





Vervallen onderdeel		polshoog		h.s.s.				
80mhrd	B.R. Florian Vriezen	3,00	07-10-18	B.R. Gabriël Cornelissen (+0.7)	10.08	03-05-14		
(0.84) t/m '89								
1 Alexander Middag	13.8	02-10-88	1 Florian Vriezen	3.00	07-10-18	1 Gabriël Cornelissen (+0.7)	10.08	03-05-14
2 Alex Scholten	14.7	30-09-84	2 Yoram Vriezen	2.90	02-10-16	2 Yoram Vriezen (+1.6)	9.77	10-04-16
3 Aswin Jägers	14.8	10-06-89	3 Tobias van Ee	2.40	04-10-15	3 Siem ter Braake	9.48	13-04-13
4 Jost de Ridder	15.2	13-06-87	4 Koen Duikerstoot	2.40	04-10-15	4 Robin Pies	9.13	08-10-17
5 Martijn van Meenen	15.4	02-07-88	5 Antonio van den Heuvel	2.33	21-07-11	5 Eric Wolfrat	9.12	03-05-14
6 Guus Hilhorst/Vos	15.5	02-05-81	6 Circus Nebbeling	2.30	14-06-12	6 Eric Wolfrat	9.12	03-05-14
7 Jacen Westmeijer	15.4	18-06-83	7 Thom Jenster	2.20	07-10-07	7 Tobias van Ee (+3.8)	9.04	23-05-15
8 Marcel van Beek	15.6	03-07-82	8 Yaran Wienneke	2.20	03-06-11	8 Max Veldhuizen (+2.6)	9.04	10-04-16
9 Juri Bonsel	15.7	23-06-84	9 Siem ter Braake	2.20	13-04-13	9 Ryan Andela (+0.9)	8.86	06-05-18
10 Sebastian Latten	15.8	06-05-89	10 Thijn Dorrestein	2.20	07-10-18	10 Laurens Jordense (+0.9)	8.83	02-10-16
11 Joris Pottjogort	15.9	11-06-88	11 Eric Wolfrat	2.12	05-04-14	11 Florian Vriezen (+0.9)	8.82	06-05-18
12 Jan Stalenhoeft	16.0	15-09-79	12 Thijn Dorrestein	2.10	08-10-17	12 Luc Blank (+1.36)	8.76	23-03-15
13 Marcel Frantzen	16.0	03-07-82	13 Luc Blank	2.05	23-05-15	13 Hugo Krans	8.74	31-03-17
14 Jan Paul Majoor	16.0	07-05-83	14 Daniël Breken	2.02	24-05-17	14 David Elzinga (+0.5)	8.60	06-05-18
15 Hans Hulshof	16.1	15-09-79	15 Koen Linnickendam	2.00	07-10-07	15 Miusa H.R. Lambers	8.53	05-04-14
16 Joffri Roodelaar	16.1	20-05-89	Thijmen Hakenkruger	2.00	04-10-15	16 Milan Falentijn (2.2)	8.49	02-10-16
17 Erik Driewes	16.2	08-05-82	Thomas de Groot	1.93	21-07-11	17 Lukas Renaud	8.46	08-10-17
18 Geert Zekveld	16.3	18-06-83	Coen Koster	1.90	14-06-12	18 Flo van Raalte (+1.4)	8.45	01-10-16
19 Pieter Spier	16.3	18-06-83	Hugo Krans	1.82	24-05-17	19 Koen Duikerstoot (+0.7)	8.42	21-03-15
20 Willem Sorm	16.3	20-05-89	Ryan Andela	1.72	19-05-17	20 Casper Mur (+0.6)	8.37	23-05-15
21 Jos Nijpels	16.4	02-06-85				21 Idas Nebbeling	8.29	05-04-14
22 Lucien Walraven	16.4	14-06-86	vervolg 80mhrd (0.84cm)			22 Tibbe Teuwen (+2.7)	8.23	06-05-18
23 Arno Bakker	16.5	15-09-79	Marco Theebe	17.1	15-09-79	23 Tom Fontani (-2.2)	8.06	21-03-15
24 Richard Batteram	16.5	23-06-84	Peter van Wegen	17.1	04-06-83	24 Lucas Man (2.2)	7.92	10-04-16
25 Daniël Bech	16.5	24-05-86	Sander Spier	17.1	22-06-85	25 Miro van Wierngen (-0.3)	7.78	23-05-15
26 Rene Berendsen	16.5	02-07-88	Peter Westmeijer	17.2	30-08-80	26 Jonas Elzinga (+1.8)	7.77	23-05-15
27 Bas Morsch	16.7	24-05-86	Robert Visser	17.2	20-09-80	27 Lennox Beltem (+2.1)	7.72	10-04-16
28 Ronald Middag	16.7	10-06-89	Cobus Lintorst	17.3	13-06-87	28 Tom Benschop (-0.4)	7.71	22-10-17
29 Sjaak Bos	16.8	15-09-79	Dennis van Doorn	17.4	13-06-87	29 Quin Spieker (+1.2)	7.69	06-05-18
30 Edwin Wolfrat	16.8	20-09-80	Bram Bruinse	17.4	06-05-89	30 Thijmen Hakenkruger (-0.7)	7.55	21-03-15
31 Mark de Leeuw	16.8	29-08-81	Sjaak Schimmel	17.4	20-05-89	31 Dani Supamono (-0.7)	7.55	02-10-16
32 Martijn Scheffers	16.8	02-06-85	Rogier Hazee	17.5	28-08-81	32 Thomas van Luttervelt	7.52	31-03-17
33 Rutger Spier	16.8	09-05-87	Armij Meijer	17.6	23-04-83	33 Maurits de Groot	7.46	13-03-14
34 Pascal Rozendaal	16.8	18-09-88	Amoud van Deutekom	17.6	04-06-83	34 Adam Sinnige (+0.8)	7.43	21-03-15
35 Onno van Schaick	16.9	15-09-79	Jasper Terloof	17.6	22-06-85	35 Kaj van Raalte	7.29	31-03-17
			Harry Kolsteeg	17.7	15-09-79	Mylan Bakker	7.28	03-05-14
			Sander van de Voort	17.7	23-04-83	Niels de Boer (+0.7)	7.26	21-03-15
			Marcel Hildebrand	17.8	20-09-80	Kris Adriansen (+2.5)	7.25	23-05-15
			Daniël Lankester	17.9	24-05-86	Ivar Pijnenburg (+2.4)	7.20	10-04-16

bal		gewichtwerpen			
		(5.45kg)			
1 Robert Jan Roosenberg	59.00	01-06-74	1 Laurens Prins	12.52	10-10-15
2 Jeroen Westmeijer	55.50	18-06-83	2 Sean Ansara	12.35	10-10-15
3 Jan Paul Majoor	43.00	18-06-83	3 Max Veldhuizen	8.87	10-10-15
4 Jan Stalenhoeft	42.00	21-04-79	4 Rob Dankers	7.25	10-10-15
5 Marco Theebe	42.00	21-04-79			
6 Michael Haase	40.00	18-06-83			
7 Eddy Knoppert	36.00	21-04-79			
8 Harry Kolsteeg	35.00	21-04-79			
9 Marcel Hildebrand	33.00	21-04-79	1 Quin Spieker (-0.9)	6.59	01-09-18
10 Arno Bakker	31.00	21-04-79			
11 Peter Westmeijer	31.00	21-04-79			

### 30 beste prestaties OUTDOOR Meisjes D

60m		600m		1000m(vanaf 1981)				
B.R.	Myrte Gorris	B.R.	Tamar Veltman Almere '81	B.R.	Sabine Rutten(VAV)			
C.R.	Myrte Gorris	C.R.	Shantell Kwofie	C.R.	Shantell Kwofie			
	7.9	01-07-06	1.4270	07-09-16	3.0555	29-05-10		
	7.9	01-07-06	1.39.12	23-06-18	3.02.85	14-07-18		
1 Myrte Gorris	7.9	01-07-06	1 Shantell Kwofie	1.39.12	23-06-18	1 Shantell Kwofie	3.02.85	14-07-18
2 Shantell Kwofie (0.0)	8.21	12-09-18	2 Myrte van der Schoot	1.43.45	14-05-17	2 Myrte van der Schoot	3.03.83	01-07-17
3 Heleen Gorris	8.0	01-10-05	3 Julia van Delft	1.43.56	06-10-13	3 Julia van Delft	3.07.80	14-09-13
4 Esmé Galis	8.0	01-07-06	4 Otte Wiense	1.44.54	8/8-14	4 Jip Vastenburg	3.11.58	02-09-07
5 Rhoda Hage	8.1	10-08-85	5 Claudia Lankester	1.45.1	30-09-80	5 Lianne Wuring	3.14.26	19-05-18
6 Jelske Touw	8.1	19-05-04	6 Nomidia Azou	1.46.6	01-07-06	6 Claudia Lankester	3.15.7	19-05-90
7 Aimee Lovers (+2.6)	8.41	20-06-09	7 Jolien Blankenzee	1.47.2	02-10-94	7 Gwen van Eijden	3.19.9	14-06-86
8 Levi Hollander	8.46	21-04-12	8 Wieke van Kaam	1.47.64	06-10-13	8 Sophie van der Schoot	3.20.32	07-10-18
9 Lois Doornheim (+1.2)	8.47	30-06-18	9 Myrte Gorris	1.47.79	09-07-06	9 Anouk van Geffen	3.21.0	17-09-89
10 Melanie Versteeg	8.50	04-09-05	10 Afke Bouten	1.47.9	04-10-98	10 Jolien Blankenzee	3.21.0	18-06-94
11 Sanne Linders	8.53	08-06-91	11 Annika Wolswinkel	1.48.1	28-06-97	11 Isabelle Bosch	3.21.4	21-05-05
12 Naama van Bilde (+2.6)	8.57	30-06-18	12 Barbara van Eijden	1.48.3	11-09-82	12 Barbara van Eijden	3.22.6	04-07-81
13 Kylie de Beer	8.59	13-04-09	13 Conny Gijbertse	1.48.3	0-0-74	13 Gudru Uriot	3.23.2	28-04-01
14 Roos Wortel (+0.2)	8.60	06-05-17	14 Jip Vastenburg	1.49.5	07-10-07	14 Sigrid Koelink	3.23.3	04-07-81
15 Myra Ooyen	8.4	07-05-88	15 Tosca van Halsema	1.49.9	28-09-02	15 Christine Bosch	3.24.2	20-06-98
16 Savi Durus	8.66	21-06-08	Sophie van der Schoot	1.50.09	19-8018	16 Rosaloe Schouten	3.24.41	14-04-18
17 Julia van Delft	8.67	20-04-13	17 Lois Doornheim	1.50.32	08-07-18	17 Wieke van Kaam	3.24.84	22-06-13
18 Luna Schaffer	8.71	20-04-13	18 Janet Hulshof	1.50.5	02-10-94	18 Otte Wiense	3.24.95	07-09-14
19 Ineke de Graaf	8.5	21-09-89	19 Lianne Wuring	1.50.84	26-08-18	19 Jennifer Tuffen	3.25.7	08-06-96
20 Elien Sabbé	8.5	18-08-73	20 Anouk van Geffen	1.51.1	01-10-89	20 Jessie Homminga	3.25.7	04-10-08
21 Anoushka den Uyl	8.5	23-06-84	21 Isabelle Bosch	1.51.1	02-10-05	21 Joyce Putman	3.25.9	19-06-04
22 Dorine Reiniers	8.5	30-06-84	22 Karin Visser	1.51.2	25-06-95	22 Martine Smitka	3.27.2	11-06-88
23 Tamara de Graaf	8.5	20-05-93	23 Martine Smitka	1.51.3	02-10-88	23 Ayscha Kraaijeveld	3.27.62	19-06-10
24 Nomidia Azou	8.5	21-05-05	24 Gudru Uriot	1.51.4	29-09-01	24 Jolanda de Voogd	3.27.8	20-05-95
25 Otte Wiense (+1.7)	8.76	05-10-14	25 Joyce Putman	1.51.4	02-10-04	25 Tosca van Halsema	3.28.6	20-04-02
26 Puck Harms (+0.8)	8.78	20-06-15	26 Claudia Lankester	1.51.6	19-08-90	26 Annika Wolswinkel	3.29.2	31-05-97
27 Samantha Westerweel (+1.1)	8.81	17-04-17	27 Jennifer Tuffen	1.51.7	04-10-97	27 Jeltje Heuperman	3.29.61	19-06-10
28 Dinisha Overvliet (1) (+3.0)	8.81	30-06-18	28 Sandra Hendriks	1.51.9	25-06-83	28 Maud Kersemakers	3.30.1	11-06-88
29 Diney Yandi (+0.5)	8.83	13-09-17	29 Eden Globbe	1.52.00	06-10-13	29 Luca Bos	3.30.47	25-06-11
30 Sandra Hendriks	8.6	30-09-83	30 Gwen van Eijden	1.52.3	21-06-86	30 Roos Wortel	3.30.82	02-04-16
31 Liesbeth Mulder	8.6	26-04-86	31 Tessa Meijer	1.52.4	31-08-91	31 Sophie Romagnoli	3.31.03	30-05-15
32 Claudia Lankester	8.6	21-04-00	32 Paula Kliphuis	1.52.47	08-07-18	32 Paula Kliphuis	3.31.13	30-06-18
33 Tessa Meijer	8.6	22-06-91	33 Floortje Geelen	1.52.60	06-10-13	33 Leonie Grob	3.31.34	19-06-10
34 Elien Zeldeniijk	8.6	20-06-92	34 Christine Bosch	1.52.9	04-10-98	34 Karin Vessers	3.31.4	22-04-95
35 Michelle Disberg	8.6	07-06-03	35 Mella de Wit	1.52.9	03-10-04	35 Marloes Steenhuisen	3.31.72	17-06-06
Anne van den Booren	8.6	01-07-06	Inez Visser	1.53.0	02-10-88	Jolente Bleijs	3.32.43	20-06-15
Ilse Venema	8.6	01-07-06	Anne van den Booren	1.53.0	01-07-06	Ilse Venema	3.32.61	21-04-07
Sanne de Rouw	8.6	03-10-09						
Sterre Weber	8.86	23-06-12						
Mare Lei (+2.4)	8.86	27-05-17						

80mhrd		hoog		ver				
B.R.	Janet Hulshof	B.R.	Ellen v.d.Veer (Hellas)	B.R.	W.Eersteling(Hellas)			
C.R.	Shantell Kwofie (+0.8)	C.R.	Shantell Kwofie	C.R.	Rhoda Hage			
	9.9	01-10-94	1.55	10-05-03	5.19	15-05-93		
	9.56	10-05-18	1.55	14-04-18	5.38	20-09-86		
1 Rhoda Hage	9.7	22-09-85	1 Shantell Kwofie	1.55	14-04-18	1 Rhoda Hage	5.38	20-09-86
2 Tara Zorgdrager (-1.1)	9.95	07-10-18	2 Puck Harms	1.50	23-08-15	2 Brenda Baar	4.90	15-04-00
3 Janet Hulshof	9.9	01-10-94	3 Myrthe van der Schoot	1.50	06-05-17	3 Vivien Stam	4.68	15-05-82
4 Aimee Lovers	10.2	03-10-09	4 Kirsten van Bokhorst	1.47	29-09-01	4 Heleen Gorris	4.67	10-09-05
5 Julia van Delft	10.28	28-04-13	5 Karin Bolle	1.46	04-10-97	5 Aimee Lovers	4.67	31-05-09
6 Puck Harms (+0.7)	10.34	20-06-15	6 Vivien Stam	1.45	23-09-82	6 Afke Bouten	4.66	16-05-98
7 Afke Bouten	10.3	27-06-86	7 Lonnie van Felius	1.45	01-10-83	7 Julia van Delft	4.64	08-10-13
8 Inez Visser	10.4	01-10-88	8 Dorine Reiniers	1.45	25-09-84	8 Shantell Kwofie (+0.8)	4.64	24-09-18
9 Lindy Egberts	10.4	03-07-93	9 Rhoda Hage	1.45	10-08-85	9 Sandra Hendriks	4.63	12-06-83
10 Myrte Gorris	10.4	07-10-07	10 Elsa Martens	1.45	30-09-00	10 Janet Hulshof	4.53	16-04-94
11 Roos Wortel (-2.6)	10.57	10-06-17	11 Otte Wiense	1.45	24-05-14	11 Samantha Westerweel	4.53	08-10-17
12 Otte Wiense (+0.4)	10.72	07-09-14	12 Babel					

18 Kato Leusink (-0.6)	10.94	21-06-14	18 Tamara de Graaf	1.40	03-07-93	18 Lindy Egberts	4.46	04-04-92
19 Myrte van der Schoot (-0.8)	10.94	31-05-17	19 Eva Lankreyer	1.40	16-04-94	19 Inez Visser	4.45	10-09-88
20 Luna Scheffer	10.95	06-10-13	20 Jolien Blankenzee	1.40	01-10-94	20 Roos Wortel (+0.4)	4.44	06-05-17
21 Tamara de Graaf	10.8	02-10-93	21 Mirte List	1.40	02-10-99	21 Myrte van der Schoot	4.43	24-05-17
22 Esme Callis	11.11	27-05-07	22 Brenda Baar	1.40	08-04-00	22 Wendy van Ophem	4.42	15-05-93
23 Wicky Hulseimans (+1.4)	11.11	25-06-16	23 Anka Kopperdraad	1.40	29-09-01	23 Carin Eigenberger	4.42	01-10-95
24 Myra Croyen	10.9	07-05-88	24 Jetteke Touw	1.40	24-04-04	24 Jetteke Touw	4.42	02-10-94
25 Kylie de Beer	11.19	13-04-09	25 Melanie Versteeg	1.40	03-04-05	25 Mirte List	4.41	04-10-98
26 Levi Hollander	11.23	07-10-12	26 Terzja van de Kuil	1.40	01-07-06	26 Melanie Versteeg	4.41	02-10-05
27 Jolien Blankenzee	11.0	01-10-94	27 Chinouk van de Kuil	1.40	13-04-09	27 Kylie de Beer	4.41	03-10-09
28 Jolijn van Dijk	11.31	16-04-11	28 Kylie de Beer	1.40	16-04-09	28 Chinouk van de Kuil	4.40	03-10-09
29 Jonneke Veldmeijer	11.1	10-07-93	29 Dana Visser	1.40	04-07-09	29 Wieke van Kaam	4.40	20-04-13
30 Emma van Leest	11.38	19-06-10	30 Dieuwerthe Kok	1.40	03-10-10	30 Elisa Martens	4.39	08-04-00
31 Mauve Bos	11.44	01-09-12	31 Jolijn van Dijk	1.40	27-03-11	31 Simone van Wijk	4.39	29-05-10
32 Ellen Tromp	11.2	13-09-81	32 Senna van der Geest	1.40	21-04-12	32 Eva Lankreyer	4.38	02-10-94
33 Jolanda Elenbaas	11.2	01-10-94	33 Lara van Beusekom	1.40	23-04-16	33 Otte Wiense	4.38	8/9/06/14
34 Annika Wolfswinkel	11.3	28-06-97	34 Meike Bakker	1.40	27-05-17	34 Anouk de Valk	4.37	00-00-78
35 Rosanne van der ooy	11.55	07-10-12	35			35		

	kogel		discus		speer (vanaf 1983)			
B.R. Nanah Fung-Loy Sparta	12.47	18-05-14	B.R. Noortje van den Burg	27.40	04-10-08	B.R. Nanah Fung-Loy (Sparta)	34.30	18-05-14
C.R. Shantell Kwofie	14.38	15-07-18	C.R. Noortje van den Burg	27.40	04-10-08	C.R. Jolanda Elenbaas	33.70	16-04-94
1 Shantell Kwofie	14.38	15-07-18	1 Noortje van den Burg	27.40	04-10-08	1 Jolanda Elenbaas	33.70	16-04-94
2 Otte Wiense	12.68	18-10-14	2 Otte Wiense	25.87	18-10-14	2 Wicky Hulseimans	33.63	30-10-16
3 Meike Bakker	11.70	08-10-17	3 Meike Bakker	23.96	06-05-17	3 Otte Wiense	32.38	21-06-14
4 Kylie de Beer	11.67	03-10-09	4 Emmelten Schouten	23.43	21-06-08	4 Shantell Kwofie	31.09	21-07-18
5 Vivien Slam	11.37	12-09-82	5 Marjje van Ophem	23.36	08-08-82	5 Janet Hulshof	29.98	11-09-93
6 Noortje van den Burg	11.12	08-10-08	6 Dorien den Ouden	23.23	20-04-02	6 Lianne Wuring	28.86	26-8-197
7 Janet Hulshof	11.10	02-10-94	7 Lori Wingelaar	22.35	04-10-08	7 Inez Visser	28.06	10-09-88
8 Emmelten Schouten	10.90	19-04-08	8 Shantell Kwofie	22.06	21-07-18	8 Lilian Tabak	27.82	07-06-15
9 Puck Harms	10.81	20-09-15	9 Anouska Hagendoorn	21.95	01-09-06	9 Iris Mackaaij	27.39	07-10-18
10 Dieuwerthe Kok	10.79	24-05-10	10 Charlouthe Ruhe	21.89	01-07-06	10 Anoeska Hagendoorn	27.31	08-10-06
11 Tamara de Graaf	10.57	17-04-93	11 Aafke Roelofs	21.89	14-05-11	11 Amanda van Gameren	27.16	21-06-86
12 Tessa van den Brakel	10.52	21-04-07	12 Lois Doornheim	21.79	14-04-18	12 Rachel Bruininks	27.09	08-10-06
13 Maaike Bakker	10.30	20-06-98	13 Luca Bos	21.53	14-05-11	13 Meike Bakker	27.04	16-09-17
14 Babet Tabak	10.26	24-05-15	14 Marja Bakker	21.38	26-04-97	14 Elisa Martens	26.08	24-06-00
15 Wilma van Dienen	10.24	13-09-80	15 Senna van der Geest	21.26	06-10-13	15 Mirte List	26.07	02-10-99
16 Marjje van Ophem	10.20	20-09-92	16 Kato Leusink	21.16	06-10-13	16 Kylie de Beer	25.80	03-10-09
17 Anoeska Hagendoorn	10.12	08-10-06	17 Dille Wiense	20.75	23-06-12	17 Maaike Bakker	25.72	11-04-98
18 Jolanda Elenbaas	10.11	02-10-94	18 Kylie de Beer	20.57	03-10-09	18 Babet Tabak	25.41	30-05-15
19 Wicky Hulseimans	10.11	21-05-16	19 Wicky Hulseimans	20.30	30-10-16	19 Amanda van Gameren	25.40	03-05-86
20 Debbie Philipsen	10.10	27-04-91	20 Aimee Lovers	20.26	03-10-09	20 Marleen Ram	25.40	29-09-01
21 Inez Visser	10.05	10-09-88	21 Iris Mackaaij	20.22	01-09-18	21 Sanne Doensen	24.99	21-05-05
22 Melanie Versteeg	10.04	04-09-05	22 Tessa van den Brakel	20.21	07-10-07	22 Martine Smitka	24.92	02-10-88
23 Daphne Bakker	10.01	29-04-11	23 Chana van Gameren	20.12	23-06-12	23 Sandra Moen	24.62	30-09-90
24 Lilian Tabak	9.97	20-06-15	24 Rachel Bruininks	20.03	23-04-05	24 Lindy Egberts	24.54	03-10-93
25 Charitze Capel	9.92	26-10-14	25 Isabelle Bosch	20.01	03-04-05	25 Debbie Philipsen	24.52	17-08-91
26 Senne Wijma	9.84	08-09-18	26 Daphne Bakker	19.93	27-03-11	26 Senna van der Geest	24.39	14-09-13
27 Mirte List	9.75	02-10-99	27 Areen Harbiye	19.92	04-07-09	27 Marjje van Ophem	24.34	20-06-92
28 Lonneke van Felius	9.74	02-07-83	28 Liesbeth Slootbeek	19.75	02-10-04	28 Elin van Bokhorst	24.34	24-04-99
29 Elin van Bokhorst	9.70	02-10-99	29 Sophie van Veen	19.74	14-09-13	29 Lonneke van Felius	24.26	27-08-83
30 Marjje van Ophem	9.61	04-10-92	30 Katja Verheul	19.71	19-05-01	30 Jolien Blankenzee	24.20	01-10-94
31 Roos Wortel	9.61	09-04-17	31 Wieke van Kaam	19.71	25-05-13	31 Kato Leusink	24.12	18-05-14
32 Lois Doornheim	9.59	08-07-18	32 Melanie Versteeg	19.60	03-10-04	32 Senne Wijma	23.99	15-07-18
33 Liliane Snel	9.55	24-09-82	33 Charitze Capel	19.57	21-06-14	33 Aafke Roelofs	23.85	16-04-11
34 Martine Smitka	9.54	01-10-88	34 Iise Hengeveld	19.41	18-04-15	34 Els Oosterink	23.66	01-10-94
35			35 Alessandra Viola	19.33	20-06-15	35 Senne Wijma	23.53	02-04-18
			Myrte van der Schoot	19.32	09-04-17	Wanda Niekerk	23.50	30-09-89
					Kisten van Bokhorst	23.50	29-09-01	

	1000msteepje		
C.R. Shantell Kwofie	3.15.49	17-06-18	
1 Shantell Kwofie	3.15.49	17-06-18	
2 Lianne Wuring	3.28.22	03-09-17	
3 Paula Kijphuis	3.34.07	01-09-18	
4 Rikkie Bosman	4.17.67	04-09-16	

Geen aanbevolen programma voor junioren D

	80m		100m		150m			
B.R. Mirte Gorris	10.97	16-06-07	B.R. Shantell Kwofie	13.75	08-10-17	B.R. Shantell Kwofie (-1.3)	20.26	26-08-18
1 Shantell Kwofie (0.0)	10.88	12-09-18	1 Shantell Kwofie	13.75	08-10-17	1 Shantell Kwofie (-1.3)	20.26	26-08-18
2 Mirte Gorris	10.97	16-06-07	2 Dilay Yandi	13.89	08-10-17	2 Floorje Geelen	21.32	12-06-13
3 Nomidia Azou	11.40	16-04-06	3 Puck Harms (-0.7)	14.03	04-10-15	3 Wieke van Kaam	21.37	12-06-13
4 Lois Doornheim (0.0)	11.45	12-09-18	4 Luna Scheffer	14.06	12-06-13	4 Lois Doornheim (+0.2)	21.42	25-03-18
5 Roos Wortel (-0.5)	11.46	25-03-17	5 Roos Wortel (+1.5)	14.20	25-03-17	5 Terzja van de Kuil	21.61	23-08-06
6 Neama van Middel (0.0)	11.54	12-09-18	6 Samantha Westerweel	14.34	08-10-17	6 Otte Wiense	21.63	23-03-14
7 Mare Lei (+2.2)	11.62	25-03-17	7 Myrte van der Schoot (+2.7)	14.38	25-03-17	7 Julia van Delft	21.72	09-08-13
8 Myrte van der Schoot (-0.5)	11.71	25-03-17	8 Laura van Beusekom (+0.3)	14.44	07-09-16	8 Roos Wortel (-1.7)	21.76	04-09-16
9 Dinisha Overvliet (+0.0)	11.92	12-09-18	9 Mare Lei	14.54	08-10-17	9 Lara van Beusekom (+0.9)	22.03	02-04-16
10 Otte Wiense	11.95	18-04-14	10 Milou Mijnhout (-0.7)	14.61	04-10-15	10 Puck Harms (-2.0)	22.11	28-03-15
11 Fay Blank	12.01	27-09-13	11 Mella Scheffer (+1.6)	14.69	04-10-15	11 Jolijn van Dijk	22.21	03-06-11
12 Pien Scheer (+0.3)	12.04	07-06-15	12 Sophie Romagnoli (-1.5)	14.69	02-10-16	12 Isa van Delft	22.42	03-06-11
13 Milou Mijnhout	12.09	18-04-14	13 Wicky Hulseimans (+0.0)	14.82	07-09-16	13 Myrte van der Schoot (-0.2)	22.52	02-04-16
14 Dilay Yandi (-0.8)	12.10	13-09-17	14 Lois Doornheim	14.96	08-10-17	14 Marleen Ram	22.6	08-06-01
15 Flore Glimmerveen	12.22	27-09-13	15 Meintje Glimmerveen (-0.5)	14.99	07-09-16	15 Milou Mijnhout (-0.5)	22.63	28-03-15
16 Hassanatou Barry (+0.6)	12.25	25-03-17	16 Hassanatou Barry (-0.1)	15.05	25-03-17	16 Eden Gobbels	22.66	27-09-13
17 Marieke de Vor	12.29	27-09-13	17 Rikkie Bosman	15.14	08-10-17	17 Rikkie Bosman	22.7	08-09-95
18 Lara van Beusekom (-0.8)	12.34	02-05-15	18 Pakema Lam	15.42	18-04-14	18 Mariëes Pijfers	22.7	08-05-01
19 Rikkie Bosman (-0.5)	12.41	25-03-17	19 Sarah Breken (-0.4)	15.42	02-10-16	19 Lois Doornheim	22.75	16-06-17
20 Mette Oosterink (+0.4)	12.44	02-05-15	20 Sacha Dekker (+2.5)	15.55	14-05-15	20 Sophie Romagnoli (+1.3)	22.83	02-04-16
21 Sophie van der Schoot (1) (-0.2)	12.46	12-09-18	21 Mette Oosterink (-0.1)	15.56	02-05-15	21 Flore Glimmerveen	22.91	27-09-13
22 Meike Bakker (+2.2)	12.47	25-03-17	22 Babet Tabak (-0.1)	15.58	02-05-15	22 Kato Leusink	22.92	27-09-13
23 Lianne Wuring (-0.5)	12.48	25-03-17	23 Masja Wilders (+0.5)	15.60	07-09-16	23 Wicky Hulseimans (+1.4)	22.96	02-04-16
24 Meintje Glimmerveen (-0.8)	12.54	02-05-15	24 Lianne Wuring (-0.9)	15.67	25-03-17	24 Mare Lei (0.0)	23.03	02-04-16
25 Babet Tabak (+0.9)	12.54	02-05-15	25 Meike Bakker (+3.4)	15.69	25-03-17	25 Meintje Glimmerveen (-0.9)	23.06	28-03-15
26 Lilian Tabak (+0.4)	12.59	02-05-15	26 Suzet Doornheim (+0.1)	15.71	04-10-15	26 Lilian Tabak (-1.0)	23.14	28-03-15
27 Sarah Lowey	12.60	18-04-14	27 Nathalie Sloof (+0.3)	15.76	07-09-16	27 Babet Tabak (-0.3)	23.19	28-03-15
28 Keira Samuels Brussa (-2.2)	12.60	07-04-18	28 Lilian Tabak (-0.1)	15.77	02-05-15	28 Samantha Westerweel (+0.2)	23.19	02-04-16
29 Senne Wijma (+2.2)	12.65	12-09-18	29 Jolente Bleijs (-0.7)	15.80	04-10-15	29 Kirsten van Bokhorst	23.2	08-06-01
30 Nouhou Barry (0.0)	12.69	12-09-18	30 Maaike van Kesteren	15.80	08-10-17	30 Hassanatou Barry (+2.0)	23.20	02-04-16
31 Rozemarijn de Bruin (+0.1)	12.71	25-03-17	31 Pien Scheer	15.82	18-04-14	31 Pien Scheer (-1.0)	23.42	28-03-15
32 Rosan de Bie	12.74	27-09-13	32 Keira Samuels Brusse	15.84	08-10-17	32 Naomi Burrekers	23.5	08-06-01
33 Alessandra Viola	12.74	18-04-14	33 Marit Dijkstra (0.0)	15.87	04-10-15	33 Marieke de Vor	23.50	27-09-13
34 Jiska Welj (1) (+0.4)	12.79	12-09-18	34 Amelie Zoetemeijer (+1.6)	15.88	04-10-15	34 Maaike Versteeghen	23.53	27-09-13
35 Rozemarijn de Bruin (-0.4)	12.86	12-09-18	35 Isa van Vliet (-0.7)	15.90	04-10-15	35 Mella Scheffer	23.53	22-03-14
Wicky Hulseimans (-0.8)	12.90	02-05-15	Sarah Lowey	15.93	18-04-14	S0pie van der Schoot (+0.2)	23.58	23-05-18
			Alessandra Viola	16.00	18-04-14			

	200m		300m		400m			
B.R. Julia van Delft	28.14	12-06-13	B.R. Iise Venema	47.8	14-04-07	B.R. Otte Wiense	1.04.84	03-09-14
1 Julia van Delft	28.14	12-06-13	1 Iise Venema	47.8	14-04-07	1 Otte Wiense	1.04.84	03-09-14
2 Afke Bouten	29.0	12-04-98	2 Fay Blank	50.44	27-09-13	2 Shantell Kwofie	1.04.98	02-04-18
3 Nomidia Azou	29.5	16-04-06	3 Sophie Romagnoli					

12 Lois Doornheim (+2.3)	31.13	25-03-17	12 Suzet Doornheim	55.78	28-03-15	12 Tess van den Berg	1.13.3	05-04-09
13 Mika v.d. Westhuyzen (-0.8)	31.23	02-09-15	13 Meintje Glimmerveen	56.46	28-03-15	13 Eva van Kampen	1.14.45	02-10-16
14 Hassanatou Barry (+2.3)	31.26	25-03-17	14 Wicky Hulsemans	56.97	28-03-15	14 Helena Kruger	1.14.59	02-10-16
15 Eden Gobbets	31.54	12-06-13	15 Dina Haji	59.34	28-03-15	15 Pien Scheer	1.15.26	03-09-14
16 Lilian Tabak (2.0)	31.69	28-03-15	16 Sarah Breken	61.60	28-03-15	16 Ilse Hengeveld	1.15.75	03-09-14
17 Meike Bakker (+1.2)	32.07	25-03-17	17 Marit van der Vliet	61.90	02-04-16	17 Suzanne van den Broek	1.17.5	05-04-09
18 Alessandra Viola (-0.8)	32.14	02-09-15	18 Marieke Buskens	62.29	28-03-15	18 Alessandra Viola	1.17.80	03-09-14
19 Ilse Hengeveld (-0.8)	32.19	02-09-15	19 Maud Snel	62.62	28-03-15	19 Lilian Tabak	1.18.38	03-09-14
20 Rosan de Bie	32.20	03-09-14	20 Charlotte Koolman	62.79	28-03-15	20 Jolente Bleijs	1.18.66	03-09-14
21 Rikkie Bosman (+0.7)	32.29	25-03-17	21 Sanne Hilberts	63.28	27-09-13	21 Tamara van Hoeksal	1.18.83	02-09-15
22 Pien Scheer (-0.7)	32.34	28-03-15	22 Roos Hersbach	67.54	27-09-13	22 Emma van der Schoor	1.18.89	03-09-14
23 Sophie Romagnoli (-1.1)	32.42	28-03-15	23			23 Marit Dijkstra	1.19.81	02-09-15
24 Emmelie Pos (+0.8)	32.48	07-04-18				24 Lisa Wijker	1.20.39	03-09-14
25 Lotte Pos (+0.8)	32.70	07-04-18		1500m		25 Milou Mijnhout	1.20.49	03-09-14
26 Maaike Verstege	32.74	12-06-13	1 Jip Vastenburger	5.16.5	23-08-06	26 Mette Oosterink	1.21.64	03-09-14
27 Tess Janssen (+1.3)	32.76	07-04-18	2 Lianne Wuring	5.20.08	08-05-18	27 Anna Moriarty	1.21.76	03-09-14
28 Anna Moriarty	32.89	03-09-14	3 Sigrid Koelink	5.57.2	19-04-80	28 Babel Tabak	1.22.96	03-09-14
29 Meintje Glimmerveen (-1.1)	32.95	28-03-15	4 Ingrid van den Heuvel	6.19.4	19-04-80	29 Xanthe Buruma	1.23.02	03-09-14
30 Mette Oosterink (-0.7)	32.99	28-03-15	5 Irma Rodr. Parrera	6.19.5	19-04-80	30 Isa van Vliet	1.23.83	03-09-14
31 Babel Tabak (-2.0)	33.06	28-03-15	6 Kisten Zwijsenburg	6.41.1	19-04-80	31 Jonna de Ruiter	1.23.66	03-09-14
32 Masja Wäders (+0.7)	33.24	07-09-16	7 Linda Nauta	6.49.7	19-04-80	32 Marieke Buskens	1.24.58	02-09-15
33 Isa van Vliet (-1.2)	33.30	02-09-15				33 Sterre de Beer	1.26.58	02-10-16
34 Jolente Bleijs (-0.8)	33.41	02-09-15				34 Merel Kanters	1.27.84	03-09-14
35 Mella Scheffer	33.42	22-03-14				35 Ella Keijser	1.28.50	03-09-14

800m			80mhrd			h.s.s.		
B.R. Shantell Kwofie	2.26.98	08-10-17	0.76m		B.R. Otte Wiense	9.28	16-05-14	
1 Shantell Kwofie	2.26.98	08-10-17	13.14	23-05-18	1 Otte Wiense	9.28	16-05-14	
2 Lianne Wuring	2.30.95	12-06-18	14.80	09-09-06	2 Myrte van der Schoot (+0.5)	9.10	22-04-17	
3 Myrte van der Schoot	2.34.69	02-10-16	15.90	23-05-18	3 Wieke van Kamm	9.06	13-04-13	
4 Jip Vastenburger	2.38.5	16-04-06	16.11	23-05-18	4 Julia van Delt	8.65	13-04-13	
5 Paula Kliphuis	2.47.48	24-08-18	16.74	18-04-14	5 Lilian Tabak (+1.4)	8.50	21-03-15	
6 Roos Wortel	2.47.76	02-10-16	16.92	18-04-14	6 Rikkie Bosman (-2.3)	8.36	22-04-17	
7 Emmelie Pos	2.48.07	24-08-18	17.18	23-05-18	7 Luna Scheffer	8.34	13-04-13	
8 Lois Doornheim	2.48.66	01-07-17	8 Puck Harms	17.22	18-04-14	8 Fleur Keijzer	8.32	13-04-13
9 Lotte Pos	2.50.11	24-08-18	9 Paula Kliphuis (1) (+0.8)	17.33	23-05-18	9 Roos Wortel (+3.4)	8.25	10-04-16
10 Sophie Romagnoli	2.50.20	04-10-15	10 Babel Tabak	17.40	18-04-14	10 Hassanatou Barry (-0.2)	8.25	22-04-17
11 Suzet Doornheim	2.50.67	02-10-16	11 Emmelie Pos (1) (+1.0)	17.42	23-05-18	11 Mella Scheffer	8.19	13-03-14
12 Marloes Steenhuisen	2.51.1	16-04-06	12 Lotte Pos (1) (+0.8)	17.93	23-05-18	12 Meike Bakker (+1.3)	8.16	02-10-16
13 Ilse Venema	2.52.5	16-04-06	13 Lilian Tabak	18.49	18-04-14	13 Floorje Geelen	8.08	13-04-13
14 Ilse Hengeveld	2.53.82	04-10-15	14 Jiska Welp (1) (+0.8)	18.54	23-05-18	14 Roos Hersbach	8.07	13-04-13
15 Mette Oosterink	2.54.80	04-10-15	15 Tara Zorgdrager (+0.8)	19.28	23-05-18	15 Lianne Wuring (-0.7)	8.04	22-04-17
16 Kimberley Putman	2.54.9	31-03-02	Kimberly Putman	20.1	31-03-02	16 Luz Netbeeing	8.03	05-04-14
17 Helena Kruger	2.55.16	04-10-15			17 Kato Leusink	8.02	13-04-13	
18 Milla Nijse	2.55.48	02-10-16			18 Rosan de Bie	8.01	05-04-14	
19 Hannah Nijkamp	2.55.98	24-08-18			19 Sacha Dekker (-1.2)	7.96	21-03-15	
20 Roos Wortel	2.56.2	28-03-16		200mhrd	20 Iris Mackaaij (+1.0)	7.94	06-05-18	
21 Pien Scheer	2.57.22	17-05-15	1 Otte Wiense	36.97	16-05-14	21 Babel Tabak	7.90	03-05-14
22 Isa van Delt	2.58.68	03-06-11	2		22 Senna van der Geest	7.87	13-04-13	
23 Rikkie Bosman	2.59.11	02-10-16		300mhrd	23 Marit van der Vliet (-1.3)	7.87	22-04-17	
24 Terzja van de Kuil	3.02.07	23-08-06	B.R. Roxy Hamars de Sprtaan	52.53	03-04-16	24 Roos Hersbach	7.86	03-05-14
25 Meintje Glimmerveen	3.02.26	04-10-15			25 Eva van Kampen (+1.8)	7.83	02-10-16	
26 Marieke Buskens	3.03.49	04-10-15			26 Mette Oosterink	7.77	13-03-14	
27 Rosalie Slevens	3.06.7	16-04-06			27 Sarah Breken (+0.7)	7.74	02-10-16	
28 Merie Mijnhout	3.08.63	04-10-15		600m	28 Paula Kliphuis (+0.7)	7.71	06-05-18	
29 Sacha Dekker	3.13.67	14-05-15	1 Annemarie van Ettekoven	2.05.3	05-10-96	29 Pien Scheer (+1.6)	7.69	23-05-15
30 Charlotte Koolman	3.14.04	02-10-16	2 Brenda Baar	2.05.5	03-10-99	30 Carlijn Koster	7.58	31-03-17
31 Flore Schadt	3.14.98	04-10-15	3 Lotte Pos	2.05.51	08-07-18	31 Xanthe Buruma (+1.7)	7.51	23-05-15
32 Jamie Helmonds	3.15.18	04-10-15	4 Michelle Disberg	2.05.7	18-05-02	32 Dina Haji (+1.4)	7.35	21-03-15
33 Eva van Kampen	3.15.28	04-10-15		kogelsl. 2kg	33 Emmelie Pos (+2.8)	7.32	06-05-18	
34 Isa Nijkamp	3.15.91	02-10-16	B.R. Saffra den Oudsten Spirdon	24.33	14-05-16	34 Jonna de Ruiter	7.31	05-04-14
35			1 Anselma van Midden	29.97	10-09-05	35 Meintje Glimmerveen (+2.8)	7.23	23-05-15
			2 Maaike Daans	19.74	09-04-05	Ella Keijser (-0.4)	7.22	21-03-15
			3					

Vervallen onderdeel

bal			polshoog				
C.R. Vivien Stam	34.50	10-07-82			B.R. Otte Wiense	2.53	06-09-14
1 Vivien Stam	34.50	10-07-82			1 Otte Wiense	2.53	06-09-14
2 Wilma van Diessen	33.00	21-04-79			2 Jenny Baar	2.30	06-10-02
3 Jolanda Bakker	24.00	21-04-29			3 Kato Leusink	2.20	04-10-14
					4 Levi Hollander	2.00	14-06-12
					5 Mette Oosterink	2.00	04-10-14
					6 Jolijn van Dijk	1.92	17-07-11
					7 Babel Tabak	1.83	21-03-15
					8 Emma van der Schoor	1.80	04-10-14
					9 Marit van der Vliet	1.72	19-05-17
					10 Hassanatou Barry	1.42	24-05-17
					Elisa van der Linden	1.32	24-05-17

30 beste prestaties  
OUTDOOR JONGENS D1

80m			600m			1000m		
1 Tom Roetman	10.5	02-10-05	1 Yoram Vriezen	1.49.01	26-06-15	1 Florian Vriezen	3.02.85	07-10-18
2 Alexander Middag	10.8	03-10-87	2 Robin Pos	1.49.28	07-09-16	2 Eduard Grob	3.06.38	18-06-05
3 Arjan van der Horst	10.8	26-05-89	3 Berend-Jan Koster	1.52.21	27-03-11	3 Yoram Vriezen	3.07.70	20-09-15
4 Bart Lichthart	10.8	31-08-91	4 Mick Hoeben	1.55.17	07-06-08	4 Sam Brunse	3.08.6	14-05-90
5 Pim Smith	10.8	02-10-04	5 Senne Gisius	1.56.52	07-04-18	5 Robin Hendriks	3.09.9	06-05-89
6 Antonio van den Heuvel	11.10	03-10-10	6 Siebe Heuperman	1.56.56	27-03-11	6 Bastiaan Dekker	3.11.7	20-04-02
7 Florian Vriezen (+1.1)	11.12	22-09-18	7 Joep Borninkhof	1.57.15	27-03-11	7 Antonio van den Heuvel	3.11.75	24-04-10
8 Tibbe Teuwen (+1.0)	11.14	07-10-18	8 Leon van den Berg	1.57.2	05-08-04	8 Eduard Grob	3.13.2	21-05-05
9 Gabriel Cornelissen	11.23	06-10-13	9 Luc Blank	1.58.09	22-03-14	9 Luc Blank	3.15.57	13-09-14
10 Doeke Touw	11.10	26-06-99	10 Denilson Kleintjes	2.00.03	27-03-11	10 Marius Messemaker	3.15.60	13-09-09
11 Roald Middag	11.0	15-04-89	11 Luke van Rossenberg	2.00.82	07-06-08	11 Tijs Hollander	3.15.98	30-06-18
12 Lars Meesterburrie	11.0	28-09-91	12 David Landman	2.01.1	05-06-04	12 Berend-Jan Koster	3.16.1	12-06-11
13 Denilson Kleintjes	11.40	29-04-11	13 Jelmer Vastenburger	2.01.78	18-04-03	13 Tobias van Ee	3.16.49	05-10-14
14 Mick Hoeben	11.44	11-05-08	14 Pim Smith	2.02.4	05-06-04	14 Robin Pos	3.16.68	10-09-16
15 Berend-Jan Koster	11.44	29-04-11	15 Bart van Manen	2.03.49	07-06-08	15 Jurje Brouwer	3.16.85	12-09-15
16 Geert Zekveld	11.2	08-05-82	16 Tobias van Ee	2.03.76	22-03-14	16 Tom Roetman	3.18.8	02-10-05
17 Ryan Andela (-0.9)	11.46	10-06-17	17 Mathijs van Dijk	2.04.0	16-04-05	17 Lukas Renaud	3.19.85	10-09-16
18 Vincent Decraene (-0.2)	11.51	05-10-14	18 Mich Sweep	2.04.62	25-03-17	18 Olivier Rijssenbeek	3.20.4	13-05-00
19 Lucas Man (+0.0)	11.51	25-06-16	19 Lars Besselaar	2.04.96	07-06-08	19 Bert-Jan de Rooy	3.20.6	05-05-84
20 Senne Gisius (+0.7)	11.51	22-09-18	20 Luce Wijma	2.05.35	07-04-18	20 Koen Dulckenlot	3.20.73	21-06-14
21 Miro van Wieringen (+1.1)	11.54	30-05-15	21 Fons Borninkhof	2.05.51	26-03-17	21 Hans Hulshof	3.20.9	0-0-78
22 Tobias van Ee (-0.2)	11.64	05-10-14	22 Anton Hilhorst	2.05.81	27-03-11	22 Niels Rienstra	3.21.4	04-07-92
23 Niels de Ruyter	11.4	05-10-96	23 Mees van der Meer	2.05.82	25-03-17	23 Petre Westmeijer	3.22.4	15-09-79
24 Martijn Lauppe	11.4	03-10-09	24 Koen van den Hende	2.06.74	07-09-16	24 Nick van Tol	3.22.6	28-09-02
25 Yoram Vriezen	11.72	10-04-15	25 David Elzinga	2.06.84	25-03-17	25 Joep Borninkhof	3.22.83	25-06-11
26 Dimitri Blankenzee	11.5	04-10-97	26 Robbe Noordanus	2.11.15	07-04-18	26 Hans van Eijden	3.22.9	01-10-89
27 Almar de Ruyter	11.5	26-06-99	27 Willem de Groot	2.13.54	07-04-18	27 Jippe van Drogenbroek	3.24.31	01-09-18
28 Joep Borninkhof	11.81	12-06-11	28 Thomas Linnartz	2.23.62	25-03-17	28 Gabriel Cornelissen	3.25.46	06-10-13
29 Luc Blank (-0.5)	11.82	05-10-14	29 Lucas van der Haven	2.31.35	07-09-16	29 Dennie Janssen	3.26.23	25-06-16
30 Luce Wijma (+0.2)	11.82	30-06-18	30 Gijs de Graaf	2.37.45	25-03-17	30 Olaf Brakkee	3.26.7	04-10-97
31 Aldo Vree	11.83	31-05-09				Dawid Elzinga	3.27.10	01-07-17
32 Gijs Smit	11.6	05-10-96				Senne Gisius	3.28.95	13-06-18
33 Maurits Vink	11.6	28-09-12				Luce Wijma	3.31.34	08-07-18
34 Olaf Brakkee	11.7	04-10-97						
35 Jasper Hewitt	11.7	04-10-08						

80mhrd  
0,762(van'90)

1 Florian Vriezen (+0.5)		13.05	23-09-18	1 Tom Roetman	1.65	02-10-05	1 Tom Roetman	4.97	04-09-05
2 Yoram Vriezen		13.08	11-07-15	2 Doeke Touw	1.62	26-06-99	2 Senne Gisius (+1.1)	4.90	30-06-18



12	<b>Tibbe Teeuwen (+0.3)</b>	31.52	07-04-18	12	Jonas Elzinga	55.03	28-03-15	1	Yoram Vriezen	2.29.62	04-10-15
13	Laurens Jordense (-1.5)	31.59	02-09-15	13	Jan Grobusch	55.04	27-09-13	2	Robin Pos	2.34.82	02-10-16
14	Flo van Raalte (-0.6)	31.93	28-03-15	14	Max Veldhuizen	57.15	28-03-15	3	<b>Florian Vriezen</b>	<b>2.34.88</b>	<b>24-08-18</b>
15	<b>Quin Slekter (0.0)</b>	<b>32.34</b>	<b>07-04-18</b>	15	Lars Mol	57.73	27-09-13	4	Antonio van den Heuvel	2.35.2	11-04-10
16	Maurits de Groot	32.52	03-09-14	16	Casper Mur	58.62	28-03-15	5	Jurre Brouwer	2.35.79	04-10-15
17	Jurre Brouwer (-0.4)	32.62	28-03-15	17	Bastian Jansma	59.24	28-03-15	6	Denilson Kleinjies	2.36.79	03-06-11
18	<b>James Panscherli (+0.3)</b>	<b>32.62</b>	<b>07-04-18</b>	18	Mylan Bakker	60.05	27-09-13	7	Bernad-Jan Koster	2.39.09	03-06-11
19	<b>Jippe van Droegenbroek (+1.3)</b>	<b>32.62</b>	<b>07-04-18</b>	19	Daan van den Hende	60.23	28-03-15	8	Lukas Renaud	2.41.10	02-10-16
20	Thijn Dorrestein (+0.7)	32.69	25-03-17	20	Tom Benschop	61.80	02-04-16	9	David Elzinga	2.45.77	08-10-17
21	Roy van den Kommer (-0.2)	32.79	28-03-15		Tim Buskens	65.75	27-09-13	10	Jasper Steenvoorden	2.46.31	04-10-15
22	Jonas Elzinga (-0.6)	32.86	28-03-15					11	David Neidig	2.47.79	04-10-15
23	Koen Duikersloot	32.91	22-03-14					12	Laurens Jordense	2.49.04	04-10-15
24	Jeremie (-0.7)	32.96	02-09-15					13	Ries Lutz	2.50.1	11-04-10
25	<b>Friso Bruins (0.0)</b>	<b>33.05</b>	<b>07-04-18</b>					14	Thomas Romagnoli	2.50.4	11-04-10
26	Kris Andriessen (-1.4)	33.05	02-09-15					15	Dani Suparmono	2.52.01	02-10-16
27	Casper Mur (-0.4)	33.18	28-03-15					16	Pieter Mijhouth	2.52.3	16-04-06
28	Max Veldhuizen (-0.7)	33.45	02-09-15					17	Aron Doehri	2.55.86	04-10-15
29	Lennert de Groot	33.47	03-09-14					18	Daan Gubbe	2.59.45	17-05-15
30	Julius Appel	33.87	03-09-14					19	Thijs Knecht	2.59.93	02-07-11
31	Lennox Bellem (-0.4)	34.05	28-03-15					20	Bastian Jansma	3.01.14	04-10-15
32	Bastian Jansma (-0.7)	34.05	02-09-15					21	Koen Monnickendam	3.11.8	16-04-06
33	Dani Suparmono (+0.6)	34.09	07-09-16					22	Matthijs Vlaenderen	3.15.8	16-04-06
34	Hesse Góbbels	34.45	22-03-14					23	Martijn de Boer	3.23.26	27-07-12
35	Tom Fontani	34.54	03-09-14								
	Jasper Steenvoorden (-1.5)	34.71	02-09-15								

			<b>200mhrd</b>		<b>h.s.s.</b>		<b>Vervallen onderdeel</b>	<b>80mhrd</b>			
1	Yoran Wienneke	38.4	11-04-10	1	Yoram Vriezen (+1.3)	9.39	17-05-15	1	Gus Hilhorst	15.5	02-05-81
2	David Wolfrat	38.9	11-04-10	2	<b>Florian Vriezen (+0.9)</b>	<b>8.82</b>	<b>06-05-18</b>	2	Joffri Roodselaar	16.1	20-05-89
3	Lucas Veen	45.3	11-04-10	3	Robin Pos (+1.8)	8.80	10-04-16	3	Juri Bonsel	16.2	0-0-83
			<b>gewichterpen</b>	4	Hugo Krans	8.74	31-03-17	4	Ronald Middag	16.4	18-06-89
			5.45kg	5	Ryan Andela	8.62	01-07-17	5	Geert Zekveld	16.4	0-0-82
1	Laurens Prins	12.52	10-10-15	6	Max Veldhuizen (+2.0)	8.48	23-05-15	6	Aswin Jagers	16.6	28-05-88
2	Max Veldhuizen	8.87	10-10-15	7	Flo van Raalte (-1.2)	8.40	21-03-15	7	Sebastien Latten	16.6	11-06-88
			<b>kogelst.</b>	8	Gabriel Cornelissen	8.38	13-04-13	8	Martijn van Meenen	16.7	13-06-87
			3 kg	9	Casper Mur (+0.6)	8.37	23-05-15	9	Sjaak Bos	16.8	15-09-79
1	Laurens Prins	37.00	17-05-15	10	Tobias van Ee	8.23	13-03-14	10	Martijn Scheffers	16.8	02-06-85
2	<b>Casper Söllman</b>	<b>28.72</b>	<b>25-10-18</b>	11	<b>Tibbe Teeuwen (+2.7)</b>	<b>8.23</b>	<b>06-05-18</b>	11	Daniël Bech	16.8	22-06-85
3	Max Veldhuizen	19.60	10-10-15	12	Luc Blank	8.13	13-03-14	12	Alexander Middag	17.0	23-05-87
4	Daan van Kampen	12.97	05-04-10	13	Lukas Renaud (+0.6)	7.99	02-10-16	13	Lucien Walraven	17.1	04-05-85
			<b>polshoog</b>	14	Tom Fontani	7.96	03-05-14	14	Bas Morsch	17.1	22-06-85
			1.80m	15	Lucas Man (+2.2)	7.92	10-04-16	15	Mark de Leeuw	17.2	13-06-81
1	<b>Florian Vriezen</b>	<b>3.00</b>	<b>07-10-18</b>	16	Koen Duikersloot	7.83	13-03-14	16	Nico Jepsels	17.2	05-05-84
2	Yoram Vriezen	2.50	04-10-15	17	Miro van Wieringen (-0.3)	7.78	23-05-15	17	Jeroen Westmeijer	17.3	08-05-82
3	Tobias van Ee	2.23	13-04-14	18	Jonas Elzinga (+1.8)	7.77	23-05-15	18	Sander Spier	17.3	05-05-84
4	Thijn Dorrestein	2.10	08-10-17	19	<b>Quin Spleker (+1.2)</b>	<b>7.69</b>	<b>06-05-18</b>	19	Denis van Doorn	17.4	13-06-87
5	Koen Duikersloot	2.03	13-04-14	20	David Elzinga (-3.1)	7.62	22-04-17	20	Edwin Wolfrat	17.5	15-09-79
6	Siem ter Braake	1.90	26-04-12	21	Dani Suparmono (-0.7)	7.55	02-10-16				
7	Coen Koster	1.80	14-06-12	22	Thomas van Lutervelt	7.52	31-03-17				
8	Hugo Krans	1.82	24-05-17	23	Mutale Hille Ris Lambers	7.31	13-04-13				
9	Koen Duikersloot	1.80	13-03-14	24	Kaj van Raalte	7.29	31-03-17				
10	Ryan Andela	1.72	19-05-17	25	Kris Andriessen (+2.5)	7.25	23-05-15				
			<b>1500m</b>	26	Niels de Boer	7.21	13-03-14				
1	Yoram Vriezen	5.14.19	10-04-15	27	Ivar Pippenburg (+2.4)	7.20	10-04-16				
				28	Lennox Bellem (+2.8)	7.12	23-05-15				
				29	Nicolas Sandeling	7.12	31-03-17				
				30	Remme Heuperman	6.99	03-05-14				
				31	Lennert de Groot	6.96	13-03-14				
				32	Mees Munneke	6.91	31-03-17				
				33	Thijmen Hakenkruger	6.86	13-03-14				
				34	<b>Lucas van Berkel</b>	<b>6.80</b>	<b>14-07-18</b>				
				35	Adam Sinnige	6.67	13-03-14				
					Bob Voornveld	6.52	13-03-14				

**30 beste prestaties OUTDOOR Meisjes D 1**

			<b>60m</b>		<b>600m</b>		<b>1000m</b>				
1	Myrte Gorris	7.9	01-07-06	1	Shantell Kwofie	1.41.37	24-09-17	1	Myrte van der Schoot	3.13.54	04-09-16
2	Esmé Calis	8.0	01-07-06	2	Myrte Gorris	1.47.79	09-07-06	2	Jip Vastenburg	3.15.83	17-06-06
3	Aimee Lovers	8.4	04-10-08	3	Julia van Delft	1.49.39	27-05-12	3	Lanne Wuring	3.20.04	16-09-17
4	<b>Dinisha Overvliet (+3.0)</b>	<b>8.81</b>	<b>30-06-18</b>	4	Nomidia Azou	1.49.8	02-10-05	4	<b>Sophie van der Schoot</b>	<b>3.20.32</b>	<b>07-10-18</b>
5	Shantell Kwofie	8.71	01-07-17	5	<b>Sophie van der Schoot</b>	<b>1.50.09</b>	<b>19-08-18</b>	5	Barbara van Eijden	3.22.6	04-07-81
6	Ise Venema	8.6	01-07-06	6	Barbara van Eijden	1.51.1	09-05-81	6	<b>Rosalie Schouten</b>	<b>3.24.41</b>	<b>14-04-18</b>
7	Jetske Touw	8.5	24-05-03	7	Jip Vastenburg	1.51.3	08-10-06	7	Jennifer Tuffen	3.25.7	08-06-96
8	Nomidia Azou	8.5	21-05-05	8	Lianne Wuring	1.51.30	14-05-17	8	Otte Wiense	3.26.48	14-09-13
9	<b>Dinisha Overvliet (-0.8)</b>	<b>8.82</b>	<b>07-10-18</b>	9	Otte Wiense	1.51.57	06-10-13	9	Isabelle Bosch	3.26.6	19-06-04
10	Sanne de Rouw	8.6	03-10-09	10	Alke Bouten	1.51.8	04-10-97	10	Julia van Delft	3.26.73	26-05-12
11	Robin Loos	8.92	29-04-11	11	Wieke van Kaam	1.52.63	07-10-12	11	Jessie Homminga	3.28.63	21-04-07
12	Levi Hollander	8.92	02-10-11	12	Liesbeth Mulder	1.53.4	06-10-85	12	Ros Wortel	3.30.82	02-04-16
13	Liesbeth Mulder	8.7	16-05-85	13	Jolanda Ekenbaas	1.53.5	11-07-93	13	Sophie Romagnoli	3.31.03	30-05-15
14	Amanda van Garenen	8.7	10-08-85	14	Jennifer Tuffen	1.53.7	05-10-96	14	Jolanda de Voogd	3.31.1	01-06-94
15	Luna Scheffer	8.96	07-10-12	15	Jolien Blankenzee	1.53.8	20-05-93	15	<b>Paula Kliphuis</b>	<b>3.31.13</b>	<b>30-06-18</b>
16	Puck Harms	8.96	24-05-14	16	Christine Bosch	1.53.8	04-10-97	16	Gwenn van Eijden	3.31.8	18-05-85
17	Sterre Weber	9.01	29-04-11	17	Milica Welling	1.54.1	25-06-83	17	Jolien Blankenzee	3.33.0	03-07-93
18	Jolijn van Dijk	9.02	29-05-10	18	Claudia Lankreyer	1.54.2	01-10-89	18	Nomidia Azou	3.33.1	21-05-05
19	Dieuwertje Kok	9.02	03-10-10	19	Gwen van Eijden	1.54.4	02-06-85	19	Fay Blank	3.33.56	21-04-12
20	Ros Wortel (+1.7)	9.02	21-05-16	20	Annika Wolfswinkel	1.54.7	05-10-96	20	Claudia Lankreyer	3.34.2	20-05-89
21	Tessa Meijer	8.8	21-04-90	21	Fay Blank	1.54.92	02-09-12	21	<b>Lotte Pos</b>	<b>3.34.48</b>	<b>14-04-18</b>
22	Irene Bol	9.07	02-10-11	22	Isabelle Bosch	1.55.2	02-10-04	22	Lindy Egberts	3.34.6	16-05-92
23	Julia van Delft	9.07	23-06-12	23	Dudun Urut	1.55.9	30-03-00	23	Wieke van Kaam	3.35.29	25-05-12
24	Samantha Westerveel (+3.1)	9.09	02-04-16	24	<b>Paula Kliphuis</b>	<b>1.55.89</b>	<b>23-09-18</b>	24	<b>Emmelie Pos</b>	<b>3.35.84</b>	<b>23-06-18</b>
25	Lois Doornheim (+1.6)	9.11	16-06-17	25	Kimberley Putman	1.59.2	29-09-01	25	<b>Hannah Nijkamp</b>	<b>3.37.03</b>	<b>30-06-18</b>
26	Buket Durus	8.9	10-05-03	26	<b>Emmelie Pos</b>	<b>2.01.34</b>	<b>08-07-18</b>	26	Jolente Bleijs	3.37.53	21-06-14
27	Melanie Versteeg	8.9	02-10-04	27	Eise Martens	2.02.4	03-10-99	27	Flore Glimmerveen	3.37.86	26-05-12
28	Mare Lei (+1.5)	9.22	21-05-16	28	Jasmin frederik	2.03.8	04-10-97	28	Anja Bekema	3.38.08	16-04-11
29	Myrte van der Schoot (0.0)	9.29	02-04-16	29	Elin van Bokhorst	2.03.9	04-10-98	29	Christine Bosch	3.38.6	26-04-97
30	Tessa van der Voort	9.1	18-05-02	30	Mirte List	2.04.0	27-06-98	30	Charlie van Dongen	3.38.74	21-04-07
31	Michelle Disberg	9.1	18-05-02	31	Melke Bakker	2.04.16	16-05-16	31	Suzel Doornheim	3.40.34	20-06-15
32	Lianne Wuring (-0.3)	9.43	25-03-17	32	Carina v. Letten v. Rossen	2.04.2	05-10-96	32	Rikkie Bosman	3.40.46	25-06-16
33	Sophie Romagnoli	9.48	03-05-15	33	Rachel Lankamp	2.04.7	04-10-97	33	Lois Doornheim	3.45.88	16-06-17
34	<b>Nouhou Barry (-0.8)</b>	<b>9.49</b>	<b>07-10-18</b>	34	Suzanne Uitenbogaard	2.04.7	04-10-97	34	Mila Nijse	3.47.89	21-05-16
35	Elin van Bokhorst	9.50	20-06-98	35	Renee List	2.04.8	05-10-96	35	Tess van den Berg	3.48.1	04-10-08
			<b>Tess Janssen (+0.8)</b>		Annik Arends	2.05.1	04-10-97		Lois Ludjig	3.48.3	04-10-08
					Yvonne Scheepbouwer	2.05.8	04-10-98		Joyce Pitman	3.49.3	10-05-03
					Rikkie Bosman	2.06.70	07-09-16		Maaike van Kesteren	3.52.81	106-17
									Lucca Vos	3.54.89	10-06-17

			<b>60mhrd</b>		<b>hoog</b>		<b>ver</b>						
			0.782m										
1	Shantell Kwofie (-0.4)	10.28	23-09-17	1	Shantell Kwofie	1.45	23-09-17	1	Rhoda Hage	4.64	18-05-85		hoog
2	Myrte Gorris	10.5	08-10-06	2	Dieuwertje Kok	1.40	03-10-10	2	Shantell Kwofie (+0.0)	4.64	24-09-17		Charlotte Pier
3	Julia van Delft	11.09	09-10-12	3	Senna van der Geest	1.40	21-04-12	3	Debbie Philippen	4.48	30-09-90		Eise Martens
4	Otte Wiense (+2.0)	11.16	25-05-13	4	Myrte van der Schoot	1.40	02-10-16	4	Lindy Egberts	4.46	04-04-92		Annefleur Klunder
5	Luna Scheffer	11.20	07-10-12	5	Otte Wiense	1.37	19-05-13	5	Wendy van Ophem	4.42	15-05-93		Kirsten van Bokhorst
6	Kato Leusink (-0.2)	11											

8	Lindy Egberts	11.2	04-10-92	8	Carina Hulshof	1.35	21-04-90	8	Anouk de Valk	4.37	0-0-78	Michelle Disberg	1.30	28-09-02
9	Jolijn van Dijk	11.58	24-04-10	9	Jonneke Veldmeijer	1.35	20-09-92	9	Tamara de Graaf	4.34	04-04-92	Floortje Geelen	1.30	07-10-02
10	Xanthe Buruma	11.63	24-05-14	10	Anika Koperdraad	1.35	17-06-00	10	Janet Hulshof	4.33	05-06-93	Tessa de Kruijk	1.30	10-05-03
11	Rhoda Hage	11.5	29-09-84	11	Jetske Touw	1.35	10-05-03	11	Elisa Martens	4.30	02-10-99	Isabelle Bosch	1.30	03-04-04
12	Debbie Philippen	11.5	29-09-90	12	Tessa van den Brakel	1.35	16-04-06	12	Myrte van der Schoot (+1.7)	4.29	09-07-16	Melanie Versteeg	1.30	12-06-04
13	Tamara de Graaf	11.5	04-10-92	13	Chrouk van de Kuil	1.35	19-04-08	13	Claudette Loman	4.26	28-08-82	Jip Vastenburg	1.30	16-04-06
14	Gudrun Urit	11.5	30-09-90	14	Kylie de Beer	1.35	13-07-08	14	Dieuwertje Kok	4.24	19-06-10	Emma van Lkeest	1.30	03-10-09
15	<b>Tess Janssen (+1.0)</b>	<b>11.78</b>	<b>30-06-18</b>	15	Dieuwertje Kok	1.35	24-04-10	15	Wielke van Kaam	4.24	23-06-12	Aafke Rootfals	1.30	03-10-10
16	Liesbeth Mulder	11.6	18-05-85	16	Babel Tabak	1.35	05-04-14	16	Otte Wiense	4.22	06-10-13	Julia Straatman	1.30	03-10-10
17	Gwen van Eijden	11.6	28-04-86	17	Meintje Glimmerveen	1.35	23-05-15	17	Myrte Gorris	4.20	16-04-06	Carlijn Smalenburg	1.30	27-03-11
18	Esmé Calis	11.6	08-10-06	18	Lara van Beusekom	1.35	04-10-15	18	Esmé Calis	4.20	08-10-06	Sterre Weber	1.30	27-03-11
19	Aimee Lovers	11.7	04-10-08	19	Raymode van Gameraen	1.35	00-00-78	19	Senna van der Geest	4.20	27-05-12	Vera Verboom	1.30	16-04-11
20	Sophie Romagnoli (-1.5)	11.98	18-04-15	20	Vivien Stam	1.30	03-06-81	20	Terza van de Kuil	4.18	03-04-05	Rosanne van der Nooij	1.30	02-10-11
21	Annika Wolfswinkel	11.8	05-10-96	21	Barbara van Eijden	1.30	19-09-81	21	Dieuwertje Kok	4.18	24-05-10	Kato Leusink	1.30	20-04-13
22	Wicky Hulselmans (+1.1)	12.07	02-05-15	22	Donnie Reiniers	1.30	30-09-83	22	Jennifer Tuffen	4.16	05-10-96	Hassanatou Barry	1.30	09-07-16
23	<b>Dinisha Overvliet (+0.9)</b>	<b>12.11</b>	<b>07-10-18</b>	23	Gwen Easenburg	1.30	29-09-84	23	Meike Bakker (+2.1)	4.14	09-07-16	Rikkie Bosman	1.30	02-10-16
24	Muriel Urit	11.9	30-09-00	24	Inez Visser	1.30	11-10-86	24	Aimee Lovers	4.10	04-10-08	Maaike van Kesteren	1.30	06-05-17
25	Elsa Martens	11.9	03-10-99	25	Debbie Philippen	1.30	19-05-90	25	Brenda Baar	4.09	25-06-99	Lianne Wuring	1.30	13-05-17
26	Terza van de Kuil	11.9	02-10-05	26	Marijn van Ophem	1.30	28-09-91	26	Lois Doornheim (+1.3)	4.06	03-09-17	<b>Janske Wattel</b>	<b>1.30</b>	<b>14-04-18</b>
27	Nomdia Azou	12.0	02-10-05	27	Lindy Egberts	1.30	04-10-92	27	Melanie Versteeg	4.04	02-10-04	<b>Lotte Pos</b>	<b>1.30</b>	<b>23-05-18</b>
28	Mirte List	12.1	04-10-98	28	Tamara de Graaf	1.30	04-10-92	28	<b>Paula Kliphuis (+1.6)</b>	<b>4.02</b>	<b>30-06-18</b>	<b>Tess Janssen</b>	<b>1.30</b>	<b>07-10-18</b>
29	<b>Paula Kliphuis (+0.2)</b>	<b>12.39</b>	<b>07-07-18</b>	29	Janet Hulshof	1.30	02-10-03	29	<b>Emmelie Pos (+1.4)</b>	<b>4.02</b>	<b>08-07-18</b>			
30	Senna van der Geest	12.41	27-05-12	30	Jennifer Tuffen	1.30	05-10-96	30	Kylie de Beer	4.00	11-05-08			
31	Anne van den Booren	12.2	03-04-05		en 27 meisjes	1.30		31	Maaike van Kesteren	3.98	08-10-17			
32	Meike Bakker (+2.1)	12.52	15-05-16					32	Melanie van Dijk	3.96	04-10-98			
33	Christine Bosch	12.3	04-10-97					33	Annika Wolfswinkel	3.94	05-10-96			
34	Maxime Welvaars	12.3	03-10-99					34	<b>Lotte Pos (-0.2)</b>	<b>3.90</b>	<b>08-07-18</b>			
35	Marleen Ram	12.3	30-09-00	C.R.	Lianne Wuring	3.28.22	03-09-17	35	<b>Tess Janssen (+0.4)</b>	<b>3.76</b>	<b>30-06-18</b>			
	Michelle Disberg	12.3	28-09-02						<b>Janneke Wattel (+2.1)</b>	<b>3.74</b>	<b>07-10-18</b>			
	Wieke van Kaam	12.55	01-09-12		1 Lianne Wuring	3.28.22	03-09-17		<b>Iris Mackaaij (+0.9)</b>	<b>3.72</b>	<b>07-10-18</b>			
	Roos Wortel (+0.1)	12.56	23-04-16		2 <b>Paula Kliphuis</b>	<b>3.54.07</b>	<b>01-09-18</b>		<b>Sophie van der Schoot (+2.5)</b>	<b>3.69</b>	<b>07-10-18</b>			
	Maaike van Kesteren (-1.0)	12.61	13-09-17		3 Rikkie Bosman	4.17.67	04-09-16		<b>Marjolijn Scheffhout (+1.4)</b>	<b>3.66</b>	<b>30-06-18</b>			
					4				<b>Dinisha Overvliet (-1.4)</b>	<b>3.63</b>	<b>27-07-18</b>			
									<b>Jiska Welj (+1.8)</b>	<b>3.60</b>	<b>19-05-18</b>			

kogel		discus		speer(vanaf19830							
			0.75 kg		400gr						
1	Shantell Kwofie	11.06	23-09-17	1	Dorien den Ouden	23.23	20-04-02	1	Janet Hulshof	29.44	03-07-93
2	Dieuwertje Kok	10.79	24-05-10	2	Otte Wiense	22.66	06-10-13	2	<b>Iris Mackaaij</b>	<b>27.39</b>	<b>07-10-18</b>
3	Maaike Bakker	10.30	20-06-98	3	Kato Leusink	21.16	06-10-13	3	Shantell Kwofie	26.90	23-07-17
4	Meike Bakker	9.92	21-05-16	4	Meike Bakker	20.47	25-06-16	4	Maaike Bakker	25.72	07-10-08
5	Tamara de Graaf	9.74	16-05-92	5	<b>Iris Mackaaij</b>	<b>20.22</b>	<b>01-09-18</b>	5	Wicky Hulselmans	25.58	20-05-15
6	Otte Wiense	9.65	14-09-13	6	Melanie Versteeg	19.08	12-06-04	6	Lilian Tabak	24.34	21-06-14
7	Janet Hulshof	9.45	03-10-93	7	Lois Doornheim	18.76	06-05-17	7	Vanessa Goedemans	23.44	28-04-00
8	Jetske Touw	9.43	04-10-03	8	Susan de Boer	18.75	12-06-04	8	Jolanda Elenbaas	23.10	03-10-93
9	Amanda van Gameraen	9.41	11-10-86	9	Sabrina Pauwels	18.74	10-05-03	9	Amanda van Gameraen	23.00	18-05-85
10	Melanie Versteeg	9.40	25-05-04	10	<b>Jiska Welj</b>	<b>18.49</b>	<b>21-07-18</b>	10	Eva Lankreyer	22.90	03-07-93
11	Maybrit van Midden	9.39	10-04-99	11	Noortje van den Burg	18.36	07-10-07	11	Lianne Wuring	22.20	05-06-17
12	Vivien Stam	9.12	19-09-81	12	Sanne van der Geest	18.14	23-06-12	12	Senne Wijma	21.83	08-10-17
13	Emmelien Schouten	9.09	07-10-07	13	Sanne Doensen	18.05	02-10-04	13	Jennifer Tuffen	21.82	05-10-96
14	Tessa van den Brakel	9.05	16-04-06	14	Maaike Bakker	17.91	26-12-55	14	Gwenda Essenburg	21.80	16-09-84
15	Jolanda Elenbaas	8.98	03-10-93	15	Isabelle Bosch	17.79	12-06-04	15	Sandra Moen	21.78	03-06-89
16	Elsa Martens	8.83	02-10-99	16	Tessa van den Brakel	17.73	16-04-06	16	Elsa Martens	21.57	02-10-99
17	Robin Loos	8.83	29-04-11	17	Jamie Helmondts	17.67	04-10-15	17	Jip Vastenburg	21.55	22-04-06
18	<b>Iris Mackaaij</b>	<b>8.47</b>	<b>07-10-18</b>	18	Sarah Breken	17.54	04-10-15	18	Debbie Philippen	21.16	30-09-90
19	Marja Bakker	8.41	05-10-96	19	Wickey Hulselmans	17.38	15-03-15	19	Marijn van Ophem	20.82	19-06-91
20	Carolien van 't Klooster	8.34	04-10-97	20	Rachel Bruininks	17.10	02-10-05	20	Meike Bakker	20.80	15-05-16
21	Mirte List	8.33	04-10-98	21	<b>Marjolijn Scheffhout</b>	<b>16.95</b>	<b>07-10-18</b>	21	Renate Bongaards	20.66	31-08-91
22	Senne Wijma	8.31	08-10-17	22	Charlize Capel	16.66	06-10-13	22	Puck Harms	20.54	05-10-14
23	Melanie van Dijk	8.24	20-06-98	23	<b>Paula Kliphuis</b>	<b>16.66</b>	<b>07-10-18</b>	23	Rachel Bruininks	20.30	02-10-05
24	Wicky Hulselmans	8.23	07-06-15	24	Elsa van der Linden	16.51	02-10-16	24	Senna van der Geest	20.25	23-06-12
25	Brenda Baar	8.17	03-10-99	25	Emmelien Schouten	16.46	07-10-07	25	Otte Wiense	20.23	19-05-13
26	Lois Doornheim	8.17	20-05-17	26	<b>Dinisha Overvliet</b>	<b>16.27</b>	<b>19-10-18</b>	26	Cindy Dekker	19.94	20-04-91
27	Marleen Ram	8.07	30-09-00	27	Terza van de Kuil	16.19	02-10-05	27	Melanie Versteeg	19.90	24-04-04
28	Ein van Bokhorst	8.05	04-10-98	28	Manon Greeve	16.12	09-04-17	28	Carlijn Koster	19.85	08-10-17
29	<b>Paula Kliphuis</b>	<b>8.05</b>	<b>08-07-18</b>	29	Lianne Wuring	16.00	09-04-17	29	<b>Jiska Welj</b>	<b>19.71</b>	<b>26-08-18</b>
30	Anna Hollebeek	8.00	03-04-05	30	Nomdia Azou	15.99	02-10-05	30	<b>Dinisha Overvliet</b>	<b>19.59</b>	<b>27-07-18</b>
31	Kylie de Beer	8.00	04-10-08	31	Senne Wijma	15.81	01-07-17	31	Marloes Pijfers	19.48	29-09-01
32	Sanne Doensen	7.93	02-10-04	32	<b>Lotte Pos</b>	<b>15.78</b>	<b>19-10-18</b>	32	<b>Lotte Pos</b>	<b>19.29</b>	<b>19-10-18</b>
33	<b>Dinisha Overvliet</b>	<b>7.92</b>	<b>19-10-18</b>	33	Kylie de Beer	15.77	04-10-08	33	Marleen Ram	19.90	30-09-00
34	Jessey Boekraad	7.86	04-10-08	34	<b>Sophie van der Schoot</b>	<b>15.60</b>	<b>19-10-18</b>	34	Anna Hollebeek	18.63	03-04-05
35	Leonie Grob	7.86	03-10-09	35	Tamara van Hoeksel	15.57	04-10-15	35	Mirte List	18.55	27-06-98
	Liesbeth Stootbeek	7.84	04-10-03		Simone van Wijk	15.36	03-10-09		<b>Emmelie Pos</b>	<b>17.96</b>	<b>08-07-18</b>
	Annika Wolfswinkel	7.83	05-10-96		Lizz Prins	15.34	04-10-08		Elin van Bokhorst	17.87	04-10-98
	Manon Greeve	7.70	09-04-17		Charlotte Koorman	15.33	04-10-15		<b>Sophie van der Schoot</b>	<b>17.69</b>	<b>19-10-18</b>

#### Geen aanbevolen programma voor junioren D

80m		100m		150m							
1	<b>Dinisha Overvliet (-0.0)</b>	<b>11.92</b>	<b>12-09-18</b>	1	Shantell Kwofie	13.75	08-10-17	1	Roos Wortel (-1.7)	21.76	04-09-46
2	<b>Imme Sipma (-3.3)</b>	<b>13.34</b>	<b>07-04-18</b>	2	Myrte van der Schoot (-0.0)	14.70	07-09-16	2	Otte Wiense	22.09	02-06-13
3	Shantell Kwofie (-0.8)	11.68	24-09-17	3	Roos Wortel (-1.3)	14.90	02-10-16	3	Puck Harms	22.17	22-03-14
4	Lois Doornheim (+2.3)	11.96	25-03-17	4	Lois Doornheim	14.96	06-10-17	4	Myrte van der Schoot (-0.2)	22.52	02-04-16
5	Mitou Mijghout	12.09	18-04-14	5	Lara van Beusekom (0.0)	15.09	04-10-15	5	Marloes Pijfers	22.7	08-06-01
6	Rozemarijn de Bruin (+0.1)	12.10	25-03-17	6	Sophie Romagnoli (0.0)	15.09	04-10-15	6	Lois Doornheim	22.75	16-06-17
7	<b>Tess Janssen (+0.7)</b>	<b>12.25</b>	<b>01-09-18</b>	7	Mare Lei (-0.3)	15.09	02-10-16	7	Kato Leusink	22.92	27-09-13
8	Lara van Beusekom (-0.8)	12.34	02-05-15	8	Hassanatou Barry (+0.5)	15.22	07-09-16	8	Mare Lei (0.0)	23.03	02-04-16
9	<b>Sophie van der Schoot (-0.2)</b>	<b>12.46</b>	<b>12-09-18</b>	9	Wicky Hulselmans (+1.6)	15.33	04-10-15	9	Samantha Westerweel (+0.2)	23.19	02-04-16
10	Lianne Wuring (-0.5)	12.48	25-03-17	10	Paloma Lam	15.42	18-04-14	10	Hassanatou Barry (+2.0)	23.20	02-04-16
11	Meintje Glimmerveen (-0.8)	12.54	02-05-15	11	Meintje Glimmerveen (-0.6)	15.53	04-10-15	11	Naomi Burrekers	23.5	08-06-01
12	<b>Keira Samuels Brusse (-2.2)</b>	<b>12.60</b>	<b>07-04-18</b>	12	Sacha Dekker (+2.4)	15.55	14-05-15	12	Mella Scheffer	23.53	22-03-14
13	<b>Nouhou Barry (0.0)</b>	<b>12.69</b>	<b>12-09-18</b>	13	Masja Wilders (+0.5)	15.60	07-09-16	13	<b>Sophie van der Schoot (+0.2)</b>	<b>23.58</b>	<b>25-05-18</b>
14	Rosan de Bie	12.74	27-09-13	14	Rikkie Boman (0.0)	15.67	07-09-16	14	<b>Tess Janssen (-1.4)</b>	<b>23.84</b>	<b>26-08-18</b>
15	Alessandra Viola	12.74	18-04-14	15	Lianne Wuring (-0.9)	15.67	25-03-17	15	Rikkie Bosman (0.0)	24.33	02-04-16
16	<b>Jiska Welj (+0.4)</b>	<b>12.79</b>	<b>12-09-18</b>	16	Suzet Doornheim (+0.1)	15.71	04-10-15	16	<b>Jiska Welj (-1.4)</b>	<b>24.37</b>	<b>26-08-18</b>
17	Pien Scheer	12.89	18-04-14	17	Nathalie Sloof (+						

1 Puck Harms	30.01	22-03-14	1 Sophie Romagnoli	52.31	17-05-15	1 Shantell Kwofie	2.26.98	08-10-17
2 Rosalie Schouten (+0.1)	30.53	07-04-18	2 Samantha Westerweel	53.22	02-04-16	2 Myrte van der Schoot	2.34.69	02-10-16
3 Sophie van der Schoot (-0.9)	30.84	07-04-18	3 Suzet Doornheim	55.78	28-03-15	3 Jip Vastenburger	2.38.5	16-04-06
4 Milou Mijnhout (+0.7)	31.01	03-09-14	4 Meintje Glimmerveen	56.46	28-03-15	4 Lianne Wuring	2.38.66	08-10-17
5 Lois Doornheim (+2.3)	31.13	25-03-17	5 Wicky Hulselmans	56.97	28-03-15	5 Paula Kliphuis	2.47.48	23-08-18
6 Hassanatou Barry (+0.7)	31.27	07-09-16	6 Dina Haji	59.34	28-03-15	6 Roos Wortel	2.47.76	02-10-16
7 Roos Wortel (+2.8)	31.68	28-03-16	7 Sarah Breken	61.60	28-03-15	7 Emmelie Pos	2.48.07	24-08-18
8 Sophie Romagnoli (-1.1)	32.42	28-03-15	8 Marit van der Vliet	61.90	02-04-16	8 Lois Doornheim	2.48.66	01-07-17
9 Emmelie Pos (+0.8)	32.48	07-04-18	9 Marieke Buskens	62.28	28-03-15	9 Lotte Pos	2.50.11	24-08-18
10 Lotte Pos (+0.8)	32.70	07-04-18	10 Maud Snel	62.62	28-03-15	10 Sophie Romagnoli	2.50.20	04-10-15
11 Wicky Hulselmans (-1.5)	32.73	02-09-15	11 Charlotte Kooiman	62.79	28-03-15	11 Ile Venema	2.52.5	16-04-06
12 Tess Jansen (+1.3)	32.76	07-04-18	12 Sanne Hilberts	63.28	27-09-13	12 Helena Kruger	2.55.16	04-10-15
13 Meintje Glimmerveen (-1.1)	32.95	28-03-15	Roos Hersbach	67.54	27-09-13	13 Mila Nijse	2.55.48	02-10-16
14 Masja Wilders (+0.7)	33.34	07-09-16			14 Hannah Nijkamp	2.55.98	24-08-18	
15 Mella Scheffer	33.42	22-03-14			15 Roos Wortel	2.56.2	28-03-16	
16 Jiska Welj (+0.4)	33.46	07-04-18			16 Suzet Doornheim	2.57.93	14-05-15	
17 Lilian Tabak	33.49	22-03-14		400m	17 Rikki Bosman	2.59.11	02-10-16	
18 Marjolein Scheffhout (+0.3)	33.54	07-04-18	1 Lianne Wuring	1.00.37	08-10-17	18 Meintje Glimmerveen	3.02.26	04-10-15
19 Ilse Hengeveld	33.57	03-09-14	2 Roos Wortel	1.10.34	02-10-16	19 Marieke Buskens	3.03.49	04-10-15
20 Suzet Doornheim (+0.7)	33.65	14-05-15	3 Lois Doornheim	1.11.50	08-10-17	20 Rosalie Siebers	3.06.7	16-04-06
21 Paula Kliphuis (+0.1)	33.66	07-04-18	4 Pien Scheer	1.15.26	03-09-14	21 Merle Mijnhout	3.08.63	04-10-15
22 Rosan de Bie	33.75	12-06-13	5 Ilse Hengeveld	1.15.75	03-09-14	22 Sacha Dekker	3.13.67	14-05-15
23 Sacha Dekker (+1.2)	33.78	14-05-15	6 Wicky Hulselmans	1.16.34	02-09-15	23 Flore Scheidt	3.14.98	04-10-15
24 Pien Scheer	33.79	22-03-14	7 Alessandra Viola	1.17.80	03-09-14	24 Jamie Helmonds	3.15.18	04-10-15
25 Marit Dijkstra (-1.1)	33.82	02-09-15	8 Lilian Tabak	1.18.38	03-09-14	25 Eva van Kampen	3.15.28	04-10-15
26 Babet Tabak	33.87	22-03-14	9 Jolente Bleijs	1.18.66	03-09-14	26 Charlotte Kooiman	3.16.22	04-10-15
27 Mette Oosterink	34.03	03-09-14	10 Tamara van Hoeksel	1.18.83	02-09-15	27 Maud Snel	3.33.50	04-10-15
28 Alessandra Viola	34.09	03-09-14	11 Suzet Doornheim	1.18.96	02-09-15	28 Isa Nijkamp	3.36.16	04-10-15
29 Flore Scheidt (-1.7)	34.27	28-03-15	12 Mare Lei (-0.3)	1.19.61	02-10-16	29 Moonie Slager	3.43.07	04-10-15
30 Isa van Vliet	34.46	22-03-14	13 Marit Dijkstra	1.19.81	02-09-15	30 Kirsten van Bokhorst	3.43.7	11-05-01
Helena Kruger (-1.7)	34.51	28-03-15	14 Milou Mijnhout	1.20.49	03-09-14	Dianke Dekker	3.44.6	11-05-01
Sarah Breken (-1.1)	34.59	02-09-15	15 Mette Oosterink	1.21.64	03-09-14	Dian van der Zande	3.55.0	11-05-01
Imme Sipma (0.0)	34.78	07-04-18	Babet Tabak	1.22.96	03-09-14			
			Xanthe Buruma	1.23.02	03-09-14			
			Isa van Vliet	1.23.63	03-09-14			
			Marieke Buskens	1.24.58	02-09-15			
			Sterre de Beer	1.26.58	02-10-16			

				1500m			80mtrd	
1 Myrte van der Schoot (+3.2)	9.07	02-10-16	1 Jip Vastenburger	5.16.5	23-08-06	1 Puck Harms	17.22	18-04-14
2 Lianne Wuring (-0.7)	8.60	22-04-17	2 Sigrid Koellink	5.57.2	19-04-80	2 Tess Janssen (+1.0)	15.80	23-05-18
3 Fleur Keizer	8.32	13-04-13	3 Irma Rodr. Pereira	6.19.5	19-04-80	3 Milou Mijnhout	16.74	18-04-14
4 Rikkie Bosman (+0.4)	8.26	02-10-16	4 Linda Nauta	6.49.7	19-04-80	4 Pien Scheer	16.92	18-04-14
5 Roos Wortel (3.4)	8.25	10-04-16	5			5 Sophie van der Schoot (+0.8)	17.18	23-05-18
6 Mella Scheffer	8.19	13-03-14				6 Paula Kliphuis (+0.8)	17.33	23-05-18
7 Meike Bakker (+1.3)	8.16	02-10-16				7 Babet Tabak	17.40	18-04-14
8 Otte Wienese	8.11	13-04-13				8 Emmelie Pos (+1.0)	17.42	23-05-18
9 Ross Hersbach	8.07	13-04-13				9 Lotte Pos (+0.8)	17.93	23-05-18
10 Kato Leusink	8.02	13-04-13				10 Lilian Tabak	18.49	18-04-14
11 Sacha Dekker (-1.2)	7.96	21-03-15		polshoog		Jiska Welj	18.54	23-05-18
12 Iris Mackaaij (+1.0)	7.94	06-05-18	1 Mette Oosterink	2.00	04-10-14			
13 Babet Tabak	7.90	03-05-14	2					
14 Meike Bakker (-0.3)	7.90	10-04-16						
15 Lilian Tabak	7.88	13-03-14						
16 Mette Oosterink	7.77	13-03-14		600m				
17 Paula Kliphuis (+0.7)	7.71	06-05-18	1 Annemarie van Ettekoven	2.05.3	05-10-96			
18 Carlijn Koster	7.58	31-03-17	2 Brenda Baar	2.05.5	03-10-99			
19 Xanthe Buruma	7.37	13-03-14	3 Lotte Pos	2.05.51	08-07-18			
20 Sienn Poels	7.36	31-03-17	4 Michelle Disberg	2.05.7	18-05-02			
21 Dina Haji (+1.4)	7.35	21-03-15						
22 Emmelie Pos (+2.8)	7.32	06-05-18						
23 Rosan de Bie	7.27	02-03-13	Vervallen onderdeel	bal				
24 Meintje Glimmerveen (+2.8)	7.23	23-05-15	1 Wilma van Duijssen	33.00	21-04-79			
25 Ilse Hengeveld	7.19	05-04-14	2 Jolanda Bakker	24.00	21-04-79			
26 Marjolein Padt	7.15	31-03-17						
27 Luc Nibbeling	7.09	13-04-13						
28 Marjolein Scheffhout (+0.6)	7.08	06-05-18						
29 Lucca Vos	7.06	31-03-17						
30 Isa van Vliet	7.00	13-03-14						
31 Mare Lei (+0.8)	6.97	02-10-16						
32 Marit van der Vliet	6.92	09-07-16						
33 Senne Wijma (-1.8)	6.91	22-04-17						
34 Mila Nijse (+1.0)	6.70	10-04-16						
35 Daniek Visser	6.67	13-04-13						