

AV Heerenveen

Jaaroverzicht indoor en cross

2014



Indoor Heerenveen 15 maart 2014 (foto: Benity photography, www.benity.nl)

Inleiding

Heerenveen, 21 maart 2014,

Hierbij het overzicht van het indoorseizoen, lopend van 1 oktober 2013 t/m 31 maart 2014. Verbeteringen en aanvullingen op dit overzicht graag melden via email (HarmZijlstra outlook.com, met het at-teken op de plaats van de spatie). Omdat het crosseizoen 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.

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	6
Aantal verbeterde clubrecords per atleet	7
Totaal aantal actieve clubrecords per atleet	7
Prestaties per categorie / atleet	8
Ranglijsten	13

Versiebeheer:

1.0	2014-03-21	Eerste versie
1.1	2015-04-06	800 meter van Hilbert de Haan erkend als evenaring clubrecord

Prestaties per locatie

Wanneer en waar werden de jaarprestaties geleverd (aantallen)

2013-11-23	Amsterdam	4
2013-12-14	Alkmaar	4
2013-12-14	Utrecht	2
2013-12-20	Utrecht	10
2013-12-27	Dronten	6
2013-12-27	Gent (Be)	1
2014-01-03	Utrecht	7
2014-01-11	Stadskanaal	2
2014-01-12	Dortmund (Dui)	3
2014-01-12	Utrecht	2
2014-01-12	Amsterdam	1
2014-01-12	Clarholz (Dui)	1
2014-01-17	Utrecht	1
2014-01-18	Apeldoorn	2
2014-01-19	Apeldoorn	7
2014-01-26	Dortmund (Dui)	4
2014-02-01	Drachten	67
2014-02-08	Apeldoorn	2
2014-02-09	Apeldoorn	1
2014-02-15	Apeldoorn	1
2014-02-16	Apeldoorn	3
2014-03-01	Apeldoorn	3
2014-03-08	Tuk	43
2014-03-15	Heerenveen	172

Prestaties per categorie

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

mpC	11	3
mpB	24	5
mpA	62	13
mD	49	9
mC	26	4
mB	1	1
mA	3	2
V	1	1
jpC	17	4
jpB	30	6
jpA	47	11
jD	28	7
jC	28	5
jB	11	1
M	8	5
M65	2	1
Totaal	348	78

Prestaties per nummer

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

kogel	68
hoog	64
60	52
40	36
50	31
ver	27
40h	18
balstoten	11
hurkhoog	11
60h	7

Kampioenschappen

Clubkampioenschappen indoor

1 Nora Keijzer	mpC mini	meerkamp	574	Heerenveen	2014-03-15
1 Kyla Koops	mpC	meerkamp	868	Heerenveen	2014-03-15
1 Isis vd Velden	mpB	meerkamp	1089	Heerenveen	2014-03-15
1 Sabrina Cruden	mpA	meerkamp	1531	Heerenveen	2014-03-15
1 Terri Talan	mD	meerkamp	2205	Heerenveen	2014-03-15
1 Manon van Aurich	mC	meerkamp	2201	Heerenveen	2014-03-15
1 Renske Zwolle	mC	meerkamp	2201	Heerenveen	2014-03-15
1 Finn Oosterhagen	jpC	meerkamp	918	Heerenveen	2014-03-15
1 Allart Frensel	jpB	meerkamp	846	Heerenveen	2014-03-15
1 René Schultinga	jpA	meerkamp	1473	Heerenveen	2014-03-15
1 Sil de Jong	JD	meerkamp	1799	Heerenveen	2014-03-15
1 Gerwin de Haan	JC	meerkamp	2621	Heerenveen	2014-03-15

C-spelen

½ fin. 5 Lars van Hoeven	JC	2	60	7.57	Apeldoorn	2014-01-19
fin. 6 Lars van Hoeven	JC	2	60	7.58	Apeldoorn	2014-01-19
series 31 Joram Ganzevoort	JC	2	60	8.27	Apeldoorn	2014-01-19
series 6 Lars van Hoeven	JC	2	60	7.61	Apeldoorn	2014-01-19
½ fin. 17 Manon van Aurich	mC	2	60h	9.97	Apeldoorn	2014-01-19
½ fin. 8 Renske Zwolle	mC	1	60h	9.85	Apeldoorn	2014-01-19
series 15 Manon van Aurich	mC	2	60h	9.91	Apeldoorn	2014-01-19
series 5 Renske Zwolle	mC	1	60h	9.75	Apeldoorn	2014-01-19
series 16 Joram Ganzevoort	JC	2	60h	9.58	Apeldoorn	2014-01-19
14 Renske Zwolle	mC	1	hoog	1.45	Apeldoorn	2014-01-19
16 Rosalie Tissingh	mC	1	hoog	1.35	Apeldoorn	2014-01-19
10 Joram Ganzevoort	JC	2	hoog	1.65	Apeldoorn	2014-01-19
kwal. 11 Rosalie Tissingh	mC	1	ver	4.52	Apeldoorn	2014-01-19
kwal. 5 Manon van Aurich	mC	2	ver	4.90	Apeldoorn	2014-01-19
kwal. 5 Lars van Hoeven	JC	2	ver	5.77	Apeldoorn	2014-01-19

D-spelen

series 38 Rikst Slot	mD	1	60	9.54	Apeldoorn	2014-01-18
½ fin. 9 Rikst Slot	mD	1	60h	11.38	Apeldoorn	2014-01-18
fin. 8 Rikst Slot	mD	1	60h	11.62	Apeldoorn	2014-01-18
series 6 Rikst Slot	mD	1	60h	11.24	Apeldoorn	2014-01-18
12 Terri Talan	mD	2	hoog	1.40	Apeldoorn	2014-01-18
fin. 11 Terri Talan	mD	2	ver	4.10	Apeldoorn	2014-01-18

fin. 9 Rikst Slot	mD	1	ver	3.91	Apeldoorn	2014-01-18
kwal. 11 Rikst Slot	mD	1	ver	4.02	Apeldoorn	2014-01-18
kwal. 8 Terri Talan	mD	2	ver	4.41	Apeldoorn	2014-01-18

Friese Kampioenschappen cross

2 Brecht Frensel	mpA		cross		Appelscha	2014-02-16
2 Bettie Agricola	V40		cross		Appelscha	2014-02-16
1 René Schultinga	jpA		cross		Appelscha	2014-02-16
2 Jan Sytze Jonker	M		cross		Appelscha	2014-02-16

Nederlandse Kampioenschappen cross

3 Tessa de Boer	mA		cross		Tilburg	2013-11-24
3 Andrea Deelstra	V		cross		Tilburg	2013-11-24
27 Tobias vd Mei	jb		cross		Tilburg	2013-11-24
62 Rembert Kortenhorst	ja		cross		Tilburg	2013-11-24
84 Kevin Damstra	M-kort		cross		Tilburg	2013-11-24

Nederlandse Kampioenschappen cross C/D,

2 Lars van Hoeven	jc		cross		Tilburg	2013-11-23
29 Lammert Ekkers	jc		cross		Tilburg	2013-11-23
43 Chris Wever	jc		cross		Tilburg	2013-11-23

Nederlandse Kampioenschappen indoor

½ fin. 2 Lars van Hoeven	jb	(jc)	400	51.74	Apeldoorn	2014-02-08
series 7 Lars van Hoeven	jb	(jc)	400	52.94	Apeldoorn	2014-02-08
1 Rody de Wolff	jb		ver	6.85	Apeldoorn	2014-02-08
fin. 2 Lars van Hoeven	jb	(jc)	400	51.06	Apeldoorn	2014-02-09
6 Tessa de Boer	mA		1500	5:13.71	Apeldoorn	2014-02-09
2 Rody de Wolff	jb		kogel	15.63	Apeldoorn	2014-02-09
2 Rody de Wolff	jb		7-kamp	5164	Apeldoorn	2014-02-16
10 Rienk Kan	M		hss	13.19	Apeldoorn	2014-02-22
10 Marrit van Gelderen	V		ver	5.21	Apeldoorn	2014-02-22

Nederlandse Studentenkampioenschappen

11 Hilbert de Haan	M		800	1:59.74	Apeldoorn	2014-03-01
2 Rienk Kan	M		hss	13.92	Apeldoorn	2014-03-01
5 Dennis Veenker	M		polshoog	4.30	Apeldoorn	2014-03-01
4 Marrit van Gelderen	V		ver	5.14	Apeldoorn	2014-03-01

Noordelijke Kampioenschappen cross

2 Ydwine vd Veen	V		cross		Oranjewoud	2013-12-22
1 Silvia Brouwer	V35		cross		Oranjewoud	2013-12-22
3 Bettie Agricola	V45		cross		Oranjewoud	2013-12-22
1 Lars van Hoeven	jc		cross		Oranjewoud	2013-12-22

Clubrecords

Verbeterde en nieuwe records

mD	Terri Talan <i>Patricia de Wilde</i>	10.5	1995-10-29	60h	10.66	Amsterdam	2013-11-23
jC	Lars van Hoeven <i>Auke Siûk Nutma</i>	6.5	1995-03-04	50	6.74	Utrecht	2013-12-20
mD	Terri Talan <i>Linda Lai</i>	9.0	1989-02-05	50h	9.24	Utrecht	2013-12-20
jC	Gerwin de Haan <i>Paul Aldershof</i>	8.9	1989-01-22	50h	8.61	Utrecht	2013-12-20
jC	Gerwin de Haan <i>Nieuw record</i>			hss	10.42	Utrecht	2013-12-20
jB	Gerwin de Haan <i>Nieuw record</i>	(jC)		hss	10.42	Utrecht	2013-12-20
jC	Lars van Hoeven <i>Rody de Wolff</i>	7.71	2012-03-17	60	7.60	Gent (Be)	2013-12-27
jB	Rody de Wolff <i>Jan Haye Klijnstra</i>	1.87	1995-02-18	hoog	1.90	Dronten	2013-12-27
mD	Terri Talan <i>Terri Talan</i>	10.48	2013-11-23	60h	10.48	Utrecht	2014-01-03
jC	Lars van Hoeven <i>Nieuw record</i>			400	53.63	Dortmund (Dui)	2014-01-12
jC	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	7.60	2013-12-27	60	7.57	Apeldoorn	2014-01-19
jB	Rody de Wolff <i>Rody de Wolff</i>	3.20	2013-02-09	polshoog	3.70	Apeldoorn	2014-01-25
jA	Rody de Wolff <i>Rody de Wolff</i>	3.20	2013-02-09	polshoog	3.70	Apeldoorn	2014-01-25
jC	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	53.63	2014-01-12	400	52.94	Apeldoorn	2014-02-08
jC	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	52.94	2014-02-08	400	51.74	Apeldoorn	2014-02-08
jB	Lars van Hoeven <i>Marc van Lonkhuyzen</i>	52.84	1989-02-04	400	51.74	Apeldoorn	2014-02-08
jA	Lars van Hoeven <i>Marc van Lonkhuyzen</i>	52.84	1989-02-04	400	51.74	Apeldoorn	2014-02-08
jC	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	51.74	2014-02-08	400	51.06	Apeldoorn	2014-02-09
jB	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	51.09	2014-02-08	400	51.06	Apeldoorn	2014-02-09
jA	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	51.74	2014-02-08	400	51.06	Apeldoorn	2014-02-09
jB	Rody de Wolff <i>Rody de Wolff</i>	3.70	2014-01-25	polshoog	3.90	Apeldoorn	2014-02-15
jA	Rody de Wolff <i>Rody de Wolff</i>	3.70	2014-01-25	polshoog	3.90	Apeldoorn	2014-02-15
jB	Rody de Wolff <i>Rody de Wolff</i>	1.90	2013-12-27	hoog	2.02	Apeldoorn	2014-02-16
jA	Rody de Wolff <i>Hoite Kolhoff</i>	1.95	1991-03-17	hoog	2.02	Apeldoorn	2014-02-16
M	Rody de Wolff <i>Jan Haye Klijnstra</i>	2.00	2004-01-25	hoog	2.02	Apeldoorn	2014-02-16
jB	Rody de Wolff <i>Rody de Wolff</i>	4590	2013-02-10	7-kamp	5164	Apeldoorn	2014-02-16
M	Hilbert de Haan <i>Tjeerd Koopmans</i>	1:59.7	1980-02-16	800	1:59.74	Apeldoorn	2014-03-01
M	Rienk Kan <i>Rienk Kan</i>	13.53	2012-02-11	hss	13.92	Apeldoorn	2014-03-01
M	Dennis Veenker <i>Jaap Klaverboer</i>	4.00	1986-01-26	polshoog	4.30	Apeldoorn	2014-03-01

M65	Wieger Klijnstra <i>Nieuw record</i>	50	8.92	Heerenveen	2014-03-15
M65	Wieger Klijnstra <i>Nieuw record</i>	60	10.29	Heerenveen	2014-03-15

In totaal 31 verbeterde en nieuwe clubrecords

In de voorgaande jaren:

2004	17
2005	12
2006	7
2007	13
2008	13
2009	9
2010	15
2011	21
2012	12
2013	15

Aantal verbeterde indoor clubrecords per atleet

Lars van Hoeven	11
Rody de Wolff	9
Gerwin de Haan	3
Terri Talan	3
Wieger Klijnstra	2
Hilbert de Haan	1
Dennis Veenker	1
Rienk Kan	1

Totaal aantal actieve indoor clubrecords per atleet

Marja de Wit	24
Wieger Klijnstra	24
Kristel Bottinga	15
Jolanda Smedinga	13
Eldert Wijkstra	10
Rody de Wolff	10
Mart Sijtsema	9

Prestaties per categorie

categorie mpC

Demi Jonker

40	8.5	Drachten	2014-02-01
hoog	0.70	Heerenveen	2014-03-15
hurkhoog	0.50	Drachten	2014-02-01
balstoten	3.30	Drachten	2014-02-01
kogel 1	3.39	Heerenveen	2014-03-15

Nora Keijzer

40	8.42	Heerenveen	2014-03-15
hoog	0.65	Heerenveen	2014-03-15
kogel 1	2.70	Heerenveen	2014-03-15

Kyla Koops

40	8.27	Heerenveen	2014-03-15
hoog	0.90	Heerenveen	2014-03-15
kogel 1	4.21	Heerenveen	2014-03-15

categorie mpB

Jildou Binnema

40	7.79	Heerenveen	2014-03-15
50	9.48	Utrecht	2013-12-14
hoog	0.95	Heerenveen	2014-03-15
ver	2.88	Utrecht	2014-01-12
kogel 2	4.59	Tuk	2014-03-08

Elsemiek Faber

40	8.64	Heerenveen	2014-03-15
hoog	0.90	Heerenveen	2014-03-15
kogel 2	3.67	Heerenveen	2014-03-15

Leah Jellema

40	7.1	Drachten	2014-02-01
hoog	0.95	Heerenveen	2014-03-15
hurkhoog	0.80	Drachten	2014-02-01
ver	2.57	Tuk	2014-03-08
balstoten	3.90	Drachten	2014-02-01
kogel 2	3.25	Heerenveen	2014-03-15

Isis vd Velden

40	7.40	Tuk	2014-03-08
hoog	1.05	Heerenveen	2014-03-15
ver	2.75	Tuk	2014-03-08
kogel 2	4.39	Tuk	2014-03-08

Ruth Zijlstra

40	6.9	Drachten	2014-02-01
hoog	1.00	Heerenveen	2014-03-15
hurkhoog	1.00	Drachten	2014-02-01
ver	3.13	Tuk	2014-03-08
balstoten	4.80	Drachten	2014-02-01
kogel 2	4.25	Heerenveen	2014-03-15

categorie mpA

Anke Binnema

40	7.15	Tuk	2014-03-08
60	9.74	Utrecht	2013-12-14
hoog	1.25	Heerenveen	2014-03-15
ver	4.02	Utrecht	2014-01-12
kogel 2	6.42	Heerenveen	2014-03-15

Naomi Blom

50	7.83	Heerenveen	2014-03-15
60	9.28	Heerenveen	2014-03-15
hoog	1.25	Heerenveen	2014-03-15
kogel 2	6.47	Heerenveen	2014-03-15

Sabrina Cruden

40	6.83	Tuk	2014-03-08
60	9.63	Heerenveen	2014-03-15
40h	7.5	Drachten	2014-02-01
hoog	1.25	Heerenveen	2014-03-15
kogel 2	7.04	Heerenveen	2014-03-15

Nynke vd Eijnde

60	10.89	Heerenveen	2014-03-15
hoog	1.00	Heerenveen	2014-03-15
kogel 2	3.92	Heerenveen	2014-03-15

Brecht Frensel

60	10.50	Heerenveen	2014-03-15
40h	7.5	Drachten	2014-02-01
hoog	1.10	Heerenveen	2014-03-15
kogel 2	5.81	Heerenveen	2014-03-15

Lisanne de Haan

30	6.43	Dronten	2013-12-27
40	7.83	Tuk	2014-03-08
60	11.36	Heerenveen	2014-03-15
600	2:45.5	Stadskanaal	2014-01-11
40h	8.9	Drachten	2014-02-01
hoog	1.00	Heerenveen	2014-03-15
ver	2.66	Tuk	2014-03-08
kogel 2	4.58	Tuk	2014-03-08

Marrit de Haan

40	7.78	Tuk	2014-03-08
60	11.23	Heerenveen	2014-03-15
600	2:37.6	Stadskanaal	2014-01-11
40h	9.0	Drachten	2014-02-01
hoog	1.00	Heerenveen	2014-03-15
ver	2.41	Tuk	2014-03-08
kogel 2	4.63	Heerenveen	2014-03-15

Maike Kramer

60	11.72	Heerenveen	2014-03-15
40h	8.8	Drachten	2014-02-01
hoog	1.00	Heerenveen	2014-03-15
kogel 2	4.74	Heerenveen	2014-03-15

Anna Ooms				Floor Kooistra			
60	9.97	Heerenveen	2014-03-15	50	8.41	Heerenveen	2014-03-15
40h	7.4	Drachten	2014-02-01	60	9.74	Heerenveen	2014-03-15
hoog	1.20	Heerenveen	2014-03-15	hoog	1.15	Heerenveen	2014-03-15
kogel 2	6.00	Heerenveen	2014-03-15	kogel 2	6.35	Heerenveen	2014-03-15
Bo Oosterhagen				Rikst Slot			
60	10.98	Heerenveen	2014-03-15	30	5.37	Dronten	2013-12-27
40h	9.2	Drachten	2014-02-01	40	6.42	Tuk	2014-03-08
hoog	0.90	Heerenveen	2014-03-15	50	7.74	Heerenveen	2014-03-15
kogel 2	4.40	Drachten	2014-02-01	60	9.05	Heerenveen	2014-03-15
Afke Postma				50h	11.16	Utrecht	2013-12-20
60	10.90	Heerenveen	2014-03-15	60h	11.24	Apeldoorn	2014-01-18
40h	8.0	Drachten	2014-02-01	hoog	1.25	Drachten	2014-02-01
hoog	1.15	Heerenveen	2014-03-15	ver	4.02	Apeldoorn	2014-01-18
kogel 2	5.72	Heerenveen	2014-03-15	kogel 2	7.92	Tuk	2014-03-08
Marit Staal				Terri Talan			
40	7.72	Tuk	2014-03-08	30	5.25	Dronten	2013-12-27
60	10.65	Heerenveen	2014-03-15	40	6.41	Tuk	2014-03-08
40h	7.9	Drachten	2014-02-01	50	7.81	Heerenveen	2014-03-15
hoog	0.90	Drachten	2014-02-01	60	9.01	Amsterdam	2013-11-23
ver	2.78	Tuk	2014-03-08	50h	9.24	cr Utrecht	2013-12-20
kogel 2	4.50	Drachten	2014-02-01	60h	10.48	cr Utrecht	2014-01-03
Indra Zuidema				hoog	1.50	Heerenveen	2014-03-15
40	11.40	Heerenveen	2014-03-15	ver	4.48	Amsterdam	2013-11-23
40h	8.2	Drachten	2014-02-01	kogel 2	9.90	Drachten	2014-02-01
hoog	1.00	Drachten	2014-02-01	Kahlan Veen			
kogel 2	5.10	Drachten	2014-02-01	50	7.93	Heerenveen	2014-03-15
categorie mD				60	9.49	Heerenveen	2014-03-15
Ilka Blankenstijn				hoog	1.05	Heerenveen	2014-03-15
50	7.89	Heerenveen	2014-03-15	kogel 2	6.56	Heerenveen	2014-03-15
60	9.21	Heerenveen	2014-03-15	Carmen de Wolff			
hoog	1.35	Heerenveen	2014-03-15	40	7.28	Tuk	2014-03-08
kogel 2	7.41	Heerenveen	2014-03-15	50	8.85	Heerenveen	2014-03-15
Nynke Bockhooven				60	10.45	Heerenveen	2014-03-15
50	8.83	Heerenveen	2014-03-15	hoog	1.10	Heerenveen	2014-03-15
60	10.35	Heerenveen	2014-03-15	kogel 2	6.81	Heerenveen	2014-03-15
hoog	1.15	Heerenveen	2014-03-15	categorie mC			
kogel 2	6.09	Heerenveen	2014-03-15	Manon van Aurich			
Nienke vd Bult				50	7.42	Utrecht	2014-01-03
50	8.20	Heerenveen	2014-03-15	60	8.64	Utrecht	2013-12-20
60	10.21	Heerenveen	2014-03-15	200	28.73	Dortmund (Dui)	2014-01-26
hoog	1.05	Heerenveen	2014-03-15	60h	9.91	Apeldoorn	2014-01-19
kogel 2	7.18	Heerenveen	2014-03-15	hoog	1.45	Heerenveen	2014-03-15
Gytte van Hoeven				ver	4.90	Apeldoorn	2014-01-19
40	6.71	Tuk	2014-03-08	kogel 3	9.57	Heerenveen	2014-03-15
50	8.21	Utrecht	2014-01-03	Nynke Elgersma			
60	9.45	Heerenveen	2014-03-15	50	9.23	Heerenveen	2014-03-15
hoog	1.25	Drachten	2014-02-01	60	10.83	Heerenveen	2014-03-15
ver	3.86	Utrecht	2014-01-03	hoog	1.10	Heerenveen	2014-03-15
kogel 2	8.52	Heerenveen	2014-03-15	kogel 3	7.12	Heerenveen	2014-03-15

Rosalie Tissingh

40	6.5	Drachten	2014-02-01
40	6.67	Tuk	2014-03-08
50	7.90	Heerenveen	2014-03-15
60	9.39	Heerenveen	2014-03-15
hoog	1.45	Heerenveen	2014-03-15
ver	4.52	Apeldoorn	2014-01-19
kogel 3	9.38	Heerenveen	2014-03-15

Renske Zwolle

30	5.14	Dronten	2013-12-27
40	6.21	Tuk	2014-03-08
50	7.53	Heerenveen	2014-03-15
60	8.74	Amsterdam	2013-11-23
50h	8.57	Utrecht	2013-12-20
60h	9.75	Apeldoorn	2014-01-19
hoog	1.48	Clarholz (Dui)	2014-01-12
ver	4.40	Utrecht	2014-01-03
kogel 3	9.34	Drachten	2014-02-01

categorie **mB****Vera van Aurich**

50	7.05	Utrecht	2013-12-20
----	------	---------	------------

categorie **mA****Shanice Atalay**

50	8.09	Heerenveen	2014-03-15
60	9.19	Dortmund (Dui)	2014-01-26

Tessa de Boer

1500	5:13.71	Apeldoorn	2014-02-09
------	---------	-----------	------------

categorie **V****Marrit van Gelderen**

60	8.20	Dortmund (Dui)	2014-01-26
ver	5.42	Dortmund (Dui)	2014-01-26

categorie **jpC****Sander Bovenkamp**

40	7.60	Alkmaar	2013-12-14
600	2:41.36	Alkmaar	2013-12-14
hoog	0.60	Alkmaar	2013-12-14
kogel 1	5.79	Alkmaar	2013-12-14

Hademar Hoornveld

40	7.7	Drachten	2014-02-01
hurkhoog	0.55	Drachten	2014-02-01
balstoten	3.40	Drachten	2014-02-01

Thijs Kolhof

40	8.3	Drachten	2014-02-01
hoog	0.80	Heerenveen	2014-03-15
hurkhoog	0.75	Drachten	2014-02-01
balstoten	3.10	Drachten	2014-02-01
kogel 1	2.62	Heerenveen	2014-03-15

Finn Oosterhagen

40	7.6	Drachten	2014-02-01
hoog	0.85	Heerenveen	2014-03-15
hurkhoog	0.80	Drachten	2014-02-01
balstoten	5.10	Drachten	2014-02-01
kogel 1	4.54	Heerenveen	2014-03-15

categorie **jpB****Natan Bikker**

40	7.4	Drachten	2014-02-01
hoog	0.85	Heerenveen	2014-03-15
hurkhoog	0.85	Drachten	2014-02-01
balstoten	5.10	Drachten	2014-02-01
kogel 1	4.32	Heerenveen	2014-03-15

Tijn Dekker

40	8.61	Heerenveen	2014-03-15
hoog	0.80	Heerenveen	2014-03-15
kogel 1	3.20	Heerenveen	2014-03-15

Allart Frensel

40	7.2	Drachten	2014-02-01
hoog	0.95	Heerenveen	2014-03-15
hurkhoog	0.85	Drachten	2014-02-01
balstoten	5.20	Drachten	2014-02-01
kogel 1	3.57	Heerenveen	2014-03-15

Osman Kondoh

40	8.8	Drachten	2014-02-01
40	9.02	Tuk	2014-03-08
hoog	0.80	Heerenveen	2014-03-15
hurkhoog	0.65	Drachten	2014-02-01
ver	2.27	Tuk	2014-03-08
balstoten	3.10	Drachten	2014-02-01
kogel 2	3.38	Tuk	2014-03-08

Liam de Lange

40	7.4	Drachten	2014-02-01
hurkhoog	0.70	Drachten	2014-02-01
ver	2.54	Tuk	2014-03-08
balstoten	3.20	Drachten	2014-02-01
kogel 2	2.19	Tuk	2014-03-08

Marijn Wijkstra

40	8.4	Drachten	2014-02-01
hoog	0.80	Heerenveen	2014-03-15
hurkhoog	0.65	Drachten	2014-02-01
ver	2.11	Tuk	2014-03-08
balstoten	3.20	Drachten	2014-02-01
kogel 2	3.58	Tuk	2014-03-08

categorie **jpA****Stijn van Andringa de Kempenaar**

40	7.48	Tuk	2014-03-08
60	11.05	Heerenveen	2014-03-15
40h	8.7	Drachten	2014-02-01
hoog	1.05	Heerenveen	2014-03-15
ver	3.03	Tuk	2014-03-08
kogel 2	4.80	Drachten	2014-02-01

Bas vd Beld			
60	10.32	Heerenveen	2014-03-15
hoog	0.95	Heerenveen	2014-03-15
kogel 2	4.48	Heerenveen	2014-03-15
Rutger Berends			
40	7.26	Tuk	2014-03-08
60	10.25	Heerenveen	2014-03-15
40h	7.5	Drachten	2014-02-01
hoog	1.15	Heerenveen	2014-03-15
ver	3.40	Tuk	2014-03-08
kogel 2	6.08	Heerenveen	2014-03-15
David van Dijk			
60	11.71	Heerenveen	2014-03-15
40h	9.2	Drachten	2014-02-01
hoog	0.95	Drachten	2014-02-01
kogel 2	6.10	Drachten	2014-02-01
Jorrit ten Hoeve			
40	7.80	Tuk	2014-03-08
60	11.41	Heerenveen	2014-03-15
40h	9.6	Drachten	2014-02-01
hoog	1.00	Heerenveen	2014-03-15
ver	2.80	Tuk	2014-03-08
kogel 2	3.87	Heerenveen	2014-03-15
Martijn de Jong			
40h	8.9	Drachten	2014-02-01
hoog	0.90	Drachten	2014-02-01
kogel 2	3.80	Drachten	2014-02-01
Steven Rozema			
60	11.59	Heerenveen	2014-03-15
hoog	0.90	Heerenveen	2014-03-15
kogel 2	3.52	Heerenveen	2014-03-15
René Schultinga			
40	6.69	Tuk	2014-03-08
60	9.61	Heerenveen	2014-03-15
40h	7.0	Drachten	2014-02-01
hoog	1.25	Heerenveen	2014-03-15
kogel 2	6.02	Heerenveen	2014-03-15
Hugo Stegeman			
60	10.17	Heerenveen	2014-03-15
40h	7.9	Drachten	2014-02-01
hoog	1.15	Heerenveen	2014-03-15
kogel 2	5.12	Heerenveen	2014-03-15
Jurjen Westra			
40h	6.7	Drachten	2014-02-01
hoog	1.00	Drachten	2014-02-01
kogel 2	5.30	Drachten	2014-02-01
Barth Wijkstra			
40	8.23	Tuk	2014-03-08
60	11.95	Heerenveen	2014-03-15
hoog	1.00	Heerenveen	2014-03-15
kogel 2	5.56	Tuk	2014-03-08

categorieJD

Jarno Heeringa

50	7.82	Heerenveen	2014-03-15
60	9.12	Heerenveen	2014-03-15
hoog	1.10	Heerenveen	2014-03-15
kogel 3	6.78	Heerenveen	2014-03-15

Sil de Jong

50	7.79	Heerenveen	2014-03-15
60	9.01	Heerenveen	2014-03-15
hoog	1.25	Heerenveen	2014-03-15
kogel 3	5.72	Heerenveen	2014-03-15

Thijs Jonker

60	9.35	Heerenveen	2014-03-15
kogel 3	7.28	Heerenveen	2014-03-15

Lennert Naeff

50	8.26	Heerenveen	2014-03-15
60	9.84	Heerenveen	2014-03-15
hoog	1.30	Drachten	2014-02-01
kogel 3	6.18	Heerenveen	2014-03-15

Damian de Vries

40	6.98	Tuk	2014-03-08
50	8.52	Tuk	2014-03-08
60	9.79	Heerenveen	2014-03-15
hoog	1.05	Heerenveen	2014-03-15
ver	3.32	Tuk	2014-03-08
kogel 2	5.02	Heerenveen	2014-03-15

Max de Vries

50	8.80	Heerenveen	2014-03-15
60	10.16	Heerenveen	2014-03-15
hoog	1.10	Heerenveen	2014-03-15
kogel 3	5.60	Heerenveen	2014-03-15

Robin Wagenaar

50	8.63	Heerenveen	2014-03-15
60	10.13	Heerenveen	2014-03-15
hoog	1.20	Heerenveen	2014-03-15
kogel 3	4.87	Heerenveen	2014-03-15

categorie jC

Jesse van Dijk

50	8.16	Heerenveen	2014-03-15
60	9.58	Heerenveen	2014-03-15
hoog	1.10	Heerenveen	2014-03-15
kogel 4	6.78	Heerenveen	2014-03-15

Joram Ganzevoort

50	7.32	Heerenveen	2014-03-15
60	8.27	Apeldoorn	2014-01-19
200	27.15	Dortmund (Dui)	2014-01-12
60h	9.58	Apeldoorn	2014-01-19
hoog	1.65	Heerenveen	2014-03-15
kogel 4	8.78	Heerenveen	2014-03-15

Gerwin de Haan

50	7.18		Heerenveen	2014-03-15
60	8.35		Amsterdam	2013-11-23
50h	8.61	cr	Utrecht	2013-12-20
60h	9.58		Utrecht	2014-01-03
hoog	1.68		Utrecht	2014-01-17
hss	10.42	cr	Utrecht	2013-12-20
ver	5.27		Dortmund (Dui)	2014-01-12
kogel 4	10.31		Heerenveen	2014-03-15

Lars van Hoeven

50	6.74	cr	Utrecht	2013-12-20
60	7.57	cr	Apeldoorn	2014-01-19
300	37.56		Gent (Be)	2013-12-27
400	51.06	cr	Apeldoorn	2014-02-08
ver	5.87		Utrecht	2014-01-03

Maurice Jeeninga

50	8.51		Heerenveen	2014-03-15
60	9.51		Heerenveen	2014-03-15
hoog	1.25		Heerenveen	2014-03-15
ver	3.00		Tuk	2014-03-08
kogel 4	7.82		Heerenveen	2014-03-15

categorie **jB****Rody de Wolff**

30	4.41		Dronten	2013-12-27
40	5.57		Tuk	2014-03-08
50	6.55		Heerenveen	2014-03-15
60	7.47		Heerenveen	2014-03-15
1000	2:59.84		Apeldoorn	2014-02-16
60h	8.39		Amsterdam	2014-01-12
hoog	2.02	cr	Apeldoorn	2014-02-16
polshoog	3.90	cr	Apeldoorn	2014-02-15
ver	6.85		Apeldoorn	2014-02-08
kogel 5	16.22		Dronten	2013-12-27
7-kamp	5164	cr	Apeldoorn	2014-02-16

categorie **M****Hilbert de Haan**

800	1:59.74	cr	Apeldoorn	2014-03-01
-----	---------	----	-----------	------------

Jelger Kan

kogel 7½	9.21		Heerenveen	2014-03-15
----------	------	--	------------	------------

Rienk Kan

50	6.75		Utrecht	2013-12-20
60	7.81		Utrecht	2013-12-20
hss	13.92	cr	Apeldoorn	2014-03-01
ver	5.99		Dortmund (Dui)	2014-01-12

Dennis Veenker

polshoog	4.30	cr	Apeldoorn	2014-03-01
----------	------	----	-----------	------------

Sybout Wijma

kogel 7½	9.44		Heerenveen	2014-03-15
----------	------	--	------------	------------

categorie **M65****Wieger Klijnstra**

50	8.92	cr	Heerenveen	2014-03-15
60	10.29	cr	Heerenveen	2014-03-15

Ranglijsten

hoog

2.02	Rody de Wolff	jB	2014-02-16
1.68	Gerwin de Haan	jC	2014-01-17
1.65	Joram Ganzevoort	jC	2014-03-15
1.50	Terri Talan	mD	2014-03-15
1.48	Renske Zwolle	mC	2014-01-12
1.45	Manon van Aurich	mC	2014-03-15
1.45	Rosalie Tissingh	mC	2014-03-15
1.35	Ilka Blankenstijn	mD	2014-03-15
1.30	Lennert Naeff	jD	2014-02-01
1.25	Gytte van Hoeven	mD	2014-02-01
1.25	Rikst Slot	mD	2014-02-01
1.25	Anke Binnema	mpA	2014-03-15
1.25	Naomi Blom	mpA	2014-03-15
1.25	Sabrina Cruden	mpA	2014-03-15
1.25	Maurice Jeeninga	jC	2014-03-15
1.25	Sil de Jong	jD	2014-03-15
1.25	René Schultinga	jpA	2014-03-15
1.20	Anna Ooms	mpA	2014-03-15
1.20	Robin Wagenaar	jD	2014-03-15
1.15	Rutger Berends	jpA	2014-03-15
1.15	Nynke Bockhooven	mD	2014-03-15
1.15	Floor Kooistra	mD	2014-03-15
1.15	Afke Postma	mpA	2014-03-15
1.15	Hugo Stegeman	jpA	2014-03-15
1.10	Jesse van Dijk	jC	2014-03-15
1.10	Nynke Elgersma	mC	2014-03-15
1.10	Brecht Frensel	mpA	2014-03-15
1.10	Jarno Heeringa	jD	2014-03-15
1.10	Max de Vries	jD	2014-03-15
1.10	Carmen de Wolff	mD	2014-03-15
1.05	Stijn van Andringa de Kemp.	jpA	2014-03-15
1.05	Nienke vd Bult	mD	2014-03-15
1.05	Kahlan Veen	mD	2014-03-15
1.05	Isis vd Velden	mpB	2014-03-15
1.05	Damian de Vries	jD	2014-03-15
1.00	Jurjen Westra	jpA	2014-02-01
1.00	Indra Zuidema	mpA	2014-02-01
1.00	Nynke vd Eijnde	mpA	2014-03-15
1.00	Lisanne de Haan	mpA	2014-03-15
1.00	Marrit de Haan	mpA	2014-03-15
1.00	Jorrit ten Hoeve	jpA	2014-03-15
1.00	Maaïke Kramer	mpA	2014-03-15
1.00	Barth Wijkstra	jpA	2014-03-15
1.00	Ruth Zijlstra	mpB	2014-03-15
0.95	David van Dijk	jpA	2014-02-01
0.95	Bas vd Beld	jpA	2014-03-15
0.95	Jildou Binnema	mpB	2014-03-15
0.95	Allart Frensel	jpB	2014-03-15
0.95	Leah Jellema	mpB	2014-03-15
0.90	Martijn de Jong	jpA	2014-02-01
0.90	Marit Staal	mpA	2014-02-01
0.90	Elsemie Faber	mpB	2014-03-15
0.90	Kyla Koops	mpC	2014-03-15
0.90	Bo Oosterhagen	mpA	2014-03-15
0.90	Steven Rozema	jpA	2014-03-15
0.85	Natan Bikker	jpB	2014-03-15
0.85	Finn Oosterhagen	jpC	2014-03-15
0.80	Tijn Dekker	jpB	2014-03-15
0.80	Thijs Kolhof	jpC	2014-03-15

0.80	Osman Kondah	jpB	2014-03-15
0.80	Marijn Wijkstra	jpB	2014-03-15
0.70	Demi Jonker	mpC	2014-03-15
0.65	Nora Keijzer	mpC	2014-03-15
0.60	Sander Bovenkamp	jpC	2013-12-14

hurkhoog

1.00	Ruth Zijlstra	mpB	2014-02-01
0.85	Natan Bikker	jpB	2014-02-01
0.85	Allart Frensel	jpB	2014-02-01
0.80	Leah Jellema	mpB	2014-02-01
0.80	Finn Oosterhagen	jpC	2014-02-01
0.75	Thijs Kolhof	jpC	2014-02-01
0.70	Liam de Lange	jpB	2014-02-01
0.65	Osman Kondah	jpB	2014-02-01
0.65	Marijn Wijkstra	jpB	2014-02-01
0.55	Hademar Hoornveld	jpC	2014-02-01
0.50	Demi Jonker	mpC	2014-02-01

hss

13.92	Rienk Kan	M	2014-03-01
10.42	Gerwin de Haan	jC	2013-12-20

polshoog

4.30	Dennis Veenker	M	2014-03-01
3.90	Rody de Wolff	jB	2014-02-15

ver

6.85	Rody de Wolff	jB	2014-02-08
5.99	Rienk Kan	M	2014-01-12
5.87	Lars van Hoeven	jC	2014-01-03
5.42	Marrit van Gelderen	V	2014-01-26
5.27	Gerwin de Haan	jC	2014-01-12
4.90	Manon van Aurich	mC	2014-01-19
4.52	Rosalie Tissingh	mC	2014-01-19
4.48	Terri Talan	mD	2013-11-23
4.40	Renske Zwolle	mC	2014-01-03
4.02	Anke Binnema	mpA	2014-01-12
4.02	Rikst Slot	mD	2014-01-18
3.86	Gytte van Hoeven	mD	2014-01-03
3.40	Rutger Berends	jpA	2014-03-08
3.32	Damian de Vries	jD	2014-03-08
3.13	Ruth Zijlstra	mpB	2014-03-08
3.03	Stijn van Andringa de Kemp.	jpA	2014-03-08
3.00	Maurice Jeeninga	jC	2014-03-08
2.88	Jildou Binnema	mpB	2014-01-12
2.80	Jorrit ten Hoeve	jpA	2014-03-08
2.78	Marit Staal	mpA	2014-03-08
2.75	Isis vd Velden	mpB	2014-03-08
2.66	Lisanne de Haan	mpA	2014-03-08
2.57	Leah Jellema	mpB	2014-03-08
2.54	Liam de Lange	jpB	2014-03-08
2.41	Marrit de Haan	mpA	2014-03-08
2.27	Osman Kondah	jpB	2014-03-08
2.11	Marijn Wijkstra	jpB	2014-03-08

balstoten

5.20	Allart Frensel	jpB	2014-02-01
5.10	Natan Bikker	jpB	2014-02-01
5.10	Finn Oosterhagen	jpC	2014-02-01
4.80	Ruth Zijlstra	mpB	2014-02-01
3.90	Leah Jellema	mpB	2014-02-01
3.40	Hademar Hoornveld	jpC	2014-02-01
3.30	Demi Jonker	mpC	2014-02-01
3.20	Liam de Lange	jpB	2014-02-01

3.20	Marijn Wijkstra	jpB	2014-02-01	3.57	Allart Frensel	jpB	2014-03-15
3.10	Thijs Kolhof	jpC	2014-02-01	3.52	Steven Rozema	jpA	2014-03-15
3.10	Osman Kondeh	jpB	2014-02-01	3.39	Demi Jonker	mpC	2014-03-15
kogel				3.38	Osman Kondeh	jpB	2014-03-08
16.22	Rody de Wolff	jb	2013-12-27	3.25	Leah Jellema	mpB	2014-03-15
10.31	Gerwin de Haan	jc	2014-03-15	3.20	Tijn Dekker	jpB	2014-03-15
9.90	Terri Talan	md	2014-02-01	2.70	Nora Keijzer	mpC	2014-03-15
9.57	Manon van Aurich	mc	2014-03-15	2.62	Thijs Kolhof	jpC	2014-03-15
9.44	Sybout Wijma	M	2014-03-15	2.19	Liam de Lange	jpB	2014-03-08
9.38	Rosalie Tissingh	mc	2014-03-15	7-kamp			
9.34	Renske Zwolle	mc	2014-02-01	5164	Rody de Wolff	jb	2014-02-16
9.21	Jelger Kan	M	2014-03-15	30			
8.78	Joram Ganzevoort	jc	2014-03-15	4.41	Rody de Wolff	jb	2013-12-27
8.52	Gytte van Hoeven	md	2014-03-15	5.14	Renske Zwolle	mc	2013-12-27
7.92	Rikst Slot	md	2014-03-08	5.25	Terri Talan	md	2013-12-27
7.82	Maurice Jeeninga	jc	2014-03-15	5.37	Rikst Slot	md	2013-12-27
7.41	Ilka Blankenstijn	md	2014-03-15	6.43	Lisanne de Haan	mpA	2013-12-27
7.28	Thijs Jonker	jd	2014-03-15	40			
7.18	Nienke vd Bult	md	2014-03-15	5.57	Rody de Wolff	jb	2014-03-08
7.12	Nynke Elgersma	mc	2014-03-15	6.21	Renske Zwolle	mc	2014-03-08
7.04	Sabrina Cruden	mpA	2014-03-15	6.41	Terri Talan	md	2014-03-08
6.81	Carmen de Wolff	md	2014-03-15	6.42	Rikst Slot	md	2014-03-08
6.78	Jesse van Dijk	jc	2014-03-15	6.67	Rosalie Tissingh	mc	2014-03-08
6.78	Jarno Heeringa	jd	2014-03-15	6.69	René Schultinga	jpA	2014-03-08
6.56	Kahlan Veen	md	2014-03-15	6.71	Gytte van Hoeven	md	2014-03-08
6.47	Naomi Blom	mpA	2014-03-15	6.83	Sabrina Cruden	mpA	2014-03-08
6.42	Anke Binnema	mpA	2014-03-15	6.98	Damian de Vries	jd	2014-03-08
6.35	Floor Kooistra	md	2014-03-15	6.9	Ruth Zijlstra	mpB	2014-02-01
6.18	Lennert Naeff	jd	2014-03-15	7.15	Anke Binnema	mpA	2014-03-08
6.10	David van Dijk	jpA	2014-02-01	7.26	Rutger Berends	jpA	2014-03-08
6.09	Nynke Bockhooven	md	2014-03-15	7.28	Carmen de Wolff	md	2014-03-08
6.08	Rutger Berends	jpA	2014-03-15	7.1	Leah Jellema	mpB	2014-02-01
6.02	René Schultinga	jpA	2014-03-15	7.40	Isis vd Velden	mpB	2014-03-08
6.00	Anna Ooms	mpA	2014-03-15	7.2	Allart Frensel	jpB	2014-02-01
5.81	Brecht Frensel	mpA	2014-03-15	7.48	Stijn van Andringa de Kemp.	jpA	2014-03-08
5.79	Sander Bovenkamp	jpC	2013-12-14	7.60	Sander Bovenkamp	jpC	2013-12-14
5.72	Sil de Jong	jd	2014-03-15	7.4	Natan Bikker	jpB	2014-02-01
5.72	Afke Postma	mpA	2014-03-15	7.4	Liam de Lange	jpB	2014-02-01
5.60	Max de Vries	jd	2014-03-15	7.72	Marit Staal	mpA	2014-03-08
5.56	Barth Wijkstra	jpA	2014-03-08	7.78	Marrit de Haan	mpA	2014-03-08
5.30	Jurjen Westra	jpA	2014-02-01	7.79	Jildou Binnema	mpB	2014-03-15
5.12	Hugo Stegeman	jpA	2014-03-15	7.80	Jorrit ten Hoeve	jpA	2014-03-08
5.10	Indra Zuidema	mpA	2014-02-01	7.83	Lisanne de Haan	mpA	2014-03-08
5.02	Damian de Vries	jd	2014-03-15	7.6	Finn Oosterhagen	jpC	2014-02-01
4.87	Robin Wagenaar	jd	2014-03-15	7.7	Hademar Hoornveld	jpC	2014-02-01
4.80	Stijn van Andringa de Kemp.	jpA	2014-02-01	8.23	Barth Wijkstra	jpA	2014-03-08
4.74	Maaïke Kramer	mpA	2014-03-15	8.27	Kyla Koops	mpC	2014-03-15
4.63	Marrit de Haan	mpA	2014-03-15	8.42	Nora Keijzer	mpC	2014-03-15
4.59	Jildou Binnema	mpB	2014-03-08	8.3	Thijs Kolhof	jpC	2014-02-01
4.58	Lisanne de Haan	mpA	2014-03-08	8.61	Tijn Dekker	jpB	2014-03-15
4.54	Finn Oosterhagen	jpC	2014-03-15	8.4	Marijn Wijkstra	jpB	2014-02-01
4.50	Marit Staal	mpA	2014-02-01	8.64	Elsemie Faber	mpB	2014-03-15
4.48	Bas vd Beld	jpA	2014-03-15	8.5	Demi Jonker	mpC	2014-02-01
4.40	Bo Oosterhagen	mpA	2014-02-01	9.02	Osman Kondeh	jpB	2014-03-08
4.39	Isis vd Velden	mpB	2014-03-08	50			
4.32	Natan Bikker	jpB	2014-03-15	6.55	Rody de Wolff	jb	2014-03-15
4.25	Ruth Zijlstra	mpB	2014-03-15	6.74	Lars van Hoeven	jc	2013-12-20
4.21	Kyla Koops	mpC	2014-03-15	6.75	Rienk Kan	M	2013-12-20
3.92	Nynke vd Eijnde	mpA	2014-03-15				
3.87	Jorrit ten Hoeve	jpA	2014-03-15				
3.80	Martijn de Jong	jpA	2014-02-01				
3.67	Elsemie Faber	mpB	2014-03-15				
3.58	Marijn Wijkstra	jpB	2014-03-08				

7.05	Vera van Aurich	mB	2013-12-20	10.21	Nienke vd Bult	mD	2014-03-15
7.18	Gerwin de Haan	jC	2014-03-15	10.25	Rutger Berends	jpA	2014-03-15
7.32	Joram Ganzevoort	jC	2014-03-15	10.29	Wieger Klijnstra	M65	2014-03-15
7.42	Manon van Aurich	mC	2014-01-03	10.32	Bas vd Beld	jpA	2014-03-15
7.53	Renske Zwolle	mC	2014-03-15	10.35	Nynke Bockhooven	mD	2014-03-15
7.74	Rikst Slot	mD	2014-03-15	10.45	Carmen de Wolff	mD	2014-03-15
7.79	Sil de Jong	jD	2014-03-15	10.50	Brecht Frensel	mpA	2014-03-15
7.81	Terri Talan	mD	2014-03-15	10.65	Marit Staal	mpA	2014-03-15
7.82	Jarno Heeringa	jD	2014-03-15	10.83	Nynke Elgersma	mC	2014-03-15
7.83	Naomi Blom	mpA	2014-03-15	10.89	Nynke vd Eijnde	mpA	2014-03-15
7.89	Ilka Blankenstijn	mD	2014-03-15	10.90	Afke Postma	mpA	2014-03-15
7.90	Rosalie Tissingh	mC	2014-03-15	10.98	Bo Oosterhagen	mpA	2014-03-15
7.93	Kahlan Veen	mD	2014-03-15	11.05	Stijn van Andringa de Kemp.	jpA	2014-03-15
8.09	Shanice Atalay	mA	2014-03-15	11.23	Marrit de Haan	mpA	2014-03-15
8.16	Jesse van Dijk	jC	2014-03-15	11.36	Lisanne de Haan	mpA	2014-03-15
8.20	Nienke vd Bult	mD	2014-03-15	11.40	Indra Zuidema	mpA	2014-03-15
8.21	Gytte van Hoeven	mD	2014-01-03	11.41	Jorrit ten Hoeve	jpA	2014-03-15
8.26	Lennert Naeff	jD	2014-03-15	11.59	Steven Rozema	jpA	2014-03-15
8.41	Floor Kooistra	mD	2014-03-15	11.71	David van Dijk	jpA	2014-03-15
8.51	Maurice Jeeninga	jC	2014-03-15	11.72	Maaïke Kramer	mpA	2014-03-15
8.52	Damian de Vries	jD	2014-03-08	11.95	Barth Wijkstra	jpA	2014-03-15
8.63	Robin Wagenaar	jD	2014-03-15				
8.80	Max de Vries	jD	2014-03-15	200			
8.83	Nynke Bockhooven	mD	2014-03-15	27.15	Joram Ganzevoort	jC	2014-01-12
8.85	Carmen de Wolff	mD	2014-03-15	28.73	Manon van Aurich	mC	2014-01-26
8.92	Wieger Klijnstra	M65	2014-03-15				
9.23	Nynke Elgersma	mC	2014-03-15	300			
9.48	Jildou Binnema	mpB	2013-12-14	37.56	Lars van Hoeven	jC	2013-12-27
				400			
60				51.06	Lars van Hoeven	jC	2014-02-08
7.47	Rody de Wolff	jB	2014-03-15	600			
7.57	Lars van Hoeven	jC	2014-01-19	2:37.6	Marrit de Haan	mpA	2014-01-11
7.81	Rienk Kan	M	2013-12-20	2:41.36	Sander Bovenkamp	jpC	2013-12-14
8.20	Marrit van Gelderen	V	2014-01-26	2:45.5	Lisanne de Haan	mpA	2014-01-11
8.27	Joram Ganzevoort	jC	2014-01-19				
8.35	Gerwin de Haan	jC	2013-11-23	800			
8.64	Manon van Aurich	mC	2013-12-20	1:59.74	Hilbert de Haan	M	2014-03-01
8.74	Renske Zwolle	mC	2013-11-23				
9.01	Terri Talan	mD	2013-11-23	1000			
9.01	Sil de Jong	jD	2014-03-15	2:59.84	Rody de Wolff	jB	2014-02-16
9.05	Rikst Slot	mD	2014-03-15				
9.12	Jarno Heeringa	jD	2014-03-15	1500			
9.19	Shanice Atalay	mA	2014-01-26	5:13.71	Tessa de Boer	mA	2014-02-09
9.21	Ilka Blankenstijn	mD	2014-03-15				
9.28	Naomi Blom	mpA	2014-03-15	40h			
9.35	Thijs Jonker	jD	2014-03-15	6.7	Jurjen Westra	jpA	2014-02-01
9.39	Rosalie Tissingh	mC	2014-03-15	7.0	René Schultinga	jpA	2014-02-01
9.45	Gytte van Hoeven	mD	2014-03-15	7.4	Anna Ooms	mpA	2014-02-01
9.49	Kahlan Veen	mD	2014-03-15	7.5	Rutger Berends	jpA	2014-02-01
9.51	Maurice Jeeninga	jC	2014-03-15	7.5	Sabrina Cruden	mpA	2014-02-01
9.58	Jesse van Dijk	jC	2014-03-15	7.5	Brecht Frensel	mpA	2014-02-01
9.61	René Schultinga	jpA	2014-03-15	7.9	Marit Staal	mpA	2014-02-01
9.63	Sabrina Cruden	mpA	2014-03-15	7.9	Hugo Stegeman	jpA	2014-02-01
9.74	Anke Binnema	mpA	2013-12-14	8.0	Afke Postma	mpA	2014-02-01
9.74	Floor Kooistra	mD	2014-03-15	8.2	Indra Zuidema	mpA	2014-02-01
9.79	Damian de Vries	jD	2014-03-15	8.7	Stijn van Andringa de Kemp.	jpA	2014-02-01
9.84	Lennert Naeff	jD	2014-03-15	8.8	Maaïke Kramer	mpA	2014-02-01
9.97	Anna Ooms	mpA	2014-03-15	8.9	Lisanne de Haan	mpA	2014-02-01
10.13	Robin Wagenaar	jD	2014-03-15	8.9	Martijn de Jong	jpA	2014-02-01
10.16	Max de Vries	jD	2014-03-15	9.0	Marrit de Haan	mpA	2014-02-01
10.17	Hugo Stegeman	jpA	2014-03-15	9.2	David van Dijk	jpA	2014-02-01

9.2 Bo Oosterhagen	mpA	2014-02-01
9.6 Jorrit ten Hoeve	jpA	2014-02-01

50h

8.57 Renske Zwolle	mC	2013-12-20
8.61 Gerwin de Haan	jC	2013-12-20
9.24 Terri Talan	mD	2013-12-20
11.16 Rikst Slot	mD	2013-12-20

60h

8.39 Rody de Wolff	jB	2014-01-12
9.58 Gerwin de Haan	jC	2014-01-03
9.58 Joram Ganzevoort	jC	2014-01-19
9.75 Renske Zwolle	mC	2014-01-19
9.91 Manon van Aurich	mC	2014-01-19
10.48 Terri Talan	mD	2014-01-03
11.24 Rikst Slot	mD	2014-01-18