

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

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

**Lijst met de huidige PR's. Voor masters alleen in de huidige categorie, voor de rest met de materialen van de huidige categorie en op de gangbare afstanden.**

**Bijgewerkt t/m za 13 juli 2024**

#### Hayat Askar

100	16.73	V U20	2023-06-09	Ede
hoog	1.30	V U16	2019-06-22	Stadskanaal
ver	4.02	V U16	2020-09-26	Heerenveen
discus 1	19.66	V U16	2019-04-28	Epe

#### Jula van Aurich

60	9.9	V U12	2024-05-25	Steenwijk
600	2:26.4	V U10	2023-09-30	Heerenveen
duur 6'	1200	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
60h	12.5	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
hoog	1.05	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
polsver	3.20	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
ver	2.90	V U12	2024-05-25	Steenwijk
balstoten	5.50	V U10	2023-09-16	Heerenveen
kogel 2	4.90	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
slingeren	14.50	V U12	2024-05-25	Steenwijk
vortex	18.00	V U12	2024-04-20	Leeuwarden

#### Elin van Barneveld

40	9.0	V U8	2024-06-29	Sneek
duur 4'	800	V U8	2024-06-29	Sneek
40h	10.6	V U8	2024-06-29	Sneek
hoog	0.70	V U8	2024-05-25	Steenwijk
hurkhoog	0.60	V U8	2024-06-29	Sneek
ver	2.05	V U8	2024-05-25	Steenwijk
balstoten	2.90	V U8	2024-05-25	Steenwijk
slingeren	8.50	V U8	2024-06-29	Sneek
vortex	8.50	V U8	2024-06-29	Sneek

#### Linda vd Berg

100	14.36	V45	2023-06-03	Groningen
150	21.09	V45	2022-06-24	Steenwijk
200	28.42	V45	2023-05-06	Heerenveen
300	47.32	V45	2023-04-02	Steenwijk
400	1:04.99	V45	2023-07-01	Harderwijk
800	2:39.11	V45	2022-05-01	Heerenveen
80h 76,2	13.55	V45	2023-05-06	Heerenveen
400h 76,2	1:14.81	V45	2022-05-21	Heerenveen
ver	4.71	V45	2022-05-01	Heerenveen
kogel 4	9.93	V45	2023-04-02	Steenwijk
speer 600	28.09	V45	2023-05-07	Heerenveen
7-kamp	4946	V45	2023-05-07	Heerenveen

#### Romée de Best

200	26.67	V U23	2024-06-29	Hengelo
800	2:37.85	V U23	2024-05-05	Heerenveen
100h 83,8	15.42	V U23	2024-06-23	Drachten
ver	5.33	V U23	2024-06-23	Drachten
kogel 4	10.14	V U23	2024-04-21	Almelo
speer 600	30.34	V U20	2023-05-07	Heerenveen
7-kamp	4131	V U23	2024-05-05	Heerenveen

#### Betty Bijker-Bangma

100	15.33	V60	2024-03-30	Steenwijk
200	31.84	V60	2024-05-26	Hilversum
400	1:10.13	V60	2024-05-25	Hilversum
800	2:42.00	V60	2023-04-21	Apeldoorn
1500	5:36.26	V60	2023-04-30	Emmen
sprint 2-kamp	1550	V60	2023-09-30	Heerenveen

#### Anke Binnema

100	14.7	V U20	2022-10-01	Heerenveen
150	21.32	V U16	2017-07-08	Stadskanaal
200	29.33w	V U20	2021-10-02	Heerenveen
300	49.51	V U14	2016-04-09	Heerenveen
400	1:13.86	V U16	2018-04-02	Amersfoort
800	3:02.39	V U20	2021-10-10	Best
100h 83,8	18.22	V U20	2021-10-09	Best
400h 76,2	1:14.12	V U20	2021-05-01	Heerenveen
hoog	1.55	V U16	2017-06-10	Sneek
hss	9.05	V U20	2021-04-11	Heerenveen
polshoog	1.95	V U16	2018-05-12	Heerenveen
ver	4.85	V U18	2020-09-26	Heerenveen
discus 1	22.59	V U16	2018-10-14	Steenwijk
kogel 4	9.15	V U20	2022-05-21	Heerenveen
speer 600	28.19	V U20	2022-04-10	Drachten
sprint 2-kamp	849	V U20	2022-10-01	Heerenveen
7-kamp	3074	V U20	2021-10-10	Best

#### Benthe de Boer

40h	10.8	V U8	2022-04-07	Heerenveen
hoog	0.80	V U8	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.25	V U8	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	3.00	V U8	2022-09-10	Heerenveen
vortex	8.00	V U8	2022-09-10	Heerenveen

#### Robert de Boer

kogel 7½	8.17	M45	2022-06-19	Ede
----------	------	-----	------------	-----

#### Jouke Boersma

40	7.7	M U10	2024-04-20	Leeuwarden
duur 4'	425	M U10	2024-04-20	Leeuwarden
40h	8.8	M U10	2024-04-20	Leeuwarden
hoog	0.85	M U9	2023-09-16	Heerenveen
hurkhoog	0.70	M U10	2024-04-20	Leeuwarden
ver	2.30	M U9	2023-09-16	Heerenveen
balstoten	2.60	M U9	2023-09-16	Heerenveen
slingeren	6.50	M U10	2024-04-20	Leeuwarden
vortex	10.50	M U9	2023-09-16	Heerenveen

#### Sophia Boomsma

60	9.82	V U12	2024-06-15	Leeuwarden
600	2:12.0	V U12	2023-09-30	Heerenveen
1000	4:05.70	V U12	2024-06-15	Leeuwarden
duur 6'	1300	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
60h	10.8	V U12	2023-09-16	Heerenveen
hoog	1.20	V U12	2024-06-29	Sneek
polsver	4.40	V U12	2024-06-29	Sneek
ver	3.87	V U12	2024-06-15	Leeuwarden
balstoten	5.10	V U10	2022-09-10	Heerenveen
kogel 2	6.90	V U12	2024-06-29	Sneek
slingeren	17.50	V U12	2023-09-16	Heerenveen
vortex	22.50	V U12	2024-06-29	Sneek

#### Aafje Boersma

150	22.94	V U14	2021-10-02	Heerenveen
400	1:06.54	V U16	2024-07-05	Leeuwarden
600	1:58.53	V U14	2021-10-02	Heerenveen
800	2:31.57	V U16	2024-06-15	Leeuwarden
1000	4:10.1	V U12	2019-10-05	Heerenveen
1500	5:37.17	V U16	2024-04-28	Hoogeveen
hoog	1.45	V U16	2023-06-17	Heerenveen
ver	3.60	V U14	2021-04-17	Heerenveen

**Hester Bos**

100	13.67	V U20	2022-06-11	Assen
150	21.12	V U20	2022-06-24	Steenwijk
200	29.73	V U23	2023-05-06	Heerenveen
300	52.52	V U20	2022-06-24	Steenwijk
400	1:15.56	V U23	2024-06-02	Gendringen
800	3:02.73	V U20	2022-05-01	Heerenveen
100h 83,8	18.23	V U20	2022-07-02	Best
400h 76,2	1:29.3	V U20	2021-04-11	Heerenveen
hoog	1.31	V U20	2022-07-02	Best
hss	8.37	V U20	2021-04-11	Heerenveen
ver	4.58	V U23	2024-04-21	Almelo
discus 1	11.22	V U16	2017-10-07	Heerenveen
kogel 4	6.95	V U23	2023-05-06	Heerenveen
speer 600	22.67	V U20	2022-07-03	Best
sprint 2-kamp	847	V U23	2023-09-30	Heerenveen
7-kamp	2570	V U23	2023-05-07	Heerenveen

**Mae Bosma**

80	12.07	V U16	2022-06-11	Heerenveen
kogel 3	6.85	V U16	2022-06-11	Heerenveen

**Tim den Braven**

100	15.01	M U16	2024-06-22	Heerenveen
discus 1	14.83	M U16	2024-06-22	Heerenveen

**Kyra Brouwer**

800	2:40.39	V U18	2021-05-22	Heerenveen
1500	5:26.82	V U18	2021-05-22	Heerenveen
3000	11:28.33	V U18	2021-08-13	Heerhugowaard
5000	20:09.28	V U18	2020-09-04	Leeuwarden
400h 76,2	1:19.77	V U18	2020-07-25	Heerenveen
hoog	1.30	V U18	2021-04-11	Heerenveen

**Tess Brouwer**

60	10.0	V U12	2024-05-25	Steenwijk
600	2:34.0	V U12	2023-09-30	Heerenveen
1000	4:15.66	V U12	2024-06-15	Leeuwarden
duur 6'	1325	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
60h	11.0	V U12	2024-06-29	Sneek
hoog	1.20	V U12	2024-06-29	Sneek
polsver	4.60	V U12	2024-06-29	Sneek
ver	3.48	V U12	2024-06-15	Leeuwarden
kogel 2	6.70	V U12	2024-06-29	Sneek
slingeren	16.00	V U12	2024-05-25	Steenwijk
vortex	22.00	V U12	2024-06-29	Sneek

**Jurre Buitendijk**

60	10.2	M U12	2024-05-25	Steenwijk
600	2:14.0	M U10	2023-09-30	Heerenveen
duur 6'	1475	M U12	2024-05-25	Steenwijk
60h	13.1	M U12	2024-05-25	Steenwijk
hoog	0.85	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
polsver	2.80	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
ver	2.89	M U10	2023-09-30	Heerenveen
balstoten	4.10	M U9	2022-09-10	Heerenveen
kogel 2	4.20	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
slingeren	13.50	M U12	2024-05-25	Steenwijk
vortex	15.00	M U10	2023-04-22	Leeuwarden

**Liam Buitendijk**

80	13.49	M U14	2024-06-22	Heerenveen
600	2:09.8	M U12	2023-09-30	Heerenveen
1000	3:44.56	M U14	2024-04-06	Emmeloord
hoog	1.15	M U14	2024-04-06	Emmeloord
ver	3.12	M U14	2024-06-22	Heerenveen

**Emma vd Burg**

60	10.4	V U14	2023-09-30	Heerenveen
hoog	1.10	V U14	2023-09-30	Heerenveen

**Melle Campmans**

60	9.7	M U12	2024-05-25	Steenwijk
duur 6'	1275	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
60h	13.3	M U12	2024-05-25	Steenwijk
hoog	0.80	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
polsver	2.65	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
ver	2.50	M U12	2024-05-25	Steenwijk
kogel 2	4.50	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
slingeren	13.00	M U12	2024-05-25	Steenwijk
vortex	13.00	M U12	2024-05-25	Steenwijk

**Sabrina Cruden**

100	13.29	V U23	2023-06-03	Grootebroek
200	26.45	V U23	2023-05-06	Heerenveen
400	1:08.26	V U20	2022-05-15	Zwolle
800	2:27.37	V U23	2024-06-30	Hengelo
100h 83,8	14.42	V U23	2024-05-04	Heerenveen
hoog	1.71	V U23	2023-07-29	Breda
ver	5.73	V U23	2024-06-30	Hengelo
kogel 4	11.48	V U23	2023-05-06	Heerenveen
speer 600	38.46	V U20	2022-06-05	Emmeloord
werp 3-kamp	1119	V U20	2021-08-27	Heerenveen
7-kamp	5105	V U23	2024-06-30	Hengelo

**Zara Danes**

60	10.1	V U12	2024-05-25	Steenwijk
duur 6'	1225	V U12	2024-06-29	Sneek
60h	12.6	V U12	2024-06-29	Sneek
hoog	1.10	V U12	2024-06-29	Sneek
polsver	4.20	V U12	2024-06-29	Sneek
ver	2.90	V U12	2024-06-15	Leeuwarden
kogel 2	4.80	V U12	2024-06-29	Sneek
slingeren	13.50	V U12	2024-05-25	Steenwijk
vortex	14.00	V U12	2024-06-29	Sneek

**Nora Diallo**

600	2:40.0	V U10	2022-10-01	Heerenveen
hoog	0.90	V U10	2022-09-10	Heerenveen
ver	2.40	V U10	2022-10-01	Heerenveen
balstoten	4.20	V U10	2022-09-10	Heerenveen
slingeren	9.00	V U10	2022-06-25	Drachten
vortex	12.00	V U10	2022-10-01	Heerenveen

**Jelte Dijkstra**

100	15.59	M U16	2023-06-17	Heerenveen
ver	3.37	M U14	2022-05-21	Heerenveen
discus 1	18.76	M U16	2024-04-06	Emmeloord
kogel 4	6.67	M U16	2024-04-06	Emmeloord
speer 600	23.24	M U16	2024-04-06	Emmeloord

**Wybren Dijkstra**

100	17.33	M U16	2021-05-01	Heerenveen
800	2:45.05	M U18	2022-05-21	Heerenveen
3000	13:58.23	M U18	2022-04-10	Drachten
hoog	1.15	M U16	2021-05-01	Heerenveen
ver	3.21	M U16	2021-05-01	Heerenveen

**Pieter Dogger**

200	26.85	M35	2021-09-19	Hengelo
300	42.34	M35	2023-04-02	Steenwijk
400	1:01.91	M35	2022-04-24	Emmen
800	2:24.0	M35	2020-09-26	Heerenveen
5000	21:05.77	M35	2022-06-19	Ede

**Jordi Dommerholt**

1500	4:18.78	M	2022-09-16	Wageningen
------	---------	---	------------	------------

**Ruben Eerdmans**

40	7.1	M U10	2024-06-29	Sneek
600	3:00.0	M U9	2023-09-30	Heerenveen
1000	5:17.69	M U10	2024-06-15	Leeuwarden
duur 4'	775	M U10	2024-04-20	Leeuwarden

40h	7.7	M U9	2023-06-24	Drachten
hoog	0.95	M U9	2023-09-16	Heerenveen
hurkhoog	0.75	M U10	2024-06-29	Sneek
ver	2.90	M U10	2024-05-25	Steenwijk
balstoten	6.40	M U10	2024-05-25	Steenwijk
kogel 2	5.04	M U10	2024-06-15	Leeuwarden
slingeren	17.00	M U10	2024-06-29	Sneek
vortex	15.50	M U10	2024-06-29	Sneek

#### Martien Ensing

100	13.75	M U18	2024-05-04	Heerenveen
200	30.2	M U16	2023-09-30	Heerenveen
300	50.19	M U18	2024-03-30	Steenwijk
400	1:07.46	M U18	2024-05-04	Heerenveen
1000	3:37.03	M U16	2023-05-07	Heerenveen
1500	6:09.27	M U18	2024-05-05	Heerenveen
110h 91,4	21.18	M U18	2024-05-05	Heerenveen
hoog	1.30	M U18	2024-05-04	Heerenveen
polshoog	2.15	M U18	2024-05-05	Heerenveen
ver	4.23	M U18	2024-05-04	Heerenveen
discus 1½	18.56	M U18	2024-05-05	Heerenveen
kogel 5	8.22	M U18	2024-03-30	Steenwijk
speer 700	27.96	M U18	2024-05-05	Heerenveen
10-kamp	2558	M U18	2024-05-05	Heerenveen

#### Andres Faber

800	2:36.29	M	2021-10-02	Heerenveen
mijl	5:58.99	M	2017-07-07	Steenwijk
3000	11:58.94	M	2015-05-16	Heerenveen
5000	19:08.99	M	2022-08-05	Utrecht
ver	3.79	M	2020-09-26	Heerenveen

#### Simone Falkena

discus 1	25.90	V40	2022-04-24	Emmen
kogel 4	8.17	V40	2022-04-24	Emmen
speer 600	23.15	V40	2022-06-19	Ede

#### Marylou Fischer

100	14.08	V U20	2024-05-25	Heerenveen
200	29.76	V U20	2024-05-25	Heerenveen

#### Sybre van Gelder

100	13.21	M U18	2023-05-06	Heerenveen
400	1:03.27	M U18	2023-05-06	Heerenveen
1500	5:47.81	M U18	2023-05-07	Heerenveen
110h 91,4	18.49	M U18	2023-05-07	Heerenveen
polshoog	2.10	M U18	2023-05-07	Heerenveen
discus 1½	35.50	M U18	2024-06-09	Wageningen
kogel 5	13.02	M U18	2024-04-14	Drachten
kogelsl. 5	20.95	M U18	2023-06-11	Assen
speer 700	39.34	M U18	2024-04-14	Drachten
werp 3-kamp	1523	M U18	2023-10-15	Steenwijk
10-kamp	3803	M U18	2023-05-06	Heerenveen

#### Quinten Geleyse

100	12.56w	M U18	2023-06-17	Assendelft
200	26.0	M U18	2023-09-30	Heerenveen
400	58.71	M U18	2023-06-17	Assendelft
800	2:24.54	M U18	2023-04-23	Drachten
1500	5:02.91	M U18	2023-05-28	Harderwijk
polshoog	3.30	M U20	2024-05-15	Kampen
ver	5.76w	M U18	2023-05-20	Heerenveen
kogel 6	11.82	M U20	2024-04-28	Hoogeveen
speer 800	36.13	M U20	2024-04-28	Hoogeveen

#### Annamarijn van Ginneken

100	13.95	V U18	2022-06-12	Assen
400h 76,2	1:18.51	V U18	2021-05-01	Heerenveen
hoog	1.55	V U18	2022-06-12	Assen
ver	4.07	V U18	2021-10-02	Heerenveen

#### Thijmen Groenendal

100	14.70	M U16	2024-03-30	Steenwijk
150	21.0	M U14	2023-09-30	Heerenveen
600	1:43.0	M U14	2023-09-30	Heerenveen
800	2:19.94	M U16	2024-07-13	Groningen
1000	3:11.30	M U14	2023-09-16	Spijkenisse
1500	5:06.28	M U16	2024-05-18	Sneek
hoog	1.10	M U12	2021-05-06	Heerenveen
hss	9.56	M U16	2024-05-25	Heerenveen
ver	4.44	M U16	2024-05-25	Heerenveen
sprint 2-kamp	683	M U14	2022-10-01	Heerenveen

#### Yente Groenhof

40	9.2	V U9	2024-06-29	Sneek
duur 4'	525	V U9	2024-06-29	Sneek
40h	11.0	V U9	2024-06-29	Sneek
hurkhoog	0.50	V U9	2024-06-29	Sneek
slingeren	9.50	V U9	2024-06-29	Sneek
vortex	12.50	V U9	2024-06-29	Sneek

#### Eline de Haan

100	15.16w	V	2022-04-02	Steenwijk
300	51.4	V	2022-04-02	Steenwijk
800	3:06.0	V U23	2020-09-26	Heerenveen

#### Sander de Haan

100	11.7	M U18	2023-09-30	Heerenveen
150	18.93	M U16	2022-05-14	Emmen
200	24.4	M U18	2023-09-30	Heerenveen
400	1:00.94	M U18	2023-05-06	Heerenveen
800	2:54.2	M U16	2021-03-20	Heerenveen
1500	5:47.76	M U18	2023-05-07	Heerenveen
110h 91,4	18.61	M U18	2023-05-07	Heerenveen
hoog	1.62	M U18	2023-09-30	Heerenveen
polshoog	3.30	M U18	2024-05-25	Heerenveen
ver	5.49	M U18	2024-07-05	Leeuwarden
discus 1½	24.62	M U18	2023-05-07	Heerenveen
kogel 5	9.42	M U18	2023-06-11	Assen
speer 700	31.64	M U18	2023-05-07	Heerenveen
sprint 2-kamp	1181	M U18	2023-09-30	Heerenveen
10-kamp	4099	M U18	2023-05-07	Heerenveen

#### Aron Hagg

600	2:38.0	M U12	2023-09-30	Heerenveen
80h 76,2	18.76	M U14	2024-06-22	Heerenveen
hoog	1.15	M U14	2024-04-06	Emmeloord
ver	4.06	M U14	2024-06-22	Heerenveen

#### Leanne Haitzma

60	11.6	V U12	2024-05-25	Steenwijk
600	2:39.0	V U10	2023-09-30	Heerenveen
duur 6'	1225	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
60h	13.9	V U12	2024-06-29	Sneek
hoog	1.06	V U12	2024-06-29	Sneek
polsver	3.45	V U12	2024-06-29	Sneek
ver	2.85	V U10	2023-05-20	Sneek
balstoten	4.20	V U10	2023-05-20	Sneek
kogel 2	4.70	V U12	2024-06-29	Sneek
slingeren	12.50	V U12	2024-05-25	Steenwijk
vortex	12.50	V U10	2023-09-16	Heerenveen

#### Floris van Hardeveld

100	11.75w	M U18	2024-06-14	Utrecht
200	23.94	M U18	2024-06-16	Utrecht
400	57.55	M U18	2024-07-05	Leeuwarden
ver	5.48	M U18	2024-07-05	Leeuwarden

#### Sarah Hartsema

600	2:47.0	V U9	2022-10-01	Heerenveen
duur 6'	1275	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
60h	12.5	V U12	2024-06-29	Sneek
hoog	1.00	V U12	2024-06-29	Sneek

polsver	3.55	V U12	2024-06-29	Sneek
ver	3.00	V U10	2023-05-20	Sneek
balstoten	4.60	V U10	2023-09-16	Heerenveen
kogel 2	4.90	V U12	2024-06-29	Sneek
slingeren	11.00	V U10	2023-06-24	Drachten
vortex	19.00	V U12	2024-06-29	Sneek

#### Thijs Hartsema

hoog	1.05	M U12	2023-09-30	Heerenveen
ver	3.75	M U12	2023-09-16	Heerenveen
discus 1	12.08	M U14	2024-06-22	Heerenveen
kogel 3	5.47	M U14	2024-06-22	Heerenveen
speer 400	13.13	M U14	2024-06-22	Heerenveen

#### Isa van Heeswijck

60	10.5	V U12	2023-05-20	Sneek
duur 6'	1200	V U12	2023-05-20	Sneek
60h	12.5	V U12	2023-04-22	Leeuwarden
hoog	0.95	V U12	2023-04-22	Leeuwarden
polsver	2.40	V U12	2023-04-22	Leeuwarden
ver	2.65	V U10	2022-05-21	Steenwijk
balstoten	4.80	V U10	2022-05-21	Steenwijk
kogel 2	5.50	V U12	2023-04-22	Leeuwarden
slingeren	12.50	V U10	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	16.00	V U12	2023-04-06	Heerenveen

#### Jan vd Heide

100	16.6	M70	2022-10-01	Heerenveen
200	35.14	M70	2022-06-19	Ede
kogel 4	6.74	M70	2022-10-01	Heerenveen
kogelsl.	16.77	M70	2022-06-19	Ede
speer 500	23.32	M70	2022-10-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	734	M70	2022-10-01	Heerenveen

#### Steijn Hendriksen

60	10.0	M U12	2023-09-30	Heerenveen
600	2:10.1	M U12	2023-09-30	Heerenveen
1000	3:55.45	M U10	2022-09-03	Groningen
duur 6'	1450	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
60h	12.2	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
hoog	1.15	M U12	2023-09-30	Heerenveen
polsver	2.45	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
ver	2.30	M U10	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	4.50	M U10	2022-09-10	Heerenveen
kogel 2	5.00	M U12	2023-04-22	Leeuwarden
slingeren	8.00	M U10	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	15.00	M U12	2023-04-22	Leeuwarden

#### Lia Hoekstra

60	9.79	V U14	2024-04-06	Emmeloord
80	12.73	V U14	2024-04-25	Hoogeveen
600	2:06.31	V U14	2024-05-18	Sneek
1000	4:05.96	V U14	2024-04-06	Emmeloord
60h 76,2	12.19	V U14	2024-06-22	Heerenveen
hoog	1.00	V U14	2023-05-06	Heerenveen
ver	3.46	V U14	2024-06-07	Arnhem
discus ¾	15.09	V U14	2024-06-22	Heerenveen
kogel 2	6.88	V U14	2023-05-07	Heerenveen
speer 400	15.50	V U14	2024-05-18	Sneek
6-kamp	1559	V U14	2023-05-06	Heerenveen

#### Lars van Hoeven

100	11.56	M U20	2017-04-01	Steenwijk
150	17.01	M U18	2015-07-10	Steenwijk
300	35.88	M U18	2016-05-07	Lisse
800	1:49.39	M U23	2021-07-03	Heusden (Bel)
1000	2:26.97	M U23	2020-09-12	Tilburg
1500	3:55.47	M U20	2018-08-03	Utrecht

#### Marrit Hofstra

100	14.78	V U20	2022-05-21	Heerenveen
200	31.59w	V U18	2021-10-02	Heerenveen
ver	4.36	V U20	2022-10-01	Heerenveen

#### Jeroen vd Hoogen

100	12.28	M	2023-05-20	Heerenveen
300	42.50	M U16	2010-04-03	Steenwijk
800	2:20.3	M U16	2010-10-02	Heerenveen
ver	5.77	M U16	2011-04-02	Steenwijk

#### Britt Huisman

100	13.15	V U16	2023-06-09	Ede
150	19.84	V U16	2023-04-16	Almere
200	26.22w	V U18	2024-05-15	Kampen
300	40.87	V U18	2024-05-11	Lisse
400	56.90	V U16	2023-06-25	Bergen op Zoom
600	1:45.02	V U16	2023-05-20	Heerenveen
800	2:28.44	V U18	2024-04-14	Drachten
hoog	1.55	V U16	2022-07-09	Hoorn
ver	4.78	V U16	2023-06-09	Ede

#### Ilse Huisman

60	9.08	V U14	2024-05-18	Sneek
80	11.63	V U14	2024-06-07	Arnhem
150	21.83	V U14	2024-05-25	Heerenveen
600	2:09.21	V U14	2023-05-07	Heerenveen
60h 76,2	13.09w	V U14	2023-05-06	Heerenveen
hoog	1.30	V U14	2024-05-25	Heerenveen
ver	4.41	V U14	2024-06-22	Heerenveen
kogel 2	7.83	V U14	2024-04-25	Hoogeveen
speer 400	10.55	V U14	2023-05-06	Heerenveen
6-kamp	1761	V U14	2023-05-07	Heerenveen

#### Julian Huisman

60	10.7	M U12	2024-05-25	Steenwijk
duur 6'	1350	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
60h	12.4	M U12	2022-06-25	Drachten
hoog	1.00	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
polsver	3.55	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
ver	3.15	M U12	2023-05-20	Sneek
kogel 2	5.00	M U12	2022-06-25	Drachten
slingeren	14.00	M U12	2024-05-25	Steenwijk
vortex	24.00	M U12	2024-04-20	Leeuwarden

#### Meike Huistra

100	12.91	V U18	2024-06-14	Utrecht
150	19.52	V U16	2023-09-09	Zoetermeer
200	25.91	V U18	2024-07-06	Best
800	2:28.07	V U18	2024-07-07	Best
100h 76,2	14.36	V U18	2024-05-20	Tilburg
hoog	1.65	V U16	2023-09-09	Zoetermeer
ver	5.68w	V U18	2024-06-15	Utrecht
discus 1	25.59	V U16	2022-06-24	Steenwijk
kogel 3	12.44	V U16	2023-09-09	Zoetermeer
speer 500	36.33	V U18	2024-07-07	Best
7-kamp	5062	V U18	2024-07-07	Best

#### Morris Hulsman

100	13.5	M U18	2022-10-01	Heerenveen
150	23.4	M U16	2020-07-02	Heerenveen
200	35.91	M U14	2019-05-11	Heerenveen
hoog	1.50	M U16	2021-10-02	Heerenveen
ver	4.37	M U16	2020-09-26	Heerenveen

#### Ronnie Jeeninga

800	2:41.5	M45	2022-10-01	Heerenveen
-----	--------	-----	------------	------------

#### Tim Jeeninga

150	27.0	M U14	2020-07-02	Heerenveen
800	2:37.80	M U16	2023-04-22	Groningen
hoog	1.30	M U16	2023-04-22	Groningen
ver	2.97	M U12	2018-07-14	Heerenveen

#### Norah Keijzer

100	14.06w	V U16	2022-06-10	Ede
150	21.72	V U16	2021-10-02	Heerenveen

200	28.74	V U18	2024-06-23	Drachten
300	45.28	V U16	2022-06-24	Steenwijk
400	1:01.37	V U18	2023-06-11	Assen
600	1:46.27	V U16	2022-07-09	Hoorn
800	2:30.49	V U18	2023-06-23	Bergen op Zoom
1500	5:33.28	V U18	2023-05-28	Harderwijk
hoog	1.25	V U16	2021-10-02	Heerenveen
ver	4.13	V U16	2021-07-03	Assen
discus 1	21.63	V U16	2022-09-04	Groningen
kogel 3	9.85	V U16	2022-06-10	Ede
speer 500	27.10	V U18	2023-05-28	Harderwijk

#### Joost Kemme

duur 6'	1325	M U12	2024-06-29	Sneek
60h	11.6	M U12	2024-06-29	Sneek
hoog	0.95	M U12	2024-06-29	Sneek
polshoog	3.40	M U12	2024-06-29	Sneek
ver	2.20	M U10	2022-05-21	Steenwijk
balstoten	4.60	M U10	2022-05-21	Steenwijk
kogel 2	4.80	M U12	2024-06-29	Sneek
slingeren	11.00	M U10	2022-04-23	Leeuwarden
vortex	16.50	M U12	2023-06-24	Drachten

#### Wieger Klijnstra

100	17.97	M75	2024-05-25	Heerenveen
200	39.80	M75	2024-05-25	Heerenveen
300	1:08.93	M75	2024-03-30	Steenwijk

#### Remco Klinker

800	2:40.6	M35	2023-09-30	Heerenveen
-----	--------	-----	------------	------------

#### Femke Knijn

3000	11:21.6	V U16	2021-04-11	Heerenveen
hoog	1.05	V U12	2018-04-21	Drachten
ver	3.05	V U14	2019-10-05	Heerenveen

#### Johan Knoester

100	19.1	M75	2020-09-26	Heerenveen
ver	2.76	M75	2020-09-26	Heerenveen
discus 1	18.91	M75	2020-09-26	Heerenveen
speer 500	16.37	M75	2020-09-26	Heerenveen

#### Jan Jelle Koerts

discus 1½	21.53	M50	2020-09-26	Heerenveen
kogel 6	8.09	M50	2020-09-26	Heerenveen
speer 700	23.80	M50	2020-09-26	Heerenveen
werp 3-kamp	787	M50	2021-08-27	Heerenveen

#### Quin Kok

40	7.5	M U9	2024-06-29	Sneek
600	2:41.30	M U9	2024-06-15	Leeuwarden
duur 4'	900	M U9	2024-06-29	Sneek
40h	7.9	M U9	2024-06-29	Sneek
hoog	0.75	M U9	2024-05-25	Steenwijk
hurkhoog	0.80	M U9	2024-06-29	Sneek
ver	3.31	M U9	2024-06-15	Leeuwarden
balstoten	5.70	M U9	2024-06-15	Leeuwarden
slingeren	14.00	M U9	2024-06-29	Sneek
vortex	19.00	M U9	2024-06-29	Sneek

#### Mirthe Koot

60	12.9	V U12	2023-04-06	Heerenveen
ver	2.20	V U10	2022-04-07	Heerenveen
vortex	11.50	V U12	2023-04-06	Heerenveen

#### Anna Kootstra

100	16.29	V40	2024-05-25	Heerenveen
200	34.50	V40	2024-05-25	Heerenveen
hoog	1.10	V40	2024-05-12	Uden
discus 1	16.91	V40	2024-05-12	Uden
kogel 4	7.23	V40	2024-05-25	Heerenveen

sprint 2-kamp	600	V40	2023-09-30	Heerenveen
---------------	-----	-----	------------	------------

#### Hedzer Kootstra

40	7.7	M U9	2024-06-29	Sneek
600	3:06.0	M U8	2023-09-30	Heerenveen
duur 4'	875	M U9	2024-06-29	Sneek
40h	8.5	M U9	2024-06-29	Sneek
hoog	0.90	M U9	2024-05-25	Steenwijk
hurkhoog	0.85	M U9	2024-06-29	Sneek
ver	2.75	M U9	2024-05-25	Steenwijk
balstoten	5.80	M U9	2024-05-25	Steenwijk
slingeren	15.00	M U9	2024-06-29	Sneek
vortex	16.50	M U9	2024-06-29	Sneek

#### Jesper Kootstra

40	7.5	M U9	2024-06-29	Sneek
600	3:12.0	M U8	2023-09-30	Heerenveen
duur 4'	875	M U9	2024-06-29	Sneek
40h	8.7	M U9	2024-06-29	Sneek
hoog	0.85	M U9	2024-05-25	Steenwijk
hurkhoog	0.75	M U9	2024-06-29	Sneek
ver	2.50	M U9	2024-05-25	Steenwijk
balstoten	5.00	M U9	2024-05-25	Steenwijk
slingeren	15.00	M U9	2024-06-29	Sneek
vortex	17.00	M U9	2024-06-29	Sneek

#### Myrthe Kootstra

60	9.46	V U14	2024-06-22	Heerenveen
80	12.30	V U14	2024-06-07	Arnhem
hoog	1.30	V U14	2024-04-06	Emmeloord
ver	3.98	V U14	2024-06-07	Arnhem
kogel 2	8.98	V U14	2024-06-22	Heerenveen
speer 400	15.72	V U14	2024-05-25	Heerenveen

#### Folkert Krol

80	10.69	M U14	2024-04-06	Emmeloord
150	20.8	M U14	2023-09-30	Heerenveen
600	1:41.16	M U14	2024-05-18	Sneek
800	2:41.16	M U14	2023-05-20	Heerenveen
1000	3:08.98	M U14	2024-06-22	Heerenveen
80h 76,2	13.30	M U14	2024-05-18	Sneek
hoog	1.30	M U14	2023-05-07	Heerenveen
ver	4.97	M U14	2024-06-22	Heerenveen
kogel 3	7.88	M U14	2024-04-25	Hoogeveen
7-kamp	2916	M U14	2023-05-07	Heerenveen

#### Max Kroon

100	11.76	M U18	2024-04-28	Hoogeveen
150	19.97	M U16	2021-10-02	Heerenveen
200	23.91w	M U18	2024-04-28	Hoogeveen
ver	5.87	M U18	2024-07-05	Leeuwarden

#### Levy de Lang

40	8.3	M U8	2024-06-29	Sneek
duur 4'	725	M U8	2024-06-29	Sneek
40h	9.1	M U8	2024-04-20	Leeuwarden
hoog	0.65	M U8	2024-05-25	Steenwijk
hurkhoog	0.65	M U8	2024-06-29	Sneek
ver	2.45	M U8	2024-05-25	Steenwijk
slingeren	9.50	M U8	2024-06-29	Sneek
vortex	17.50	M U8	2024-06-29	Sneek

#### Liam de Lang

150	19.96	M U16	2024-05-25	Heerenveen
200	27.19w	M U16	2024-05-15	Kampen
1000	4:07.90	M U14	2022-05-01	Heerenveen
100h 83,8	16.95	M U16	2024-05-18	Sneek
300h 76,2	49.27	M U16	2024-06-22	Heerenveen
hoog	1.60	M U14	2023-09-10	Amsterdam
hss	10.80	M U16	2024-05-25	Heerenveen
ver	5.14w	M U16	2024-05-15	Kampen

<b>Roan Leenes</b>					polshoog	4.15	M U18	2019-06-29	Alphen a/d Rijn
40	7.4	M U9	2024-06-29	Sneek	ver	6.16	M U18	2019-06-01	Talence (Fra)
duur 4'	725	M U9	2024-05-25	Steenwijk	discus 2	29.41	M U23	2024-05-12	Cognac (Fra)
40h	8.4	M U9	2024-04-20	Leeuwarden	kogel 7¼	11.15	M U23	2023-05-07	Angoulême (Fra)
hoog	0.75	M U9	2024-05-25	Steenwijk	speer 800	44.99	M U23	2024-04-07	Niort (Fra)
hurkhoog	0.80	M U9	2024-06-29	Sneek	<b>Marrit Oosterbaan</b>				
ver	2.45	M U9	2024-05-25	Steenwijk	discus 1	19.77	V U23	2023-10-15	Steenwijk
balstoten	4.10	M U9	2024-05-25	Steenwijk	speer 600	36.88	V U23	2024-06-09	Eindhoven
slingeren	10.00	M U9	2024-06-29	Sneek	werp 3-kamp	1429	V U23	2023-10-15	Steenwijk
vortex	8.50	M U9	2024-06-29	Sneek	<b>Jilke Oswald</b>				
<b>Lasse Lenis</b>					100	12.90	M U18	2022-04-10	Drachten
60	9.7	M U12	2024-05-25	Steenwijk	200	24.77	M U20	2023-05-20	Heerenveen
600	2:44.0	M U10	2023-09-30	Heerenveen	400	54.70	M U20	2023-06-24	Bergen op Zoom
duur 6'	1100	M U12	2024-05-25	Steenwijk	400h 83,8	1:05.92	M U18	2022-06-17	Amsterdam
60h	12.3	M U12	2024-05-25	Steenwijk	ver	5.91	M U20	2023-06-24	Bergen op Zoom
hoog	0.95	M U10	2023-09-16	Heerenveen	<b>Klaas Peereboom</b>				
ver	3.15	M U10	2023-09-30	Heerenveen	discus 1	19.42	M70	2024-03-30	Steenwijk
balstoten	5.60	M U10	2023-09-16	Heerenveen	kogel 4	8.06	M70	2024-03-30	Steenwijk
slingeren	14.00	M U12	2024-05-25	Steenwijk	<b>Bram Persson</b>				
vortex	15.50	M U12	2024-05-25	Steenwijk	100	10.89	M U18	2024-07-06	Göteborg (Zwe)
<b>Afke Ligthart</b>					200	21.54	M U18	2024-07-07	Göteborg (Zwe)
kogel 4	8.02	V U23	2022-10-01	Heerenveen	<b>Jeroen Persson</b>				
speer 600	21.50	V U23	2023-09-30	Heerenveen	100	11.16	M U18	2022-08-13	Möln dal (Zwe)
<b>Jens Linnebank</b>					200	21.34w	M U20	2024-07-07	Göteborg (Zwe)
100	12.48	M U20	2024-05-25	Heerenveen	400	47.88	M U20	2023-06-11	Sollentuna (Zwe)
150	22.4	M U16	2020-07-02	Heerenveen	<b>Evi-Lynn Piersma</b>				
200	25.10	M U20	2024-05-25	Heerenveen	60	11.2	V U12	2024-05-25	Steenwijk
300	38.93	M U20	2024-06-28	Steenwijk	duur 6'	1300	V U12	2024-05-25	Steenwijk
400	54.95	M U20	2024-07-05	Leeuwarden	60h	13.3	V U12	2024-05-25	Steenwijk
hoog	1.30	M U12	2017-09-09	Sneek	hoog	0.80	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
ver	4.03	M U16	2020-09-26	Heerenveen	polsver	2.30	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
<b>Daan Looper</b>					ver	2.05	V U12	2024-05-25	Steenwijk
40	8.75	M U8	2024-06-15	Leeuwarden	kogel 2	2.80	V U12	2024-04-20	Leeuwarden
600	3:00.55	M U8	2024-06-15	Leeuwarden	slingeren	8.50	V U12	2024-05-25	Steenwijk
duur 4'	775	M U8	2024-06-29	Sneek	vortex	9.50	V U12	2024-05-25	Steenwijk
40h	11.0	M U8	2024-06-29	Sneek	<b>Femke Piersma</b>				
hurkhoog	0.55	M U8	2024-06-29	Sneek	40	7.9	V U10	2024-04-20	Leeuwarden
ver	2.10	M U8	2024-06-15	Leeuwarden	duur 4'	775	V U10	2024-04-20	Leeuwarden
balstoten	4.25	M U8	2024-06-15	Leeuwarden	40h	9.6	V U10	2024-04-20	Leeuwarden
slingeren	13.50	M U8	2024-06-29	Sneek	hoog	0.85	V U10	2024-05-25	Steenwijk
vortex	16.00	M U8	2024-06-29	Sneek	hurkhoog	0.70	V U10	2024-04-20	Leeuwarden
<b>Fenna vd Meer</b>					ver	2.65	V U10	2024-05-25	Steenwijk
150	22.12	V U14	2024-05-25	Heerenveen	balstoten	4.40	V U10	2024-05-25	Steenwijk
600	2:12.0	V U12	2023-09-30	Heerenveen	slingeren	8.00	V U10	2024-04-20	Leeuwarden
60h	11.37	V U14	2024-06-22	Heerenveen	vortex	16.00	V U10	2024-05-25	Steenwijk
hoog	1.40	V U14	2024-05-25	Heerenveen	<b>Norah Pont</b>				
ver	4.09	V U14	2024-05-25	Heerenveen	80	11.07	V U16	2023-07-08	Breda
<b>Jasha Meijer</b>					100	13.24	V U16	2024-06-01	Amsterdam
60	10.3	M U12	2024-05-25	Steenwijk	150	20.05	V U16	2023-09-16	Apeldoorn
duur 6'	1075	M U12	2024-05-25	Steenwijk	200	26.55w	V U16	2024-04-28	Hoogeveen
60h	12.0	M U12	2024-06-29	Sneek	300	45.06	V U16	2023-08-20	Lisse
hoog	1.00	M U12	2024-06-29	Sneek	400	1:00.99	V U16	2024-06-09	Wageningen
polsver	3.90	M U12	2024-06-29	Sneek	80h 76,2	12.21	V U16	2023-09-03	Amsterdam
ver	2.55	M U12	2024-05-25	Steenwijk	300h 76,2	45.62	V U16	2023-09-16	Apeldoorn
kogel 2	6.30	M U12	2024-06-29	Sneek	hoog	1.35	V U14	2021-05-22	Heerenveen
slingeren	16.00	M U12	2024-05-25	Steenwijk	ver	3.45	V U12	2019-05-25	Steenwijk
vortex	26.00	M U12	2024-06-29	Sneek	<b>Anita Postma</b>				
<b>Lennert Naeff</b>					100	14.26w	V U18	2024-06-14	Utrecht
100	12.15	M U23	2023-04-02	Niort (Fra)	150	23.0	V U16	2022-10-01	Heerenveen
200	32.02	M U14	2014-05-17	Heerenveen	200	29.22w	V U18	2024-06-16	Utrecht
300	50.23	M U14	2015-04-11	Heerenveen	hoog	1.40	V U18	2024-06-09	Wageningen
400	1:00.29	M U18	2019-05-11	Cérizay (Fra)	polshoog	2.30	V U18	2024-06-05	Kampen
800	3:00.05	M U14	2014-04-21	Dronten	ver	4.08	V U18	2023-09-30	Heerenveen
1500	5:44.24	M U18	2019-06-02	Talence (Fra)					
hoog	2.09	M U23	2023-07-22	Bondoufle (Fra)					

**Sanne Pultrum**

100	13.14	V U18	2024-04-14	Drachten
150	19.83	V U16	2022-06-24	Steenwijk
200	26.55w	V U18	2024-04-28	Hoogeveen
300	46.02	V U16	2022-06-24	Steenwijk
400	1:14.16	V U14	2019-05-05	Sneek
800	2:32.40	V U16	2021-06-19	Leeuwarden
1500	6:01.52	V U16	2021-07-03	Assen
3000	14:04.62	V U18	2024-04-14	Drachten
hoog	1.50	V U16	2022-06-11	Heerenveen
ver	4.50	V U16	2021-10-10	Best
kogel 3	8.66	V U16	2022-06-10	Ede
speer 500	19.31	V U16	2022-05-01	Heerenveen

**Dorian de Raat**

40	8.3	M U8	2024-04-20	Leeuwarden
duur 4'	825	M U8	2024-05-25	Steenwijk
40h	9.9	M U8	2024-04-20	Leeuwarden
hoog	0.85	M U8	2024-05-25	Steenwijk
hurkhoog	0.70	M U8	2024-04-20	Leeuwarden
ver	2.40	M U8	2024-05-25	Steenwijk
balstoten	3.70	M U8	2024-05-25	Steenwijk
slingeren	10.00	M U8	2024-04-20	Leeuwarden
vortex	10.00	M U8	2024-05-25	Steenwijk

**Hanna Rekelhof**

40	7.3	V U10	2024-06-29	Sneek
600	2:34.0	V U9	2023-09-30	Heerenveen
1000	4:33.40	V U10	2024-06-15	Leeuwarden
duur 4'	925	V U10	2024-05-25	Steenwijk
hoog	0.85	V U10	2024-05-25	Steenwijk
hurkhoog	0.80	V U10	2024-06-29	Sneek
ver	2.80	V U10	2024-05-25	Steenwijk
balstoten	4.90	V U10	2024-05-25	Steenwijk
kogel 2	3.15	V U10	2024-06-15	Leeuwarden
slingeren	12.00	V U10	2024-06-29	Sneek
vortex	13.00	V U10	2024-06-29	Sneek

**Lois Richardson**

hoog	1.15	V U14	2022-10-01	Heerenveen
ver	3.93	V U14	2021-04-17	Heerenveen

**Nynke Rijpma**

100	13.37	V U18	2023-06-11	Assen
150	20.22	V U18	2022-08-05	Utrecht
200	26.55w	V U20	2024-06-16	Utrecht
300	44.46	V U18	2023-05-13	Lisse
400	1:05.40	V U18	2022-06-18	Amsterdam
400h 76,2	1:09.01	V U20	2024-05-25	Heerenveen
hoog	1.45	V U16	2020-09-26	Heerenveen
hss	11.65w	V U20	2024-06-16	Utrecht
ver	5.21w	V U20	2024-04-28	Hoogeveen

**Hannah Ruizendaal**

40	8.0	V U10	2024-06-29	Sneek
duur 4'	800	V U10	2024-06-29	Sneek
40h	8.9	V U10	2024-06-29	Sneek
hoog	0.90	V U10	2024-05-25	Steenwijk
hoog	0.80	V U10	2024-06-29	Sneek
ver	2.40	V U10	2024-05-25	Steenwijk
balstoten	4.80	V U10	2024-05-25	Steenwijk
slingeren	12.00	V U10	2024-06-29	Sneek
vortex	15.00	V U10	2024-05-25	Steenwijk

**Floris vd Schaaf**

40	9.5	M U9	2024-06-29	Sneek
duur 4'	725	M U9	2024-06-29	Sneek
40h	10.7	M U9	2024-06-29	Sneek
hoog	0.60	M U9	2024-05-25	Steenwijk
hurkhoog	0.60	M U9	2024-06-29	Sneek
ver	1.99	M U8	2023-09-30	Heerenveen
balstoten	3.20	M U9	2024-05-25	Steenwijk
slingeren	10.50	M U9	2024-06-29	Sneek
vortex	12.00	M U9	2024-06-29	Sneek

**Julian Scholte**

40	8.2	M U9	2024-06-29	Sneek
duur 4'	825	M U9	2024-06-29	Sneek
40h	9.0	M U9	2024-06-29	Sneek
hoog	0.80	M U9	2024-05-25	Steenwijk
hurkhoog	0.65	M U9	2024-06-29	Sneek
ver	2.65	M U9	2024-05-25	Steenwijk
balstoten	5.20	M U9	2024-05-25	Steenwijk
slingeren	17.00	M U9	2024-06-29	Sneek
vortex	19.50	M U9	2024-06-29	Sneek

**Milou Sieperda**

150	21.82	V U16	2021-07-10	Delft
200	29.23	V U18	2023-05-06	Heerenveen
100h 76,2	18.86	V U18	2023-05-06	Heerenveen
hoog	1.61	V U16	2021-10-09	Best
ver	5.06w	V U16	2022-05-21	Heerenveen
discus 1	31.10	V U18	2023-06-03	Groningen
kogel 3	11.00	V U18	2023-06-11	Heerenveen
speer 500	32.57	V U16	2022-04-23	Almere
werp 3-kamp	1414	V U16	2022-10-08	Steenwijk

**Jolanda Smedinga**

100	16.04	V55	2023-07-01	Harderwijk
150	24.70	V55	2022-06-24	Steenwijk
200	33.88w	V55	2023-07-02	Harderwijk
300	55.19	V55	2022-06-24	Steenwijk
400	1:17.66	V55	2023-05-13	Harderwijk
800	3:01.0	V55	2020-09-16	Dronen
speer 500	14.90	V55	2022-10-01	Heerenveen
sprint 2-kamp	1032	V55	2022-10-01	Heerenveen

**Vesper Spijkman**

40	7.4	V U10	2024-06-29	Sneek
600	2:35.0	V U9	2023-09-30	Heerenveen
duur 4'	825	V U10	2024-05-25	Steenwijk
40h	8.2	V U10	2024-06-29	Sneek
hoog	0.95	V U10	2024-05-25	Steenwijk
hurkhoog	0.75	V U10	2024-06-29	Sneek
ver	2.85	V U10	2024-05-25	Steenwijk
balstoten	6.00	V U10	2024-05-25	Steenwijk
slingeren	13.50	V U10	2024-06-29	Sneek
vortex	16.50	V U10	2024-06-29	Sneek

**Melvin vd Staaij**

60	11.0	M U12	2022-09-10	Heerenveen
hoog	1.05	M U12	2023-06-24	Drachten
ver	2.85	M U12	2023-05-20	Sneek

**Hessel Teijema**

150	27.55	M U14	2021-05-01	Heerenveen
600	2:23.0	M U14	2022-10-01	Heerenveen
800	3:00.93	M U16	2024-04-06	Emmeloord
1500	7:02.60	M U16	2023-05-13	Hoogeveen
hoog	1.00	M U12	2020-09-12	Heerenveen
ver	3.49	M U16	2023-06-17	Heerenveen
speer 600	17.18	M U16	2024-04-06	Emmeloord

**Roy Veenstra**

100	12.2	M U20	2023-09-30	Heerenveen
200	24.49	M U20	2024-05-25	Heerenveen
400	56.34	M U20	2023-05-28	Harderwijk
800	2:21.07	M U20	2023-04-02	Steenwijk
1500	4:52.69	M U20	2023-06-11	Assen
3000	10:02.01	M U20	2023-04-23	Drachten
400h 91,4	1:02.85	M U20	2023-04-29	Emmeloord
hoog	1.60	M U20	2023-04-16	Almere
hss	12.89	M U20	2024-06-16	Utrecht
ver	5.97w	M U20	2024-05-15	Kampen
speer 800	22.95	M U20	2023-09-30	Heerenveen
sprint 2-kamp	1072	M U20	2023-09-30	Heerenveen





ver	3.25	V U14	2024-06-22	Heerenveen
discus ¾	9.94	V U14	2024-04-06	Emmeloord
kogel 2	6.49	V U14	2024-06-22	Heerenveen
speer 400	10.52	V U14	2024-04-06	Emmeloord

#### Jimte Wierda

60	10.7	M U12	2023-09-30	Heerenveen
600	2:23.6	M U12	2023-09-30	Heerenveen
duur 6'	1350	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
60h	11.2	M U12	2024-06-29	Sneek
hoog	1.10	M U12	2024-06-29	Sneek
polsver	4.50	M U12	2024-06-29	Sneek
ver	3.30	M U12	2024-05-25	Steenwijk
balstoten	6.60	M U10	2022-09-10	Heerenveen
kogel 2	7.30	M U12	2024-06-29	Sneek
slingeren	17.50	M U12	2024-05-25	Steenwijk
vortex	29.00	M U12	2024-06-29	Sneek

#### Ties Wierda

40	6.8	M U10	2024-06-29	Sneek
600	2:18.0	M U9	2023-09-30	Heerenveen
duur 4'	1000	M U10	2024-05-25	Steenwijk
40h	7.5	M U10	2024-06-29	Sneek
hoog	1.00	M U10	2024-05-25	Steenwijk
hurkhoog	0.90	M U10	2024-06-29	Sneek
ver	3.50	M U10	2024-05-25	Steenwijk
balstoten	6.20	M U10	2024-05-25	Steenwijk
slingeren	16.50	M U10	2024-06-29	Sneek
vortex	27.50	M U10	2024-06-29	Sneek

#### Maja Wijma

60	9.8	V U12	2024-05-25	Steenwijk
duur 6'	1425	V U12	2024-06-29	Sneek
60h	11.2	V U12	2024-06-29	Sneek
hoog	0.95	V U12	2024-06-29	Sneek
polsver	4.10	V U12	2024-06-29	Sneek
ver	3.20	V U12	2024-05-25	Steenwijk
kogel 2	5.50	V U12	2024-06-29	Sneek
slingeren	15.00	V U12	2024-05-25	Steenwijk
vortex	14.50	V U12	2024-06-29	Sneek

#### Fenne Wijngaarden

40	7.5	V U8	2023-04-06	Heerenveen
600	2:19.0	V U8	2023-09-30	Heerenveen
duur 4'	950	V U8	2023-05-20	Sneek
hoog	0.90	V U8	2023-09-16	Heerenveen
ver	3.09	V U8	2023-09-30	Heerenveen
balstoten	4.70	V U8	2023-09-16	Heerenveen
vortex	14.00	V U8	2023-09-30	Heerenveen

#### Milan van Winsum

duur 6'	1170	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
60h	11.0	M U12	2024-06-29	Sneek
hoog	1.15	M U12	2024-06-29	Sneek
polsver	3.60	M U12	2024-06-29	Sneek
kogel 2	5.20	M U12	2024-06-29	Sneek
vortex	27.50	M U12	2024-06-29	Sneek

#### Bjarne Wolters

60	11.9	M U12	2024-05-25	Steenwijk
600	2:40.0	M U10	2023-09-30	Heerenveen
duur 6'	1100	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
60h	13.4	M U12	2024-05-25	Steenwijk
hoog	0.90	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
polsver	2.90	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
ver	2.65	M U9	2022-09-10	Heerenveen
balstoten	5.70	M U10	2023-09-16	Heerenveen
kogel 2	4.00	M U12	2024-04-20	Leeuwarden
slingeren	18.00	M U12	2024-05-25	Steenwijk
vortex	15.00	M U12	2024-05-25	Steenwijk

#### Jente Wolters

100	13.64	V U18	2024-04-28	Hoogeveen
200	28.44	V U18	2024-05-15	Kampen
800	2:30.36	V U16	2022-08-27	Amsterdam
1500	5:24.64	V U16	2022-05-14	Emmen
3000	12:14.80	V U16	2022-04-10	Drachten
ver	3.73	V U16	2022-05-21	Heerenveen
sprint 2-kamp	994	V U18	2023-09-30	Heerenveen

#### Pelle vd Woude

100	12.8	M U18	2023-09-30	Heerenveen
200	26.37	M U18	2024-05-25	Heerenveen
hoog	1.55	M U18	2024-04-28	Hoogeveen
polshoog	3.00	M U18	2024-05-25	Heerenveen
ver	5.15	M U18	2023-05-20	Heerenveen
sprint 2-kamp	775	M U18	2023-09-30	Heerenveen

#### Harm Zijlstra

100	17.44w	M60	2021-10-02	Heerenveen
150	25.66	M60	2022-06-24	Steenwijk
200	35.08w	M60	2021-10-02	Heerenveen
300	54.59	M60	2022-06-24	Steenwijk
400	1:17.66	M60	2022-04-24	Emmen
800	2:51.1	M60	2023-09-30	Heerenveen
1500	6:00.64	M60	2022-04-24	Emmen
5000	21:46.59	M60	2022-06-19	Ede
sprint 2-kamp	319	M60	2022-10-01	Heerenveen

#### Josli Zwikker

100	11.84	M U16	2022-08-28	Amsterdam
150	17.58w	M U16	2022-08-27	Amsterdam
200	24.5	M U16	2022-10-01	Heerenveen
ver	5.20	M U16	2022-06-11	Heerenveen