

Jaaroverzicht indoor en cross

2018



Amsterdam, 11 maart 2018: Andrea Deelstra wordt voor het tweede jaar op rij Nationaal kampioen op de lange cross.

Inleiding

Heerenveen, 25 maart 2018,

Hierbij het (“definitieve”) overzicht van het indoorseizoen, lopend van 1 oktober 2017 t/m 31 maart 2018. Verbeteringen en aanvullingen op dit overzicht graag melden via email (HarmZijlstra@outlook.com). Omdat het crosseizoen parallel loopt met het indoorseizoen, is er ook weer wat 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 dit overzicht is weer 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. Soms liggen de beste hand- en elektronische tijd dicht bij elkaar (met of zonder correctie). Dan heb ik ze alle twee opgenomen (maar niet in de ranglijsten).

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 record van 8,0 seconden over 60 meter is dus gelijkwaardig aan een elektronisch gemeten tijd van 8,24 seconden. In de praktijk vallen de verschillen vaak wat groter uit dan 0,24 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	10
Totaal aantal actieve clubrecords per atleet	10
Prestaties per categorie / atleet	11
Ranglijsten	18

Versiebeheer:

1.0	2017-03-25	Eerste versie
1.1	2018-04-23	Prestaties Lennert Naeff in Frankrijk toegevoegd

Prestaties per locatie

Wanneer en waar werden de jaarprestaties geleverd (aantallen)

2017-11-11	Utrecht	9
2017-11-25	Heerenveen	70
2017-12-03	Apeldoorn	5
2017-12-16	Utrecht	5
2017-12-29	Dronten	12
2017-12-30	Amsterdam	2
2018-01-06	Vouneuil-sous-Biard (Fra)	1
2018-01-07	Apeldoorn	11
2018-01-10	Vouneuil-sous-Biard (Fra)	1
2018-01-13	Amsterdam	2
2018-01-14	Stadskanaal	1
2018-01-20	Apeldoorn	11
2018-01-20	Vught	2
2018-01-21	Apeldoorn	2
2018-01-27	Apeldoorn	9
2018-02-03	Drachten	88
2018-02-03	Apeldoorn	3
2018-02-04	Apeldoorn	6
2018-02-04	Vouneuil-sous-Biard (Fra)	1
2018-02-10	Apeldoorn	1
2018-02-11	Apeldoorn	2
2018-02-18	Amsterdam	5
2018-02-18	Apeldoorn	3
2018-03-10	Steenwijk	20
2018-03-10	Apeldoorn	1
2018-03-10	Zoetermeer	1
2018-03-11	Apeldoorn	29
2018-03-11	Naaldwijk	2
2018-03-17	Heerenveen	207

Prestaties per categorie

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

mpm	11	3	Totalen van voorgaande 10 jaren:		
mpC	4	1	2008	256	78
mpB	46	9	2009	303	90
mpA	89	18	2010	314	88
mD	47	7	2011	285	77
mC	35	6	2012	286	70
mB	16	3	2013	333	82
V50	3	1	2014	348	78
jpm	16	4	2015	387	84
jpC	20	3	2016	419	101
jpB	45	8	2017	455	97
jpA	59	12			
jD	53	8			
jC	37	7			
jB	12	3			
jA	15	4			
Mneo	2	2			
M	1	1			
M45	1	1			
Totaal	512	101			

Prestaties per nummer

Op welke nummers werden de jaarprestaties geleverd

hoog	80
kogel	78
60	63
40	59
60h	32
50	31
sprint 2-kamp	29
balstoten	24
hurkhoog	23
ver	23
600	16
40h	15
30	9
200	7
1000	6
400	5
800	5
7-kamp	1
hss	1
vortex	1
polshoog	2
5-kamp	1
3000	1

Kampioenschappen

Clubkampioenschappen indoor (kampioenen)

1	Fenna Bodewes	mpm	meerkamp	660	Heerenveen	2018-03-17
1	Isabelle Meijer	mpC	meerkamp	884	Heerenveen	2018-03-17
1	Aafje Boorsma	mpB	meerkamp	1057	Heerenveen	2018-03-17
1	Meike Huistra	mpA1	meerkamp	1403	Heerenveen	2018-03-17
1	Elisabeth de Haan	mpA2	meerkamp	1617	Heerenveen	2018-03-17
1	Jildou Binnema	mD	meerkamp	2007	Heerenveen	2018-03-17
1	Anke Binnema	mC	meerkamp	2088	Heerenveen	2018-03-17
1	Terri Talan	mB	meerkamp	1671	Heerenveen	2018-03-17
1	Yoah Kirindongo	jpm	meerkamp	925	Heerenveen	2018-03-17
1	Liam de Lang	jpC	meerkamp	1220	Heerenveen	2018-03-17
1	Timotej Zoetendal	jpB	meerkamp	999	Heerenveen	2018-03-17
1	Thygo de Vries	jpA1	meerkamp	1255	Heerenveen	2018-03-17
1	Ilya Nauta	jpA2	meerkamp	1542	Heerenveen	2018-03-17
1	Ziggy Veldman	jD	meerkamp	2076	Heerenveen	2018-03-17
1	Rutger Hoekstra	jC	meerkamp	2723	Heerenveen	2018-03-17
1	Sil de Jong	jB	meerkamp	1732	Heerenveen	2018-03-17

Friese Kampioenschappen cross (bij 1e 3)

1	Brecht Frensel	mC	cross		Sneek	2017-12-10
2	Thygo de Vries	jpA	cross		Sneek	2017-12-10
3	Ilya Nauta	jpA	cross		Sneek	2017-12-10
2	Rutger Berends	jC	cross		Sneek	2017-12-10
3	Jacob vd Galiën	jC	cross		Sneek	2017-12-10
1	Olaf Jan Bosscher	jB	cross		Sneek	2017-12-10
3	Tsjerk Dijkema	M	cross		Sneek	2017-12-10

Nationale CD indoor

	13	Ziggy Veldman	jD2	60	8.65	Apeldoorn	2018-01-20
	23	Jan Elsinga	jD1	60	9.20	Apeldoorn	2018-01-20
	52	Morris Hulsman	jD1	60	9.86	Apeldoorn	2018-01-20
½ fin.	11	Ziggy Veldman	jD2	60	8.71	Apeldoorn	2018-01-20
½ fin.	22	Jan Elsinga	jD1	60	9.26	Apeldoorn	2018-01-20
	12	Ruth Zijlstra	mD2	600	1:53.65	Apeldoorn	2018-01-20
	36	Kyla Koops	mD1	600	2:22.41	Apeldoorn	2018-01-20
	31	Morris Hulsman	jD1	600	2:27.25	Apeldoorn	2018-01-20
	31	Jan Elsinga	jD1	1000	3:44.95	Apeldoorn	2018-01-20
	19	Jildou Binnema	mD2	60h	11.09	Apeldoorn	2018-01-20
	33	Nanou Hofmann	mD2	60h	11.94	Apeldoorn	2018-01-20
	35	Kyla Koops	mD1	60h	13.24	Apeldoorn	2018-01-20
½ fin.	20	Jildou Binnema	mD2	60h	11.37	Apeldoorn	2018-01-20
	21	Nanou Hofmann	mD2	hoog	1.25	Apeldoorn	2018-01-20
	24	Kyla Koops	mD1	hoog	1.10	Apeldoorn	2018-01-20
	14	Ruth Zijlstra	mD2	ver	4.06	Apeldoorn	2018-01-20
kwal.	9	Jildou Binnema	mD2	ver	4.31	Apeldoorn	2018-01-20
	9	Jildou Binnema	mD2	ver	4.24	Apeldoorn	2018-01-20
	18	Jan Elsinga	jD1	ver	3.96	Apeldoorn	2018-01-20
	38	Morris Hulsman	jD1	ver	3.24	Apeldoorn	2018-01-20
	10	Jildou Binnema	mD2	kogel	9.24	Apeldoorn	2018-01-20
	47	Marit Staal	mC1	60	9.18	Apeldoorn	2018-01-21
	40	Julian Vries	jC2	60	8.56	Apeldoorn	2018-01-21
	50	Rick Velkers	jC1	60	8.96	Apeldoorn	2018-01-21
	20	Rick Velkers	jC1	800	2:40.25	Apeldoorn	2018-01-21
	20	Julian Vries	jC2	800	2:30.95	Apeldoorn	2018-01-21
	15	Anke Binnema	mC2	60h	9.86	Apeldoorn	2018-01-21
½ fin.	19	Anke Binnema	mC2	60h	10.00	Apeldoorn	2018-01-21
	16	Rutger Hoekstra	jC2	60h	9.50	Apeldoorn	2018-01-21

½ fin. 13	Rutger Hoekstra	jC2	60h	9.36	Apeldoorn	2018-01-21
4	Rutger Hoekstra	jC2	hoog	1.70	Apeldoorn	2018-01-21
23	Anke Binnema	mC2	ver	4.33	Apeldoorn	2018-01-21

Nationale crossen

8	Brecht Frensel	mC	cross		Tilburg	2017-11-25
8	Andrea Deelstra	V	cross		Tilburg	2017-11-25
52	Olaf Jan Bosscher	jB	cross		Tilburg	2017-11-25
82	Jacob vd Galiën	jB (jC)	cross		Tilburg	2017-11-25
54	Hugo Jan Bosscher	jA	cross		Tilburg	2017-11-25
22	Lars van Hoeven	M kort	cross		Tilburg	2017-11-25
81	Jeroen van Dijk	M kort	cross		Tilburg	2017-11-25
39	Tsjerk Dijkma	M	cross		Tilburg	2017-11-25
18	Eddy Elsinga	M45	cross		Tilburg	2017-11-25
3	Andrea Deelstra	V	cross		Soest	2017-12-31
18	Olaf Jan Bosscher	jB	cross		Soest	2017-12-31
26	Hugo Jan Bosscher	jA	cross		Soest	2017-12-31
94	Jeroen van Dijk	M kort	cross		Soest	2017-12-31
7	Brecht Frensel	mC	cross		Kerkrade	2018-01-21
12	Olaf Jan Bosscher	jB	cross		Kerkrade	2018-01-21
23	Hugo Jan Bosscher	jA	cross		Kerkrade	2018-01-21
25	Jeroen van Dijk	M kort	cross		Kerkrade	2018-01-21
7	Brecht Frensel	mC	cross		Breda	2018-01-28
1	Andrea Deelstra	V	cross		Breda	2018-01-28
11	Olaf Jan Bosscher	jB	cross		Breda	2018-01-28
19	Hugo Jan Bosscher	jA	cross		Breda	2018-01-28
36	Jeroen van Dijk	M kort	cross		Breda	2018-01-28

Nationale Pupillen Indoor

32	Merle Sterkenburgh	mpB	meerkamp	1155	Apeldoorn	2018-03-11
6	Norah Pont	mpB	meerkamp	1547	Apeldoorn	2018-03-11
12	Meike Huistra	mpA1	meerkamp	1731	Apeldoorn	2018-03-11
18	Ellemeike Visser	mpA1	meerkamp	1683	Apeldoorn	2018-03-11
43	Britt Huisman	mpA1	meerkamp	1455	Apeldoorn	2018-03-11
46	Norah Keijzer	mpA2	meerkamp	1697	Apeldoorn	2018-03-11
54	Sanne Pultrum	mpA2	meerkamp	1637	Apeldoorn	2018-03-11
19	Liam de Lang	jpC	meerkamp	1293	Apeldoorn	2018-03-11
30	Timotej Zoetendal	jpB	meerkamp	1358	Apeldoorn	2018-03-11
27	Thygo de Vries	jpA1	meerkamp	1725	Apeldoorn	2018-03-11
58	Ruben Visser	jpA1	meerkamp	1430	Apeldoorn	2018-03-11
60	Ilya Nauta	jpA2	meerkamp	1553	Apeldoorn	2018-03-11

Nederlandse Kampioenschappen cross

16	Brecht Frensel	mC	cross		Amsterdam	2018-03-11
1	Andrea Deelstra	V	cross		Amsterdam	2018-03-11
28	Jacob vd Galiën	jC	cross		Amsterdam	2018-03-11
3	Olaf Jan Bosscher	jB	cross		Amsterdam	2018-03-11
15	Hugo Jan Bosscher	jA	cross		Amsterdam	2018-03-11

Nederlandse Kampioenschappen indoor

1	Hans Lolkema	M45	kogel	14.72	Apeldoorn	2018-02-04
16	Rikst Slot	mB	5-kamp	2527	Apeldoorn	2018-02-04
4	Gerwin de Haan	jA	7-kamp	4691	Apeldoorn	2018-02-04
series 9	Rikst Slot	mB	60	8.05	Apeldoorn	2018-02-10
½ fin. 10	Rikst Slot	mB	60	8.07	Apeldoorn	2018-02-10
36	Marvens Bruinsma	jB	60	7.76	Apeldoorn	2018-02-10
series 22	Kristian Mos	jA	60	7.44	Apeldoorn	2018-02-10
½ fin. 21	Kristian Mos	jA	60	7.42	Apeldoorn	2018-02-10

13 Gerwin de Haan	jA	400	52.94	Apeldoorn	2018-02-10
kw. 7 Lars van Hoeven	jA	800	2:01.98	Apeldoorn	2018-02-10
10 Terri Talan	mB	hss	9.46	Apeldoorn	2018-02-10
13 Kahlan Veen	mB	kogel	11.56	Apeldoorn	2018-02-10
11 Gerwin de Haan	jA	kogel	12.08	Apeldoorn	2018-02-10
9 Kristian Mos	jA	200	23.38	Apeldoorn	2018-02-11
fin. 1 Lars van Hoeven	jA	800	1:51.90	Apeldoorn	2018-02-11
24 Terri Talan	mB	60h	9.69	Apeldoorn	2018-02-11
10 Gerwin de Haan	jA	60h	8.93	Apeldoorn	2018-02-11
8 Gerwin de Haan	jA	polshoog	4.00	Apeldoorn	2018-02-11
9 Rikst Slot	mB	ver	5.24	Apeldoorn	2018-02-11
kw. 4 Lars van Hoeven	M (jA)	800	1:52.87	Apeldoorn	2018-02-17
fin. 3 Lars van Hoeven	M (jA)	800	1:52.52	Apeldoorn	2018-02-18
14 Bram Kielman	M (Mneo)	3000	8:57.48	Apeldoorn	2018-02-18

Nederlandse Studentenkampioenschappen

34 Jeroen van Dijk	M (Mneo)	800	2:11.74	Apeldoorn	2018-03-10
--------------------	----------	-----	---------	-----------	------------

Noordelijke Kampioenschappen cross (bij 1e 3)

3 Sanne Pultrum	mpA	cross		Appelscha	2017-12-24
2 Brecht Frensel	mC	cross		Appelscha	2017-12-24
2 Thygo de Vries	jpA	cross		Appelscha	2017-12-24

Regionale crossen (bij 1e 3)

2 Brecht Frensel	mC	cross		Dwingeloo	2017-10-28
1 Andrea Deelstra	V	cross		Dwingeloo	2017-10-28
1 Thygo de Vries	jpB	cross		Dwingeloo	2017-10-28
3 Jan Elsinga	jpA	cross		Dwingeloo	2017-10-28
1 Lars van Hoeven	M kort	cross		Dwingeloo	2017-10-28
2 Jacob vd Galiën	jC	cross		Kraggenburg	2018-02-17
3 Hugo Jan Bosscher	jA	cross		Kraggenburg	2018-02-17

Faber Sport Wintercompetitie eindstand (bij 1e 3)

1 Jikke vd Berg	V	cross	782		2018-03-04
3 Tineke vd Meer	V	cross	635		2018-03-04
1 Jan Sytze Jonker	M	cross	798		2018-03-04
3 Henri Veldman	M	cross	712		2018-03-04
1 Jarno vd Weg	M kort	cross	732		2018-03-04
2 Ronnie Bakker	M kort	cross	592		2018-03-04

Clubkampioenschappen cross (kampioenen)

1 Fenna vd Meer	mpm	cross	40		2018-03-15
1 Elin Schouten	mpB	cross	40		2018-03-15
1 Sanne Pultrum	mpA	cross	40		2018-03-15
1 Amarins Beijgaard	mD	cross	36		2018-03-15
1 Brecht Frensel	mC	cross	40		2018-03-15
1 Tieme Bouma	jpm	cross	40		2018-03-15
1 Sjoerd vd Meer	jpC	cross	40		2018-03-15
1 Hessel Teijema	jpB	cross	40		2018-03-15
1 Ilya Nauta	jpA	cross	40		2018-03-15
1 Jan Elsinga	jD	cross	40		2018-03-15
1 Rutger Hoekstra	jC	cross	40		2018-03-15

Clubrecords

Verbeterde en nieuwe records

mpA	Elisabeth de Haan <i>Rikst Slot</i>	8.87	60 2013-01-26	8.4	Heerenveen	2017-11-25
mpm	Fenna Bodewes <i>Nieuw record</i>		40h	9.8	Heerenveen	2017-11-25
mpC	Fenna Bodewes <i>Nieuw record</i>	(mpm)	40h	9.8	Heerenveen	2017-11-25
mpB	Lois Richardson <i>Nieuw record</i>		40h	7.8	Heerenveen	2017-11-25
jpm	Yoah Kirindongo <i>Nieuw record</i>		40h	8.3	Heerenveen	2017-11-25
jpC	Liam de Lang <i>Nieuw record</i>		40h	7.8	Heerenveen	2017-11-25
jpB	Timotej Zoetendal <i>Nieuw record</i>		40h	8.0	Heerenveen	2017-11-25
mpA	Elisabeth de Haan <i>Nieuw record</i>		60h	10.3	Heerenveen	2017-11-25
jpA	Ilya Nauta <i>Nieuw record</i>		60h	10.2	Heerenveen	2017-11-25
mpm	Fenna Bodewes <i>Nieuw record</i>		hurkhoog	0.65	Heerenveen	2017-11-25
jpm	Yoah Kirindongo <i>Hidde Bakker</i>	0.70	hurkhoog 2017-02-04	0.75	Heerenveen	2017-11-25
jpm	Fedde Visser <i>Yoah Kirindongo</i>	0.75	hurkhoog 2017-11-25	0.75	Heerenveen	2017-11-25
jpC	Sjoerd vd Meer <i>Finn Oosterhagen</i>	0.80	hurkhoog 2014-02-01	0.80	Heerenveen	2017-11-25
jpC	Liam de Lang <i>Sjoerd vd Meer</i>	0.80	hurkhoog 2017-11-25	0.80	Heerenveen	2017-11-25
jpm	Yoah Kirindongo <i>Liam de Lang</i>	4.08	balstoten 2017-03-11	4.60	Heerenveen	2017-11-25
jA	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	23.14	200 2015-03-01	23.10	Apeldoorn	2017-12-03
Mneo	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	(jA) 23.14	200 2015-03-01	23.10	Apeldoorn	2017-12-03
jA	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	49.90	400 2017-01-28	49.79	Gent (Bel)	2017-12-26
Mneo	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	(jA) 49.90	400 2017-01-28	49.79	Gent (Bel)	2017-12-26
jC	Rutger Berends <i>Mart Sijtsema</i>	3:05.37	1000 2004-01-24	3:04.51	Apeldoorn	2018-01-07
jpA	Ilya Nauta <i>Luuk Wiebenga</i>	1:58.6	600 2010-11-13	1:55.9	Stadskanaal	2018-01-14
jA	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	49.79	400 2017-12-26	49.08	Apeldoorn	2018-01-27
Mneo	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	(jA) 49.79	400 2017-12-26	49.08	Apeldoorn	2018-01-27
M	Lars van Hoeven <i>Arjen Achterkamp</i>	(jA) 49.12	400 1984-02-04	49.08	Apeldoorn	2018-01-27
jA	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	1:55.02	800 2017-02-19	1:53.66	Apeldoorn	2018-01-27
Mneo	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	(jA) 1:55.02	800 2017-02-19	1:53.66	Apeldoorn	2018-01-27
M	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	(jA) 1:55.02	800 2017-02-19	1:53.66	Apeldoorn	2018-01-27
jA	Gerwin de Haan <i>Gerwin de Haan</i>	4.10	polshoog 2017-02-19	4.20	Apeldoorn	2018-01-27
jpm	Yoah Kirindongo <i>Finn Oosterhagen</i>	7.50	40 2013-03-09	7.1	Drachten	2018-02-03

jpC	Liam de Lang <i>Rienk Kan</i>	40 7.42	2000-12-17	7.1	Drachten	2018-02-03
jpA	Ilya Nauta <i>Joram Smits</i>	hoog 1.35	2001-12-16	1.35	Drachten	2018-02-03
mpm	Fenna vd Meer <i>Fenna Bodewes</i>	hurkhoog 0.65	2017-11-25	0.75	Drachten	2018-02-03
jpC	Liam de Lang <i>Liam de Lang</i>	hurkhoog 0.80	2017-11-25	0.85	Drachten	2018-02-03
jpC	Sjoerd vd Meer <i>Liam de Lang</i>	hurkhoog 0.85	2018-02-03	0.85	Drachten	2018-02-03
mpm	Rosanna Everts <i>Jildou Binnema</i>	balstoten 3.94	2012-03-03	4.00	Drachten	2018-02-03
mpB	Aafje Boorsma <i>Lisa Bodewes</i>	balstoten 4.90	2017-02-04	5.30	Drachten	2018-02-03
JA	Gerwin de Haan <i>Jaap Klaverboer</i>	1000 2:52.7	1981-02-10	2:52.19	Apeldoorn	2018-02-04
Mneo	Gerwin de Haan <i>Jaap Klaverboer</i>	(jA) 1000 2:52.7	1981-02-10	2:52.19	Apeldoorn	2018-02-04
M35	Hans Lolkema <i>Siert Wolters</i>	(M45) kogel 11.14	1989-03-19	14.72	Apeldoorn	2018-02-04
M40	Hans Lolkema <i>Siert Wolters</i>	(M45) kogel 11.14	1989-03-19	14.72	Apeldoorn	2018-02-04
M45	Hans Lolkema <i>Siert Wolters</i>	kogel 10.51	1994-03-19	14.72	Apeldoorn	2018-02-04
JA	Gerwin de Haan <i>Gerwin de Haan</i>	7-kamp 4636	2017-02-05	4691	Apeldoorn	2018-02-04
JA	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	800 1:53.66	2018-01-27	1:51.90	Apeldoorn	2018-02-11
Mneo	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	(jA) 800 1:53.66	2018-01-27	1:51.90	Apeldoorn	2018-02-11
M	Lars van Hoeven <i>Lars van Hoeven</i>	(jA) 800 1:53.66	2018-01-27	1:51.90	Apeldoorn	2018-02-11
mpB	Norah Pont <i>Marijke Portema</i>	600 2:20.0	2000-12-17	2:15.24	Apeldoorn	2018-03-11
mpA	Sanne Pultrum <i>Suzanne Landman</i>	600 2:07.4	1989-01-22	2:05.48	Apeldoorn	2018-03-11
jpC	Liam de Lang <i>Thijs Wiersma</i>	hoog 1.00	2016-03-19	1.00	Apeldoorn	2018-03-11
jpm	Tieme Bouma <i>Liam de Lang</i>	hoog 0.80	2016-12-28	0.80	Heerenveen	2018-03-17
jpm	Yoah Kirindongo <i>Tieme Bouma</i>	hoog 0.80	2018-03-17	0.80	Heerenveen	2018-03-17
jpC	Liam de Lang <i>Liam de Lang</i>	hoog 1.00	2018-03-11	1.05	Heerenveen	2018-03-17
jpC	Liam de Lang <i>Cas Jonker</i>	balstoten 5.61	2017-03-18	6.20	Heerde	2018-03-17

In totaal 52 verbeterde en nieuwe clubrecords

In de voorgaande 10 jaren:

2008	13
2009	9
2010	15
2011	21
2012	12
2013	15
2014	31
2015	28
2016	34
2017	17

Aantal verbeterde indoor clubrecords per atleet

Lars van Hoeven	13
Liam de Lang	7
Yoah Kirindongo	5
Gerwin de Haan	4
Ilya Nauta	3
Hans Lolkema	3
Fenna Bodewes	3
Sjoerd vd Meer	2
Elisabeth de Haan	2
Rosanna Everts	1
Tieme Bouma	1
Timotej Zoetendal	1
Sanne Pultrum	1
Aafje Boorsma	1
Norah Pont	1
Lois Richardson	1
Rutger Berends	1
Fenna vd Meer	1
Fedde Visser	1

Totaal aantal actieve indoor clubrecords per atleet (2 of meer)

Wieger Klijnstra	28
Marja de Wit	24
Kristel Bottinga	16
Lars van Hoeven	14
Eldert Wijkstra	13
Rody de Wolff	11
Joke de Jong	10
Jolanda Smedinga	10
Rikst Slot	9
Simone Falkena	8
Gerwin de Haan	8
Cobi de Boer	7
Liam de Lang	7
Fiona van Es	6
Mart Sijtsema	6
Brechje Kaastra	6
Paul Aldershof	6
Auke Siûk Nutma	5
Jaap Scholten	5
Marrit Nederhoed	5
Yoah Kirindongo	5
Reinier Bouma	5
Linda Swart	4
Elisabeth de Haan	4
Marga Wiegman	4
Jan Jelle Koerts	4
Vera van Aurich	4
Franne Anema	4
Joram Smits	4
Martine Metsemakers	3
Jenny de Jong	3
Feico Jansma	3
Rienk Kan	3
Dennis Veenker	3
Henk Heidema	3
Hans Lolkema	3
Akkie Marinus	3
Ilya Nauta	3
Paul Dijkstra	3
Bram Kielman	3
Meike Huistra	3
Rianne Hospes	2
Anniek de Jong	2
Siert Wolters	2
Fenna Bodewes	2
Ronny Hoekstra	2
Arjen van Gelderen	2
Lois Richardson	2
Hugo Kerkhof	2
Anne-Karlijn Mos	2
Sabrina Cruden	2
Kevin Damstra	2
Joris de Wit	2
Amarins de Jong	2
Marian Zandberg	2

Prestaties per categorie

categorie mpm

Fenna Bodewes

40	8.3	Drachten	2018-02-03
40h	9.8	cr Heerenveen	2017-11-25
hurkhoog	0.65	Heerenveen	2017-11-25
balstoten	3.20	Drachten	2018-02-03

Rosanna Everts

40	8.5	Drachten	2018-02-03
hurkhoog	0.60	Drachten	2018-02-03
balstoten	4.00	cr Drachten	2018-02-03

Fenna vd Meer

40	8.0	Drachten	2018-02-03
40h	10.0	Heerenveen	2017-11-25
hurkhoog	0.75	cr Drachten	2018-02-03
balstoten	2.40	Drachten	2018-02-03

categorie mpC

Isabelle Meijer

40	8.1	Drachten	2018-02-03
40	8.49	Heerenveen	2018-03-17
hoog	0.90	Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.75	Drachten	2018-02-03
balstoten	4.91	Heerenveen	2018-03-17

categorie mpB

Amelie Booisma

40	6.9	Drachten	2018-02-03
hoog	0.95	Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.75	Drachten	2018-02-03
balstoten	5.20	Drachten	2018-02-03
kogel 2	4.00	Heerenveen	2018-03-17

Aafje Boorsma

40	6.9	Drachten	2018-02-03
hoog	1.00	Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.80	Drachten	2018-02-03
balstoten	5.30	cr Drachten	2018-02-03
kogel 2	4.19	Heerenveen	2018-03-17

Elin Dirksma

40	7.90	Heerenveen	2018-03-17
hoog	0.95	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	3.64	Heerenveen	2018-03-17

Janne vd Mark

30	6.30	Dronen	2017-12-29
40	8.24	Heerenveen	2018-03-17
hoog	0.95	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	3.03	Dronen	2017-12-29

Carmen Oostra

40	8.20	Heerenveen	2018-03-17
hoog	0.80	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	3.08	Heerenveen	2018-03-17

Norah Pont

40	7.34	Apeldoorn	2018-03-11
600	2:15.24	cr Apeldoorn	2018-03-11
hoog	1.05	Apeldoorn	2018-03-11
kogel 2	4.59	Apeldoorn	2018-03-11

Lois Richardson

30	5.89	Dronen	2017-12-29
40	7.1	Drachten	2018-02-03
50	9.37	Utrecht	2017-11-11
40h	7.8	Heerenveen	2017-11-25
hoog	1.00	Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.90	Drachten	2018-02-03
ver	2.72	Steenwijk	2018-03-10
balstoten	5.10	Drachten	2018-02-03
kogel 2	4.43	Utrecht	2017-11-11

Elin Schouten

40	7.0	Drachten	2018-02-03
40h	8.6	Heerenveen	2017-11-25
hoog	1.00	Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.90	Heerenveen	2017-11-25
balstoten	4.60	Heerenveen	2017-11-25
kogel 2	3.98	Heerenveen	2018-03-17

Merle Sterkenburgh

40	7.4	Drachten	2018-02-03
40	7.77	Heerenveen	2018-03-17
600	2:29.71	Apeldoorn	2018-03-11
hoog	0.95	Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.90	Drachten	2018-02-03
ver	2.88	Steenwijk	2018-03-10
balstoten	4.82	Steenwijk	2018-03-10
kogel 2	4.05	Heerenveen	2018-03-17

categorie mpA

Lisa Bodewes

40	7.5	Drachten	2018-02-03
60	10.6	Heerenveen	2017-11-25
60	10.79	Heerenveen	2018-03-17
60h	12.2	Heerenveen	2017-11-25
hoog	1.05	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	4.22	Heerenveen	2018-03-17

Janne Rikst Boorsma

40	7.6	Drachten	2018-02-03
60	10.84	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.15	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	6.80	Drachten	2018-02-03

Foske Bouma

40	7.9	Drachten	2018-02-03
60	11.38	Heerenveen	2018-03-17
60h	14.4	Heerenveen	2017-11-25
hoog	0.95	Drachten	2018-02-03
kogel 2	4.10	Drachten	2018-02-03

Marianne Diallo				Sanne Pultrum			
40	6.9	Drachten	2018-02-03	40	7.0	Drachten	2018-02-03
60	9.3	Heerenveen	2017-11-25	60	9.9	Heerenveen	2017-11-25
60h	11.5	Heerenveen	2017-11-25	60	10.19	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.15	Heerenveen	2018-03-17	600	2:05.48	cr Apeldoorn	2018-03-11
kogel 2	5.10	Drachten	2018-02-03	60h	12.4	Heerenveen	2017-11-25
Elisabeth de Haan				hoog	1.20	Heerenveen	2018-03-17
60	8.4	cr Heerenveen	2017-11-25	ver	3.20	Apeldoorn	2018-03-11
60h	10.3	Heerenveen	2017-11-25	kogel 2	5.37	Apeldoorn	2018-03-11
hoog	1.30	Heerenveen	2018-03-17	Solène Ritsema			
kogel 2	5.67	Heerenveen	2018-03-17	60	11.52	Heerenveen	2018-03-17
Britt Huisman				hoog	1.00	Heerenveen	2018-03-17
30	5.83	Dronen	2017-12-29	kogel 2	3.84	Heerenveen	2018-03-17
40	7.1	Drachten	2018-02-03	Annemijn Schoonhoven			
60	10.20	Apeldoorn	2018-03-11	60	11.25	Heerenveen	2018-03-17
600	2:21.99	Apeldoorn	2018-03-11	hoog	0.90	Heerenveen	2018-03-17
60h	11.0	Heerenveen	2017-11-25	kogel 2	4.56	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.15	Heerenveen	2018-03-17	Sian Smit			
kogel 2	4.54	Heerenveen	2018-03-17	40	7.1	Drachten	2018-02-03
Meike Huistra				60	10.58	Heerenveen	2018-03-17
40	6.8	Drachten	2018-02-03	60h	15.0	Heerenveen	2017-11-25
60	9.72	Apeldoorn	2018-03-11	hoog	1.00	Drachten	2018-02-03
600	2:14.57	Apeldoorn	2018-03-11	kogel 2	6.46	Heerenveen	2018-03-17
60h	11.4	Heerenveen	2017-11-25	Ellemeike Visser			
hoog	1.25	Heerenveen	2018-03-17	40	6.3	Drachten	2018-02-03
kogel 2	6.20	Drachten	2018-02-03	60	9.65	Apeldoorn	2018-03-11
Norah Keijzer				600	2:10.11	Apeldoorn	2018-03-11
40	7.1	Drachten	2018-02-03	60h	11.4	Heerenveen	2017-11-25
60	10.10	Apeldoorn	2018-03-11	hoog	1.15	Apeldoorn	2018-03-11
600	2:07.68	Apeldoorn	2018-03-11	kogel 2	4.78	Amsterdam	2018-02-18
60h	11.8	Heerenveen	2017-11-25	Amarins Voskuilen			
hoog	1.05	Drachten	2018-02-03	30	6.14	Dronen	2017-12-29
ver	3.46	Apeldoorn	2018-03-11	60	10.80	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	5.85	Heerenveen	2018-03-17	60h	13.2	Heerenveen	2017-11-25
Romkje Marije Kooistra				hoog	1.10	Heerenveen	2018-03-17
60	11.0	Heerenveen	2017-11-25	kogel 2	4.17	Dronen	2017-12-29
60h	12.3	Heerenveen	2017-11-25	Anniek Wiersum			
hoog	1.00	Heerenveen	2018-03-17	60	11.30	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	4.28	Heerenveen	2018-03-17	hoog	0.85	Heerenveen	2018-03-17
Iris Linnebank				kogel 2	3.63	Heerenveen	2018-03-17
40	7.6	Drachten	2018-02-03	categorie mD			
40	7.76	Steenwijk	2018-03-10	Hayat Askar			
60	11.0	Heerenveen	2017-11-25	40	7.1	Drachten	2018-02-03
60	11.03	Heerenveen	2018-03-17	50	8.70	Heerenveen	2018-03-17
60h	12.2	Heerenveen	2017-11-25	60	9.88	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.00	Heerenveen	2018-03-17	hoog	1.25	Drachten	2018-02-03
ver	2.84	Steenwijk	2018-03-10	kogel 2	8.93	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	3.93	Steenwijk	2018-03-10	sprint 2-kamp	760	Heerenveen	2018-03-17
Eva vd Meer							
60	11.0	Heerenveen	2017-11-25				
60h	13.0	Heerenveen	2017-11-25				
hoog	0.85	Heerenveen	2017-11-25				
kogel 2	4.10	Heerenveen	2017-11-25				

Jildou Binnema

40	6.53	Steenwijk	2018-03-10
50	7.94	Heerenveen	2018-03-17
60	9.27	Heerenveen	2018-03-17
60h	11.09	Apeldoorn	2018-01-20
hoog	1.35	Heerenveen	2018-03-17
ver	4.31	Apeldoorn	2018-01-20
kogel 2	10.01	Steenwijk	2018-03-10
sprint 2-kamp	1058	Heerenveen	2018-03-17

Nanou Hofmann

50	8.28	Heerenveen	2018-03-17
60	9.40	Amsterdam	2018-02-18
60h	11.94	Apeldoorn	2018-01-20
hoog	1.35	Utrecht	2017-11-11
ver	3.85	Amsterdam	2018-02-18
kogel 2	8.44	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	889	Heerenveen	2018-03-17

Kyla Koops

40	7.1	Drachten	2018-02-03
600	2:12.31	Apeldoorn	2018-02-18
60h	13.24	Apeldoorn	2018-01-20
hoog	1.25	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	6.25	Drachten	2018-02-03

Kim Otten

40	6.3	Drachten	2018-02-03
50	7.76	Heerenveen	2018-03-17
60	8.89	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.25	Heerenveen	2018-03-17
ver	4.21	Utrecht	2017-12-16
kogel 2	8.38	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	1115	Heerenveen	2018-03-17

Alicia vd Tempel

50	8.65	Heerenveen	2018-03-17
60	9.85	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.15	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	6.49	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	772	Heerenveen	2018-03-17

Ruth Zijlstra

40	6.4	Drachten	2018-02-03
40	6.58	Steenwijk	2018-03-10
50	7.84	Heerenveen	2018-03-17
60	9.10	Heerenveen	2018-03-17
600	1:53.65	Apeldoorn	2018-01-20
1000	3:42.61	Apeldoorn	2018-01-07
hoog	1.30	Steenwijk	2018-03-10
ver	4.59	Utrecht	2017-12-16
kogel 2	8.13	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	1058	Heerenveen	2018-03-17

categorie mC**Anke Binnema**

40	6.5	Drachten	2018-02-03
50	7.78	Heerenveen	2018-03-17
60	8.89	Amsterdam	2017-12-30
200	29.70	Apeldoorn	2017-12-03
60h	9.83	Apeldoorn	2018-01-07
hoog	1.50	Utrecht	2017-12-16
ver	4.58	Utrecht	2017-11-11
kogel 3	8.51	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	1058	Heerenveen	2018-03-17

Lisanne de Haan

40	7.17	Steenwijk	2018-03-10
50	8.38	Heerenveen	2018-03-17
60	9.90	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.30	Utrecht	2017-12-16
kogel 3	7.38	Steenwijk	2018-03-10
sprint 2-kamp	814	Heerenveen	2018-03-17

Marit Staal

50	7.92	Heerenveen	2018-03-17
60	9.06	Apeldoorn	2018-01-07
hoog	1.20	Heerenveen	2018-03-17
kogel 3	6.22	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	1005	Heerenveen	2018-03-17

Leia vd Tempel

50	7.58	Heerenveen	2018-03-17
60	8.92	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.15	Heerenveen	2018-03-17
kogel 3	5.40	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	1149	Heerenveen	2018-03-17

Féra de Vries

50	8.57	Heerenveen	2018-03-17
60	10.06	Heerenveen	2018-03-17
1000	3:54.22	Apeldoorn	2018-01-07
hoog	1.15	Heerenveen	2018-03-17
kogel 3	6.76	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	754	Heerenveen	2018-03-17

Berber vd Woude

50	8.69	Heerenveen	2018-03-17
60	10.26	Heerenveen	2018-03-17
kogel 3	4.93	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	703	Heerenveen	2018-03-17

categorie mB**Rikst Slot**

60	8.00	Amsterdam	2017-12-30
200	26.82	Apeldoorn	2018-01-07
60h	9.38	Apeldoorn	2018-01-27
hoog	1.46	Apeldoorn	2018-02-04
ver	5.28	Apeldoorn	2018-01-27
kogel 3	10.43	Apeldoorn	2018-02-04
5-kamp	2527	Apeldoorn	2018-02-04

Terri Talan

50	7.66	Heerenveen	2018-03-17
60	8.91	Heerenveen	2018-03-17
60h	9.56	Amsterdam	2018-01-13
hoog	1.50	Apeldoorn	2018-01-27
hss	10.06	Vught	2018-01-20
ver	4.69	Vught	2018-01-20
kogel 3	10.85	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	1025	Heerenveen	2018-03-17

Kahlan Veen

kogel 3	12.44	Heerenveen	2018-03-17
---------	-------	------------	------------

categorie **V50****Jolanda Smedinga**

50	9.04	Heerenveen	2018-03-17
60	10.51	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	373	Heerenveen	2018-03-17

categorie **jpm****Tieme Bouma**

40	8.5	Drachten	2018-02-03
40	8.83	Heerenveen	2018-03-17
hoog	0.80	Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.70	Drachten	2018-02-03
balstoten	4.25	Heerenveen	2018-03-17

Yoah Kirindongo

40	7.1	cr Drachten	2018-02-03
40h	8.3	cr Heerenveen	2017-11-25
hoog	0.80	cr Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.75	cr Heerenveen	2017-11-25
balstoten	4.80	cr Drachten	2018-02-03

Jasper Post

40	9.71	Heerenveen	2018-03-17
hoog	0.75	Heerenveen	2018-03-17
balstoten	2.76	Heerenveen	2018-03-17

Fedde Visser

40	8.4	Heerenveen	2017-11-25
40h	11.1	Heerenveen	2017-11-25
hurkhoog	0.75	cr Heerenveen	2017-11-25
balstoten	2.90	Heerenveen	2017-11-25

categorie **jpC****Liam de Lang**

30	6.22	Dronten	2017-12-29
40	7.1	cr Drachten	2018-02-03
40	7.50	Apeldoorn	2018-03-11
50	9.45	Utrecht	2017-11-11
600	2:47.62	Apeldoorn	2018-03-11
40h	7.8	cr Heerenveen	2017-11-25
hoog	1.05	cr Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.85	cr Drachten	2018-02-03
ver	3.20	Apeldoorn	2018-03-11
balstoten	6.20	cr Heerenveen	2018-03-17
kogel 1	3.79	Dronten	2017-12-29
vortex	19.02	Utrecht	2017-11-11

Sjoerd vd Meer

40	7.4	Drachten	2018-02-03
40h	8.8	Heerenveen	2017-11-25
hoog	0.90	Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.85	cr Drachten	2018-02-03
balstoten	5.59	Heerenveen	2018-03-17

Sverre Wolters

40	7.6	Heerenveen	2017-11-25
40h	10.1	Heerenveen	2017-11-25
hurkhoog	0.70	Drachten	2018-02-03
balstoten	4.10	Drachten	2018-02-03

categorie **jpB****Jelte Dijkstra**

40	7.6	Heerenveen	2017-11-25
40h	8.8	Heerenveen	2017-11-25
hoog	0.85	Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.80	Heerenveen	2017-11-25
balstoten	4.00	Heerenveen	2017-11-25
kogel 2	3.21	Heerenveen	2018-03-17

Jasper Hoving

40	7.9	Heerenveen	2017-11-25
40h	8.3	Heerenveen	2017-11-25
hurkhoog	0.80	Drachten	2018-02-03
balstoten	4.90	Drachten	2018-02-03

Cas Jonker

40	7.3	Heerenveen	2017-11-25
40	7.64	Heerenveen	2018-03-17
40h	8.2	Heerenveen	2017-11-25
hoog	0.80	Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.75	Drachten	2018-02-03
balstoten	5.70	Drachten	2018-02-03
kogel 2	4.93	Heerenveen	2018-03-17

Krijn Kolhoff

40	8.0	Drachten	2018-02-03
40	8.12	Heerenveen	2018-03-17
hoog	0.90	Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.85	Drachten	2018-02-03
balstoten	5.20	Drachten	2018-02-03
kogel 2	3.30	Heerenveen	2018-03-17

Ties ter Schure

40	7.2	Heerenveen	2017-11-25
40h	8.3	Heerenveen	2017-11-25
hoog	0.95	Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.90	Heerenveen	2017-11-25
ver	2.76	Steenwijk	2018-03-10
balstoten	5.80	Drachten	2018-02-03
kogel 2	4.55	Heerenveen	2018-03-17

Daan Stegeman

40	7.1	Drachten	2018-02-03
hoog	0.85	Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.85	Drachten	2018-02-03
balstoten	5.10	Drachten	2018-02-03
kogel 2	3.47	Heerenveen	2018-03-17

Hessel Teijema

40	7.5	Heerenveen	2017-11-25
40h	8.5	Heerenveen	2017-11-25
hurkhoog	0.80	Drachten	2018-02-03
balstoten	4.80	Drachten	2018-02-03

Timotej Zoetendal

40	7.0	Drachten	2018-02-03
600	2:17.32	Apeldoorn	2018-03-11
40h	8.0	cr Heerenveen	2017-11-25
hoog	0.90	Heerenveen	2018-03-17
hurkhoog	0.85	Drachten	2018-02-03
ver	2.92	Apeldoorn	2018-03-11
balstoten	5.60	Drachten	2018-02-03
kogel 2	4.36	Apeldoorn	2018-03-11

categorie jpA**Mart Bijker**

60	9.5	Heerenveen	2017-11-25
60h	11.2	Heerenveen	2017-11-25
hoog	1.10	Heerenveen	2017-11-25
kogel 2	5.40	Heerenveen	2017-11-25

Niels Dijkstra

40	7.9	Drachten	2018-02-03
60	11.36	Heerenveen	2018-03-17
60h	14.5	Heerenveen	2017-11-25
hoog	1.00	Drachten	2018-02-03
kogel 2	4.54	Heerenveen	2018-03-17

Mees Hiemstra

40	7.2	Drachten	2018-02-03
60	10.2	Heerenveen	2017-11-25
60	10.47	Heerenveen	2018-03-17
60h	12.3	Heerenveen	2017-11-25
hoog	0.90	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	4.71	Heerenveen	2018-03-17

Yoran de Jager

40	7.4	Drachten	2018-02-03
60	11.2	Heerenveen	2017-11-25
60h	12.1	Heerenveen	2017-11-25
hoog	0.95	Drachten	2018-02-03
kogel 2	6.10	Drachten	2018-02-03

Quintijn Jansma

60	10.44	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.05	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	5.61	Heerenveen	2018-03-17

Tim Jeeninga

40	7.7	Drachten	2018-02-03
60	11.17	Heerenveen	2018-03-17
600	2:23.18	Apeldoorn	2018-02-18
60h	14.1	Heerenveen	2017-11-25
hoog	1.00	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	4.83	Heerenveen	2018-03-17

Dean Meindertsma

60	10.7	Heerenveen	2017-11-25
60h	12.7	Heerenveen	2017-11-25
hoog	1.05	Heerenveen	2017-11-25
kogel 2	4.70	Heerenveen	2017-11-25

Noah Mosselaar

40	8.5	Drachten	2018-02-03
60	12.21	Heerenveen	2018-03-17
60h	14.9	Heerenveen	2017-11-25
hoog	0.95	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	3.70	Drachten	2018-02-03

Ilya Nauta

30	5.20	Dronten	2017-12-29
40	6.3	Drachten	2018-02-03
60	9.1	Heerenveen	2017-11-25
60	9.21	Amsterdam	2018-02-18
600	1:55.9	cr Stadskanaal	2018-01-14
60h	10.2	cr Heerenveen	2017-11-25
hoog	1.35	cr Drachten	2018-02-03
ver	3.88	Amsterdam	2018-02-18
kogel 2	7.08	Apeldoorn	2018-03-11

Ruben Visser

40	7.7	Drachten	2018-02-03
60	11.12	Apeldoorn	2018-03-11
600	2:18.71	Apeldoorn	2018-03-11
hoog	1.10	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	6.23	Apeldoorn	2018-03-11

Thygo de Vries

30	5.57	Dronten	2017-12-29
60	9.5	Heerenveen	2017-11-25
60	9.79	Apeldoorn	2018-03-11
600	2:10.92	Apeldoorn	2018-03-11
60h	11.4	Heerenveen	2017-11-25
hoog	1.05	Apeldoorn	2018-03-11
kogel 2	6.25	Heerenveen	2018-03-17

Pelle vd Woude

60	10.05	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.20	Heerenveen	2018-03-17
kogel 2	6.23	Heerenveen	2018-03-17

categorie jD

Wybren Dijkstra

50	10.63	Heerenveen	2018-03-17
60	12.27	Heerenveen	2018-03-17
hoog	0.90	Heerenveen	2018-03-17
kogel 3	4.65	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	183	Heerenveen	2018-03-17

Jan Elsinga

30	5.23	Dronen	2017-12-29
50	7.93	Heerenveen	2018-03-17
60	9.20	Apeldoorn	2018-01-20
1000	3:44.95	Apeldoorn	2018-01-20
hoog	1.25	Heerenveen	2018-03-17
ver	3.96	Apeldoorn	2018-01-20
kogel 3	6.50	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	1004	Heerenveen	2018-03-17

Morris Hulsman

40	6.9	Drachten	2018-02-03
50	8.47	Heerenveen	2018-03-17
60	9.82	Heerenveen	2018-03-17
600	2:27.25	Apeldoorn	2018-01-20
hoog	1.25	Drachten	2018-02-03
ver	3.24	Apeldoorn	2018-01-20
kogel 3	5.35	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	809	Heerenveen	2018-03-17

Jens Linnebank

40	6.7	Drachten	2018-02-03
40	6.93	Steenwijk	2018-03-10
50	8.40	Heerenveen	2018-03-17
60	9.77	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.25	Heerenveen	2018-03-17
ver	3.65	Steenwijk	2018-03-10
kogel 3	5.50	Drachten	2018-02-03
sprint 2-kamp	854	Steenwijk	2018-03-10

Thom vd Mark

30	5.79	Dronen	2017-12-29
50	8.96	Heerenveen	2018-03-17
60	10.68	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.20	Heerenveen	2018-03-17
kogel 3	6.77	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	599	Heerenveen	2018-03-17

Tim Meijer

40	7.4	Drachten	2018-02-03
50	9.18	Heerenveen	2018-03-17
60	10.80	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.05	Heerenveen	2018-03-17
kogel 3	5.84	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	548	Heerenveen	2018-03-17

Hylke Paulusma

50	8.69	Heerenveen	2018-03-17
60	9.92	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.05	Heerenveen	2018-03-17
kogel 3	6.72	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	754	Heerenveen	2018-03-17

Ziggy Veldman

40	6.2	Drachten	2018-02-03
50	7.51	Heerenveen	2018-03-17
60	8.65	Apeldoorn	2018-01-20
60h	11.34	Utrecht	2017-11-11
hoog	1.30	Heerenveen	2018-03-17
ver	4.72	Utrecht	2017-12-16
kogel 3	8.41	Utrecht	2017-11-11
sprint 2-kamp	1191	Heerenveen	2018-03-17

categorie jC

Rutger Berends

1000	3:04.51	cr Apeldoorn	2018-01-07
------	---------	--------------	------------

Rutger Hoekstra

40	5.9	Drachten	2018-02-03
50	7.08	Heerenveen	2018-03-17
60	8.00	Naaldwijk	2018-03-11
60h	9.19	Naaldwijk	2018-03-11
hoog	1.74	Zoetermeer	2018-03-10
ver	5.29	Utrecht	2017-11-11
kogel 4	9.85	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	1429	Heerenveen	2018-03-17

Tjitte Koersthuis

50	7.83	Heerenveen	2018-03-17
60	9.11	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	1058	Heerenveen	2018-03-17

Hugo Stegeman

50	7.15	Heerenveen	2018-03-17
60	8.30	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.60	Heerenveen	2018-03-17
kogel 4	9.13	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	1382	Heerenveen	2018-03-17

Rick Velkers

50	7.56	Heerenveen	2018-03-17
60	8.85	Heerenveen	2018-03-17
800	2:40.25	Apeldoorn	2018-01-21
1000	3:29.32	Apeldoorn	2018-01-07
sprint 2-kamp	1167	Heerenveen	2018-03-17

Johan de Vries

40	6.29	Steenwijk	2018-03-10
50	7.56	Heerenveen	2018-03-17
60	8.70	Heerenveen	2018-03-17
hoog	1.55	Heerenveen	2018-03-17
ver	4.36	Steenwijk	2018-03-10
kogel 4	10.42	Steenwijk	2018-03-10
sprint 2-kamp	1209	Steenwijk	2018-03-10

Julian Vries

50	7.60	Heerenveen	2018-03-17
60	8.56	Apeldoorn	2018-01-21
200	28.19	Apeldoorn	2018-01-07
400	1:03.96	Apeldoorn	2018-01-07
800	2:28.37	Apeldoorn	2017-12-03
hoog	1.50	Heerenveen	2018-03-17
kogel 4	7.34	Heerenveen	2018-03-17
sprint 2-kamp	1190	Heerenveen	2018-03-17

categorie **jB**

Marvens Bruinsma

60 7.65 Amsterdam 2018-01-13

Sil de Jong

50 6.99 Heerenveen 2018-03-17
 60 8.12 Heerenveen 2018-03-17
 200 25.38 Apeldoorn 2018-01-07
 400 57.67 Apeldoorn 2018-01-07
 800 2:13.58 Apeldoorn 2017-12-03

hoog 1.55 Heerenveen 2018-03-17

kogel 5 8.35 Heerenveen 2018-03-17

sprint 2-kamp 954 Heerenveen 2018-03-17

Lennert Naeff

hoog 1.60 Vouneuil-sous-Biard 2018-01-06

polshoog 2.60 Vouneuil-sous-Biard 2018-01-10

kogel 5 9.20 Vouneuil-sous-Biard 2018-02-04

categorie **jA**

Gerwin de Haan

60 7.67 Apeldoorn 2018-02-03

400 52.94 Apeldoorn 2018-02-10

1000 2:52.19 cr Apeldoorn 2018-02-04

60h 8.80 Apeldoorn 2018-01-27

hoog 1.85 Apeldoorn 2018-01-27

polshoog 4.20 cr Apeldoorn 2018-01-27

ver 6.07 Apeldoorn 2018-02-03

kogel 6 12.40 Apeldoorn 2018-02-03

7-kamp 4691 cr Apeldoorn 2018-02-04

Lars van Hoeven

200 23.10 cr Apeldoorn 2017-12-03

400 49.08 cr Apeldoorn 2018-01-27

800 1:51.90 cr Apeldoorn 2018-02-11

Kristian Mos

60 7.31 Apeldoorn 2018-01-27

200 23.38 Apeldoorn 2018-02-11

Luuk Wiebenga

200 24.14 Apeldoorn 2017-12-03

categorie **Mneo**

Jeroen van Dijk

800 2:11.74 Apeldoorn 2018-03-10

Bram Kielman

3000 8:57.48 Apeldoorn 2018-02-18

categorie **M**

Peter Peereboom

400 54.12 Apeldoorn 2018-01-27

categorie **M45**

Hans Lolkema

kogel 7¼ 14.72 cr Apeldoorn 2018-02-04

Ranglijsten

hoog

1.85	Gerwin de Haan	jA	2018-01-27
1.74	Rutger Hoekstra	jC	2018-03-10
1.60	Hugo Stegeman	jC	2018-03-17
1.60	Lennert Naeff	jB	2018-01-06
1.55	Sil de Jong	jB	2018-03-17
1.55	Johan de Vries	jC	2018-03-17
1.50	Anke Binnema	mC	2017-12-16
1.50	Terri Talan	mB	2018-01-27
1.50	Julian Vries	jC	2018-03-17
1.46	Rikst Slot	mB	2018-02-04
1.35	Nanou Hofmann	mD	2017-11-11
1.35	Ilya Nauta	jpA	2018-02-03
1.35	Jildou Binnema	mD	2018-03-17
1.30	Lisanne de Haan	mC	2017-12-16
1.30	Ruth Zijlstra	mD	2018-03-10
1.30	Elisabeth de Haan	mpA	2018-03-17
1.30	Ziggy Veldman	jD	2018-03-17
1.25	Hayat Askar	mD	2018-02-03
1.25	Morris Hulsman	jD	2018-02-03
1.25	Jan Elsinga	jD	2018-03-17
1.25	Meike Huistra	mpA	2018-03-17
1.25	Kyla Koops	mD	2018-03-17
1.25	Jens Linnebank	jD	2018-03-17
1.25	Kim Otten	mD	2018-03-17
1.20	Thom vd Mark	jD	2018-03-17
1.20	Sanne Pultrum	mpA	2018-03-17
1.20	Marit Staal	mC	2018-03-17
1.20	Pelle vd Woude	jpA	2018-03-17
1.15	Ellemeike Visser	mpA	2018-03-11
1.15	Janne Rikst Boorsma	mpA	2018-03-17
1.15	Marianne Diallo	mpA	2018-03-17
1.15	Britt Huisman	mpA	2018-03-17
1.15	Alicia vd Tempel	mD	2018-03-17
1.15	Leia vd Tempel	mC	2018-03-17
1.15	Féra de Vries	mC	2018-03-17
1.10	Mart Bijker	jpA	2017-11-25
1.10	Ruben Visser	jpA	2018-03-17
1.10	Amarins Voskuilen	mpA	2018-03-17
1.05	Dean Meindersma	jpA	2017-11-25
1.05	Norah Keijzer	mpA	2018-02-03
1.05	Norah Pont	mpB	2018-03-11
1.05	Thygo de Vries	jpA	2018-03-11
1.05	Lisa Bodewes	mpA	2018-03-17
1.05	Quintijn Jansma	jpA	2018-03-17
1.05	Liam de Lang	jpC	2018-03-17
1.05	Tim Meijer	jD	2018-03-17
1.05	Hylke Paulusma	jD	2018-03-17
1.00	Niels Dijkma	jpA	2018-02-03
1.00	Sian Smit	mpA	2018-02-03
1.00	Aafje Boorsma	mpB	2018-03-17
1.00	Tim Jeeninga	jpA	2018-03-17
1.00	Romkje Marije Kooistra	mpA	2018-03-17
1.00	Iris Linnebank	mpA	2018-03-17
1.00	Lois Richardson	mpB	2018-03-17
1.00	Solène Ritsema	mpA	2018-03-17
1.00	Elin Schouten	mpB	2018-03-17
0.95	Foske Bouma	mpA	2018-02-03
0.95	Yoran de Jager	jpA	2018-02-03
0.95	Amelie Booisma	mpB	2018-03-17

0.95	Elin Dirksma	mpB	2018-03-17
0.95	Janne vd Mark	mpB	2018-03-17
0.95	Noah Mosselaar	jpA	2018-03-17
0.95	Ties ter Schure	jpB	2018-03-17
0.95	Merle Sterkenburgh	mpB	2018-03-17
0.90	Wybren Dijkstra	jD	2018-03-17
0.90	Mees Hiemstra	jpA	2018-03-17
0.90	Krijn Kolhoff	jpB	2018-03-17
0.90	Sjoerd vd Meer	jpC	2018-03-17
0.90	Isabelle Meijer	mpC	2018-03-17
0.90	Annemijn Schoonhoven	mpA	2018-03-17
0.90	Timotej Zoetendal	jpB	2018-03-17
0.85	Eva vd Meer	mpA	2017-11-25
0.85	Jelte Dijkstra	jpB	2018-03-17
0.85	Daan Stegeman	jpB	2018-03-17
0.85	Anniek Wiersum	mpA	2018-03-17
0.80	Tieme Bouma	jpm	2018-03-17
0.80	Cas Jonker	jpB	2018-03-17
0.80	Yoah Kirindongo	jpm	2018-03-17
0.80	Carmen Oostra	mpB	2018-03-17
0.75	Jasper Post	jpm	2018-03-17

hurkhoog

0.90	Elin Schouten	mpB	2017-11-25
0.90	Ties ter Schure	jpB	2017-11-25
0.90	Lois Richardson	mpB	2018-02-03
0.90	Merle Sterkenburgh	mpB	2018-02-03
0.85	Krijn Kolhoff	jpB	2018-02-03
0.85	Liam de Lang	jpC	2018-02-03
0.85	Sjoerd vd Meer	jpC	2018-02-03
0.85	Daan Stegeman	jpB	2018-02-03
0.85	Timotej Zoetendal	jpB	2018-02-03
0.80	Jelte Dijkstra	jpB	2017-11-25
0.80	Aafje Boorsma	mpB	2018-02-03
0.80	Jasper Hoving	jpB	2018-02-03
0.80	Hessel Teijema	jpB	2018-02-03
0.75	Yoah Kirindongo	jpm	2017-11-25
0.75	Fedde Visser	jpm	2017-11-25
0.75	Amelie Booisma	mpB	2018-02-03
0.75	Cas Jonker	jpB	2018-02-03
0.75	Fenna vd Meer	mpm	2018-02-03
0.70	Tieme Bouma	jpm	2018-02-03
0.70	Sverre Wolters	jpC	2018-02-03
0.65	Fenna Bodewes	mpm	2017-11-25
0.60	Rosanna Everts	mpm	2018-02-03
0,75	Isabelle Meijer	mpC	2018-02-03

hss

10.06	Terri Talan	mB	2018-01-20
-------	-------------	----	------------

polshoog

4.20	Gerwin de Haan	jA	2018-01-27
2.60	Lennert Naeff	jB	2018-01-10

ver

6.07	Gerwin de Haan	jA	2018-02-03
5.29	Rutger Hoekstra	jC	2017-11-11
5.28	Rikst Slot	mB	2018-01-27
4.72	Ziggy Veldman	jD	2017-12-16
4.69	Terri Talan	mB	2018-01-20
4.59	Ruth Zijlstra	mD	2017-12-16
4.58	Anke Binnema	mC	2017-11-11
4.36	Johan de Vries	jC	2018-03-10
4.31	Jildou Binnema	mD	2018-01-20
4.21	Kim Otten	mD	2017-12-16

3.96	Jan Elsinga	jD	2018-01-20	6.72	Hylke Paulusma	jD	2018-03-17
3.88	Ilya Nauta	jpA	2018-02-18	6.50	Jan Elsinga	jD	2018-03-17
3.85	Nanou Hofmann	mD	2018-02-18	6.49	Alicia vd Tempel	mD	2018-03-17
3.65	Jens Linnebank	jD	2018-03-10	6.46	Sian Smit	mpA	2018-03-17
3.46	Norah Keijzer	mpA	2018-03-11	6.25	Kyla Koops	mD	2018-02-03
3.24	Morris Hulsmans	jD	2018-01-20	6.25	Thygo de Vries	jpA	2018-03-17
3.20	Liam de Lang	jpC	2018-03-11	6.23	Ruben Visser	jpA	2018-03-11
3.20	Sanne Pultrum	mpA	2018-03-11	6.23	Pelle vd Woude	jpA	2018-03-17
2.92	Timotej Zoetendal	jpB	2018-03-11	6.22	Marit Staal	mC	2018-03-17
2.88	Merle Sterkenburgh	mpB	2018-03-10	6.20	Meike Huistra	mpA	2018-02-03
2.84	Iris Linnebank	mpA	2018-03-10	6.10	Yoran de Jager	jpA	2018-02-03
2.76	Ties ter Schure	jpB	2018-03-10	5.85	Norah Keijzer	mpA	2018-03-17
2.72	Lois Richardson	mpB	2018-03-10	5.84	Tim Meijer	jD	2018-03-17
balstoten				5.67	Elisabeth de Haan	mpA	2018-03-17
6.20	Liam de Lang	jpC	2018-03-17	5.61	Quintijn Jansma	jpA	2018-03-17
5.80	Ties ter Schure	jpB	2018-02-03	5.50	Jens Linnebank	jD	2018-02-03
5.70	Cas Jonker	jpB	2018-02-03	5.40	Mart Bijker	jpA	2017-11-25
5.60	Timotej Zoetendal	jpB	2018-02-03	5.40	Leia vd Tempel	mC	2018-03-17
5.59	Sjoerd vd Meer	jpC	2018-03-17	5.37	Sanne Pultrum	mpA	2018-03-11
5.30	Aafje Boorsma	mpB	2018-02-03	5.35	Morris Hulsmans	jD	2018-03-17
5.20	Amelie Booisma	mpB	2018-02-03	5.10	Marianne Diallo	mpA	2018-02-03
5.20	Krijn Kolhoff	jpB	2018-02-03	4.93	Cas Jonker	jpB	2018-03-17
5.10	Lois Richardson	mpB	2018-02-03	4.93	Berber vd Woude	mC	2018-03-17
5.10	Daan Stegeman	jpB	2018-02-03	4.83	Tim Jeeninga	jpA	2018-03-17
4.91	Isabelle Meijer	mpC	2018-03-17	4.78	Ellemeike Visser	mpA	2018-02-18
4.90	Jasper Hoving	jpB	2018-02-03	4.71	Mees Hiemstra	jpA	2018-03-17
4.82	Merle Sterkenburgh	mpB	2018-03-10	4.70	Dean Meindertsma	jpA	2017-11-25
4.80	Yoah Kirindongo	jpm	2018-02-03	4.65	Wybren Dijkstra	jD	2018-03-17
4.80	Hessel Teijema	jpB	2018-02-03	4.59	Norah Pont	mpB	2018-03-11
4.60	Elin Schouten	mpB	2017-11-25	4.56	Annemijn Schoonhoven	mpA	2018-03-17
4.25	Tieme Bouma	jpm	2018-03-17	4.55	Ties ter Schure	jpB	2018-03-17
4.10	Sverre Wolters	jpC	2018-02-03	4.54	Niels Dijkema	jpA	2018-03-17
4.00	Jelte Dijkstra	jpB	2017-11-25	4.54	Britt Huisman	mpA	2018-03-17
4.00	Rosanna Everts	mpm	2018-02-03	4.43	Lois Richardson	mpB	2017-11-11
3.20	Fenna Bodewes	mpm	2018-02-03	4.36	Timotej Zoetendal	jpB	2018-03-11
2.90	Fedde Visser	jpm	2017-11-25	4.28	Romkje Marije Kooistra	mpA	2018-03-17
2.76	Jasper Post	jpm	2018-03-17	4.22	Lisa Bodewes	mpA	2018-03-17
2.40	Fenna vd Meer	mpm	2018-02-03	4.19	Aafje Boorsma	mpB	2018-03-17
kogel				4.17	Amarins Voskuilen	mpA	2017-12-29
14.72	Hans Lolkema	M45	2018-02-04	4.10	Eva vd Meer	mpA	2017-11-25
12.44	Kahlan Veen	mB	2018-03-17	4.10	Foske Bouma	mpA	2018-02-03
12.40	Gerwin de Haan	JA	2018-02-03	4.05	Merle Sterkenburgh	mpB	2018-03-17
10.85	Terri Talan	mB	2018-03-17	4.00	Amelie Booisma	mpB	2018-03-17
10.43	Rikst Slot	mB	2018-02-04	3.98	Elin Schouten	mpB	2018-03-17
10.42	Johan de Vries	jC	2018-03-10	3.93	Iris Linnebank	mpA	2018-03-10
10.01	Jildou Binnema	mD	2018-03-10	3.84	Solène Ritsema	mpA	2018-03-17
9.85	Rutger Hoekstra	jC	2018-03-17	3.79	Liam de Lang	jpC	2017-12-29
9.20	Lennert Naeff	JB	2018-02-04	3.70	Noah Mosselaar	jpA	2018-02-03
9.13	Hugo Stegeman	jC	2018-03-17	3.64	Elin Dirksma	mpB	2018-03-17
8.93	Hayat Askar	mD	2018-03-17	3.63	Anniek Wiersum	mpA	2018-03-17
8.51	Anke Binnema	mC	2018-03-17	3.47	Daan Stegeman	jpB	2018-03-17
8.44	Nanou Hofmann	mD	2018-03-17	3.30	Krijn Kolhoff	jpB	2018-03-17
8.41	Ziggy Veldman	jD	2017-11-11	3.21	Jelte Dijkstra	jpB	2018-03-17
8.38	Kim Otten	mD	2018-03-17	3.08	Carmen Oostra	mpB	2018-03-17
8.35	Sil de Jong	JB	2018-03-17	3.03	Janne vd Mark	mpB	2017-12-29
8.13	Ruth Zijlstra	mD	2018-03-17	vortex			
7.38	Lisanne de Haan	mC	2018-03-10	19.02	Liam de Lang	jpC	2017-11-11
7.34	Julian Vries	jC	2018-03-17	sprint 2-kamp			
7.08	Ilya Nauta	jpA	2018-03-11	1429	Rutger Hoekstra	jC	2018-03-17
6.80	Janne Rikst Boorsma	mpA	2018-02-03	1382	Hugo Stegeman	jC	2018-03-17
6.77	Thom vd Mark	jD	2018-03-17	1209	Johan de Vries	jC	2018-03-10
6.76	Féra de Vries	mC	2018-03-17	1191	Ziggy Veldman	jD	2018-03-17

1190	Julian Vries	jC	2018-03-17	7.1	Hayat Askar	mD	2018-02-03
1167	Rick Velkers	jC	2018-03-17	7.1	Britt Huisman	mpA	2018-02-03
1149	Leia vd Tempel	mC	2018-03-17	7.1	Norah Keijzer	mpA	2018-02-03
1115	Kim Otten	mD	2018-03-17	7.1	Yoah Kirindongo	jpm	2018-02-03
1058	Anke Binnema	mC	2018-03-17	7.1	Kyla Koops	mD	2018-02-03
1058	Jildou Binnema	mD	2018-03-17	7.1	Liam de Lang	jpC	2018-02-03
1058	Tjitte Koersthuis	jC	2018-03-17	7.1	Lois Richardson	mpB	2018-02-03
1058	Ruth Zijlstra	mD	2018-03-17	7.1	Sian Smit	mpA	2018-02-03
1025	Terri Talan	mB	2018-03-17	7.1	Daan Stegeman	jpB	2018-02-03
1005	Marit Staal	mC	2018-03-17	7.34	Norah Pont	mpB	2018-03-11
1004	Jan Elsinga	jD	2018-03-17	7.2	Ties ter Schure	jpB	2017-11-25
954	Sil de Jong	JB	2018-03-17	7.2	Mees Hiemstra	jpA	2018-02-03
889	Nanou Hofmann	mD	2018-03-17	7.3	Cas Jonker	jpB	2017-11-25
854	Jens Linnebank	jD	2018-03-10	7.4	Sjoerd vd Meer	jpC	2018-02-03
814	Lisanne de Haan	mC	2018-03-17	7.4	Tim Meijer	jD	2018-02-03
809	Morris Hulsman	jD	2018-03-17	7.4	Merle Sterkenburgh	mpB	2018-02-03
772	Alicia vd Tempel	mD	2018-03-17	7.4	Yoran de Jager	jpA	2018-02-03
760	Hayat Askar	mD	2018-03-17	7.5	Hessel Teijema	jpB	2017-11-25
754	Hylke Paulusma	jD	2018-03-17	7.5	Lisa Bodewes	mpA	2018-02-03
754	Féra de Vries	mC	2018-03-17	7.76	Iris Linnebank	mpA	2018-03-10
703	Berber vd Woude	mC	2018-03-17	7.6	Jelte Dijkstra	jpB	2017-11-25
599	Thom vd Mark	jD	2018-03-17	7.6	Sverre Wolters	jpC	2017-11-25
548	Tim Meijer	jD	2018-03-17	7.6	Janne Rikst Boorsma	mpA	2018-02-03
373	Jolanda Smedinga	V50	2018-03-17	7.90	Elin Dirksma	mpB	2018-03-17
183	Wybren Dijkstra	jD	2018-03-17	7.7	Tim Jeeninga	jpA	2018-02-03
5-kamp				7.7	Ruben Visser	jpA	2018-02-03
2527	Rikst Slot	mB	2018-02-04	8.12	Krijn Kolhoff	jpB	2018-03-17
7-kamp				7.9	Jasper Hoving	jpB	2017-11-25
4691	Gerwin de Haan	JA	2018-02-04	7.9	Foske Bouma	mpA	2018-02-03
30				7.9	Niels Dijkstra	jpA	2018-02-03
5.20	Ilya Nauta	jpA	2017-12-29	8.20	Carmen Oostra	mpB	2018-03-17
5.23	Jan Elsinga	jD	2017-12-29	8.0	Fenna vd Meer	mpm	2018-02-03
5.57	Thygo de Vries	jpA	2017-12-29	8.24	Janne vd Mark	mpB	2018-03-17
5.79	Thom vd Mark	jD	2017-12-29	8.1	Isabelle Meijer	mpC	2018-02-03
5.83	Britt Huisman	mpA	2017-12-29	8.3	Fenna Bodewes	mpm	2018-02-03
5.89	Lois Richardson	mpB	2017-12-29	8.4	Fedde Visser	jpm	2017-11-25
6.14	Amarins Voskuilen	mpA	2017-12-29	8.5	Tieme Bouma	jpm	2018-02-03
6.22	Liam de Lang	jpC	2017-12-29	8.5	Rosanna Everts	mpm	2018-02-03
6.30	Janne vd Mark	mpB	2017-12-29	8.5	Noah Mosselaar	jpA	2018-02-03
40				9.71	Jasper Post	jpm	2018-03-17
5.9	Rutger Hoekstra	jC	2018-02-03	50			
6.29	Johan de Vries	jC	2018-03-10	6.99	Sil de Jong	JB	2018-03-17
6.2	Ziggy Veldman	jD	2018-02-03	7.08	Rutger Hoekstra	jC	2018-03-17
6.53	Jildou Binnema	mD	2018-03-10	7.15	Hugo Stegeman	jC	2018-03-17
6.3	Ilya Nauta	jpA	2018-02-03	7.51	Ziggy Veldman	jD	2018-03-17
6.3	Kim Otten	mD	2018-02-03	7.56	Rick Velkers	jC	2018-03-17
6.3	Ellemeike Visser	mpA	2018-02-03	7.56	Johan de Vries	jC	2018-03-17
6.58	Ruth Zijlstra	mD	2018-03-10	7.58	Leia vd Tempel	mC	2018-03-17
6.5	Anke Binnema	mC	2018-02-03	7.60	Julian Vries	jC	2018-03-17
6.93	Jens Linnebank	jD	2018-03-10	7.66	Terri Talan	mB	2018-03-17
6.8	Meike Huistra	mpA	2018-02-03	7.76	Kim Otten	mD	2018-03-17
6.9	Amelie Booisma	mpB	2018-02-03	7.78	Anke Binnema	mC	2018-03-17
6.9	Aafje Boorsma	mpB	2018-02-03	7.83	Tjitte Koersthuis	jC	2018-03-17
6.9	Marianne Diallo	mpA	2018-02-03	7.84	Ruth Zijlstra	mD	2018-03-17
6.9	Morris Hulsman	jD	2018-02-03	7.92	Marit Staal	mC	2018-03-17
7.17	Lisanne de Haan	mC	2018-03-10	7.93	Jan Elsinga	jD	2018-03-17
7.0	Sanne Pultrum	mpA	2018-02-03	7.94	Jildou Binnema	mD	2018-03-17
7.0	Elin Schouten	mpB	2018-02-03	8.28	Nanou Hofmann	mD	2018-03-17
7.0	Timotej Zoetendal	jpB	2018-02-03	8.38	Lisanne de Haan	mC	2018-03-17
				8.40	Jens Linnebank	jD	2018-03-17

8.47	Morris Hulsman	jD	2018-03-17	10.80	Amarins Voskuilen	mpA	2018-03-17
8.57	Féra de Vries	mC	2018-03-17	10.84	Janne Rikst Boorsma	mpA	2018-03-17
8.65	Alicia vd Tempel	mD	2018-03-17	10.7	Dean Meindertsm	jpA	2017-11-25
8.69	Hylke Paulusma	jD	2018-03-17	11.03	Iris Linnebank	mpA	2018-03-17
8.69	Berber vd Woude	mC	2018-03-17	11.12	Ruben Visser	jpA	2018-03-11
8.70	Hayat Askar	mD	2018-03-17	11.17	Tim Jeeninga	jpA	2018-03-17
8.96	Thom vd Mark	jD	2018-03-17	11.0	Romkje Marije Kooistra	mpA	2017-11-25
9.04	Jolanda Smedinga	V50	2018-03-17	11.0	Eva vd Meer	mpA	2017-11-25
9.18	Tim Meijer	jD	2018-03-17	11.25	Annemijn Schoonhoven	mpA	2018-03-17
9.37	Lois Richardson	mpB	2017-11-11	11.30	Anniek Wiersum	mpA	2018-03-17
9.45	Liam de Lang	jpC	2017-11-11	11.36	Niels Dijkma	jpA	2018-03-17
10.63	Wybren Dijkstra	jD	2018-03-17	11.38	Foske Bouma	mpA	2018-03-17
				11.2	Yoran de Jager	jpA	2017-11-25
				11.52	Solène Ritsema	mpA	2018-03-17
				12.21	Noah Mosselaar	jpA	2018-03-17
				12.27	Wybren Dijkstra	jD	2018-03-17
60				200			
7.31	Kristian Mos	jA	2018-01-27	23.10	Lars van Hoeven	jA	2017-12-03
7.65	Marvens Bruinsma	jB	2018-01-13	23.38	Kristian Mos	jA	2018-02-11
7.67	Gerwin de Haan	jA	2018-02-03	24.14	Luuk Wiebenga	jA	2017-12-03
8.00	Rikst Slot	mB	2017-12-30	25.38	Sil de Jong	jB	2018-01-07
8.00	Rutger Hoekstra	jC	2018-03-11	26.82	Rikst Slot	mB	2018-01-07
8.12	Sil de Jong	jB	2018-03-17	28.19	Julian Vries	jC	2018-01-07
8.30	Hugo Stegeman	jC	2018-03-17	29.70	Anke Binnema	mC	2017-12-03
8.56	Julian Vries	jC	2018-01-21				
8.4	Elisabeth de Haan	mpA	2017-11-25	400			
8.65	Ziggy Veldman	jD	2018-01-20	49.08	Lars van Hoeven	jA	2018-01-27
8.70	Johan de Vries	jC	2018-03-17	52.94	Gerwin de Haan	jA	2018-02-10
8.85	Rick Velkers	jC	2018-03-17	54.12	Peter Peereboom	M	2018-01-27
8.89	Anke Binnema	mC	2017-12-30	57.67	Sil de Jong	jB	2018-01-07
8.89	Kim Otten	mD	2018-03-17	1:03.96	Julian Vries	jC	2018-01-07
8.91	Terri Talan	mB	2018-03-17				
8.92	Leia vd Tempel	mC	2018-03-17	600			
9.06	Marit Staal	mC	2018-01-07	1:53.65	Ruth Zijlstra	mD	2018-01-20
9.10	Ruth Zijlstra	mD	2018-03-17	1:55.9	Ilya Nauta	jpA	2018-01-14
9.11	Tjitte Koersthuis	jC	2018-03-17	2:05.48	Sanne Pultrum	mpA	2018-03-11
9.20	Jan Elsinga	jD	2018-01-20	2:07.68	Norah Keijzer	mpA	2018-03-11
9.21	Ilya Nauta	jpA	2018-02-18	2:10.11	Ellemeike Visser	mpA	2018-03-11
9.27	Jildou Binnema	mD	2018-03-17	2:10.92	Thygo de Vries	jpA	2018-03-11
9.40	Nanou Hofmann	mD	2018-02-18	2:12.31	Kyla Koops	mD	2018-02-18
9.3	Marianne Diallo	mpA	2017-11-25	2:14.57	Meike Huistra	mpA	2018-03-11
9.65	Ellemeike Visser	mpA	2018-03-11	2:15.24	Norah Pont	mpB	2018-03-11
9.72	Meike Huistra	mpA	2018-03-11	2:17.32	Timotej Zoetendal	jpB	2018-03-11
9.5	Mart Bijker	jpA	2017-11-25	2:18.71	Ruben Visser	jpA	2018-03-11
9.5	Thygo de Vries	jpA	2017-11-25	2:21.99	Britt Huisman	mpA	2018-03-11
9.77	Jens Linnebank	jD	2018-03-17	2:23.18	Tim Jeeninga	jpA	2018-02-18
9.82	Morris Hulsman	jD	2018-03-17	2:27.25	Morris Hulsman	jD	2018-01-20
9.85	Alicia vd Tempel	mD	2018-03-17	2:29.71	Merle Sterkenburgh	mpB	2018-03-11
9.88	Hayat Askar	mD	2018-03-17	2:47.62	Liam de Lang	jpC	2018-03-11
9.90	Lisanne de Haan	mC	2018-03-17				
9.92	Hylke Paulusma	jD	2018-03-17	800			
10.05	Pelle vd Woude	jpA	2018-03-17	1:51.90	Lars van Hoeven	jA	2018-02-11
10.06	Féra de Vries	mC	2018-03-17	2:11.74	Jeroen van Dijk	Mneo	2018-03-10
10.10	Norah Keijzer	mpA	2018-03-11	2:13.58	Sil de Jong	jB	2017-12-03
9.9	Sanne Pultrum	mpA	2017-11-25	2:28.37	Julian Vries	jC	2017-12-03
10.20	Britt Huisman	mpA	2018-03-11	2:40.25	Rick Velkers	jC	2018-01-21
10.26	Berber vd Woude	mC	2018-03-17				
10.2	Mees Hiemstra	jpA	2017-11-25	1000			
10.44	Quintijn Jansma	jpA	2018-03-17	2:52.19	Gerwin de Haan	jA	2018-02-04
10.51	Jolanda Smedinga	V50	2018-03-17	3:04.51	Rutger Berends	jC	2018-01-07
10.58	Sian Smit	mpA	2018-03-17	3:29.32	Rick Velkers	jC	2018-01-07
10.68	Thom vd Mark	jD	2018-03-17				
10.79	Lisa Bodewes	mpA	2018-03-17				
10.80	Tim Meijer	jD	2018-03-17				

3:42.61	Ruth Zijlstra	mD	2018-01-07
3:44.95	Jan Elsinga	jD	2018-01-20
3:54.22	Féra de Vries	mC	2018-01-07

3000

8:57.48	Bram Kielman	Mneo	2018-02-18
---------	--------------	------	------------

40h

7.8	Liam de Lang	jpC	2017-11-25
7.8	Lois Richardson	mpB	2017-11-25
8.0	Timotej Zoetendal	jpB	2017-11-25
8.2	Cas Jonker	jpB	2017-11-25
8.3	Jasper Hoving	jpB	2017-11-25
8.3	Yoah Kirindongo	jpm	2017-11-25
8.3	Ties ter Schure	jpB	2017-11-25
8.5	Hessel Teijema	jpB	2017-11-25
8.6	Elin Schouten	mpB	2017-11-25
8.8	Jelte Dijkstra	jpB	2017-11-25
8.8	Sjoerd vd Meer	jpC	2017-11-25
9.8	Fenna Bodewes	mpm	2017-11-25
10.0	Fenna vd Meer	mpm	2017-11-25
10.1	Sverre Wolters	jpC	2017-11-25
11.1	Fedde Visser	jpm	2017-11-25

60h

8.80	Gerwin de Haan	JA	2018-01-27
9.19	Rutger Hoekstra	JC	2018-03-11
9.38	Rikst Slot	mB	2018-01-27
9.56	Terri Talan	mB	2018-01-13
9.83	Anke Binnema	mC	2018-01-07
10.2	Ilya Nauta	jpA	2017-11-25
10.3	Elisabeth de Haan	mpA	2017-11-25
11.09	Jildou Binnema	mD	2018-01-20
11.0	Britt Huisman	mpA	2017-11-25
11.34	Ziggy Veldman	jD	2017-11-11
11.2	Mart Bijker	jpA	2017-11-25
11.4	Meike Huistra	mpA	2017-11-25
11.4	Ellemeike Visser	mpA	2017-11-25
11.4	Thygo de Vries	jpA	2017-11-25
11.5	Marianne Diallo	mpA	2017-11-25
11.94	Nanou Hofmann	mD	2018-01-20
11.8	Norah Keijzer	mpA	2017-11-25
12.2	Lisa Bodewes	mpA	2017-11-25
12.2	Iris Linnebank	mpA	2017-11-25
12.1	Yoran de Jager	jpA	2017-11-25
12.3	Mees Hiemstra	jpA	2017-11-25
12.3	Romkje Marije Kooistra	mpA	2017-11-25
12.4	Sanne Pultrum	mpA	2017-11-25
12.7	Dean Meindertsma	jpA	2017-11-25
13.0	Eva vd Meer	mpA	2017-11-25
13.24	Kyla Koops	mD	2018-01-20
13.2	Amarins Voskuilen	mpA	2017-11-25
14.1	Tim Jeeninga	jpA	2017-11-25
14.4	Foske Bouma	mpA	2017-11-25
14.5	Niels Dijkma	jpA	2017-11-25
14.9	Noah Mosselaar	jpA	2017-11-25
15.0	Sian Smit	mpA	2017-11-25