpC	2013-03-09
0.65	Kim Meijners	mpC	2013-03-09
0.65	Marijn Wijkstra	jpC	2013-03-09

hss

13.45	Rienk Kan	M	2013-02-16
-------	-----------	---	------------

polshoog

3.20	Rody de Wolff	jB	2013-02-09
------	---------------	----	------------

ver

6.31	Rody de Wolff	jB	2013-02-23
6.23	Rienk Kan	M	2013-01-19
5.86	Peter Peereboom	M	2012-12-21
5.35	Marrit van Gelderen	V	2013-02-16
5.15	Lars van Hoeven	jC	2013-01-20
4.55	Renske Zwolle	mD	2013-01-19
4.22	Gerwin de Haan	jC	2012-11-24
4.17	Rikst Slot	mpA	2013-02-23
4.11	Jasper Verbeek	jD	2013-01-19
3.98	Rosalie Tissingh	mD	2013-01-19
3.91	Terri Talan	mD	2013-03-02
3.87	Anke Binnema	mpA	2012-12-15
3.74	Jovan Smilda	jC	2013-03-02
3.66	Sander Havelaar	jpA	2013-03-02
3.59	Gytte van Hoeven	mD	2012-12-21
3.28	Maurice Jeeninga	jC	2013-03-02
3.18	Melvin den Heijer	jpA	2013-03-02
3.11	Anna Ooms	mpA	2013-02-23
3.03	Jildou Binnema	mpC	2013-01-26
2.79	Diego Bencherif	jD	2013-03-02
2.79	Maaïke Kramer	mpB	2013-03-02
2.72	Tije Waslander	jpA	2013-03-02
2.70	Lars vd Kooij	jpA	2013-03-02
2.66	Barth Wijkstra	jpA	2013-03-02
2.55	Rutger Berends	jpB	2013-03-02
2.43	Ruth Zijlstra	mpC	2013-03-02
1.82	Remco Havelaar	jpC	2013-03-02
1.78	Marijn Wijkstra	jpC	2013-03-02

balwerpen

15.41	Jildou Binnema	mpC	2013-01-12
12.03	Remco Havelaar	jpC	2013-01-12

kogel

14.96	Rody de Wolff	jB	2013-02-09
10.25	Gerwin de Haan	jD	2012-10-28
10,10	Rosalie Tissingh	mD	2013-03-02
9.40	Renske Zwolle	mD	2012-12-28
9.06	Rienk Kan	M	2013-03-09
9.01	Joram Ganzevoort	jD	2012-10-28
8.37	Peter Peereboom	M	2013-03-09
8.14	Thijs Jonker	jpA	2012-10-27
7.37	Jasper Verbeek	jD	2013-03-09
7.34	Rikst Slot	mpA	2012-10-27
7.25	Terri Talan	mpA	2012-10-27
6.99	Gytte van Hoeven	mD	2013-03-02
6.99	Nynke Elgersma	mD	2013-03-09
6.72	Lars vd Kooij	jpA	2013-03-09
6.66	Lennert Naeff	jpA	2013-03-09
6.59	Floor Overdiep	mpA	2013-03-09
6.57	Jovan Smilda	jC	2013-03-02
6.56	Melvin den Heijer	jpA	2013-03-09

6.36	Diego Bencherif	jpA	2012-10-27	638	Laura vd Akker	V35	2013-03-02
6.35	Johan Polet	jD	2013-03-09	602	Henry Blume	jB	2013-03-09
6.33	Ivar Mase	jpA	2013-03-02	568	Diego Bencherif	jD	2013-03-02
6.32	Coby de Boer	V65	2013-03-09				
6.25	Maurice Jeeninga	jC	2013-03-09	7-kamp			
5.96	Silke Beetsma	mpA	2013-03-09	4590	Rody de Wolff	jB	2013-02-10
5.72	Elvira Ooms	mD	2013-03-09				
5.62	Floor Kooistra	mD	2013-03-09	30			
5.56	Jarno Heeringa	jD	2013-03-09	4.54	Rody de Wolff	jB	2012-12-28
5.50	Anke Binnema	mpA	2013-02-02	5.01	Joram Ganzevoort	jC	2012-12-28
5.50	Jaimy Landman	jD	2013-03-09	5.25	Renske Zwolle	mD	2012-12-28
5.31	Iris Moll	mD	2013-03-09	5.46	Rosalie Tissingh	mD	2012-12-28
5.28	Nynke Bockhoven	mpA	2013-02-02	5.97	Carmen de Wolff	mpA	2012-12-28
5.18	Marc Huisman	jpA	2013-03-02				
5.16	Anna Ooms	mpA	2013-03-09	35			
5.11	Nora de Jong	mpA	2013-02-02	5.94	Rikst Slot	mpA	2012-10-27
5,73	Nienke vd Bult	mpA	2013-03-02	6.14	Terri Talan	mpA	2012-10-27
4.99	Sander ter Schuur	jD	2013-03-09	6.19	Thijs Jonker	jpA	2012-10-27
4.95	Isis vd Velden	mpC	2013-03-09	6.31	Nynke Bockhoven	mpA	2012-10-27
4.87	Carmen de Wolff	mpA	2012-12-28	6.50	Ivar Mase	jpA	2012-10-27
4.79	Rixt Bergsma	mpA	2013-03-02	6.68	Anke Binnema	mpB	2012-10-27
4.78	Sander Havelaar	jpA	2013-01-12	7.23	Diego Bencherif	jpA	2012-10-27
4.67	Tije Waslander	jpB	2012-10-27	7.30	Tije Waslander	jpB	2012-10-27
4.61	René Schuitinga	jpA	2013-03-09	7.36	Jildou Binnema	mpC	2012-10-27
4.54	Barth Wijkstra	jpA	2013-03-02				
4.39	Robin Wagenaar	jD	2013-03-09	40			
4.36	Noah Bakker	jpB	2013-03-09	6.18	Joram Ganzevoort	jD	2013-03-02
4.17	Jildou Binnema	mpC	2013-03-09	6.32	Gerwin de Haan	jC	2013-03-02
4.13	Maaïke Kramer	mpB	2013-03-02	6.40	Renske Zwolle	mD	2013-03-02
4.08	Finn Oosterhagen	jpC	2013-03-09	6.2	Rikst Slot	mpA	2013-02-02
4.07	Judith Mijster	mpA	2013-03-09	6.57	Jovan Smilda	jC	2013-03-02
4.01	Rutger Berends	jpB	2013-03-09	6.4	Jasper Verbeek	jD	2013-02-02
3.96	Ruth Zijlstra	mpC	2013-03-02	6.65	Terri Talan	mD	2013-03-02
3.82	Stijn van Andringa de Kemp.	jpB	2013-03-09	6.79	Rosalie Tissingh	mD	2013-03-02
3.78	Carianne van Eck	mpA	2013-03-09	6.88	Laura vd Akker	V35	2013-03-02
3.75	Ryanne Veninga	mpA	2013-03-09	7,16	Rixt Bergsma	mpA	2013-03-02
3.72	Natan Bikker	jpC	2013-03-09	7,46	Rutger Berends	jpB	2013-03-02
3.62	Remco Havelaar	jpC	2013-03-02	7.05	Ivar Mase	jpA	2013-03-02
3.60	Jorrit ten Hoeve	jpB	2013-03-09	7.14	Gytte van Hoeven	mD	2013-03-02
3.59	Frank Wijkstra	jD	2013-03-09	7.22	Anke Binnema	mpA	2013-03-02
3.56	Amarins de Jong	mpC	2013-03-09	7.22	Marc Huisman	jpA	2013-03-02
3.55	Alex Kerkhof	jpB	2013-03-09	7.0	Nora de Jong	mpA	2013-02-02
3.52	Bo Oosterhagen	mpA	2013-03-09	7.29	Maurice Jeeninga	jC	2013-03-02
3.51	David van Dijk	jpA	2013-03-09	7.30	Nienke vd Bult	mpA	2013-03-02
3.37	Danielle Staal	mpB	2013-03-09	7.1	Nynke Bockhoven	mpA	2013-02-02
3.34	Marijn Wijkstra	jpC	2013-03-09	7.45	Carmen de Wolff	mpA	2013-03-02
3.33	Martijn de Jong	jpB	2013-03-09	7.50	Finn Oosterhagen	jpC	2013-03-09
3.24	Anna vd Berg	mpC	2013-03-09	7.52	Diego Bencherif	jD	2013-03-02
2.58	Liam de Lange	jpC	2013-03-09	7.58	Noah Bakker	jpB	2013-03-09
2.32	Kim Meijners	mpC	2013-03-09	7.67	Tije Waslander	jpA	2013-03-02
				7.68	Sander Havelaar	jpA	2013-03-02
sprint 2-kamp				7.70	Jildou Binnema	mpC	2013-02-23
1277	Joram Ganzevoort	jC	2013-03-02	7.72	Melvin den Heijer	jpA	2013-03-02
1270	Rody de Wolff	jB	2013-03-09	7.74	Amarins de Jong	mpC	2013-03-09
1165	Gerwin de Haan	jC	2013-03-02	7.80	Isis vd Velden	mpC	2013-03-09
1165	Renske Zwolle	mD	2013-03-02	7.88	Ruth Zijlstra	mpC	2013-03-09
1125	Rienk Kan	M	2013-03-09	7.90	Lars vd Kooij	jpA	2013-03-02
1039	Jovan Smilda	jC	2013-03-02	7.99	Maaïke Kramer	mpB	2013-03-02
1039	Peter Peereboom	M	2013-03-09	8.02	Alex Kerkhof	jpB	2013-03-09
1031	Terri Talan	mD	2013-03-02	8.02	Danielle Staal	mpB	2013-03-09
951	Simone Falkena	V	2013-03-09	7.8	Carianne van Eck	mpA	2013-02-02
940	Rosalie Tissingh	mD	2013-03-02				
782	Gytte van Hoeven	mD	2013-03-02				
690	Maurice Jeeninga	jC	2013-03-02				

8.15	Martijn de Jong	jpB	2013-03-09	10.12	Anna Ooms	mpA	2013-02-23
8.23	Stijn van Andringa de Kemp	jpB	2013-03-09	10.14	Maurice Jeeninga	jC	2013-03-09
8.32	Anna vd Berg	mpC	2013-03-09	10.14	Ivar Mase	jpA	2013-03-09
8.44	Jorrit ten Hoeve	jpB	2013-03-09	10.17	Floor Kooistra	mD	2013-03-09
8.63	Barth Wijkstra	jpA	2013-03-02	10.20	Sander ter Schuur	jD	2013-03-09
8.66	Natan Bikker	jpC	2013-03-09	10.36	Gytte van Hoeven	mD	2012-12-21
9.05	Kim Meijners	mpC	2013-03-09	10.62	Robin Wagenaar	jD	2013-03-09
9.42	Remco Havelaar	jpC	2013-01-12	10.75	Carmen de Wolff	mpA	2013-03-09
9.50	Liam de Lange	jpC	2013-03-09	10.77	Jaimy Landman	jD	2013-03-09
9.91	Marijn Wijkstra	jpC	2013-03-09	10.77	Floor Overdiep	mpA	2013-03-09
50				10.78	Diego Bencherif	jD	2013-03-09
6.42	Rody de Wolff	jb	2013-03-09	10.80	Judith Mijster	mpA	2013-03-09
6.65	Peter Peereboom	M	2012-12-21	10.88	Silke Beetsma	mpA	2013-03-09
6.66	Sybout Wijma	M	2012-12-21	11.09	Nynke Elgersma	mD	2013-03-09
6.69	Henry Blume	jb	2013-01-04	11.20	Sander Havelaar	jpA	2013-01-12
6.79	Rienk Kan	M	2013-03-09	11.24	Carianne van Eck	mpA	2013-03-09
7.01	Lars van Hoeven	jC	2012-12-21	11.35	Tije Waslander	jpA	2013-03-09
7.02	Vera van Aurich	mB	2012-12-21	11.46	Lars vd Kooij	jpA	2013-03-09
7.14	Marrit van Gelderen	V	2012-12-21	11.51	Melvin den Heijer	jpA	2013-03-09
7.43	Joram Ganzevoort	jC	2013-03-02	11.64	Bo Oosterhagen	mpA	2013-03-09
7.65	Renske Zwolle	mD	2013-03-02	12.25	Frank Wijkstra	jD	2013-03-09
7.75	Gerwin de Haan	jC	2013-03-02	12.28	David van Dijk	jpA	2013-03-09
7.80	Simone Falkena	V	2013-03-09	12.58	Ryanne Veninga	mpA	2013-03-09
7.98	Terri Talan	mD	2013-03-02	200			
8.04	Jovan Smilda	jC	2013-03-02	25.27	Peter Peereboom	M	2013-01-19
8.27	Rosalie Tissingh	mD	2013-03-02	25.82	Vera van Aurich	mB	2013-02-24
8.44	Laura vd Akker	V35	2013-03-02	26.07	Marian Zandberg	V	2013-02-10
8.67	Gytte van Hoeven	mD	2012-12-21	33.69	Jolanda Smedinga	V45	2013-02-10
9.08	Maurice Jeeninga	jC	2013-03-02	34.22	Wieger Klijnstra	M60	2013-02-10
9.48	Jildou Binnema	mpC	2012-12-15	400			
9.58	Diego Bencherif	jD	2013-03-02	54.57	Peter Peereboom	M	2013-01-05
60				57.77	Marian Zandberg	V	2013-02-16
7.3	Peter Peereboom	M	2013-01-19	1:19.06	Jolanda Smedinga	V45	2013-02-09
7.55	Rody de Wolff	jb	2013-03-09	600			
7.63	Henry Blume	jb	2013-02-03	2:08.77	Rikst Slot	mpA	2013-01-26
7.74	Sybout Wijma	M	2012-12-21	2:19.11	Anke Binnema	mpA	2013-01-12
7.80	Rienk Kan	M	2013-03-09	2:49.76	Jildou Binnema	mpC	2013-01-12
7.97	Lars van Hoeven	jC	2013-01-20	3:09.09	Sander Havelaar	jpA	2013-01-12
7.8	Vera van Aurich	mB	2013-01-19	3:15.74	Remco Havelaar	jpC	2013-01-12
7.8	Marian Zandberg	V	2013-01-19	800			
7.9	Marrit van Gelderen	V	2013-01-19	2:19.17	Lars van Hoeven	jC	2013-01-20
8.62	Joram Ganzevoort	jC	2013-03-09	2:24.17	Minke vd Meer	mA	2013-02-23
8.83	Renske Zwolle	mD	2013-01-19	3:02.66	Jolanda Smedinga	V45	2013-02-10
8.87	Manon van Aurich	mC	2012-12-21	1000			
8.87	Rikst Slot	mpA	2013-01-26	2:59.84	Rody de Wolff	jb	2013-02-10
8.96	Gerwin de Haan	jC	2013-03-09	4:36.87	Rikst Slot	mpA	2012-12-08
9.06	Simone Falkena	V	2013-03-09	1500			
9.17	Jasper Verbeek	jD	2013-01-19	4:42.18	Ronnie Jeeninga	M35	2013-02-09
9.24	Jovan Smilda	jC	2013-03-09	5:12.21	Minke vd Meer	mA	2013-02-24
9.36	Terri Talan	mD	2013-01-19	60h			
9.60	Rosalie Tissingh	mD	2013-01-12	8.68	Rody de Wolff	jb	2013-02-10
9.61	Jarno Heeringa	jD	2013-03-09	9.57	Dennis Veenker	M	2013-01-05
9.68	Johan Polet	jD	2013-03-09	10.0	Joram Ganzevoort	jD	2012-10-28
9.71	Jolanda Smedinga	V45	2013-02-09	11.39	Gerwin de Haan	jC	2012-11-24
9.84	Iris Moll	mD	2013-03-09				
10.02	René Schuitinga	jpA	2013-03-09				
10.03	Lennert Naeff	jpA	2013-03-09				
10.06	Anke Binnema	mpA	2013-02-23				
10.07	Elvira Ooms	mD	2013-03-09				