

Hieronder een samenvatting van het lopende baanseizoen. Half november verschijnt het volledige overzicht. In principe verwerk ik de uitslagen van alle baanwedstrijden in het noorden plus de grotere wedstrijden in de rest van het land (NK's, competities, avondwedstrijden Utrecht enz.) om te doorzoeken op onze prestaties. Heb je een wedstrijd meegedaan die ik niet heb verwerkt (zie de lijst hieronder), dan hoor ik dat graag: <mailto:HarmZijlstra@outlook.com>. Dat geldt uiteraard ook voor typefouten e.d.

Verwerkte uitslagen:

2024-03-20 Sneek	2024-09-29 Sneek
2024-03-28 Ommen	2024-06-29 Uddevalla (Zwe)
2024-03-30 Groningen	2024-06-30 Hengelo
2024-03-31 Steenwijk	2024-07-05 Leeuwarden
2024-04-06 Emmeloord	2024-07-06 Best
2024-04-07 Niort (Fra)	2024-07-06 Göteborg (Zwe)
2024-04-14 Drachten	2024-07-07 Best
2024-04-19 Apeldoorn	2024-07-07 Göteborg (Zwe)
2024-04-20 Harderwijk	2024-07-07 Hengelo FBK
2024-04-20 Leeuwarden	2024-07-13 Groningen
2024-04-21 Almelo	
2024-04-25 Hoogeveen	Blauw = toegevoegd bij de laatste
2024-04-28 Hoogeveen	update (za 13 juli 2024)
2024-05-04 Heerenveen	
2024-05-05 Heerenveen	
2024-05-11 Emmeloord	
2024-05-11 Lisse	
2024-05-12 Hilversum	
2024-05-12 Cognac (Fra)	
2024-05-12 Uden	
2024-05-18 Kampen	
2024-05-18 Sneek	
2024-05-20 Hulst	
2024-05-20 Tilburg	
2024-05-25 Heerenveen	
2024-05-25 Hilversum	
2024-05-25 Leiden	
2024-05-26 Hilversum	
2024-05-25 Steenwijk	
2024-05-30 Oslo (Noo)	
2024-06-01 Amsterdam	
2024-06-01 Emmeloord	
2024-06-02 Emmeloord	
2024-06-02 Gendringen	
2024-06-05 Kampen	
2024-06-05 Niort (Fra)	
2024-06-06 Södertälje (Zwe)	
2024-06-07 Arnhem	
2024-06-09 Bergen op Zoom	
2024-06-09 Eindhoven	
2024-06-09 Wageningen	
2024-06-15 Leeuwarden	
2024-06-16 Hvidovre (Den)	
2024-06-21 Amsterdam	
2024-06-22 Heerenveen	
2024-06-23 Drachten	
2024-06-25 Heerde	
2024-06-28 Hengelo	
2024-06-28 Reusel	
2024-06-28 Steenwijk	
2024-06-29 Hengelo	

Nieuwe clubrecords

V55	Betty Bijker-Bangma <i>Marja de Wit</i>	15.46	2004-06-12	100	15.33	Steenwijk	2024-03-30
V60	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	15.4	2023-09-30	100	15.33	Steenwijk	2024-03-30
M75	Wieger Klijnstra <i>Nieuw record</i>			300	1:08.93	Steenwijk	2024-03-30
V U18	AV Heerenveen <i>Nieuw record</i>			4x400	4:09.47	Drachten	2024-04-14
V U20	AV Heerenveen <i>AV Heerenveen</i>	(U18) 4:20.91	2023-04-23	4x400	4:09.47	Drachten	2024-04-14
V U23	AV Heerenveen <i>AV Heerenveen</i>	(U18) 4:13.98	2011-09-18	4x400	4:09.47	Drachten	2024-04-14
V	AV Heerenveen <i>AV Heerenveen</i>	(U18) 4:13.57	2012-09-23	4x400	4:09.47	Drachten	2024-04-14
V U20	AV Heerenveen <i>AV Heerenveen</i>	2:22.74	2023-09-24	Zwd. est.	2:21.94	Hoogeveen	2024-04-28
V U23	AV Heerenveen <i>AV Heerenveen</i>	(U20) 2:22.74	2023-09-24	Zwd. est.	2:21.94	Hoogeveen	2024-04-28
M U20	AV Heerenveen <i>AV Heerenveen</i>	2:10.17	2023-05-28	Zwd. est.	2:09.21	Hoogeveen	2024-04-28
V U23	Sabrina Cruden <i>Sabrina Cruden</i>	14.68	2023-07-29	100h	14.42	Heerenveen	2024-05-04
V	Sabrina Cruden <i>Sabrina Cruden</i>	(U23) 14.68	2023-07-29	100h	14.42	Heerenveen	2024-05-04
V U18	Meike Huistra <i>Fiona van Es</i>	4683	1989-09-24	7-kamp	4797	Heerenveen	2024-05-05
V U18	Britt Huisman <i>Britt Huisman</i>	41.84	2023-09-03	300	40.87	Lisse	2024-05-11
V U20	Britt Huisman <i>Marian Zandberg</i>	(U18) 41.50	2008-04-05	300	40.87	Lisse	2024-05-11
M U14	Folkert Krol <i>Thijmen Groenendal</i>	1:43.0	2023-09-30	600	1:41.16	Sneek	2024-05-18
M75	Wieger Klijnstra <i>Jacob Visser</i>	17.9h	2020-09-26	100	17.97	Heerenveen	2024-05-25
M75	Wieger Klijnstra <i>Nieuw record</i>			200	39.80	Heerenveen	2024-05-25
V U20	Nynke Rijpma <i>Marrit van Gelderen</i>	10.88	2008-06-29	hss	11.03	Heerenveen	2024-05-25
V U23	Nynke Rijpma <i>Marrit van Gelderen</i>	(U20) 10.88	2008-06-29	hss	11.03	Heerenveen	2024-05-25
V	Nynke Rijpma <i>Marrit van Gelderen</i>	(U20) 10.88	2008-06-29	hss	11.03	Heerenveen	2024-05-25
V50	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	(V60) 1:10.50	2022-04-24	400	1:10.13	Hilversum	2024-05-25
V55	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	(V60) 1:10.50	2022-04-24	400	1:10.13	Hilversum	2024-05-25
V60	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	1:11.86	2023-05-13	400	1:10.13	Hilversum	2024-05-25
V60	Betty Bijker-Bangma <i>Betty Bijker-Bangma</i>	31.7	2023-09-30	200	31.84	Hilversum	2024-05-26
V U18	Meike Huistra <i>Meike Huistra</i>	4797	2024-05-05	7-kamp	4988	Emmeloord	2024-06-02
V U20	Nynke Rijpma <i>Nynke Rijpma</i>	11.03	2024-05-25	hss	11.60	Gendringen	2024-06-02
V U23	Nynke Rijpma <i>Nynke Rijpma</i>	(U20) 11.03	2024-05-25	hss	11.60	Gendringen	2024-06-02
V	Nynke Rijpma <i>Nynke Rijpma</i>	(U20) 11.03	2024-05-25	hss	11.60	Gendringen	2024-06-02
M U18	AV Heerenveen <i>AV Heerenveen</i>	46.44	2006-05-14	4x100	46.41	Wageningen	2024-06-09
V U18	Meike Huistra <i>Fiona van Es</i>	5.59	1989-04-23	ver	5.68	Utrecht	2024-06-15

V U20	Nynke Rijpma <i>Nynke Rijpma</i>	11.60	2024-06-02	hss <i>Gendringen</i>	11.65	Utrecht	2024-06-16
V U23	Nynke Rijpma <i>Nynke Rijpma</i>	(U20) 11.60	2024-06-02	hss <i>Gendringen</i>	11.65	Utrecht	2024-06-16
V	Nynke Rijpma <i>Nynke Rijpma</i>	(U20) 11.60	2024-06-02	hss <i>Gendringen</i>	11.65	Utrecht	2024-06-16
V45	Laura vd Akker <i>Cobi de Boer</i>	23.06	1997-07-02	discus <i>Sneek</i>	29.06	Steenwijk	2024-06-28
M U8	Daan Looper <i>Jonne Pieter Hijlkema</i>	13.50	2019-06-29	slingeren <i>Leeuwarden</i>	13.50	Sneek	2024-06-29
M U20	Jeroen Persson <i>Jeroen Persson</i>	21.59	2023-07-02	200 <i>Göteborg (Zwe)</i>	21.50	Uddevalla (Zwe)	2024-06-29
M U23	Jeroen Persson <i>Jeroen Persson</i>	(U20) 21.59	2023-07-02	200 <i>Göteborg (Zwe)</i>	21.50	Uddevalla (Zwe)	2024-06-29
M	Jeroen Persson <i>Jeroen Persson</i>	(U20) 21.59	2023-07-02	200 <i>Göteborg (Zwe)</i>	21.50	Uddevalla (Zwe)	2024-06-29
V U23	Sabrina Cruden <i>Sabrina Cruden</i>	5010	2023-07-30	7-kamp <i>Breda</i>	5105	Hengelo	2024-06-30
V	Sabrina Cruden <i>Sabrina Cruden</i>	(U23) 5010	2023-07-30	7-kamp <i>Breda</i>	5105	Hengelo	2024-06-30
M U18	Bram Persson <i>Bram Persson</i>	11.12	2023-07-30	100 <i>Hässleholm</i>	10.89	Göteborg (Zwe)	2024-07-06
M U20	Bram Persson <i>Bram Persson</i>	(U18) 11.12	2023-07-30	100 <i>Hässleholm</i>	10.89	Göteborg (Zwe)	2024-07-06
M U23	Bram Persson <i>Jeroen Piek</i>	(U18) 10.94	2011-07-30	100 <i>Amsterdam</i>	10.89	Göteborg (Zwe)	2024-07-06
V U18	Meike Huistra <i>Meike Huistra</i>	4988	2024-06-02	7-kamp <i>Emmeloord</i>	5062	Beek	2024-07-07
M U18	Bram Persson <i>Jeroen Persson</i>	21.79	2022-09-04	200 <i>Helsinki (Fin)</i>	21.54	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
M U20	Jeroen Persson <i>Jeroen Persson</i>	21.50	2024-06-29	200 <i>Uddevalla</i>	21.34	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
M U23	Jeroen Persson <i>Jeroen Persson</i>	(U20) 21.50	2024-06-29	200 <i>Uddevalla</i>	21.34	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
M	Jeroen Persson <i>Jeroen Persson</i>	(U20) 21.50	2024-06-29	200 <i>Uddevalla</i>	21.34	Göteborg (Zwe)	2024-07-07

Mutaties aller-tijden ranglijsten

13	Lennert Naeff	(U23)	M	speer	44.99	Niort (Fra)	2024-04-07
14	Meike Huistra	(U18)	V	200	26.52	Drachten	2024-04-14
22	Norah Pont	(U16)	V	200	27.09	Drachten	2024-04-14
9	Anita Postma	(U18)	V	polshoog	2.00	Drachten	2024-04-14
13	Romée de Best	(U23)	V	kogel	10.14	Almelo	2024-04-21
17	Norah Pont	(U16)	V	200	26,55	Hoogeveen	2024-04-28
18	Sanne Pultrum	(U18)	V	200	26.55	Hoogeveen	2024-04-28
6	Meike Huistra	(U18)	V	ver	5.54	Hoogeveen	2024-04-28
19	Nynke Rijpma	(U20)	V	ver	5.21	Hoogeveen	2024-04-28
11	Meike Huistra	(U18)	V	200	26.32	Heerenveen	2024-05-04
1	Sabrina Cruden	(U23)	V	100h	14.42	Heerenveen	2024-05-04
5	Romée de Best	(U23)	V	100h	15.52	Heerenveen	2024-05-04
4	Romée de Best	(U23)	V	7-kamp	4131	Heerenveen	2024-05-05
2	Britt Huisman	(U18)	V	300	40.87	Lisse	2024-05-11
20	Nynke Rijpma	(U20)	V	200	26.82	Kampen	2024-05-15
13	Quinten Geleynse	(U20)	M	polshoog	3.30	Kampen	2024-05-15
3	Nynke Rijpma	(U20)	V	400h	1:09.01	Heerenveen	2024-05-25
1	Nynke Rijpma	(U20)	V	hss	11.03	Heerenveen	2024-05-25
4	Anita Postma	(U18)	V	polshoog	2.30	Heerenveen	2024-05-25
12	Sander de Haan	(U18)	M	polshoog	3.30	Heerenveen	2024-05-25
20	Pelle vd Woude	(U18)	M	polshoog	3.00	Heerenveen	2024-05-25
10	Meike Huistra	(U18)	V	200	26.21	Emmeloord	2024-06-01
14	Norah Pont	(U16)	V	400	1:01.68	Amsterdam	2024-06-02
1	Nynke Rijpma	(U20)	V	hss	11.60	Gendringen	2024-06-02
4	Anita Postma	(U18)	V	polshoog	2.30	Kampen	2024-06-05
12	Norah Pont	(U16)	V	400	1:00.99	Wageningen	2024-06-09
7	Marrit Oosterbaan	(U23)	V	speer	36.88	Eindhoven	2024-06-09
15	Meike Huistra	(U18)	V	100	12.91	Utrecht	2024-06-14
15	Meike Huistra	(U18)	V	100	12.91	Utrecht	2024-06-14
14	Marit Versfeld	(U18)	V	400	1:01.45	Utrecht	2024-06-15
4	Meike Huistra	(U18)	V	ver	5.68	Utrecht	2024-06-15
6	Meike Huistra	(U18)	V	ver	5.57	Utrecht	2024-06-15
19	Nynke Rijpma	(U20)	V	200	26.55	Utrecht	2024-06-16
1	Nynke Rijpma	(U20)	V	hss	11.65	Utrecht	2024-06-16
8	Roy Veenstra	(U20)	M	hss	12.89	Utrecht	2024-06-16
5	Romée de Best	(U23)	V	100h	15.42	Drachten	2024-06-23
2	Sabrina Cruden	(U23)	V	ver	5.73	Hengelo	2024-06-24
20	Romée de Best	(U23)	V	200	26.67	Hengelo	2024-06-29
1	Jeroen Persson	(U20)	M	200	21.50	Uddevalla (Zwe)	2024-06-29
1	Sabrina Cruden	(U23)	V	7-kamp	5105	Hengelo	2024-06-30
2	Bram Persson	(U18)	M	100	10.89	Göteborg (Zwe)	2024-07-06
6	Meike Huistra	(U18)	V	200	25.91	Best	2024-07-06
1	Jeroen Persson	(U20)	M	200	21.34	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
2	Bram Persson	(U18)	M	200	21.54	Göteborg (Zwe)	2024-07-07

Ranglijsten

40

6.8	Ties Wierda	M U10	2024-06-29
7.1	Ruben Eerdmans	M U10	2024-06-29
7.3	Hanna Rekelhof	V U10	2024-06-29
7.4	Roan Leenes	M U9	2024-06-29
7.4	Vesper Spijkman	V U10	2024-06-29
7.5	Quin Kok	M U9	2024-06-29
7.7	Jouke Boersma	M U10	2024-04-20
7.7	Hedzer Kootstra	M U9	2024-06-29
7.5	Jesper Kootstra	M U9	2024-06-29
7.9	Femke Piersma	V U10	2024-04-20
8.0	Loeck ter Wee	M U10	2024-04-20
8.0	Hannah Ruizendaal	V U10	2024-06-29
8.2	Julian Scholte	M U9	2024-06-29
8.3	Dorian de Raat	M U8	2024-04-20
8.3	Levy de Lang	M U8	2024-06-29
8.75	Daan Looper	M U8	2024-06-15
9.0	Elin van Barneveld	V U8	2024-06-29
9.2	Yente Groenhof	V U9	2024-06-29
9.5	Lieuwe Vianen	M U7	2024-04-20
9.5	Floris vd Schaaf	M U9	2024-06-29

60

9.08	Ilse Huisman	V U14	2024-05-18
9.26	Jodie Vianen	V U14	2024-04-06
9.46	Myrthe Kootstra	V U14	2024-06-22
9.79	Lia Hoekstra	V U14	2024-04-06
9.82	Sophia Boomsma	V U12	2024-06-15
9.7	Melle Campmans	M U12	2024-05-25
9.7	Lasse Lenis	M U12	2024-05-25
9.8	Maja Wijma	V U12	2024-05-25
9.9	Jula van Aurich	V U12	2024-05-25
10.0	Tess Brouwer	V U12	2024-05-25
10.1	Zara Danes	V U12	2024-05-25
10.2	Jurre Buitendijk	M U12	2024-05-25
10.3	Jasha Meijer	M U12	2024-05-25
10.7	Julian Huisman	M U12	2024-05-25
11.0	Jimte Wierda	M U12	2024-05-25
11.2	Evi-Lynn Piersma	V U12	2024-05-25
11.6	Leanne Haitsma	V U12	2024-05-25
11.9	Bjarne Wolters	M U12	2024-05-25

80

10.69	Folkert Krol	M U14	2024-04-06
10.93	Liam de Lang	M U16	2024-06-07
11.63	Ilse Huisman	V U14	2024-06-07
11.83	Thijmen Groenendal	M U16	2024-04-25
12.30	Myrthe Kootstra	V U14	2024-06-07
12.73	Lia Hoekstra	V U14	2024-04-25
13.31	Fedde Visser	M U14	2024-05-18
13.49	Liam Buitendijk	M U14	2024-06-22

100

10.89	Bram Persson	M U18	2024-07-06
11.75w	Floris van Hardeveld	M U18	2024-06-14
11.76	Max Kroon	M U18	2024-04-28
11.99	Sander de Haan	M U18	2024-05-25
12.48	Jens Linnebank	M U20	2024-05-25
12.91	Meike Huistra	V U18	2024-06-14
13.14	Sanne Pultrum	V U18	2024-04-14
13.24	Norah Pont	V U16	2024-06-01

13.64	Jente Wolters	V U18	2024-04-28
13.72	Marit Versfeld	V U18	2024-06-23
13.75	Martien Ensing	M U18	2024-05-04
13.91	Hester Bos	V U23	2024-05-25
14.07	Jouke vd Werff	M U16	2024-05-15
14.08	Marylou Fischer	V U20	2024-05-25
14.26w	Anita Postma	V U18	2024-06-14
14.70	Thijmen Groenendal	M U16	2024-03-30
15.01	Tim den Braven	M U16	2024-06-22
15.33	Betty Bijker-Bangma	V60	2024-03-30
16.29	Anna Kootstra	V40	2024-05-25
16.78	Jolanda Smedinga	V55	2024-07-05
17.97	Wieger Klijnstra	M75	2024-05-25

150

19.96	Liam de Lang	M U16	2024-05-25
21.77	Jouke vd Werff	M U16	2024-05-18
21.83	Ilse Huisman	V U14	2024-05-25
22.12	Fenna vd Meer	V U14	2024-05-25

200

21.34w	Jeroen Persson	M U20	2024-07-07
21.54	Bram Persson	M U18	2024-07-07
23.91w	Max Kroon	M U18	2024-04-28
23.94	Floris van Hardeveld	M U18	2024-06-16
24.49	Roy Veenstra	M U20	2024-05-25
25.10	Jens Linnebank	M U20	2024-05-25
25.26	Sander de Haan	M U18	2024-07-13
25.91	Meike Huistra	V U18	2024-07-06
26.22w	Britt Huisman	V U18	2024-05-15
26.37	Pelle vd Woude	M U18	2024-05-25
26.55w	Norah Pont	V U16	2024-04-28
26.55w	Sanne Pultrum	V U18	2024-04-28
26.55w	Nynke Rijpma	V U20	2024-06-16
26.58	Sabrina Cruden	V U23	2024-06-29
26.67	Romée de Best	V U23	2024-06-29
27.19w	Liam de Lang	M U16	2024-05-15
27.41w	Marit Versfeld	V U18	2024-05-04
28.44	Jente Wolters	V U18	2024-05-15
28.74	Norah Keijzer	V U18	2024-06-23
29.22w	Anita Postma	V U18	2024-06-16
29.76	Marylou Fischer	V U20	2024-05-25
31.16	Hester Bos	V U23	2024-04-21
31.84	Betty Bijker-Bangma	V60	2024-05-26
34.50	Anna Kootstra	V40	2024-05-25
34.86w	Jolanda Smedinga	V55	2024-04-20
39.80	Wieger Klijnstra	M75	2024-05-25

300

38.93	Jens Linnebank	M U20	2024-06-28
40.87	Britt Huisman	V U18	2024-05-11
42.76	Pieter Dogger	M35	2024-06-28
45.77	Marit Versfeld	V U18	2024-06-28
50.19	Martien Ensing	M U18	2024-03-30
1:08.93	Wieger Klijnstra	M75	2024-03-30

400

48.05	Jeroen Persson	M U20	2024-06-29
54.95	Jens Linnebank	M U20	2024-07-05
56.97	Britt Huisman	V U18	2024-06-28
57.55	Floris van Hardeveld	M U18	2024-07-05
1:00.99	Norah Pont	V U16	2024-06-09
1:01.44	Naomi Verkerk	V	2024-05-25
1:01.45	Marit Versfeld	V U18	2024-06-15
1:03.53	Norah Keijzer	V U18	2024-04-28

1:06.54	Aafje Boorsma	V U16	2024-07-05	925	Hanna Rekelhof	V U10	2024-05-25
1:07.46	Martien Ensing	M U18	2024-05-04	1000	Ties Wierda	M U10	2024-05-25
1:10.13	Betty Bijker-Bangma	V60	2024-05-25				
1:15.56	Hester Bos	V U23	2024-06-02				
1:21.96	Jolanda Smedinga	V55	2024-04-20				
600							
1:41.16	Folkert Krol	M U14	2024-05-18				
2:06.31	Lia Hoekstra	V U14	2024-05-18				
2:11.92	Fedde Visser	M U14	2024-05-18				
2:17.65	Doutzen Wierda	V U14	2024-05-18				
2:41.30	Quin Kok	M U9	2024-06-15				
3:00.55	Daan Looper	M U8	2024-06-15				
800							
1:49.95	Lars van Hoeven	M	2024-07-07				
2:19.94	Thijmen Groenendal	M U16	2024-07-13				
2:27.37	Sabrina Cruden	V U23	2024-06-30				
2:28.07	Meike Huistra	V U18	2024-07-07				
2:28.44	Britt Huisman	V U18	2024-04-14				
2:31.57	Aafje Boorsma	V U16	2024-06-15				
2:37.85	Romée de Best	V U23	2024-05-05				
2:39.53	Norah Keijzer	V U18	2024-05-25				
2:39.96	Marit Versfeld	V U18	2024-05-05				
2:42.84	Betty Bijker-Bangma	V60	2024-06-15				
3:00.93	Hessel Teijema	M U16	2024-04-06				
3:27.1	Jolanda Smedinga	V55	2024-03-28				
1000							
3:08.98	Folkert Krol	M U14	2024-06-22				
3:15.68	Thijmen Groenendal	M U16	2024-03-30				
3:34.18	Jodie Vianen	V U14	2024-06-22				
3:44.56	Liam Buitendijk	M U14	2024-04-06				
4:05.70	Sophia Boomsma	V U12	2024-06-15				
4:05.96	Lia Hoekstra	V U14	2024-04-06				
4:13.23	Doutzen Wierda	V U14	2024-06-22				
4:15.66	Tess Brouwer	V U12	2024-06-15				
4:33.40	Hanna Rekelhof	V U10	2024-06-15				
5:17.69	Ruben Eerdmans	M U10	2024-06-15				
1500							
5:06.28	Thijmen Groenendal	M U16	2024-05-18				
5:37.17	Aafje Boorsma	V U16	2024-04-28				
6:09.27	Martien Ensing	M U18	2024-05-05				
3000							
14:04.62	Sanne Pultrum	V U18	2024-04-14				
duur 4'							
425	Jouke Boersma	M U10	2024-04-20				
525	Yente Groenhof	V U9	2024-06-29				
700	Loeck ter Wee	M U10	2024-04-20				
725	Roan Leenes	M U9	2024-05-25				
725	Levy de Lang	M U8	2024-06-29				
725	Floris vd Schaaf	M U9	2024-06-29				
775	Ruben Eerdmans	M U10	2024-04-20				
775	Femke Piersma	V U10	2024-04-20				
775	Daan Looper	M U8	2024-06-29				
800	Lieuwe Vianen	M U7	2024-05-25				
800	Elin van Barneveld	V U8	2024-06-29				
800	Hannah Ruizendaal	V U10	2024-06-29				
825	Dorian de Raat	M U8	2024-05-25				
825	Vesper Spijkman	V U10	2024-05-25				
825	Julian Scholte	M U9	2024-06-29				
875	Hedzer Kootstra	M U9	2024-06-29				
875	Jesper Kootstra	M U9	2024-06-29				
900	Quin Kok	M U9	2024-06-29				
duur 6'							
1075	Jasha Meijer	M U12	2024-05-25				
1100	Bjarne Wolters	M U12	2024-04-20				
1100	Lasse Lenis	M U12	2024-05-25				
1170	Milan van Winsum	M U12	2024-04-20				
1200	Jula van Aurich	V U12	2024-04-20				
1200	Lara de Vries	V U12	2024-04-20				
1225	Leanne Haitsma	V U12	2024-04-20				
1225	Zara Danes	V U12	2024-06-29				
1275	Melle Campmans	M U12	2024-04-20				
1275	Sarah Hartsema	V U12	2024-04-20				
1300	Sophia Boomsma	V U12	2024-04-20				
1300	Evi-Lynn Piersma	V U12	2024-05-25				
1325	Tess Brouwer	V U12	2024-04-20				
1325	Joost Kemme	M U12	2024-06-29				
1350	Julian Huisman	M U12	2024-04-20				
1350	Jimte Wierda	M U12	2024-04-20				
1375	Maja Wijma	V U12	2024-04-20				
1425	Maja Wijma	V U12	2024-06-29				
1475	Jurre Buitendijk	M U12	2024-05-25				
40h							
7.5	Ties Wierda	M U10	2024-06-29				
7.9	Quin Kok	M U9	2024-06-29				
8.2	Vesper Spijkman	V U10	2024-06-29				
8.4	Ruben Eerdmans	M U10	2024-04-20				
8.4	Roan Leenes	M U9	2024-04-20				
8.4	Hanna Rekelhof	V U10	2024-04-20				
8.5	Hedzer Kootstra	M U9	2024-06-29				
8.7	Jesper Kootstra	M U9	2024-06-29				
8.8	Jouke Boersma	M U10	2024-04-20				
8.8	Loeck ter Wee	M U10	2024-04-20				
8.9	Hannah Ruizendaal	V U10	2024-06-29				
9.0	Julian Scholte	M U9	2024-06-29				
9.1	Levy de Lang	M U8	2024-04-20				
9.6	Femke Piersma	V U10	2024-04-20				
9.9	Dorian de Raat	M U8	2024-04-20				
10.6	Elin van Barneveld	V U8	2024-06-29				
10.7	Floris vd Schaaf	M U9	2024-06-29				
11.0	Yente Groenhof	V U9	2024-06-29				
11.0	Daan Looper	M U8	2024-06-29				
11.2	Lieuwe Vianen	M U7	2024-04-20				
60h							
11.0	Sophia Boomsma	V U12	2024-06-29				
11.0	Tess Brouwer	V U12	2024-06-29				
11.0	Milan van Winsum	M U12	2024-06-29				
11.33	Jodie Vianen	V U14	2024-06-22				
11.37	Fenna vd Meer	V U14	2024-06-22				
11.2	Jimte Wierda	M U12	2024-06-29				
11.2	Maja Wijma	V U12	2024-06-29				
11.6	Joost Kemme	M U12	2024-06-29				
12.19	Lia Hoekstra	V U14	2024-06-22				
12.0	Jasha Meijer	M U12	2024-06-29				
12.3	Lasse Lenis	M U12	2024-05-25				
12.5	Jula van Aurich	V U12	2024-04-20				
12.5	Sarah Hartsema	V U12	2024-06-29				
12.6	Julian Huisman	M U12	2024-04-20				
12.6	Maja Wijma	V U12	2024-04-20				
12.6	Zara Danes	V U12	2024-06-29				
13.1	Jurre Buitendijk	M U12	2024-05-25				
13.3	Melle Campmans	M U12	2024-05-25				
13.3	Evi-Lynn Piersma	V U12	2024-05-25				

13.4	Bjarne Wolters	M U12	2024-05-25
13.7	Lara de Vries	V U12	2024-04-20
13.9	Leanne Haitsma	V U12	2024-06-29

80h

12.67	Norah Pont	V U16	2024-05-20
13.30	Folkert Krol	M U14	2024-05-18
14.53	Linda vd Berg	V45	2024-05-25
18.76	Aron Hagg	M U14	2024-06-22

100h

14.36	Meike Huistra	V U18	2024-05-20
14.42	Sabrina Cruden	V U23	2024-05-04
15.42	Romée de Best	V U23	2024-06-23
16.01w	Marit Versfeld	V U18	2024-04-28
16.95	Liam de Lang	M U16	2024-05-18
19.9	Hester Bos	V U23	2024-03-20

110h

21.18	Martien Ensing	M U18	2024-05-05
-------	----------------	-------	------------

300h

46.20	Norah Pont	V U16	2024-06-28
49.27	Liam de Lang	M U16	2024-06-22

400h

1:05.24	Roy Veenstra	M U20	2024-04-14
1:09.01	Nynke Rijpma	V U20	2024-05-25
1:12.91	Marit Versfeld	V U18	2024-05-25

4x60

33.79	AV Heerenveen	V U14	2024-06-22
-------	---------------	-------	------------

4x80

50.65	AV Heerenveen	M U14	2024-04-06
-------	---------------	-------	------------

4x100

46.41	AV Heerenveen	M U18	2024-06-09
54.26	AV Heerenveen	M U16	2024-06-22
1:01.24	AV Heerenveen	V40	2024-05-12

4x400

3:49.53	AV Heerenveen	M U20	2024-04-14
4:09.47	AV Heerenveen	V U18	2024-04-14

Zweedse est.

2:09.21	AV Heerenveen	M U20	2024-04-28
2:21.94	AV Heerenveen	V U20	2024-04-28

Jaarprestaties

Een persoonlijk record (pr) wordt gegeven bij de evenaring of verbetering van een bestaande beste prestatie (voor zover bekend). Indoorprestaties blijven hiervoor buiten beschouwing. De eerste keer meedoen op een nummer is altijd een pr. Als nieuw nummer geldt ook: hogere horden en zwaarder werpmateriaal. Masters beginnen iedere pentade (vijf jaar) bij het ingaan van de nieuwe categorie met een 'schone lijst'.

Voor de vergelijking van handtijden met elektronisch gemeten tijden zijn op de sprintnummers de gebruikelijke correcties gehanteerd (+0.24, 400 +0.14). Een elektronisch gemeten tijd van 12.24 is daarbij dus gelijkwaardig aan een handtijd van 12.0

categorie V U8

Elin van Barneveld

40	9.0	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40	9.0	pr	Sneek	2024-06-29
duur 4'	675	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	725	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 4'	800	pr	Sneek	2024-06-29
40h	10.8	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40h	10.6	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	0.70	pr	Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.55	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hurkhoog	0.60	pr	Sneek	2024-06-29
ver	2.05	pr	Steenwijk	2024-05-25
balstoten	2.90	pr	Steenwijk	2024-05-25
slingeren	6.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	8.50	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	5.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	6.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	8.50	pr	Sneek	2024-06-29

categorie V U9

Yente Groenhof

40	9.2	pr	Sneek	2024-06-29
duur 4'	525	pr	Sneek	2024-06-29
40h	11.0	pr	Sneek	2024-06-29
hurkhoog	0.50	pr	Sneek	2024-06-29
slingeren	9.50	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	12.50	pr	Sneek	2024-06-29

categorie V U10

Femke Piersma

40	7.9	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	775	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40h	9.6	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hoog	0.85	pr	Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.70	pr	Leeuwarden	2024-04-20
ver	2.65	pr	Steenwijk	2024-05-25
balstoten	4.40	pr	Steenwijk	2024-05-25
slingeren	8.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	12.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	16.00	pr	Steenwijk	2024-05-25

Hanna Rekelhof

40	7.4	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40	7.3	pr	Sneek	2024-06-29
1000	4:33.40	pr	Leeuwarden	2024-06-15

duur 4'	900	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	925	pr	Steenwijk	2024-05-25
60h	8.4		Leeuwarden	2024-04-20
hoog	0.85	pr	Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.75	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hurkhoog	0.80	pr	Sneek	2024-06-29
ver	2.80	pr	Steenwijk	2024-05-25
balstoten	4.90	pr	Steenwijk	2024-05-25
kogel 2	3.15	pr	Leeuwarden	2024-06-15
slingeren	10.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	12.00	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	8.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	12.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	13.00	pr	Sneek	2024-06-29

Hannah Ruizendaal

40	8.4	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40	8.0	pr	Sneek	2024-06-29
duur 4'	500	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	775	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 4'	800	pr	Sneek	2024-06-29
40h	8.9	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40h	8.9	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	0.90	pr	Steenwijk	2024-05-25
hoog	0.80	pr	Sneek	2024-06-29
hurkhoog	0.65	pr	Leeuwarden	2024-04-20
ver	2.40	pr	Steenwijk	2024-05-25
balstoten	4.80	pr	Steenwijk	2024-05-25
slingeren	10.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	12.00	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	8.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	15.00	pr	Steenwijk	2024-05-25

Vesper Spijckman

40	7.9	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40	7.4	pr	Sneek	2024-06-29
duur 4'	725	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	825	pr	Steenwijk	2024-05-25
40h	8.7	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40h	8.2	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	0.95	pr	Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.75	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hurkhoog	0.75	pr	Sneek	2024-06-29
ver	2.85	pr	Steenwijk	2024-05-25
balstoten	6.00	pr	Steenwijk	2024-05-25
slingeren	12.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	13.50	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	12.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	15.00	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	16.50	pr	Sneek	2024-06-29

categorie V U12

Jula van Aurich

60	9.9	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 6'	1200	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	12.5	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hoog	1.05	pr	Leeuwarden	2024-04-20
polsver	3.20	pr	Leeuwarden	2024-04-20
ver	2.90	pr	Steenwijk	2024-05-25
kogel 2	4.90	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	14.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	18.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20

Sophia Boomsma

60	9.82	pr	Leeuwarden	2024-06-15
1000	4:05.70	pr	Leeuwarden	2024-06-15
duur 6'	1300	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	11.0		Sneek	2024-06-29

hoog	1.10	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hoog	1.20	pr	Sneek	2024-06-29
polsver	3.70	pr	Leeuwarden	2024-04-20
polsver	4.40	pr	Sneek	2024-06-29
ver	3.87	pr	Leeuwarden	2024-06-15
kogel 2	5.70	pr	Leeuwarden	2024-04-20
kogel 2	6.36	pr	Leeuwarden	2024-06-15
kogel 2	6.90	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	22.50	pr	Sneek	2024-06-29

Tess Brouwer

60	10.0	pr	Steenwijk	2024-05-25
1000	4:15.66	pr	Leeuwarden	2024-06-15
duur 6'	1325	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	11.7	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	11.2	pr	Steenwijk	2024-05-25
60h	11.0	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	1.10	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hoog	1.20	pr	Sneek	2024-06-29
polsver	3.70	pr	Leeuwarden	2024-04-20
polsver	4.60	pr	Sneek	2024-06-29
ver	3.48	pr	Leeuwarden	2024-06-15
kogel 2	5.20	pr	Leeuwarden	2024-04-20
kogel 2	5.77	pr	Leeuwarden	2024-06-15
kogel 2	6.70	pr	Sneek	2024-06-29
slingeren	16.00	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	18.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	19.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	22.00	pr	Sneek	2024-06-29

Zara Danes

60	10.1	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 6'	1175	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 6'	1225	pr	Sneek	2024-06-29
60h	12.8	pr	Steenwijk	2024-05-25
60h	12.6	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	1.10	pr	Sneek	2024-06-29
polsver	4.20	pr	Sneek	2024-06-29
ver	2.90	pr	Steenwijk	2024-05-25
ver	2.90	pr	Leeuwarden	2024-06-15
kogel 2	3.44	pr	Leeuwarden	2024-06-15
kogel 2	4.80	pr	Sneek	2024-06-29
slingeren	13.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	9.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	14.00	pr	Sneek	2024-06-29

Leanne Haitzma

60	11.6	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 6'	1225	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	15.9	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	14.5	pr	Steenwijk	2024-05-25
60h	13.9	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	0.95	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hoog	1.06	pr	Sneek	2024-06-29
polsver	3.15	pr	Leeuwarden	2024-04-20
polsver	3.45	pr	Sneek	2024-06-29
ver	2.60	pr	Steenwijk	2024-05-25
kogel 2	4.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
kogel 2	4.70	pr	Sneek	2024-06-29
slingeren	12.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	11.50	pr	Sneek	2024-06-29

Sarah Hartsema

duur 6'	1275	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	13.4	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	12.5	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	0.90	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hoog	1.00	pr	Sneek	2024-06-29
polsver	2.95	pr	Leeuwarden	2024-04-20
polsver	3.55	pr	Sneek	2024-06-29
kogel 2	4.80	pr	Leeuwarden	2024-04-20
kogel 2	4.90	pr	Sneek	2024-06-29
slingeren	8.50	pr	Steenwijk	2024-05-25

vortex	19.00	pr	Sneek	2024-06-29
--------	-------	----	-------	------------

Evi-Lynn Piersma

60	11.2	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 6'	1275	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 6'	1300	pr	Steenwijk	2024-05-25
60h	14.4	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	13.3	pr	Steenwijk	2024-05-25
hoog	0.80	pr	Leeuwarden	2024-04-20
polsver	2.30	pr	Leeuwarden	2024-04-20
ver	2.05	pr	Steenwijk	2024-05-25
kogel 2	2.80	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	8.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	8.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	9.50	pr	Steenwijk	2024-05-25

Lara de Vries

duur 6'	1200	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	13.7	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hoog	0.90	pr	Sneek	2024-06-29
polsver	2.75	pr	Leeuwarden	2024-04-20
polsver	3.75	pr	Sneek	2024-06-29
kogel 2	3.60	pr	Leeuwarden	2024-04-20
kogel 2	4.20	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	11.50	pr	Sneek	2024-06-29

Maja Wijma

60	9.8	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 6'	1375	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 6'	1425	pr	Sneek	2024-06-29
60h	12.6	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	11.2	pr	Steenwijk	2024-05-25
60h	11.2	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	0.95	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hoog	0.95	pr	Sneek	2024-06-29
polsver	3.70	pr	Leeuwarden	2024-04-20
polsver	4.10	pr	Sneek	2024-06-29
ver	3.20	pr	Steenwijk	2024-05-25
kogel 2	4.80	pr	Leeuwarden	2024-04-20
kogel 2	5.50	pr	Sneek	2024-06-29
slingeren	15.00	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	9.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	14.00	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	14.50	pr	Sneek	2024-06-29

categorie V U14

AV Heerenveen

4x60	33.79		Heerenveen	2024-06-22
------	-------	--	------------	------------

Lia Hoekstra

60	9.79	pr	Emmeloord	2024-04-06
80	12.73	pr	Hoogeveen	2024-04-25
600	2:06.31	pr	Sneek	2024-05-18
1000	4:05.96	pr	Emmeloord	2024-04-06
60h 76,2	12.38	pr	Emmeloord	2024-04-06
60h 76,2	12.34	pr	Sneek	2024-05-18
60h 76,2	12.19	pr	Heerenveen	2024-06-22
ver	3.33	pr	Hoogeveen	2024-04-25
ver	3.46	pr	Arnhem	2024-06-07
discus ¾	15.09	pr	Heerenveen	2024-06-22
kogel 2	6.50	pr	Arnhem	2024-06-07
speer 400	15.50	pr	Sneek	2024-05-18
vortex	20.12	pr	Arnhem	2024-06-07

Ilse Huisman

60	9.11	pr	Emmeloord	2024-04-06
60	9.08	pr	Sneek	2024-05-18
80	11.64w	pr	Hoogeveen	2024-04-25
80	11.63	pr	Arnhem	2024-06-07

150	21.83	pr	Heerenveen	2024-05-25
hoog	1.30	pr	Heerenveen	2024-05-25
ver	4.09	pr	Emmeloord	2024-04-06
ver	4.17	pr	Sneek	2024-05-18
ver	4.27	pr	Arnhem	2024-06-07
ver	4.41	pr	Heerenveen	2024-06-22
kogel 2	7.83	pr	Hoogeveen	2024-04-25
vortex	20.80		Arnhem	2024-06-07

Myrthe Kootstra

60	9.76	pr	Sneek	2024-05-18
60	9.53	pr	Heerenveen	2024-05-25
60	9.46	pr	Heerenveen	2024-06-22
80	12.30	pr	Arnhem	2024-06-07
hoog	1.30	pr	Emmeloord	2024-04-06
ver	3.85	pr	Heerenveen	2024-05-25
ver	3.98	pr	Arnhem	2024-06-07
kogel 2	8.16	pr	Emmeloord	2024-04-06
kogel 2	8.32	pr	Sneek	2024-05-18
kogel 2	8.76	pr	Arnhem	2024-06-07
kogel 2	8.98	pr	Heerenveen	2024-06-22
speer 400	15.72	pr	Heerenveen	2024-05-25
vortex	32.35		Arnhem	2024-06-07

Fenna vd Meer

150	22.12	pr	Heerenveen	2024-05-25
60h	11.37	pr	Heerenveen	2024-06-22
60h 76,2	12.57	pr	Emmeloord	2024-04-06
60h 76,2	11.45	pr	Sneek	2024-05-18
hoog	1.35	pr	Emmeloord	2024-04-06
hoog	1.35	pr	Sneek	2024-05-18
hoog	1.40	pr	Heerenveen	2024-05-25
ver	4.09	pr	Heerenveen	2024-05-25

Jodie Vianen

60	9.26	pr	Emmeloord	2024-04-06
1000	3:34.18	pr	Heerenveen	2024-06-22
60h 76,2	11.33	pr	Heerenveen	2024-06-22

Doutzen Wierda

600	2:17.65	pr	Sneek	2024-05-18
1000	4:13.23	pr	Heerenveen	2024-06-22
ver	2.59	pr	Emmeloord	2024-04-06
ver	2.80	pr	Sneek	2024-05-18
ver	3.25	pr	Heerenveen	2024-06-22
discus ¾	9.94	pr	Emmeloord	2024-04-06
kogel 2	6.49	pr	Heerenveen	2024-06-22
speer 400	10.52	pr	Emmeloord	2024-04-06

categorie V U16

Aafje Boorsma

400	1:06.54	pr	Leeuwarden	2024-07-05
800	2:36.62	pr	Drachten	2024-04-14
800	2:33.85	pr	Heerenveen	2024-05-25
800	2:32.96	pr	Wageningen	2024-06-09
800	2:31.57	pr	Leeuwarden	2024-06-15
1500	5:37.17	pr	Hoogeveen	2024-04-28

Norah Pont

100	13.32	pr	Hilversum	2024-05-12
100	13.24	pr	Amsterdam	2024-06-01
200	27.09	pr	Drachten	2024-04-14
200	26.55w	pr	Hoogeveen	2024-04-28
400	1:06.31	pr	Hilversum	2024-05-12
400	1:01.68	pr	Amsterdam	2024-06-01
400	1:00.99	pr	Wageningen	2024-06-09
80h 76,2	12.67		Hulst	2024-05-20
300h 76,2	46.20		Reusel	2024-06-28

categorie V U18

AV Heerenveen

4x400	4:09.47	cr	Drachten	2024-04-14
-------	---------	----	----------	------------

Britt Huisman

200	26.22w	pr	Kampen	2024-05-15
300	40.87	cr	Lisse	2024-05-11
400	56.97	pr	Hengelo	2024-06-28
800	2:28.44	pr	Drachten	2024-04-14

Meike Huistra

100	12.91	pr	Utrecht	2024-06-14
100	12.91	pr	Utrecht	2024-06-14
200	26.52	pr	Drachten	2024-04-14
200	26.32	pr	Heerenveen	2024-05-04
200	26.21	pr	Emmeloord	2024-06-01
200	25.91	pr	Best	2024-07-06
800	2:33.09	pr	Heerenveen	2024-05-05
800	2:29.81	pr	Emmeloord	2024-06-02
800	2:28.07	pr	Best	2024-07-07
100h 76,2	14.68w	pr	Hoogeveen	2024-04-28
100h 76,2	14.66	pr	Heerenveen	2024-05-04
100h 76,2	14.36	pr	Tilburg	2024-05-20
hoog	1.58		Emmeloord	2024-06-01
ver	5.54w	pr	Hoogeveen	2024-04-28
ver	5.68w	cr	Utrecht	2024-06-15
ver	5.57w	pr	Utrecht	2024-06-15
kogel 3	12.38		Hoogeveen	2024-04-28
speer 500	36.33	pr	Best	2024-07-07
7-kamp	4797	cr	Heerenveen	2024-05-05
7-kamp	4988	cr	Emmeloord	2024-06-02
7-kamp	5062	cr	Best	2024-07-07

Norah Keijzer

200	28.74	pr	Kampen	2024-05-15
200	28.74	pr	Drachten	2024-06-23
400	1:03.53		Hoogeveen	2024-04-28
800	2:39.53		Heerenveen	2024-05-25

Anita Postma

100	14.49	pr	Drachten	2024-04-14
100	14.29w	pr	Hoogeveen	2024-04-28
100	14.26w	pr	Utrecht	2024-06-14
200	29.22w	pr	Utrecht	2024-06-16
hoog	1.40	pr	Drachten	2024-04-14
hoog	1.40	pr	Hoogeveen	2024-04-28
hoog	1.40	pr	Wageningen	2024-06-09
polshoog	2.00	pr	Drachten	2024-04-14
polshoog	2.30	pr	Heerenveen	2024-05-25
polshoog	2.30	pr	Kampen	2024-06-05
ver	4.07		Heerenveen	2024-05-25

Sanne Pultrum

100	13.14	pr	Drachten	2024-04-14
200	26.55w	pr	Hoogeveen	2024-04-28
3000	14:04.62	pr	Drachten	2024-04-14

Milou Sieperda

hoog	1.45		Hoogeveen	2024-04-28
ver	4.64		Kampen	2024-05-15
kogel 3	9.40		Drachten	2024-04-14
speer 500	27.17		Kampen	2024-05-15

Marit Versfeld

100	13.72	pr	Drachten	2024-06-23
200	27.41w	pr	Heerenveen	2024-05-04
300	45.77		Steenwijk	2024-06-28
400	1:02.77	pr	Wageningen	2024-06-09
400	1:01.45	pr	Utrecht	2024-06-15
800	2:39.96		Heerenveen	2024-05-05
100h 76,2	16.01w	pr	Hoogeveen	2024-04-28

400h 76,2	1:12.91		Heerenveen	2024-05-25
hoog	1.45		Wageningen	2024-06-09
ver	4.90	pr	Kampen	2024-05-15
kogel 3	11.91		Kampen	2024-05-15
speer 500	29.91		Heerenveen	2024-05-25
7-kamp	4018	pr	Heerenveen	2024-05-05

Jente Wolters

100	13.64	pr	Hoogeveen	2024-04-28
200	28.44	pr	Kampen	2024-05-15

categorie V U20

AV Heerenveen

Zwd. est.	2:21.94		Hoogeveen	2024-04-28
-----------	---------	--	-----------	------------

Marylou Fischer

100	14.08	pr	Heerenveen	2024-05-25
200	29.76	pr	Heerenveen	2024-05-25

Nynke Rijpma

200	26.82w	pr	Kampen	2024-05-15
200	26.55w	pr	Utrecht	2024-06-16
400h 76,2	1:09.01	pr	Heerenveen	2024-05-25
hss	11.03	cr	Heerenveen	2024-05-25
hss	11.60	cr	Gendringen	2024-06-02
hss	11.65w	cr	Utrecht	2024-06-16
ver	5.21w	pr	Hoogeveen	2024-04-28

categorie V U23

Romée de Best

200	27.15	pr	Heerenveen	2024-05-04
200	26.67	pr	Hengelo	2024-06-29
800	2:37.85	pr	Heerenveen	2024-05-05
100h 83,8	15.52w	pr	Heerenveen	2024-05-04
100h 83,8	15.42	pr	Drachten	2024-06-23
hoog	1.45		Gendringen	2024-06-02
ver	5.17	pr	Heerenveen	2024-05-05
ver	5.33	pr	Drachten	2024-06-23
kogel 4	10.14	pr	Almelo	2024-04-21
speer 600	28.29		Heerenveen	2024-05-25
7-kamp	4131	pr	Heerenveen	2024-05-05

Hester Bos

100	13.91		Heerenveen	2024-05-25
200	31.16		Almelo	2024-04-21
400	1:15.56	pr	Gendringen	2024-06-02
100h 83,8	19.9		Sneek	2024-03-20
ver	4.58	pr	Almelo	2024-04-21
kogel 4	6.47		Sneek	2024-03-20

Sabrina Cruden

800	2:31.23	pr	Heerenveen	2024-05-05
800	2:27.37	pr	Hengelo	2024-06-30
200	26.58		Hengelo	2024-06-29
100h 83,8	14.42	cr	Heerenveen	2024-05-04
hoog	1.65		Drachten	2024-06-23
ver	5.73	pr	Hengelo	2024-06-30
kogel 4	11.15		Hengelo	2024-06-29
speer 600	36.87		Heerenveen	2024-05-05
7-kamp	5105	cr	Hengelo	2024-06-30

Marrit Oosterbaan

kogel 4	8.72		Groningen	2024-03-30
speer 600	36.88	pr	Eindhoven	2024-06-09

categorie V

Naomi Verkerk

400	1:01.44		Leiden	2024-05-25
-----	---------	--	--------	------------

categorie V40

AV Heerenveen

4x100	1:01.24		Uden	2024-05-12
-------	---------	--	------	------------

Anna Kootstra

100	16.29	pr	Heerenveen	2024-05-25
200	34.50	pr	Heerenveen	2024-05-25
hoog	1.10	pr	Uden	2024-05-12
discus 1	16.91	pr	Uden	2024-05-12
kogel 4	7.23	pr	Heerenveen	2024-05-25

categorie V45

Laura vd Akker

discus 1	29.06	cr	Steenwijk	2024-06-28
----------	-------	----	-----------	------------

Linda vd Berg

80h 76,2	14.53		Hilversum	2024-05-25
ver	4.43		Kampen	2024-05-15
kogel 4	9.26		Kampen	2024-05-15
speer 600	27.21		Hilversum	2024-05-25

categorie V55

Jolanda Smedinga

100	16.78		Leeuwarden	2024-07-05
200	34.86w		Harderwijk	2024-04-20
400	1:21.96		Uden	2024-04-20
800	3:27.1		Ommen	2024-03-28

categorie V60

Betty Bijker-Bangma

100	15.33	cr	Steenwijk	2024-03-30
200	31.84	cr	Hilversum	2024-05-26
400	1:10.13	cr	Hilversum	2024-05-25
800	2:42.84		Leeuwarden	2024-06-15

categorie M U7

Lieuwe Vianen

40	9.5		Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	675	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	800	pr	Steenwijk	2024-05-25
40h	11.2	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hoog	0.70	pr	Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.55	pr	Leeuwarden	2024-04-20
ver	2.20	pr	Steenwijk	2024-05-25
balstoten	3.00	pr	Steenwijk	2024-05-25

slingeren	8.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	9.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	11.50	pr	Steenwijk	2024-05-25

categorie M U8

Levy de Lang

40	8.7	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40	8.3	pr	Sneek	2024-06-29
duur 4'	725	pr	Sneek	2024-06-29
40h	9.1	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hoog	0.65	pr	Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.60	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hurkhoog	0.65	pr	Sneek	2024-06-29
ver	2.45	pr	Steenwijk	2024-05-25
slingeren	8.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	9.50	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	11.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	14.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	17.50	pr	Sneek	2024-06-29

Daan Looper

40	8.75	pr	Leeuwarden	2024-06-15
600	3:00.55	pr	Leeuwarden	2024-06-15
duur 4'	775	pr	Sneek	2024-06-29
40h	11.0	pr	Sneek	2024-06-29
hurkhoog	0.55	pr	Sneek	2024-06-29
ver	2.10	pr	Leeuwarden	2024-06-15
balstoten	4.25	pr	Leeuwarden	2024-06-15
slingeren	13.50	cr	Sneek	2024-06-29
vortex	16.00	pr	Sneek	2024-06-29

Dorian de Raat

40	8.3	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	800	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	825	pr	Steenwijk	2024-05-25
40h	9.9	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hoog	0.85	pr	Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.70	pr	Leeuwarden	2024-04-20
ver	2.40	pr	Steenwijk	2024-05-25
balstoten	3.70	pr	Steenwijk	2024-05-25
slingeren	10.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	9.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	10.00	pr	Steenwijk	2024-05-25

categorie M U9

Quin Kok

40	7.7	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40	7.74	pr	Leeuwarden	2024-06-15
40	7.5	pr	Sneek	2024-06-29
600	2:41.30	pr	Leeuwarden	2024-06-15
duur 4'	825	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	825	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 4'	900	pr	Sneek	2024-06-29
40h	8.8	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40h	7.9	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	0.75	pr	Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.75	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hurkhoog	0.80	pr	Sneek	2024-06-29
ver	3.00	pr	Steenwijk	2024-05-25
ver	3.31	pr	Leeuwarden	2024-06-15
balstoten	5.70	pr	Steenwijk	2024-05-25
balstoten	5.70	pr	Leeuwarden	2024-06-15
slingeren	13.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	14.00	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	15.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	19.00	pr	Sneek	2024-06-29

Hedzer Kootstra

40	7.7	pr	Sneek	2024-06-29
duur 4'	825	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	875	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 4'	875	pr	Sneek	2024-06-29
40h	9.1	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40h	8.5	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	0.90	pr	Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.70	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hurkhoog	0.85	pr	Sneek	2024-06-29
ver	2.75	pr	Steenwijk	2024-05-25
balstoten	5.80	pr	Steenwijk	2024-05-25
slingeren	13.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	15.00	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	12.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	15.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	16.50	pr	Sneek	2024-06-29

Jesper Kootstra

40	7.5	pr	Sneek	2024-06-29
duur 4'	800	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	875	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 4'	875	pr	Sneek	2024-06-29
40h	8.9	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40h	8.7	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	0.85	pr	Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.70	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hurkhoog	0.75	pr	Sneek	2024-06-29
ver	2.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
balstoten	5.00	pr	Steenwijk	2024-05-25
slingeren	13.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	15.00	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	13.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	13.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	17.00	pr	Sneek	2024-06-29

Roan Leenes

40	8.2	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40	7.4	pr	Sneek	2024-06-29
duur 4'	700	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	725	pr	Steenwijk	2024-05-25
40h	8.4	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hoog	0.75	pr	Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.80	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hurkhoog	0.80	pr	Sneek	2024-06-29
ver	2.45	pr	Steenwijk	2024-05-25
balstoten	4.10	pr	Steenwijk	2024-05-25
slingeren	9.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	10.00	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	9.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	9.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	8.50	pr	Sneek	2024-06-29

Floris vd Schaaf

40	9.5	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40	9.5	pr	Sneek	2024-06-29
duur 4'	675	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	700	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 4'	725	pr	Sneek	2024-06-29
40h	11.4	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40h	10.7	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	0.60	pr	Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.55	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hurkhoog	0.60	pr	Sneek	2024-06-29
ver	1.75	pr	Steenwijk	2024-05-25
balstoten	3.20	pr	Steenwijk	2024-05-25
slingeren	9.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	10.50	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	7.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	8.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	12.00	pr	Sneek	2024-06-29

Julian Scholte

40	8.7	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40	8.2	pr	Sneek	2024-06-29
duur 4'	800	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	825	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 4'	825	pr	Sneek	2024-06-29
40h	9.7	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40h	9.0	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	0.80	pr	Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.65	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hurkhoog	0.65	pr	Sneek	2024-06-29
ver	2.65	pr	Steenwijk	2024-05-25
balstoten	5.20	pr	Steenwijk	2024-05-25
slingeren	14.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	17.00	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	15.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	15.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	19.50	pr	Sneek	2024-06-29

categorie **M U10****Jouke Boersma**

40	7.7	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	425	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40h	8.8	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hurkhoog	0.70	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	6.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	10.00		Leeuwarden	2024-04-20

Ruben Eerdmans

40	7.40	pr	Leeuwarden	2024-06-15
40	7.1	pr	Sneek	2024-06-29
1000	5:17.69	pr	Leeuwarden	2024-06-15
duur 4'	775	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40h	8.4		Leeuwarden	2024-04-20
hoog	0.85		Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.75	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hurkhoog	0.75	pr	Sneek	2024-06-29
ver	2.90	pr	Steenwijk	2024-05-25
balstoten	6.40	pr	Steenwijk	2024-05-25
kogel 2	5.04	pr	Leeuwarden	2024-06-15
slingeren	15.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	17.00	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	15.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	15.50	pr	Sneek	2024-06-29

Loeck ter Wee

40	8.0	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	700	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40h	8.8	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hoog	0.80	pr	Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.75	pr	Leeuwarden	2024-04-20
ver	2.75	pr	Steenwijk	2024-05-25
balstoten	4.30	pr	Steenwijk	2024-05-25
slingeren	11.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	12.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	13.00	pr	Steenwijk	2024-05-25

Ties Wierda

40	7.2	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40	6.8	pr	Sneek	2024-06-29
duur 4'	925	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 4'	1000	pr	Steenwijk	2024-05-25
40h	7.9	pr	Leeuwarden	2024-04-20
40h	7.5	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	1.00	pr	Steenwijk	2024-05-25
hurkhoog	0.80	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hurkhoog	0.90	pr	Sneek	2024-06-29
ver	3.50	pr	Steenwijk	2024-05-25

balstoten	6.20	pr	Steenwijk	2024-05-25
slingeren	13.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	16.50	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	25.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	27.50	pr	Sneek	2024-06-29

categorie **M U12****Jurre Buitendijk**

60	10.2	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 6'	1425	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 6'	1475	pr	Steenwijk	2024-05-25
60h	13.5	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	13.1	pr	Steenwijk	2024-05-25
hoog	0.85	pr	Leeuwarden	2024-04-20
polsver	2.80	pr	Leeuwarden	2024-04-20
ver	2.70		Steenwijk	2024-05-25
kogel 2	4.20	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	13.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	14.00		Leeuwarden	2024-04-20

Melle Campmans

60	9.7	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 6'	1275	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	14.0	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	13.3	pr	Steenwijk	2024-05-25
hoog	0.80	pr	Leeuwarden	2024-04-20
polsver	2.65	pr	Leeuwarden	2024-04-20
ver	2.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
kogel 2	4.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	13.00	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	11.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	13.00	pr	Steenwijk	2024-05-25

Julian Huisman

60	10.7	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 6'	1350	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	12.6		Leeuwarden	2024-04-20
hoog	1.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
polsver	3.55	pr	Leeuwarden	2024-04-20
ver	3.10		Steenwijk	2024-05-25
kogel 2	4.90		Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	14.00	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	24.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20

Joost Kemme

duur 6'	1325	pr	Sneek	2024-06-29
60h	11.6	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	0.95	pr	Sneek	2024-06-29
polshoog	3.40	pr	Sneek	2024-06-29
kogel 2	4.80	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	15.00		Sneek	2024-06-29

Lasse Lenis

60	9.7	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 6'	1100	pr	Steenwijk	2024-05-25
60h	12.3	pr	Steenwijk	2024-05-25
ver	2.60		Steenwijk	2024-05-25
slingeren	14.00	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	15.50	pr	Steenwijk	2024-05-25

Jasha Meijer

60	10.3	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 6'	1075	pr	Leeuwarden	2024-04-20
duur 6'	1075	pr	Steenwijk	2024-05-25
60h	13.2	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	12.7	pr	Steenwijk	2024-05-25
60h	12.0	pr	Sneek	2024-06-29

hoog	1.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hoog	1.00	pr	Sneek	2024-06-29
polsver	2.80	pr	Leeuwarden	2024-04-20
polsver	3.90	pr	Sneek	2024-06-29
ver	2.55	pr	Steenwijk	2024-05-25
kogel 2	5.20	pr	Leeuwarden	2024-04-20
kogel 2	6.30	pr	Sneek	2024-06-29
slingeren	16.00	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	23.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	26.00	pr	Sneek	2024-06-29

Jimte Wierda

60	11.0		Steenwijk	2024-05-25
duur 6'	1350	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	12.9	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	11.9	pr	Steenwijk	2024-05-25
60h	11.2	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	1.10	pr	Sneek	2024-06-29
polsver	3.70	pr	Leeuwarden	2024-04-20
polsver	4.50	pr	Sneek	2024-06-29
ver	3.30	pr	Steenwijk	2024-05-25
kogel 2	7.30	pr	Sneek	2024-06-29
slingeren	17.50	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	25.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	29.00	pr	Sneek	2024-06-29

Milan van Winsum

duur 6'	1170	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	11.7	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	11.0	pr	Sneek	2024-06-29
hoog	0.90	pr	Leeuwarden	2024-04-20
hoog	1.15	pr	Sneek	2024-06-29
polsver	3.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
polsver	3.60	pr	Sneek	2024-06-29
kogel 2	4.40	pr	Leeuwarden	2024-04-20
kogel 2	5.20	pr	Sneek	2024-06-29
vortex	21.50	pr	Leeuwarden	2024-04-20
vortex	27.50	pr	Sneek	2024-06-29

Bjarne Wolters

60	11.9	pr	Steenwijk	2024-05-25
duur 6'	1100	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	13.4	pr	Leeuwarden	2024-04-20
60h	13.4	pr	Steenwijk	2024-05-25
hoog	0.90	pr	Leeuwarden	2024-04-20
polsver	2.90	pr	Leeuwarden	2024-04-20
ver	2.35		Steenwijk	2024-05-25
kogel 2	4.00	pr	Leeuwarden	2024-04-20
slingeren	18.00	pr	Steenwijk	2024-05-25
vortex	15.00	pr	Steenwijk	2024-05-25

categorie M U14

AV Heerenveen

4x80	50.65		Emmeloord	2024-04-06
------	-------	--	-----------	------------

Liam Buitendijk

80	13.49	pr	Heerenveen	2024-06-22
1000	3:44.56	pr	Emmeloord	2024-04-06
hoog	1.15	pr	Emmeloord	2024-04-06
ver	3.12	pr	Heerenveen	2024-06-22

Aron Hagg

80h 76,2	19.08	pr	Emmeloord	2024-04-06
80h 76,2	18.76	pr	Heerenveen	2024-06-22
hoog	1.15	pr	Emmeloord	2024-04-06
ver	4.06	pr	Heerenveen	2024-06-22

Thijs Hartsema

hoog	1.00		Sneek	2024-05-18
ver	3.16		Sneek	2024-05-18
discus 1	11.04	pr	Sneek	2024-05-18
discus 1	12.08	pr	Heerenveen	2024-06-22
kogel 3	4.77	pr	Emmeloord	2024-04-06
kogel 3	5.47	pr	Heerenveen	2024-06-22
speer 400	12.56	pr	Emmeloord	2024-04-06
speer 400	13.13	pr	Heerenveen	2024-06-22

Folkert Krol

80	11.17	pr	Steenwijk	2024-03-30
80	10.69	pr	Emmeloord	2024-04-06
600	1:41.16	cr	Sneek	2024-05-18
1000	3:08.98	pr	Heerenveen	2024-06-22
80h 76,2	13.30	pr	Sneek	2024-05-18
ver	4.66w	pr	Emmeloord	2024-04-06
ver	4.97	pr	Heerenveen	2024-06-22
kogel 3	7.88	pr	Hoogeveen	2024-04-25
vortex	46.89		Hoogeveen	2024-04-25

Fedde Visser

80	13.31		Sneek	2024-05-18
600	2:11.92	pr	Sneek	2024-05-18
ver	2.74		Sneek	2024-05-18

categorie M U16

AV Heerenveen

4x100	54.26		Heerenveen	2024-06-22
-------	-------	--	------------	------------

Tim den Braven

100	15.01	pr	Heerenveen	2024-06-22
discus 1	14.83	pr	Heerenveen	2024-06-22

Jelte Dijkstra

discus 1	18.76	pr	Emmeloord	2024-04-06
kogel 4	6.67	pr	Emmeloord	2024-04-06
speer 600	23.24	pr	Emmeloord	2024-04-06

Thijmen Groenendal

80	11.83		Hoogeveen	2024-04-25
100	14.70	pr	Steenwijk	2024-03-30
800	2:28.19	pr	Emmeloord	2024-04-06
800	2:21.03	pr	Heerenveen	2024-05-25
800	2:20.68	pr	Heerenveen	2024-06-22
800	2:19.94	pr	Groningen	2024-07-13
1000	3:15.68		Steenwijk	2024-03-30
1500	5:06.28	pr	Sneek	2024-05-18
hss	9.56	pr	Heerenveen	2024-05-25
ver	4.36w	pr	Emmeloord	2024-04-06
ver	4.44	pr	Hoogeveen	2024-04-25
ver	4.44	pr	Heerenveen	2024-05-25
kogel 3	7.86		Arnhem	2024-06-07
vortex	31.96		Arnhem	2024-06-07

Liam de Lang

80	10.93		Arnhem	2024-06-07
150	19.96	pr	Heerenveen	2024-05-25
200	27.19w	pr	Kampen	2024-05-15
100h 83,8	17.64	pr	Emmeloord	2024-04-06
100h 83,8	16.95	pr	Sneek	2024-05-18
300h 76,2	49.27	pr	Heerenveen	2024-06-22
hoog	1.55		Heerenveen	2024-06-22
hss	10.80	pr	Heerenveen	2024-05-25
ver	4.85	pr	Hoogeveen	2024-04-25
ver	5.14w	pr	Kampen	2024-05-15
ver	4.99		Groningen	2024-07-13
kogel 3	10.02		Arnhem	2024-06-07

vortex	36.12		Hoogeveen	2024-04-25
Hessel Teijema				
800	3:00.93	pr	Emmeloord	2024-04-06
speer 600	17.18	pr	Emmeloord	2024-04-06

Jouke vd Werff

100	14.51	pr	Emmeloord	2024-04-06
100	14.07	pr	Kampen	2024-05-15
150	21.77	pr	Sneek	2024-05-18
ver	3.79	pr	Emmeloord	2024-04-06
ver	3.79	pr	Kampen	2024-05-15
ver	3.95	pr	Sneek	2024-05-18

categorie M U18

AV Heerenveen

4x100	46.41	cr	Wageningen	2024-06-09
-------	-------	----	------------	------------

Martien Ensing

100	13.96	pr	Steenwijk	2024-03-30
100	13.75	pr	Heerenveen	2024-05-04
300	50.19	pr	Steenwijk	2024-03-30
400	1:07.46	pr	Heerenveen	2024-05-04
1500	6:09.27	pr	Heerenveen	2024-05-05
110h 91,4	21.18	pr	Heerenveen	2024-05-05
hoog	1.30	pr	Heerenveen	2024-05-04
polshoog	2.15	pr	Heerenveen	2024-05-05
ver	4.23	pr	Heerenveen	2024-05-04
discus 1½	17.79	pr	Steenwijk	2024-03-30
discus 1½	18.56	pr	Heerenveen	2024-05-05
kogel 5	8.22	pr	Steenwijk	2024-03-30
speer 700	27.96	pr	Heerenveen	2024-05-05
10-kamp	2558	pr	Heerenveen	2024-05-05

Sybre van Gelder

discus 1½	34.20	pr	Drachten	2024-04-14
discus 1½	35.50	pr	Wageningen	2024-06-09
kogel 5	13.02	pr	Drachten	2024-04-14
speer 700	39.34	pr	Drachten	2024-04-14

Sander de Haan

100	11.99		Heerenveen	2024-05-25
200	25.26		Groningen	2024-07-13
hoog	1.55		Drachten	2024-04-14
polshoog	3.30	pr	Heerenveen	2024-05-25
ver	5.49	pr	Leeuwarden	2024-07-05

Floris van Hardeveld

100	11.85	pr	Steenwijk	2024-03-30
100	11.80	pr	Hoogeveen	2024-04-28
100	11.75w	pr	Utrecht	2024-06-14
200	24.37	pr	Drachten	2024-04-14
200	24.10w	pr	Hoogeveen	2024-04-28
200	23.94	pr	Utrecht	2024-06-16
400	57.55	pr	Leeuwarden	2024-07-05
ver	5.48	pr	Leeuwarden	2024-07-05

Max Kroon

100	11.76	pr	Hoogeveen	2024-04-28
200	23.91w	pr	Hoogeveen	2024-04-28
ver	5.77	pr	Drachten	2024-04-14
ver	5.87	pr	Leeuwarden	2024-07-05

Bram Persson

100	10.89	cr	Göteborg (Zwe)	2024-07-06
200	21.54	cr	Göteborg (Zwe)	2024-07-07

Pelle vd Woude

200	26.37	pr	Heerenveen	2024-05-25
hoog	1.55	pr	Hoogeveen	2024-04-28
polshoog	3.00	pr	Heerenveen	2024-05-25

categorie M U20

AV Heerenveen

4x400	3:49.53		Drachten	2024-04-14
Zwd. est.	2:09.21	cr	Hoogeveen	2024-04-28

Quinten Geleynse

polshoog	3.30	pr	Kampen	2024-05-15
kogel 6	11.03	pr	Drachten	2024-04-14
kogel 6	11.82	pr	Hoogeveen	2024-04-28
speer 800	33.94	pr	Drachten	2024-04-14
speer 800	36.13	pr	Hoogeveen	2024-04-28

Jens Linnebank

100	12.57w	pr	Kampen	2024-05-15
100	12.48	pr	Heerenveen	2024-05-25
200	25.25w	pr	Kampen	2024-05-15
200	25.10	pr	Heerenveen	2024-05-25
300	38.93	pr	Steenwijk	2024-06-28
400	57.20	pr	Hoogeveen	2024-04-28
400	54.95	pr	Leeuwarden	2024-07-05

Jeroen Persson

200	21.50w	cr	Uddevalla (Zwe)	2024-06-29
200	21.34w	cr	Göteborg (Zwe)	2024-07-07
400	48.05		Uddevalla (Zwe)	2024-06-29

Roy Veenstra

200	24.58w	pr	Kampen	2024-05-15
200	24.49	pr	Heerenveen	2024-05-25
400h 91,4	1:05.24		Drachten	2024-04-14
hss	11.94	pr	Hoogeveen	2024-04-28
hss	12.89	pr	Utrecht	2024-06-16
ver	5.97w	pr	Kampen	2024-05-15

Ziggy Veldman

ver	6.85w		Utrecht	2024-06-15
ver	6.72		Utrecht	2024-06-15

categorie M U23

Lennert Naeff

hoog	1.95		Niort (Fra)	2024-06-05
discus 2	29.41	pr	Cognac (Fra)	2024-05-12
speer 800	44.99	pr	Niort (Fra)	2024-04-07

categorie M

Lars van Hoeven

800	1:49.95		Hengelo	2024-07-07
-----	---------	--	---------	------------

categorie M35

Pieter Dogger

300	42.76		Steenwijk	2024-06-28
-----	-------	--	-----------	------------

categorie **M70**

Klaas Peereboom

discus 1	19.42	pr	Steenwijk	2024-03-30
kogel 4	8.06	pr	Steenwijk	2024-03-30

categorie **M75**

Wieger Klijnstra

100	18.37	pr	Steenwijk	2024-03-30
100	17.97	cr	Heerenveen	2024-05-25
200	39.80	cr	Heerenveen	2024-05-25
300	1:08.93	cr	Steenwijk	2024-03-30

PR's

Hoogste aantal pr's (7 of meer)

Quin Kok	20
Meike Huistra	19
Tess Brouwer	18
Julian Scholte	17
Maja Wijma	17
Elin van Barneveld	17
Vesper Spijkman	16
Hedzer Kootstra	16
Jesper Kootstra	16
Floris vd Schaaf	16
Hanna Rekelhof	16
Jasha Meijer	16
Hannah Ruizendaal	16
Ties Wierda	15
Roan Leenes	15
Zara Danes	14
Martien Ensing	14
Ruben Eerdmans	13
Levy de Lang	13
Jimte Wierda	12
Evi-Lynn Piersma	12
Sophia Boomsma	12
Leanne Haitzma	12
Myrthe Kootstra	12
Dorian de Raat	11
Ilse Huisman	11
Lia Hoekstra	11
Melle Campmans	11
Milan van Winsum	11
Lieuwe Vianen	10
Thijmen Groenendal	10
Femke Piersma	10
Sarah Hartsema	10
Anita Postma	10
Loeck ter Wee	10
Bjarne Wolters	9
Daan Looper	9
Jurre Buitendijk	9
Romée de Best	9
Jula van Aurich	9
Lara de Vries	8
Liam de Lang	8
Folkert Krol	8
Floris van Hardeveld	8
Fenna vd Meer	8
Doutzen Wierda	8
Jens Linnebank	7
Marit Versfeld	7
Norah Pont	7
Nynke Rijpma	7

Competitie

Resultaten in de clubcompetitie van de Atletiekunie

V U14

poule 66	3	4136	2024-04-06	Emmeloord
poule 66	2	4484	2024-05-18	Sneek
poule 66	3	4843	2024-06-22	Heerenveen

V U20

poule 37	4	6038	2024-04-14	Drachten
poule 37	3	6981	2024-04-28	Hoogeveen
poule 37	17	2576	2024-06-09	Wageningen

V

3e divisie, poule 14	12	3794	2024-04-21	Almelo
3e divisie, poule 14	8	5621	2024-06-02	Gendringen
3e divisie, poule 14	7	5034	2024-06-23	Drachten

M U14

poule 66	7	2862	2024-04-06	Emmeloord
poule 66	6	3043	2024-05-18	Sneek
poule 66	5	3554	2024-06-22	Heerenveen

M U16

poule 66	5	4549	2024-04-06	Emmeloord
poule 66	8	3913	2024-05-18	Sneek
poule 66	9	3985	2024-06-22	Heerenveen

M U20

poule 37	7	4945	2024-04-14	Drachten
poule 37	8	4622	2024-04-28	Hoogeveen
poule 37	12	2970	2024-06-09	Wageningen

V masters

poule 23	8	3753	2024-05-12	Uden
----------	---	------	------------	------