

Jaaroverzicht indoor en cross

2016



Indoor Heerenveen 7 maart 2015 (foto: www.jolandasiemonsmafotografie.nl)

Inleiding

Heerenveen, 28 maart 2016,

Hierbij het (definitieve) overzicht van het indoorseizoen, lopend van 1 oktober 2015 t/m 31 maart 2016. Verbeteringen en aanvullingen op dit overzicht graag melden via email (HarmZijlstra@outlook.com). Omdat het crosseizoen vrijwel parallel loopt met het indoorseizoen, is er ook weer enige aandacht voor de cross. Zie hiervoor het 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.

Ook 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	5
Verbeterde en nieuwe clubrecords	8
Aantal verbeterde clubrecords per atleet	9
Totaal aantal actieve clubrecords per atleet	9
Prestaties per categorie / atleet	10
Ranglijsten	16

Versiebeheer:

1.0	2016-03-28	Eerste versie
1.1	2016-12-28	Foutje weggewerkt

Prestaties per locatie

Wanneer en waar werden de jaarprestaties geleverd (aantallen)

2015-11-14	Utrecht	8
2015-11-14	Amsterdam	1
2015-11-21	Amsterdam	4
2015-12-12	Utrecht	4
2015-12-12	Alkmaar	2
2015-12-18	Utrecht	9
2015-12-18	Stadskanaal	1
2015-12-20	Apeldoorn	6
2016-01-02	Utrecht	2
2016-01-02	Gent (Bel)	1
2016-01-03	Dortmund (Dui)	6
2016-01-09	Stadskanaal	3
2016-01-10	Amsterdam	2
2016-01-16	Gent (Bel)	12
2016-01-23	Apeldoorn	12
2016-01-24	Apeldoorn	5
2016-01-24	Unna (Dui)	1
2016-01-30	Utrecht	2
2016-01-30	Apeldoorn	2
2016-02-06	Apeldoorn	16
2016-02-06	Amsterdam	1
2016-02-13	Apeldoorn	3
2016-02-14	Apeldoorn	3
2016-02-20	Apeldoorn	1
2016-02-21	Apeldoorn	2
2016-02-27	Apeldoorn	1
2016-02-28	Apeldoorn	1
2016-03-05	Apeldoorn	1
2016-03-06	Apeldoorn	23
2016-03-12	Steenwijk	51
2016-03-12	Amsterdam	1
2016-03-19	Heerenveen	232

Prestaties per categorie

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

mpC	41	12	Totalen van voorgaande jaren:		
mpB	30	9	2007	249	78
mpA	42	11	2008	256	78
mD	48	9	2009	303	90
mC	55	8	2010	314	88
mB	3	1	2011	285	77
mA	2	1	2012	286	70
V	2	1	2013	333	82
V35	3	1	2014	348	78
jpC	6	2	2015	387	84
jpB	12	3			
jpA	61	17			
jD	49	10			
jC	21	3			
jB	15	4			
jA	4	2			
M	17	5			
M40	3	1			
M65	5	1			
Totaal	419	101			

Prestaties per nummer

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

hoog	77
kogel	66
60	63
40	43
ver	30
50	28
sprint 2-kamp	27
balstoten	14
60h	10
600	10

Kampioenschappen

Clubkampioenschappen indoor

1	Merle Sterkenburgh	mpC mini	meerkamp	608	Heerenveen	2016-03-19
1	Lisa Bodewes	mpC	meerkamp	959	Heerenveen	2016-03-19
1	Elisabeth de Haan	mpB	meerkamp	1321	Heerenveen	2016-03-19
1	Jildou Binnema	mpA	meerkamp	1337	Heerenveen	2016-03-19
1	Sabrina Cruden	mD	meerkamp	2156	Heerenveen	2016-03-19
1	Kahlan Veen	mC	meerkamp	2277	Heerenveen	2016-03-19
1	Cas Jonker	jpC mini	meerkamp	732	Heerenveen	2016-03-19
1	Thijs Wiersma	jpC	meerkamp	1120	Heerenveen	2016-03-19
1	Pelle vd Woude	jpB	meerkamp	1066	Heerenveen	2016-03-19
1	Ziggy Veldman	jpA	meerkamp	1318	Heerenveen	2016-03-19
1	Hugo Stegeman	JD	meerkamp	1734	Heerenveen	2016-03-19
1	Lennert Naeff	JC	meerkamp	1950	Heerenveen	2016-03-19
1	Peter Peereboom	M	meerkamp	2082	Heerenveen	2016-03-19

C-spelen

kwal. 18	Anne-Karlijn Mos	mC	2	60	8.48	Apeldoorn	2016-01-24
½ fin. 23	Anne-Karlijn Mos	mC	2	60	8.77	Apeldoorn	2016-01-24
series 28	Sil de Jong	JC	1	60	8.56	Apeldoorn	2016-01-24
kwal. 11	Kahlan Veen	mC	1	60h	9.93	Apeldoorn	2016-01-24
kwal. 22	Terri Talan	mC	2	60h	9.89	Apeldoorn	2016-01-24
kwal. 7	Rikst Slot	mC	1	60h	9.79	Apeldoorn	2016-01-24
½ fin. 19	Terri Talan	mC	2	60h	10.02	Apeldoorn	2016-01-24
½ fin. 4	Rikst Slot	mC	1	60h	9.64	Apeldoorn	2016-01-24
½ fin. 8	Kahlan Veen	mC	1	60h	9.85	Apeldoorn	2016-01-24
fin. 5	Rikst Slot	mC	1	60h	9.88	Apeldoorn	2016-01-24
fin. 6	Kahlan Veen	mC	1	60h	9.93	Apeldoorn	2016-01-24
kwal. 16	Terri Talan	mC	2	ver	4.59	Apeldoorn	2016-01-24
kwal. 2	Kahlan Veen	mC	1	ver	4.86	Apeldoorn	2016-01-24
kwal. 9	Rikst Slot	mC	1	ver	4.63	Apeldoorn	2016-01-24
fin. 3	Rikst Slot	mC	1	ver	5.02	Apeldoorn	2016-01-24
fin. 8	Kahlan Veen	mC	1	ver	4.59	Apeldoorn	2016-01-24
kwal. 31	Lennert Naeff	JC	1	ver	4.34	Apeldoorn	2016-01-24
kwal. 31	Sil de Jong	JC	1	ver	4.34	Apeldoorn	2016-01-24
kwal. 4	Anne-Karlijn Mos	mC	2	kogel	11.06	Apeldoorn	2016-01-24
fin. 6	Anne-Karlijn Mos	mC	2	kogel	11.39	Apeldoorn	2016-01-24

D-spelen

series 41	Marit Staal	mD	1	60	9.57	Apeldoorn	2016-01-23
series 53	Fera de Vries	mD	1	60	10.40	Apeldoorn	2016-01-23
series 30	Mika Berg	JD	1	60	9.28	Apeldoorn	2016-01-23
series 33	Julian Vries	JD	2	60	9.17	Apeldoorn	2016-01-23
series 43	Jitse Tijtsma	JD	1	60	9.66	Apeldoorn	2016-01-23
series 45	Rick Velkers	JD	1	60	9.68	Apeldoorn	2016-01-23
13	Brecht Frensel	mD	2	1000	3:27.62	Apeldoorn	2016-01-23
19	Fera de Vries	mD	1	1000	3:50.54	Apeldoorn	2016-01-23
31	Ylse Barkmeijer	mD	2	1000	3:53.41	Apeldoorn	2016-01-23
11	René Schulting	JD	2	1000	3:14.99	Apeldoorn	2016-01-23
12	Rutger Berends	JD	1	1000	3:26.20	Apeldoorn	2016-01-23
21	Rick Velkers	JD	1	1000	3:40.41	Apeldoorn	2016-01-23
22	Julian Vries	JD	2	1000	3:44.40	Apeldoorn	2016-01-23
series 5	Sabrina Cruden	mD	2	60h	10.34	Apeldoorn	2016-01-23
series 8	Anke Binnema	mD	2	60h	10.67	Apeldoorn	2016-01-23
½ fin. 9	Anke Binnema	mD	2	60h	10.68	Apeldoorn	2016-01-23

series 25	Rutger Berends	jD	1	60h	12.19	Apeldoorn	2016-01-23
16	Anke Binnema	mD	2	hoog	1.10	Apeldoorn	2016-01-23
kwal. 10	Anke Binnema	mD	2	ver	4.23	Apeldoorn	2016-01-23
kwal. 8	Sabrina Cruden	mD	2	ver	4.27	Apeldoorn	2016-01-23
fin. 4	Sabrina Cruden	mD	2	ver	4.41	Apeldoorn	2016-01-23
fin. 7	Anke Binnema	mD	2	ver	4.29	Apeldoorn	2016-01-23
kwal. 19	Mika Berg	jD	1	ver	3.90	Apeldoorn	2016-01-23
kwal. 13	Sabrina Cruden	mD	2	kogel	9.33	Apeldoorn	2016-01-23
kwal. 25	Rutger Berends	jD	1	kogel	5.78	Apeldoorn	2016-01-23

Friese Kampioenschappen cross

2	Ylse Barkmeijer	mD		cross	5:37	Appelscha	2015-12-20
1	René Schultinga	jD		cross	4:47	Appelscha	2015-12-20
2	Rutger Berends	jD		cross	5:05	Appelscha	2015-12-20

Nationale crossen

9	Brecht Frensel	mD		cross	6:25	Tilburg	2015-11-20
62	Hugo Jan Bosscher	jB		cross	18:03	Soest	2015-12-31
39	Julien van Dijk	jA		cross	27:46	Soest	2015-12-31
95	Jeroen van Dijk	M kort		cross	13:00	Soest	2015-12-31
10	Brecht Frensel	mD		cross	7:20	Kerkrade	2016-01-17
1	Andrea Deelstra	V		cross	26:31	Breda	2016-01-31

Nederlandse Kampioenschappen cross

13	Brecht Frensel	mD		cross	6:56	Oldenzaal	2016-03-12
2	Andrea Deelstra	V		cross	28:12	Oldenzaal	2016-03-12
24	Olaf Jan Bosscher	jC		cross	7:28	Oldenzaal	2016-03-12
27	Hugo Jan Bosscher	jB		cross	21:49	Oldenzaal	2016-03-12
35	Julien van Dijk	jA		cross	34:01	Oldenzaal	2016-03-12
70	Jeroen van Dijk	M kort		cross	8:10	Oldenzaal	2016-03-12

Nederlandse Kampioenschappen indoor

5	Simone Falkena	V35		60	9.04	Apeldoorn	2016-02-13
4	Simone Falkena	V35		400	1:06.21	Apeldoorn	2016-02-13
3	Simone Falkena	V35		200	29.07	Apeldoorn	2016-02-14
13	Gerwin de Haan	jB		7-kamp	4129	Apeldoorn	2016-02-14
series 13	Kristian Mos	jB		60	7.54	Apeldoorn	2016-02-20
½ fin. 13	Kristian Mos	jB		60	7.51	Apeldoorn	2016-02-20
series 9	Lars van Hoeven	jB		800	2:04.94	Apeldoorn	2016-02-20
series 24	Jeroen van Dijk	jA		800	2:14.68	Apeldoorn	2016-02-20
series 11	Hugo Jan Bosscher	jB		1500	4:35.62	Apeldoorn	2016-02-20
14	Renske Zwolle	mB		hoog	1.55	Apeldoorn	2016-02-20
series 4	Vera van Aurich	mA		200	25.27	Apeldoorn	2016-02-21
fin. 5	Vera van Aurich	mA		200	25.68	Apeldoorn	2016-02-21
series 14	Kristian Mos	jB		200	24.61	Apeldoorn	2016-02-21
series 34	Vera van Aurich	V	(m)	60	8.08	Apeldoorn	2016-02-27
series 14	Kevin Damstra	M		400	49.85	Apeldoorn	2016-02-27
series 14	Bram Kielman	M		1500	4:01.78	Apeldoorn	2016-02-27
9	Rienk Kan	M		hss	13.79	Apeldoorn	2016-02-27
series 16	Vera van Aurich	V	(m)	200	25.99	Apeldoorn	2016-02-28
series 14	Kevin Damstra	M		200	23.09	Apeldoorn	2016-02-28

Nederlandse Studentenkampioenschappen

13	Julien van Dijk	M	jA	cross	38:09	Nijmegen	2016-01-17
series 34	Rienk Kan	M		60	7.82	Apeldoorn	2016-03-05
BM	Peter Peereboom	M		200	24.56	Apeldoorn	2016-03-05
BM	Peter Peereboom	M		400	62.96	Apeldoorn	2016-03-05
22	Julien van Dijk	M		800	2:37.91	Apeldoorn	2016-03-05
2	Rienk Kan	M		hss	13.81	Apeldoorn	2016-03-05
8	Rienk Kan	M		ver	6.27	Apeldoorn	2016-03-05

Noordelijke Kampioenschappen cross

3	Brecht Frensel	mD		cross	8:04	Sneek	2015-12-13
1	René Schultinga	jD		cross	8:12	Sneek	2015-12-13
2	Julian Vries	jD		cross	8:27	Sneek	2015-12-13
2	Sil de Jong	jC		cross	7:54	Sneek	2015-12-13
3	Jordi Stam	M		cross	38:17	Sneek	2015-12-13

Regionale crossen

1	Amarins Ekkers	mpB		cross	4:33	Dwingeloo	2015-10-31
1	Andrea Deelstra	V		cross	20:42	Dwingeloo	2015-10-31
1	Bettie Agricola	V45		cross	24:49	Dwingeloo	2015-10-31
1	Mart Bijker	jpC		cross	4:17	Dwingeloo	2015-10-31
1	Jan Elsinga	jpB		cross	4:22	Dwingeloo	2015-10-31
3	Rutger Berends	jpA		cross	3:59	Dwingeloo	2015-10-31
2	René Schultinga	jD		cross	8:01	Dwingeloo	2015-10-31
3	Lars van Hoeven	M	ko	cross	3:05	Dwingeloo	2015-10-31
2	Bettie Agricola	V40		cross	34:52	Hollandscheveld	2015-11-14
1	Brecht Frensel	mD		cross	3:49	Leeuwarden	2015-11-15
3	Ylse Barkmeijer	mD		cross	4:38	Leeuwarden	2015-11-15
3	Jan Elsinga	jpA		cross	4:10	Leeuwarden	2015-11-15
1	Julian Vries	jD		cross	4:05	Leeuwarden	2015-11-15
1	René Schultinga	jD		cross	5:15	Norg	2015-11-28
1	Olaf Jan Bosscher	jC	1	cross	5:17	Groningen	2016-01-24
1	Hugo Jan Bosscher	jB	1	cross	16:29	Groningen	2016-01-24
1	Jeroen van Dijk	jA	1	cross	17:51	Groningen	2016-01-24
3	Julien van Dijk	jA	3	cross	19:14	Groningen	2016-01-24

Faber Sport Wintercompetitie eindstand

1	Merle Sterkenburgh	mpC mini		cross	40		2016-03-05
1	Lisa Bodewes	mpC		cross	40		2016-03-05
1	Norah Keijzer	mpB		cross	40		2016-03-05
1	Amarins Ekkers	mpA		cross	40		2016-03-05
1	Anke Binnema	mD		cross	40		2016-03-05
1	Naomi Blom	mC		cross	40		2016-03-05
1	Bettie Agricola	V lang		cross	792		2016-03-05
3	Jolanda Koops	V lang		cross	710		2016-03-05
1	Jan Elsinga	jpA		cross	40		2016-03-05
1	René Schultinga	jD		cross	40		2016-03-05
1	Robin Wagenaar	jC		cross	40		2016-03-05
1	Jan Sytze Jonker	M lang		cross	799		2016-03-05
2	Kerst Wind	M lang		cross	757		2016-03-05

Clubrecords

Verbeterde en nieuwe records

mD	Sabrina Cruden <i>Rikst Slot</i>	9.96	60h 2015-01-17	9.90	Amsterdam	2015-11-21
mD	Sabrina Cruden <i>Rikst Slot</i>	8.77	50h 2014-12-19	8.54	Utrecht	2015-12-18
jB	Gerwin de Haan <i>Gerwin de Haan</i>	8.03	50h 2014-12-19	7.95	Utrecht	2015-12-18
mC	Rikst Slot <i>Nieuw record</i>		polshoog	2.24	Utrecht	2015-12-18
mB	Rikst Slot <i>Nieuw record</i>	(mC)	polshoog	2.24	Utrecht	2015-12-18
mA	Rikst Slot <i>Nieuw record</i>	(mC)	polshoog	2.24	Utrecht	2015-12-18
V	Rikst Slot <i>Nieuw record</i>	(mC)	polshoog	2.24	Utrecht	2015-12-18
M	Kevin Damstra <i>Nieuw record</i>		300	36.96	Gent (Bel)	2016-01-02
mA	Vera van Aurich <i>Fiona van Es</i>	25.78	200 1990-02-18	25.74	Dortmund (Dui)	2016-01-03
V	Vera van Aurich <i>Fiona van Es</i>	(mA) 25.78	200 1990-02-18	25.74	Dortmund (Dui)	2016-01-03
V35	Simone Falkena <i>Jolanda Smedinga</i>	32.36	200 2011-03-16	29.51	Dortmund (Dui)	2016-01-03
V35	Simone Falkena <i>Simone Falkena</i>	9.01	60 2015-02-14	9.00	Gent (Bel)	2016-01-16
V35	Simone Falkena <i>Simone Falkena</i>	29.51	200 2016-01-03	29.18	Gent (Bel)	2016-01-16
M	Kevin Damstra <i>Lars van Hoeven</i>	23.14	200 2015-03-01	23.09	Gent (Bel)	2016-01-16
jB	Lars van Hoeven <i>Mart Sijtsema</i>	2:03.86	800 2008-02-09	2:02.64	Gent (Bel)	2016-01-16
jA	Lars van Hoeven <i>Mart Sijtsema</i>	(jB) 2:03.86	800 2008-02-09	2:02.64	Gent (Bel)	2016-01-16
mC	Anne-Karlijn Mos <i>Froukje Wolters</i>	11.34	kogel 1987-11-14	11.40	Gent (Bel)	2016-01-16
M	Bram Kielman <i>Auke Postma</i>	4:02.0	1500 1974-03-02	3:57.93	Apeldoorn	2016-01-30
mA	Vera van Aurich <i>Vera van Aurich</i>	25.74	200 2016-01-03	25.54	Apeldoorn	2016-02-06
V	Vera van Aurich <i>Vera van Aurich</i>	(mA) 25.74	200 2016-01-03	25.54	Apeldoorn	2016-02-06
V35	Simone Falkena <i>Simone Falkena</i>	29.18	200 2016-01-16	28.87	Apeldoorn	2016-02-06
mA	Vera van Aurich <i>Vera van Aurich</i>	25.54	200 2016-02-06	25.27	Apeldoorn	2016-02-21
V	Vera van Aurich <i>Vera van Aurich</i>	(mA) 25.54	200 2016-02-06	25.27	Apeldoorn	2016-02-21
M	Kevin Damstra <i>Kevin Damstra</i>	23.09	200 2016-01-16	23.09	Apeldoorn	2016-02-28
mpC	Meike Huistra <i>Ilona Landman</i>	2:27.1	600 1989-01-22	2:24.50	Apeldoorn	2016-03-06
mpC	Meike Huistra <i>Anke Binnema</i>	1.00	hoog 2011-10-29	1.10	Apeldoorn	2016-03-06
mpC	Meike Huistra <i>Jildou Binnema</i>	3.03	ver 2013-01-26	3.11	Apeldoorn	2016-03-06
jpB	Mart Bijker <i>Kerst Oenema</i>	2:15.6	600 1989-01-22	2:11.43	Apeldoorn	2016-03-08
M55	Wieger Klijnstra <i>Nieuw record</i>	(M65)	ver	2.27	Steenwijk	2016-03-12

M60	Wieger Klijnstra <i>Nieuw record</i>	(M65)	ver	2.27	Steenwijk	2016-03-12
M65	Wieger Klijnstra <i>Nieuw record</i>		ver	2.27	Steenwijk	2016-03-12
mpB	Elisabeth de Haan <i>Marrit Nederhoed</i>	6.6	40 1994-12-18	6.77	Heerenveen	2016-03-19
mpB	Elisabeth de Haan <i>Anke Binnema</i>	1.15	hoog 2012-02-04	1.15	Heerenveen	2016-03-19
jpC	Thijs Wiersma <i>Erik Sjoerd Kan</i>	1.00	hoog 1999-03-20	1.00	Heerenveen	2016-03-19

In totaal 34 verbeterde en nieuwe clubrecords

In de voorgaande jaren:

2005	12
2006	7
2007	13
2008	13
2009	9
2010	15
2011	21
2012	12
2013	15
2014	31
2015	28

Aantal verbeterde indoor clubrecords per atleet

Vera van Aurich	6
Rikst Slot	4
Simone Falkena	4
Meike Huistra	3
Kevin Damstra	3
Wieger Klijnstra	3
Elisabeth de Haan	2
Sabrina Cruden	2
Lars van Hoeven	2
Gerwin de Haan	1
Mart Bijker	1
Thijs Wiersma	1
Anne-Karlijn Mos	1
Bram Kielman	1

Totaal aantal actieve indoor clubrecords per atleet (4 of meer)

Wieger Klijnstra	28
Marja de Wit	24
Kristel Bottinga	14
Eldert Wijkstra	10
Rody de Wolff	10
Jolanda Smedinga	10
Lars van Hoeven	9
Rikst Slot	8
Mart Sijtsema	7
Cobi de Boer	7
Simone Falkena	7
Joke de Jong	7
Fiona van Es	5
Jaap Scholten	5
Auke Siûk Nutma	5
Marrit Nederhoed	5
Siert Wolters	5
Paul Aldershof	5
Gerwin de Haan	5
Jan Jelle Koerts	4
Brechje Kaastra	4
Linda Swart	4
Joram Smits	4
Reinier Bouma	4

Prestaties per categorie

categorie mpC

Lisa Bodewes

40	7.68	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.80	Heerenveen	2016-03-19
balstoten	5.11	Heerenveen	2016-03-19

Foske Bouma

40	8.76	Steenwijk	2016-03-12
ver	1.95	Steenwijk	2016-03-12
balstoten	2.53	Steenwijk	2016-03-12

Britt Huisman

40	7.78	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.85	Heerenveen	2016-03-19
balstoten	4.26	Heerenveen	2016-03-19

Meike Huistra

40	7.38	Apeldoorn	2016-03-06
600	2:24.50	cr Apeldoorn	2016-03-06
hoog	1.10	cr Apeldoorn	2016-03-06
ver	3.11	cr Apeldoorn	2016-03-06

Fanta Hawa Kondoh

40	8.35	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.75	Heerenveen	2016-03-19
ver	2.07	Steenwijk	2016-03-12
balstoten	3.73	Steenwijk	2016-03-12

Iris Linnebank

40	8.57	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.80	Heerenveen	2016-03-19
ver	2.47	Steenwijk	2016-03-12
balstoten	3.35	Heerenveen	2016-03-19

Lois Richardson

40	8.49	Steenwijk	2016-03-12
hoog	0.70	Heerenveen	2016-03-19
ver	1.84	Steenwijk	2016-03-12
balstoten	2.90	Heerenveen	2016-03-19

Sophie Roman

40	8.80	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.90	Heerenveen	2016-03-19
balstoten	5.25	Heerenveen	2016-03-19

Jeltsje Scholtens

40	9.01	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.65	Heerenveen	2016-03-19
balstoten	3.42	Heerenveen	2016-03-19

Annemijn Schoonhoven

40	8.47	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.80	Heerenveen	2016-03-19
balstoten	4.24	Heerenveen	2016-03-19

Merle Sterkenburgh

40	8.23	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.70	Heerenveen	2016-03-19
ver	2.32	Steenwijk	2016-03-12
balstoten	2.75	Heerenveen	2016-03-19

Ilana Tel

40	9.56	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.80	Heerenveen	2016-03-19
balstoten	3.65	Heerenveen	2016-03-19

categorie mpB

Fleur Brouwer

40	7.58	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.05	Heerenveen	2016-03-19
ver	2.71	Steenwijk	2016-03-12
balstoten	4.87	Steenwijk	2016-03-12
kogel 2	4.18	Heerenveen	2016-03-19

Marianne Diallo

40	7.19	Heerenveen	2016-03-19
600	2:24.58	Apeldoorn	2016-03-06
hoog	0.90	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	3.40	Apeldoorn	2016-03-06

Elisabeth de Haan

40	6.77	cr Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.15	cr Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	3.94	Heerenveen	2016-03-19

Kyra vd Hoonaard

40	7.80	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.90	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	3.80	Heerenveen	2016-03-19

Famke Jongstra

40	8.05	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.95	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	3.83	Heerenveen	2016-03-19

Norah Keijzer

40	7.46	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.00	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	3.99	Heerenveen	2016-03-19

Isabella Roman

40	7.67	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.00	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	5.09	Heerenveen	2016-03-19

Sian Smit

40	7.63	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.70	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	4.01	Heerenveen	2016-03-19

Lieke Wiersma				Alicia vd Tempel			
40	8.91	Heerenveen	2016-03-19	60	10.73	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.85	Heerenveen	2016-03-19	hoog	1.00	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	3.72	Heerenveen	2016-03-19	kogel 2	4.87	Heerenveen	2016-03-19
categorie mpA				Ruth Zijlstra			
Hayat Askar				40	7.09	Steenwijk	2016-03-12
40	7.33	Steenwijk	2016-03-12	60	10.19	Heerenveen	2016-03-19
60	10.65	Heerenveen	2016-03-19	hoog	1.20	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.05	Heerenveen	2016-03-19	kogel 2	5.84	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	6.81	Heerenveen	2016-03-19	categorie mD			
Jildou Binnema				Ylse Barkmeijer			
40	7.27	Steenwijk	2016-03-12	1000	3:53.41	Apeldoorn	2016-01-23
60	10.10	Apeldoorn	2016-03-06	Anke Binnema			
600	2:34.17	Apeldoorn	2016-03-06	50	7.80	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.25	Heerenveen	2016-03-19	60	9.03	Heerenveen	2016-03-19
ver	3.73	Utrecht	2015-12-12	150	22.21	Apeldoorn	2016-02-06
kogel 2	6.61	Utrecht	2016-01-30	300	49.25	Apeldoorn	2016-02-06
Celeste Dozy				50h	9.91	Stadskanaal	2015-12-18
40	7.44	Steenwijk	2016-03-12	60h	10.44	Utrecht	2016-01-30
hoog	1.05	Steenwijk	2016-03-12	hoog	1.45	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	5.30	Steenwijk	2016-03-12	ver	4.49	Utrecht	2015-12-12
Amarins Ekkers				kogel 2	8.93	Amsterdam	2015-11-21
40	7.22	Steenwijk	2016-03-12	sprint 2-kamp	1072	Heerenveen	2016-03-19
ver	3.44	Steenwijk	2016-03-12	Sabrina Cruden			
kogel 2	4.30	Steenwijk	2016-03-12	50	7.50	Utrecht	2015-12-18
Elsemiek Faber				60	8.81	Utrecht	2016-01-02
60	11.42	Heerenveen	2016-03-19	50h	8.54	cr Utrecht	2015-12-18
hoog	1.05	Heerenveen	2016-03-19	60h	9.90	cr Amsterdam	2015-11-14
kogel 2	4.78	Heerenveen	2016-03-19	hoog	1.40	Heerenveen	2016-03-19
Leah Jellema				ver	4.53	Amsterdam	2015-11-21
60	10.03	Apeldoorn	2016-03-06	kogel 2	9.73	Utrecht	2015-11-14
600	2:20.30	Apeldoorn	2016-03-06	sprint 2-kamp	1119	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.10	Heerenveen	2016-03-19	Brecht Frensel			
ver	3.30	Apeldoorn	2016-03-06	1000	3:27.62	Apeldoorn	2016-01-23
kogel 2	5.05	Heerenveen	2016-03-19	Lisanne de Haan			
Kyla Koops				50	8.94	Heerenveen	2016-03-19
60	11.00	Heerenveen	2016-03-19	60	10.49	Utrecht	2015-11-14
hoog	0.95	Heerenveen	2016-03-19	hoog	1.20	Utrecht	2015-11-14
kogel 2	4.09	Heerenveen	2016-03-19	ver	3.13	Utrecht	2015-12-12
Kim Otten				kogel 2	6.73	Heerenveen	2016-03-19
40	7.05	Steenwijk	2016-03-12	sprint 2-kamp	613	Heerenveen	2016-03-19
60	10.25	Heerenveen	2016-03-19	Marrit de Haan			
hoog	1.10	Heerenveen	2016-03-19	50	9.09	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	6.21	Heerenveen	2016-03-19	60	10.57	Utrecht	2015-11-14
Carlijn Post				hoog	1.15	Heerenveen	2016-03-19
40	8.24	Steenwijk	2016-03-12	ver	3.10	Utrecht	2015-12-12
60	11.62	Heerenveen	2016-03-19	kogel 2	6.23	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.05	Steenwijk	2016-03-12	sprint 2-kamp	586	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	4.84	Heerenveen	2016-03-19				

Marit Staal

50	8.24	Heerenveen	2016-03-19
60	9.57	Apeldoorn	2016-01-23
hoog	1.10	Heerenveen	2016-03-19
kogel 3	5.82	Heerenveen	2016-03-19
sprint 2-kamp	869	Heerenveen	2016-03-19

Fera de Vries

50	9.33	Heerenveen	2016-03-19
60	10.40	Apeldoorn	2016-01-23
1000	3:50.54	Apeldoorn	2016-01-23
hoog	1.35	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	5.99	Heerenveen	2016-03-19
sprint 2-kamp	537	Heerenveen	2016-03-19

Berber vd Woude

50	9.39	Heerenveen	2016-03-19
60	10.90	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.05	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	3.97	Heerenveen	2016-03-19
sprint 2-kamp	503	Heerenveen	2016-03-19

categorie mC**Jits-Jente Bootsma**

40	6.59	Steenwijk	2016-03-12
50	8.14	Heerenveen	2016-03-19
60	9.15	Utrecht	2015-11-14
60h	12.55	Utrecht	2015-11-14
hoog	1.35	Heerenveen	2016-03-19
ver	3.34	Utrecht	2015-11-14
kogel 3	7.70	Steenwijk	2016-03-12
sprint 2-kamp	953	Steenwijk	2016-03-12

Ellen Bouwhuis

50	8.92	Heerenveen	2016-03-19
60	10.70	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.95	Heerenveen	2016-03-19
kogel 3	4.68	Heerenveen	2016-03-19
sprint 2-kamp	602	Heerenveen	2016-03-19

Danique Louwsma

50	8.24	Heerenveen	2016-03-19
60	9.58	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.05	Heerenveen	2016-03-19
sprint 2-kamp	892	Heerenveen	2016-03-19

Anne-Karlijn Mos

60	8.45	Amsterdam	2016-01-10
150	21.00	Apeldoorn	2016-02-06
300	47.49	Apeldoorn	2016-02-06
60h	10.31	Dortmund (Dui)	2016-01-03
ver	4.93	Utrecht	2015-11-14
kogel 3	11.40	cr Gent (Bel)	2016-01-16

Floor Overdiep

40	6.81	Steenwijk	2016-03-12
50	8.60	Steenwijk	2016-03-12
hoog	1.25	Heerenveen	2016-03-19
kogel 3	8.22	Heerenveen	2016-03-19
sprint 2-kamp	874	Steenwijk	2016-03-12

Rikst Slot

40	6.14	Steenwijk	2016-03-12
50	7.89	Steenwijk	2016-03-12
60	8.50	Heerenveen	2016-03-19
150	20.07	Apeldoorn	2016-02-06
300	51.49	Apeldoorn	2016-02-06
50h	8.37	Utrecht	2015-12-18
60h	9.46	Utrecht	2016-01-02
hoog	1.40	Heerenveen	2016-03-19
polshoog	2.24	cr Utrecht	2015-12-18
ver	5.02	Apeldoorn	2016-01-24
kogel 3	9.78	Steenwijk	2016-03-12
sprint 2-kamp	1185	Steenwijk	2016-03-12

Terri Talan

60	8.72	Amsterdam	2016-01-10
150	21.43	Apeldoorn	2016-02-06
200	28.92	Gent (Bel)	2016-01-16
300	48.16	Apeldoorn	2016-02-06
60h	9.73	Gent (Bel)	2016-01-16
hoog	1.45	Apeldoorn	2015-12-20
ver	4.78	Gent (Bel)	2016-01-16
kogel 3	9.21	Dortmund (Dui)	2016-01-03

Kahlan Veen

50	7.37	Heerenveen	2016-03-19
60	8.55	Heerenveen	2016-03-19
60h	9.85	Apeldoorn	2016-01-24
hoog	1.35	Heerenveen	2016-03-19
ver	4.86	Apeldoorn	2016-01-24
kogel 3	9.63	Heerenveen	2016-03-19
sprint 2-kamp	1273	Heerenveen	2016-03-19

categorie mB**Renske Zwolle**

60	8.76	Gent (Bel)	2016-01-16
60h	9.85	Gent (Bel)	2016-01-16
hoog	1.61	Unna (Dui)	2016-01-24

categorie mA**Vera van Aurich**

60	8.06	Dortmund (Dui)	2016-01-03
200	25.27	cr Apeldoorn	2016-02-21

categorie V**Shanice Atalay**

60	8.67	Apeldoorn	2015-12-20
200	30.92	Apeldoorn	2015-12-20

categorie V35**Simone Falkena**

60	9.00	cr Gent (Bel)	2016-01-16
200	28.87	cr Apeldoorn	2016-02-06
400	1:06.21	Apeldoorn	2016-02-13

categorie **jpC**

Cas Jonker

40	8.39	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.80	Heerenveen	2016-03-19
balstoten	3.63	Heerenveen	2016-03-19

Thijs Wiersma

40	7.73	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.00	cr Heerenveen	2016-03-19
balstoten	5.48	Heerenveen	2016-03-19

categorie **jpB**

Mart Bijker

40	7.30	Apeldoorn	2016-03-06
600	2:11.43	cr Apeldoorn	2016-03-06
1000	3:58.09	Alkmaar	2015-12-12
hoog	1.00	Alkmaar	2015-12-12
ver	3.26	Apeldoorn	2016-03-06
kogel 2	4.58	Apeldoorn	2016-03-06

Quintijn Jansma

40	8.15	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.75	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	4.12	Heerenveen	2016-03-19

Pelle vd Woude

40	7.32	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.95	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	4.08	Heerenveen	2016-03-19

categorie **jpA**

Natan Bikker

60	10.98	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.05	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	6.47	Heerenveen	2016-03-19

Jort Bos

60	10.82	Apeldoorn	2016-03-06
600	2:25.47	Apeldoorn	2016-03-06
hoog	0.90	Apeldoorn	2016-03-06
kogel 2	4.97	Apeldoorn	2016-03-06

Tijn Dekker

60	11.87	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.95	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	4.72	Heerenveen	2016-03-19

Wybren Dijkstra

60	12.68	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.85	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	4.84	Heerenveen	2016-03-19

Jan Elsinga

40	7.04	Steenwijk	2016-03-12
60	10.05	Apeldoorn	2016-03-06
600	2:07.75	Apeldoorn	2016-03-06
hoog	1.15	Apeldoorn	2016-03-06
ver	2.83	Steenwijk	2016-03-12
kogel 2	5.36	Steenwijk	2016-03-12

Allart Frensel

60	11.34	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.20	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	4.78	Heerenveen	2016-03-19

Morris Hulsmann

60	10.44	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.05	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	4.79	Heerenveen	2016-03-19

Thijs Kolhoff

60	11.36	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.95	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	4.29	Heerenveen	2016-03-19

Osman Kondesh

60	13.08	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.85	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	3.96	Heerenveen	2016-03-19

Gijs Kraaij

60	10.42	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.95	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	5.56	Heerenveen	2016-03-19

Jens Linnebank

40	7.44	Steenwijk	2016-03-12
60	10.42	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.10	Heerenveen	2016-03-19
ver	2.90	Steenwijk	2016-03-12
kogel 2	5.65	Steenwijk	2016-03-12

Kjeld Meijer

60	10.99	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.10	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	4.99	Heerenveen	2016-03-19

Tim Meijer

40	7.89	Steenwijk	2016-03-12
60	11.47	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.00	Heerenveen	2016-03-19
ver	2.81	Steenwijk	2016-03-12
kogel 2	4.45	Steenwijk	2016-03-12

Hylke Paulusma				Hugo Stegeman			
60	10.54	Heerenveen	2016-03-19	50	8.14	Heerenveen	2016-03-19
600	2:10.01	Apeldoorn	2016-03-06	60	9.36	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.95	Heerenveen	2016-03-19	hoog	1.30	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	6.02	Heerenveen	2016-03-19	kogel 3	6.27	Heerenveen	2016-03-19
Ziggy Veldman				sprint 2-kamp	949	Heerenveen	2016-03-19
40	7.10	Steenwijk	2016-03-12	Jitse Tijtsma			
60	9.80	Heerenveen	2016-03-19	50	8.36	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.10	Heerenveen	2016-03-19	60	9.62	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	5.80	Heerenveen	2016-03-19	kogel 3	5.99	Heerenveen	2016-03-19
Harm Eitse Wesseling				sprint 2-kamp	863	Heerenveen	2016-03-19
60	10.91	Heerenveen	2016-03-19	Rick Velkers			
hoog	1.05	Heerenveen	2016-03-19	50	8.51	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	5.52	Heerenveen	2016-03-19	60	9.62	Heerenveen	2016-03-19
Marijn Wijkstra				1000	3:40.41	Apeldoorn	2016-01-23
60	13.16	Heerenveen	2016-03-19	hoog	1.20	Heerenveen	2016-03-19
hoog	0.95	Heerenveen	2016-03-19	kogel 3	6.16	Heerenveen	2016-03-19
kogel 2	4.53	Heerenveen	2016-03-19	sprint 2-kamp	807	Heerenveen	2016-03-19
categorie jD				Johan de Vries			
Rutger Berends				hoog	1.30	Steenwijk	2016-03-12
50	8.26	Heerenveen	2016-03-19	kogel 3	9.01	Steenwijk	2016-03-12
60	9.51	Heerenveen	2016-03-19	Julian Vries			
600	2:00.85	Stadskanaal	2016-01-09	50	8.20	Utrecht	2015-12-18
1000	3:26.20	Apeldoorn	2016-01-23	60	9.17	Apeldoorn	2016-01-23
50h	10.40	Stadskanaal	2016-01-09	150	23.19	Apeldoorn	2016-02-06
60h	12.19	Apeldoorn	2016-01-23	1000	3:44.40	Apeldoorn	2016-01-23
kogel 3	5.78	Apeldoorn	2016-01-23	50h	10.35	Utrecht	2015-12-18
sprint 2-kamp	900	Heerenveen	2016-03-19	categorie jC			
Mika Berg				Sil de Jong			
50	8.02	Heerenveen	2016-03-19	50	7.22	Utrecht	2015-12-18
60	9.26	Heerenveen	2016-03-19	60	8.41	Amsterdam	2015-11-21
ver	3.90	Apeldoorn	2016-01-23	50h	9.83	Utrecht	2015-12-18
kogel 3	5.11	Heerenveen	2016-03-19	hoog	1.30	Heerenveen	2016-03-19
sprint 2-kamp	991	Heerenveen	2016-03-19	ver	4.34	Apeldoorn	2016-01-24
Martijn de Jong				kogel 4	6.20	Heerenveen	2016-03-19
50	8.84	Heerenveen	2016-03-19	sprint 2-kamp	1159	Heerenveen	2016-03-19
60	10.13	Heerenveen	2016-03-19	Lennert Naeff			
sprint 2-kamp	697	Heerenveen	2016-03-19	50	7.91	Heerenveen	2016-03-19
Lucas Peereboom				60	9.10	Amsterdam	2015-11-21
50	7.92	Heerenveen	2016-03-19	150	22.29	Apeldoorn	2016-02-06
60	9.13	Heerenveen	2016-03-19	300	48.07	Apeldoorn	2016-02-06
hoog	1.25	Heerenveen	2016-03-19	hoog	1.40	Heerenveen	2016-03-19
sprint 2-kamp	1035	Heerenveen	2016-03-19	ver	4.34	Apeldoorn	2016-01-24
René Schultinga				kogel 4	7.68	Heerenveen	2016-03-19
40	6.68	Steenwijk	2016-03-12	sprint 2-kamp	1005	Heerenveen	2016-03-19
50	8.06	Heerenveen	2016-03-19	Damian de Vries			
60	9.35	Heerenveen	2016-03-19	40	6.45	Steenwijk	2016-03-12
600	1:53.87	Stadskanaal	2016-01-09	50	7.87	Heerenveen	2016-03-19
1000	3:11.00	Apeldoorn	2016-02-06	60	9.16	Heerenveen	2016-03-19
hoog	1.30	Heerenveen	2016-03-19	hoog	1.10	Heerenveen	2016-03-19
sprint 2-kamp	991	Steenwijk	2016-03-12	kogel 4	6.22	Heerenveen	2016-03-19
				sprint 2-kamp	1067	Steenwijk	2016-03-12

categorie jB

Hugo Jan Bosscher

800	2:19.57	Dortmund (Dui)	2016-01-03
1500	4:35.62	Apeldoorn	2016-02-20

Gerwin de Haan

60	7.75	Apeldoorn	2016-02-13
1000	3:07.56	Apeldoorn	2016-02-14
50h	7.95	cr Utrecht	2015-12-18
60h	8.95	Gent (Bel)	2016-01-16
hoog	1.76	Apeldoorn	2016-02-14
polshoog	3.30	Apeldoorn	2016-02-13
ver	5.98	Gent (Bel)	2016-01-16
kogel 5	13.12	Heerenveen	2016-03-19
7-kamp	4294	Apeldoorn	2016-02-14

Lars van Hoeven

400	51.78	Apeldoorn	2016-01-30
800	2:02.64	cr Gent (Bel)	2016-01-16

Kristian Mos

60	7.50	Apeldoorn	2015-12-20
200	24.61	Apeldoorn	2016-02-21

categorie jA

Jeroen van Dijk

800	2:10.85	Dortmund (Dui)	2016-01-03
1500	4:43.39	Apeldoorn	2015-12-20

Julien van Dijk

800	2:30.97	Dortmund (Dui)	2016-01-03
1500	5:06.75	Apeldoorn	2015-12-20

categorie M

Kevin Damstra

200	23.09	cr Apeldoorn	2016-02-28
200	23.09	cr Gent (Bel)	2016-01-16
300	36.96	cr Gent (Bel)	2016-01-02
400	49.85	Apeldoorn	2016-02-27

Rienk Kan

60	7.82	Apeldoorn	2016-03-05
hss	13.81	Apeldoorn	2016-03-05
ver	6.45	Amsterdam	2016-02-06
kogel 7¼	10.44	Heerenveen	2016-03-19

Bram Kielman

1500	3:57.93	cr Apeldoorn	2016-01-30
3000	8:43.92	Apeldoorn	2016-02-06

Peter Peereboom

50	6.96	Heerenveen	2016-03-19
60	7.74	Gent (Bel)	2016-01-16
200	24.23	Apeldoorn	2016-02-06
400	52.82	Apeldoorn	2016-02-06
hoog	1.55	Heerenveen	2016-03-19
ver	5.88	Gent (Bel)	2016-01-16
kogel 7¼	8.58	Heerenveen	2016-03-19
sprint 2-kamp	983	Heerenveen	2016-03-19

Jeroen Piek

60	7.20	Amsterdam	2016-03-12
----	------	-----------	------------

categorie M40

Peter de Jong

50	8.33	Heerenveen	2016-03-19
60	9.82	Heerenveen	2016-03-19
sprint 2-kamp	141	Heerenveen	2016-03-19

categorie M65

Wieger Klijnstra

40	7.43	Steenwijk	2016-03-12
50	9.16	Heerenveen	2016-03-19
60	10.81	Heerenveen	2016-03-19
ver	2.27	cr Steenwijk	2016-03-12
sprint 2-kamp	0	Heerenveen	2016-03-19

Ranglijsten

hoog

1.76	Gerwin de Haan	jB	2016-02-14
1.61	Renske Zwolle	mB	2016-01-24
1.55	Peter Peereboom	M	2016-03-19
1.45	Terri Talan	mC	2015-12-20
1.45	Anke Binnema	mD	2016-03-19
1.40	Sabrina Cruden	mD	2016-03-19
1.40	Lennert Naeff	jC	2016-03-19
1.40	Rikst Slot	mC	2016-03-19
1.35	Jits-Jente Bootsma	mC	2016-03-19
1.35	Kahlan Veen	mC	2016-03-19
1.35	Fera de Vries	mD	2016-03-19
1.30	Johan de Vries	jD	2016-03-12
1.30	Sil de Jong	jC	2016-03-19
1.30	René Schultinga	jD	2016-03-19
1.30	Hugo Stegeman	jD	2016-03-19
1.25	Jildou Binnema	mpA	2016-03-19
1.25	Floor Overdiep	mC	2016-03-19
1.25	Lucas Peereboom	jD	2016-03-19
1.20	Lisanne de Haan	mD	2015-11-14
1.20	Allart Frensel	jpA	2016-03-19
1.20	Rick Velkers	jD	2016-03-19
1.20	Ruth Zijlstra	mpA	2016-03-19
1.15	Jan Elsinga	jpA	2016-03-06
1.15	Elisabeth de Haan	mpB	2016-03-19
1.15	Marrit de Haan	mD	2016-03-19
1.10	Meike Huistra	mpC	2016-03-06
1.10	Leah Jellema	mpA	2016-03-19
1.10	Jens Linnebank	jpA	2016-03-19
1.10	Kjeld Meijer	jpA	2016-03-19
1.10	Kim Otten	mpA	2016-03-19
1.10	Marit Staal	mD	2016-03-19
1.10	Ziggy Veldman	jpA	2016-03-19
1.10	Damian de Vries	jC	2016-03-19
1.05	Celeste Dozy	mpA	2016-03-12
1.05	Carlijn Post	mpA	2016-03-12
1.05	Hayat Askar	mpA	2016-03-19
1.05	Natan Bikker	jpA	2016-03-19
1.05	Fleur Brouwer	mpB	2016-03-19
1.05	Elsemiek Faber	mpA	2016-03-19
1.05	Morris Hulsman	jpA	2016-03-19
1.05	Danique Louwsma	mC	2016-03-19
1.05	Harm Eitse Wesseling	jpA	2016-03-19
1.05	Berber vd Woude	mD	2016-03-19
1.00	Mart Bijker	jpB	2015-12-12
1.00	Norah Keijzer	mpB	2016-03-19
1.00	Tim Meijer	jpA	2016-03-19
1.00	Isabella Roman	mpB	2016-03-19
1.00	Alicia vd Tempel	mpA	2016-03-19
1.00	Thijs Wiersma	jpC	2016-03-19
0.95	Ellen Bouwhuis	mC	2016-03-19
0.95	Tijn Dekker	jpA	2016-03-19
0.95	Famke Jongstra	mpB	2016-03-19
0.95	Thijs Kolhoff	jpA	2016-03-19
0.95	Kyla Koops	mpA	2016-03-19
0.95	Gijs Kraaij	jpA	2016-03-19
0.95	Hylke Paulusma	jpA	2016-03-19
0.95	Marijn Wijkstra	jpA	2016-03-19
0.95	Pelle vd Woude	jpB	2016-03-19
0.90	Jort Bos	jpA	2016-03-06

0.90	Marianne Diallo	mpB	2016-03-19
0.90	Kyra vd Hoonaard	mpB	2016-03-19
0.90	Sophie Roman	mpC	2016-03-19
0.85	Wybren Dijkstra	jpA	2016-03-19
0.85	Britt Huisman	mpC	2016-03-19
0.85	Osman Kondeh	jpA	2016-03-19
0.85	Lieke Wiersma	mpB	2016-03-19
0.80	Lisa Bodewes	mpC	2016-03-19
0.80	Cas Jonker	jpC	2016-03-19
0.80	Iris Linnebank	mpC	2016-03-19
0.80	Annemijn Schoonhoven	mpC	2016-03-19
0.80	Ilana Tel	mpC	2016-03-19
0.75	Quintijn Jansma	jpB	2016-03-19
0.75	Fanta Hawa Kondeh	mpC	2016-03-19
0.70	Lois Richardson	mpC	2016-03-19
0.70	Sian Smit	mpB	2016-03-19
0.70	Merle Sterkenburgh	mpC	2016-03-19
0.65	Jeltsje Scholtens	mpC	2016-03-19

polshoog

3.30	Gerwin de Haan	jB	2016-02-13
2.24	Rikst Slot	mC	2015-12-18

ver

6.45	Rienk Kan	M	2016-02-06
5.98	Gerwin de Haan	jB	2016-01-16
5.88	Peter Peereboom	M	2016-01-16
5.02	Rikst Slot	mC	2016-01-24
4.93	Anne-Karlijn Mos	mC	2015-11-14
4.86	Kahlan Veen	mC	2016-01-24
4.78	Terri Talan	mC	2016-01-16
4.53	Sabrina Cruden	mD	2015-11-21
4.49	Anke Binnema	mD	2015-12-12
4.34	Sil de Jong	jC	2016-01-24
4.34	Lennert Naeff	jC	2016-01-24
3.90	Mika Berg	jD	2016-01-23
3.73	Jildou Binnema	mpA	2015-12-12
3.44	Amarins Ekkers	mpA	2016-03-12
3.34	Jits-Jente Bootsma	mC	2015-11-14
3.30	Leah Jellema	mpA	2016-03-06
3.26	Mart Bijker	jpB	2016-03-06
3.13	Lisanne de Haan	mD	2015-12-12
3.11	Meike Huistra	mpC	2016-03-06
3.10	Marrit de Haan	mD	2015-12-12
2.90	Jens Linnebank	jpA	2016-03-12
2.83	Jan Elsinga	jpA	2016-03-12
2.81	Tim Meijer	jpA	2016-03-12
2.71	Fleur Brouwer	mpB	2016-03-12
2.47	Iris Linnebank	mpC	2016-03-12
2.32	Merle Sterkenburgh	mpC	2016-03-12
2.27	Wieger Klijnstra	M65	2016-03-12
2.07	Fanta Hawa Kondeh	mpC	2016-03-12
1.95	Foske Bouma	mpC	2016-03-12
1.84	Lois Richardson	mpC	2016-03-12

balstoten

5.48	Thijs Wiersma	jpC	2016-03-19
5.25	Sophie Roman	mpC	2016-03-19
5.11	Lisa Bodewes	mpC	2016-03-19
4.87	Fleur Brouwer	mpB	2016-03-12
4.26	Britt Huisman	mpC	2016-03-19
4.24	Annemijn Schoonhoven	mpC	2016-03-19
3.73	Fanta Hawa Kondeh	mpC	2016-03-12
3.65	Ilana Tel	mpC	2016-03-19

3.63	Cas Jonker	jpC	2016-03-19	4.08	Pelle vd Woude	jpB	2016-03-19
3.42	Jeltsje Scholtens	mpC	2016-03-19	4.01	Sian Smit	mpB	2016-03-19
3.35	Iris Linnebank	mpC	2016-03-19	3.99	Norah Keijzer	mpB	2016-03-19
2.90	Lois Richardson	mpC	2016-03-19	3.97	Berber vd Woude	mD	2016-03-19
2.75	Merle Sterkenburgh	mpC	2016-03-19	3.96	Osman Kondeh	jpA	2016-03-19
2.53	Foske Bouma	mpC	2016-03-12	3.94	Elisabeth de Haan	mpB	2016-03-19
kogel				3.83	Famke Jongstra	mpB	2016-03-19
13.12	Gerwin de Haan	jb	2016-03-19	3.80	Kyra vd Hoonaard	mpB	2016-03-19
11.40	Anne-Karlijn Mos	mC	2016-01-16	3.72	Lieke Wiersma	mpB	2016-03-19
10.44	Rienk Kan	M	2016-03-19	3.40	Marianne Diallo	mpB	2016-03-06
9.78	Rikst Slot	mC	2016-03-12	sprint 2-kamp			
9.73	Sabrina Cruden	mD	2015-11-14	1273	Kahlan Veen	mC	2016-03-19
9.63	Kahlan Veen	mC	2016-03-19	1185	Rikst Slot	mC	2016-03-12
9.21	Terri Talan	mC	2016-01-03	1159	Sil de Jong	jC	2016-03-19
9.01	Johan de Vries	jD	2016-03-12	1119	Sabrina Cruden	mD	2016-03-19
8.93	Anke Binnema	mD	2015-11-21	1072	Anke Binnema	mD	2016-03-19
8.58	Peter Peereboom	M	2016-03-19	1067	Damian de Vries	jC	2016-03-12
8.22	Floor Overdiep	mC	2016-03-19	1035	Lucas Peereboom	jD	2016-03-19
7.70	Jits-Jente Bootsma	mC	2016-03-12	1005	Lennert Naeff	jC	2016-03-19
7.68	Lennert Naeff	jC	2016-03-19	991	René Schultinga	jD	2016-03-12
6.81	Hayat Askar	mpA	2016-03-19	991	Mika Berg	jD	2016-03-19
6.73	Lisanne de Haan	mD	2016-03-19	983	Peter Peereboom	M	2016-03-19
6.61	Jildou Binnema	mpA	2016-01-30	953	Jits-Jente Bootsma	mC	2016-03-12
6.47	Natan Bikker	jpA	2016-03-19	949	Hugo Stegeman	jD	2016-03-19
6.27	Hugo Stegeman	jD	2016-03-19	900	Rutger Berends	jD	2016-03-19
6.23	Marrit de Haan	mD	2016-03-19	892	Danique Louwsma	mC	2016-03-19
6.22	Damian de Vries	jC	2016-03-19	874	Floor Overdiep	mC	2016-03-12
6.21	Kim Otten	mpA	2016-03-19	869	Marit Staal	mD	2016-03-19
6.20	Sil de Jong	jC	2016-03-19	863	Jitse Tijtsma	jD	2016-03-19
6.16	Rick Velkers	jD	2016-03-19	807	Rick Velkers	jD	2016-03-19
6.02	Hylke Paulusma	jpA	2016-03-19	697	Martijn de Jong	jD	2016-03-19
5.99	Jitse Tijtsma	jD	2016-03-19	613	Lisanne de Haan	mD	2016-03-19
5.99	Fera de Vries	mD	2016-03-19	602	Ellen Bouwhuis	mC	2016-03-19
5.84	Ruth Zijlstra	mpA	2016-03-19	586	Marrit de Haan	mD	2016-03-19
5.82	Marit Staal	mD	2016-03-19	537	Fera de Vries	mD	2016-03-19
5.80	Ziggy Veldman	jpA	2016-03-19	503	Berber vd Woude	mD	2016-03-19
5.78	Rutger Berends	jD	2016-01-23	141	Peter de Jong	M40	2016-03-19
5.65	Jens Linnebank	jpA	2016-03-12	0	Wieger Klijnstra	M65	2016-03-19
5.56	Gijs Kraaij	jpA	2016-03-19	7-kamp			
5.52	Harm Eitse Wesseling	jpA	2016-03-19	4294	Gerwin de Haan	jb	2016-02-14
5.36	Jan Elsinga	jpA	2016-03-12	40			
5.30	Celeste Dozy	mpA	2016-03-12	6.14	Rikst Slot	mC	2016-03-12
5.11	Mika Berg	jD	2016-03-19	6.45	Damian de Vries	jC	2016-03-12
5.09	Isabella Roman	mpB	2016-03-19	6.59	Jits-Jente Bootsma	mC	2016-03-12
5.05	Leah Jellema	mpA	2016-03-19	6.68	René Schultinga	jD	2016-03-12
4.99	Kjeld Meijer	jpA	2016-03-19	6.77	Elisabeth de Haan	mpB	2016-03-19
4.97	Jort Bos	jpA	2016-03-06	6.81	Floor Overdiep	mC	2016-03-12
4.87	Alicia vd Tempel	mpA	2016-03-19	7.04	Jan Elsinga	jpA	2016-03-12
4.84	Wybren Dijkstra	jpA	2016-03-19	7.05	Kim Otten	mpA	2016-03-12
4.84	Carlijn Post	mpA	2016-03-19	7.09	Ruth Zijlstra	mpA	2016-03-12
4.79	Morris Hulsman	jpA	2016-03-19	7.10	Ziggy Veldman	jpA	2016-03-12
4.78	Elsemie Faber	mpA	2016-03-19	7.19	Marianne Diallo	mpB	2016-03-19
4.78	Allart Frensel	jpA	2016-03-19	7.22	Amarins Ekkers	mpA	2016-03-12
4.72	Tijn Dekker	jpA	2016-03-19	7.27	Jildou Binnema	mpA	2016-03-12
4.68	Ellen Bouwhuis	mC	2016-03-19	7.30	Mart Bijker	jpB	2016-03-06
4.58	Mart Bijker	jpB	2016-03-06	7.32	Pelle vd Woude	jpB	2016-03-19
4.53	Marijn Wijkstra	jpA	2016-03-19	7.33	Hayat Askar	mpA	2016-03-12
4.45	Tim Meijer	jpA	2016-03-12	7.38	Meike Huistra	mpC	2016-03-06
4.30	Amarins Ekkers	mpA	2016-03-12	7.43	Wieger Klijnstra	M65	2016-03-12
4.29	Thijs Kolhoff	jpA	2016-03-19	7.44	Celeste Dozy	mpA	2016-03-12
4.18	Fleur Brouwer	mpB	2016-03-19				
4.12	Quintijn Jansma	jpB	2016-03-19				
4.09	Kyla Koops	mpA	2016-03-19				

7.44	Jens Linnebank	jpA	2016-03-12	8.06	Vera van Aurich	mA	2016-01-03
7.46	Norah Keijzer	mpB	2016-03-19	8.41	Sil de Jong	jC	2015-11-21
7.58	Fleur Brouwer	mpB	2016-03-19	8.45	Anne-Karlijn Mos	mC	2016-01-10
7.63	Sian Smit	mpB	2016-03-19	8.50	Rikst Slot	mC	2016-03-19
7.67	Isabella Roman	mpB	2016-03-19	8.55	Kahlan Veen	mC	2016-03-19
7.68	Lisa Bodewes	mpC	2016-03-19	8.67	Shanice Atalay	V	2015-12-20
7.73	Thijs Wiersma	jpC	2016-03-19	8.72	Terri Talan	mC	2016-01-10
7.78	Britt Huisman	mpC	2016-03-19	8.76	Renske Zwolle	mB	2016-01-16
7.80	Kyra vd Hoonraad	mpB	2016-03-19	8.81	Sabrina Cruden	mD	2016-01-02
7.89	Tim Meijer	jpA	2016-03-12	9.00	Simone Falkena	V35	2016-01-16
8.05	Famke Jongstra	mpB	2016-03-19	9.03	Anke Binnema	mD	2016-03-19
8.15	Quintijn Jansma	jpB	2016-03-19	9.10	Lennert Naeff	jC	2015-11-21
8.23	Merle Sterkenburgh	mpC	2016-03-19	9.13	Lucas Peereboom	jD	2016-03-19
8.24	Carlijn Post	mpA	2016-03-12	9.15	Jits-Jente Bootsma	mC	2015-11-14
8.35	Fanta Hawa Kondeh	mpC	2016-03-19	9.16	Damian de Vries	jC	2016-03-19
8.39	Cas Jonker	jpC	2016-03-19	9.17	Julian Vries	jD	2016-01-23
8.47	Annemijn Schoonhoven	mpC	2016-03-19	9.26	Mika Berg	jD	2016-03-19
8.49	Lois Richardson	mpC	2016-03-12	9.35	René Schultinga	jD	2016-03-19
8.57	Iris Linnebank	mpC	2016-03-19	9.36	Hugo Stegeman	jD	2016-03-19
8.76	Foske Bouma	mpC	2016-03-12	9.51	Rutger Berends	jD	2016-03-19
8.80	Sophie Roman	mpC	2016-03-19	9.57	Marit Staal	mD	2016-01-23
8.91	Lieke Wiersma	mpB	2016-03-19	9.58	Danique Louwsma	mC	2016-03-19
9.01	Jeltsje Scholtens	mpC	2016-03-19	9.62	Jitse Tijtsma	jD	2016-03-19
9.56	Ilana Tel	mpC	2016-03-19	9.62	Rick Velkers	jD	2016-03-19
				9.80	Ziggy Veldman	jpA	2016-03-19
				9.82	Peter de Jong	M40	2016-03-19
50				10.03	Leah Jellema	mpA	2016-03-06
6.96	Peter Peereboom	M	2016-03-19	10.05	Jan Elsinga	jpA	2016-03-06
7.22	Sil de Jong	jC	2015-12-18	10.10	Jildou Binnema	mpA	2016-03-06
7.37	Kahlan Veen	mC	2016-03-19	10.13	Martijn de Jong	jD	2016-03-19
7.50	Sabrina Cruden	mD	2015-12-18	10.19	Ruth Zijlstra	mpA	2016-03-19
7.80	Anke Binnema	mD	2016-03-19	10.25	Kim Otten	mpA	2016-03-19
7.87	Damian de Vries	jC	2016-03-19	10.40	Fera de Vries	mD	2016-01-23
7.89	Rikst Slot	mC	2016-03-12	10.42	Gijs Kraaij	jpA	2016-03-19
7.91	Lennert Naeff	jC	2016-03-19	10.42	Jens Linnebank	jpA	2016-03-19
7.92	Lucas Peereboom	jD	2016-03-19	10.44	Morris Hulsman	jpA	2016-03-19
8.02	Mika Berg	jD	2016-03-19	10.49	Lisanne de Haan	mD	2015-11-14
8.06	René Schultinga	jD	2016-03-19	10.54	Hylke Paulusma	jpA	2016-03-19
8.14	Jits-Jente Bootsma	mC	2016-03-19	10.57	Marrit de Haan	mD	2015-11-14
8.14	Hugo Stegeman	jD	2016-03-19	10.65	Hayat Askar	mpA	2016-03-19
8.20	Julian Vries	jD	2015-12-18	10.70	Ellen Bouwhuis	mC	2016-03-19
8.24	Danique Louwsma	mC	2016-03-19	10.73	Alicia vd Tempel	mpA	2016-03-19
8.24	Marit Staal	mD	2016-03-19	10.81	Wieger Klijnstra	M65	2016-03-19
8.26	Rutger Berends	jD	2016-03-19	10.82	Jort Bos	jpA	2016-03-06
8.33	Peter de Jong	M40	2016-03-19	10.90	Berber vd Woude	mD	2016-03-19
8.36	Jitse Tijtsma	jD	2016-03-19	10.91	Harm Eitse Wesseling	jpA	2016-03-19
8.51	Rick Velkers	jD	2016-03-19	10.98	Natan Bikker	jpA	2016-03-19
8.60	Floor Overdiep	mC	2016-03-12	10.99	Kjeld Meijer	jpA	2016-03-19
8.84	Martijn de Jong	jD	2016-03-19	11.00	Kyla Koops	mpA	2016-03-19
8.92	Ellen Bouwhuis	mC	2016-03-19	11.34	Allart Frensel	jpA	2016-03-19
8.94	Lisanne de Haan	mD	2016-03-19	11.36	Thijs Kolhoff	jpA	2016-03-19
9.09	Marrit de Haan	mD	2016-03-19	11.42	Elsemiek Faber	mpA	2016-03-19
9.16	Wieger Klijnstra	M65	2016-03-19	11.47	Tim Meijer	jpA	2016-03-19
9.33	Fera de Vries	mD	2016-03-19	11.62	Carlijn Post	mpA	2016-03-19
9.39	Berber vd Woude	mD	2016-03-19	11.87	Tijn Dekker	jpA	2016-03-19
				12.68	Wybren Dijkstra	jpA	2016-03-19
60				13.08	Osman Kondeh	jpA	2016-03-19
7.20	Jeroen Piek	M	2016-03-12	13.16	Marijn Wijkstra	jpA	2016-03-19
7.50	Kristian Mos	jB	2015-12-20				
7.74	Peter Peereboom	M	2016-01-16				
7.75	Gerwin de Haan	jB	2016-02-13				
7.82	Rienk Kan	M	2016-03-05				

150				4:43.39	Jeroen van Dijk	jA	2015-12-20	
	20.07	Rikst Slot	mC	2016-02-06	5:06.75	Julien van Dijk	jA	2015-12-20
	21.00	Anne-Karlijn Mos	mC	2016-02-06				
	21.43	Terri Talan	mC	2016-02-06				
	22.21	Anke Binnema	mD	2016-02-06				
	22.29	Lennert Naeff	jC	2016-02-06				
	23.19	Julian Vries	jD	2016-02-06				
200								
	23.09	Kevin Damstra	M	2016-02-28				
	24.23	Peter Peereboom	M	2016-02-06				
	24.61	Kristian Mos	jB	2016-02-21				
	25.27	Vera van Aurich	mA	2016-02-21				
	28.87	Simone Falkena	V35	2016-02-06				
	28.92	Terri Talan	mC	2016-01-16				
	30.92	Shanice Atalay	V	2015-12-20				
300								
	36.96	Kevin Damstra	M	2016-01-02				
	47.49	Anne-Karlijn Mos	mC	2016-02-06				
	48.07	Lennert Naeff	jC	2016-02-06				
	48.16	Terri Talan	mC	2016-02-06				
	49.25	Anke Binnema	mD	2016-02-06				
	51.49	Rikst Slot	mC	2016-02-06				
400								
	49.85	Kevin Damstra	M	2016-02-27				
	51.78	Lars van Hoeven	jB	2016-01-30				
	52.82	Peter Peereboom	M	2016-02-06				
	1:06.21	Simone Falkena	V35	2016-02-13				
600								
	1:53.87	René Schultinga	jD	2016-01-09				
	2:00.85	Rutger Berends	jD	2016-01-09				
	2:07.75	Jan Elsinga	jpA	2016-03-06				
	2:10.01	Hylke Paulusma	jpA	2016-03-06				
	2:11.43	Mart Bijker	jpB	2016-03-06				
	2:20.30	Leah Jellema	mpA	2016-03-06				
	2:24.50	Meike Huistra	mpC	2016-03-06				
	2:24.58	Marianne Diallo	mpB	2016-03-06				
	2:25.47	Jort Bos	jpA	2016-03-06				
	2:34.17	Jildou Binnema	mpA	2016-03-06				
800								
	2:02.64	Lars van Hoeven	jB	2016-01-16				
	2:10.85	Jeroen van Dijk	jA	2016-01-03				
	2:19.57	Hugo Jan Bosscher	jB	2016-01-03				
	2:30.97	Julien van Dijk	jA	2016-01-03				
1000								
	3:07.56	Gerwin de Haan	jB	2016-02-14				
	3:11.00	René Schultinga	jD	2016-02-06				
	3:26.20	Rutger Berends	jD	2016-01-23				
	3:27.62	Brecht Frensel	mD	2016-01-23				
	3:40.41	Rick Velkers	jD	2016-01-23				
	3:44.40	Julian Vries	jD	2016-01-23				
	3:50.54	Fera de Vries	mD	2016-01-23				
	3:53.41	Ylse Barkmeijer	mD	2016-01-23				
	3:58.09	Mart Bijker	jpB	2015-12-12				
1500								
	3:57.93	Bram Kielman	M	2016-01-30				
	4:35.62	Hugo Jan Bosscher	jB	2016-02-20				