

mj	slag	afstan	jr	tijd	naam	plaats	datum
j	ru	25	6	0.33.15	Mathijs Mulder	Emmeloord	20-12-2003
j	ru	25	7	0.25.40	sjoerd wijnstra	steenwijk	11-11-1997
j	ru	25	8	0.24.54	Mathijs Mulder	Steenwijk	16-4-2005
j	ru	25	9	0.20.60	jouke wijnstra	wolvega	26-10-1996
j	ru	25	10	0.20.53	Bart Bekkema	Oosterwolde	18-6-2005
j	ru	25	11	0.17.50	Mathijs Mulder	Appelscha	9-8-2008
j	ru	25	20	0.16.92	Dennis Boek	Almere	15-11-2009
j	ru	50	7	1.02.75	Mathijs Mulder	Wolvega	20-11-2004
j	ru	50	8	0.49.40	Mathijs Mulder	Sneek	8-10-2005
j	ru	50	9	0.49.39	Mathijs Mulder	Harlingen	14-1-2006
j	ru	50	10	0.42.00	Bart Bekkema	Wolvega	3-12-2005
j	ru	50	11	0.37.12	Mathijs Mulder	Heerenveen	29-11-2008
j	ru	50	12	0.35.56	Mathijs Mulder	Wolvega	7-11-2009
j	ru	50	13	0.35.56	Mathijs Mulder	Wolvega	7-11-2009
j	ru	50	14	0.34.50	Bart Bekkema	Wolvega	7-11-2009
j	ru	50	15	0.33.69	Eric Oord	Emmeloord	10-6-2006
j	ru	50	17	0.31.51	frank v/d wal	wolvega	1-4-2000
j	ru	50	18	0.31.51	frank v/d wal	wolvega	1-4-2000
j	ru	50	19	0.31.51	frank v/d wal	wolvega	1-4-2000
j	ru	50	20	0.31.51	frank v/d wal	wolvega	1-4-2000
j	ru	100	9	1.44.82	Mathijs Mulder	IJsselmuiden	16-9-2006
j	ru	100	10	1.31.96	Bart Bekkema	Sneek	8-10-2005
j	ru	100	11	1.24.00	frank v/d wal	wolvega	12-12-1993
j	ru	100	12	1.18.73	Mathijs Mulder	wolvega	21-2-2009
j	ru	100	13	1.13.10	frank v/d wal	wolvega	30-11-1996
j	ru	100	14	1.13.10	frank v/d wal	wolvega	30-11-1996
j	ru	100	15	1.04.90	dennis kromsigt	wolvega	30-3-1996
j	ru	100	16	1.04.90	dennis kromsigt	wolvega	30-3-1996
j	ru	100	17	1.04.90	dennis kromsigt	wolvega	30-3-1996
j	ru	100	18	1.04.90	dennis kromsigt	wolvega	30-3-1996
j	ru	100	19	1.04.90	dennis kromsigt	wolvega	30-3-1996
j	ru	100	20	1.04.90	dennis kromsigt	wolvega	30-3-1996
j	ru	200	11	3.21.10	teun los	wolvega	30-11-1986
j	ru	200	12	2.54.00	Bart Bekkema	Workum	15-12-2007
j	ru	200	13	2.35.00	frank v/d wal	wolvega	30-11-1996
j	ru	200	14	2.35.00	frank v/d wal	wolvega	30-11-1996
j	ru	200	15	2.24.40	dennis kromsigt	heerenveen	28-9-1996
j	ru	200	17	2.24.40	dennis kromsigt	herenveen	28-9-1996
j	ru	200	18	2.24.40	dennis kromsigt	heerenveen	28-9-1996
j	ru	200	19	2.24.40	dennis kromsigt	heerenveen	28-9-1996
j	ru	200	20	2.24.40	dennis kromsigt	heerenveen	28-9-1996
j	ss	25	6	0.32.76	Mathijs Mulder	Wolvega	18-10-2003
j	ss	25	7	0.27.76	Marc de Vries	wolvega	7-12-2002
j	ss	25	8	0.26.18	Mathijs Mulder	Stiens	26-2-2005
j	ss	25	9	0.21.20	mathijs vallinga	oosterwolde	21-6-1997
j	ss	25	10	0.21.20	mathijs vallinga	oosterwolde	21-6-1997
j	ss	25	11	0.20.40	mark van pijkeren	oosterwolde	21-6-1997
j	ss	50	7	1.01.71	Mathijs Mulder	Wolvega	20-11-2004
j	ss	50	8	0.55.56	Mathijs Mulder	Wolvega	3-12-2005
j	ss	50	9	0.55.14	Mathijs Mulder	Wolvega	4-11-2006
j	ss	50	10	0.49.20	Bart Bekkema	Wolvega	3-12-2005
j	ss	50	11	0.45.01	frank spin	Wolvega	25-11-2000
j	ss	50	12	0.43.66	Lars Roelofs	Wolvega	8-11-2008
j	ss	50	13	0.38.61	dennis lap	steenwijk	30-9-2000
j	ss	50	14	0.36.82	Eric Oord	Wolvega	3-12-2005

j	ss	50	15	0.36.52	Eric Oord	Bolsward	4-3-2006
j	ss	50	17	0.35.34	Dennis Lap	Wolvega	20-11-2004
j	ss	50	18	0.35.34	Dennis Lap	Wolvega	20-11-2004
j	ss	50	19	0.33.60	hans klaren	stiens	7-5-1994
j	ss	50	20	0.32.75	Daniel Kromsigt	Heerenveen	5-10-2002
,							
j	ss	100	9	1.56.37	Mathijs Mulder	wolvega	16-12-2006
j	ss	100	10	1.45.25	Bart Bekkema	Heerenveen	17-12-2005
j	ss	100	11	1.32.20	frank v/d wal	wolvega	12-12-1993
j	ss	100	13	1.23.10	frank v/d wal	bergum	2-11-1996
j	ss	100	14	1.21.89	Eric Oord	Bolsward	1-10-2005
j	ss	100	15	1.14.80	dennis kromsigt	leeuwarden	17-2-1996
j	ss	100	16	1.14.80	dennis kromsigt	leeuwarden	17-2-1996
j	ss	100	17	1.14.80	dennis kromsigt	leeuwarden	17-2-1996
j	ss	100	18	1.14.80	dennis kromsigt	leeuwarden	17-2-1996
j	ss	100	19	1.12.90	ivo vliegendehond	wolvega	18-2-1989
j	ss	100	20	1.12.90	ivo vliegendehond	wolvega	18-2-1989
,							
j	ss	200	12	3.19.83	Eric Oord	Leeuwarden	27-9-2003
j	ss	200	13	2.58.50	frank v/d wal	bergum	2-11-1996
j	ss	200	14	2.52.75	Eric Oord	Zwaagwesteinde	12-11-2005
j	ss	200	15	2.47.40	dennis kromsigt	wolvega	17-11-1996
j	ss	200	16	2.47.40	dennis kromsigt	wolvega	17-11-1996
j	ss	200	17	2.40.80	dennis kromsigt	joure	22-2-1997
j	ss	200	18	2.40.80	dennis kromsigt	joure	22-2-1997
j	ss	200	19	2.40.80	dennis kromsigt	joure	22-2-1997
j	ss	200	20	2.40.80	dennis kromsigt	joure	22-2-1997
,							
j	vl	25	7	0.32.52	Marc de Vries	Stiens	14-12-2002
j	vl	25	8	0.24.20	Mathijs Mulder	Heerenveen	17-12-2005
j	vl	25	9	0.21.75	Mathijs Mulder	Heerenveen	9-12-2006
j	vl	25	10	0.21.75	Mathijs Mulder	Heerenveen	9-12-2006
j	vl	25	11	0.18.50	Dennis Lap	Wolvega	10-1-1998
j	vl	25	12	0.18.50	Dennis Lap	Wolvega	10-1-1998
,							
j	vl	50	9	0.50.20	Frans de Vries	Wolvega	7-12-1996
j	vl	50	10	0.44.57	Mathijs Mulder	Workum	15-12-2007
j	vl	50	11	0.35.29	Mathijs Mulder	Heerenveen	29-11-2008
j	vl	50	12	0.35.06	Mathijs Mulder	Bergum	4-4-2009
j	vl	50	13	0.35.06	Mathijs Mulder	Bergum	4-4-2009
j	vl	50	14	0.33.22	Dennis Lap	wolvega	1-12-2001
j	vl	50	15	0.32.11	Dennis Lap	Heerenveen	30-11-2002
j	vl	50	16	0.31.20	Dennis Lap	Drachten	8-2-2003
j	vl	50	17	0.30.21	Dennis Lap	Wolvega	20-11-2004
j	vl	50	18	0.30.01	Arjan Thomas	Drachten	16-5-2004
j	vl	50	19	0.28.65	Arjan Thomas	Wolvega	3-12-2005
j	vl	50	20	0.28.65	Arjan Thomas	Wolvega	3-12-2005
,							
j	vl	100	11	1.23.94	Mathijs Mulder	Emmeloord	1-11-2008
j	vl	100	12	1.16.60	Mathijs Mulder	Dokkum	14-6-2009
j	vl	100	13	1.16.60	Mathijs Mulder	Dokkum	14-6-2009
j	vl	100	14	1.16.60	Mathijs Mulder	Dokkum	14-6-2009
j	vl	100	15	1.08.20	dennis kromsigt	leeuwarden	23-3-1996
j	vl	100	16	1.08.20	dennis kromsigt	Leeuwarden	23-3-2001
j	vl	100	17	1.07.20	herman fledderus	wolvega	21-11-1984
j	vl	100	18	1.07.20	herman fledderus	wolvega	21-11-1984
j	vl	100	19	1.01.10	herman fledderus	sneek	7-1-1990
j	vl	100	20	1.01.10	herman fledderus	sneek	7-1-1990
,							
j	vl	200	11	3.08.90	Mathijs Mulder	Heerenveen	20-12-2008
j	vl	200	12	2.56.45	Mathijs Mulder	Zwaagwesteinde	18-4-2009
j	vl	200	13	2.56.45	Mathijs Mulder	Zwaagwesteinde	18-4-2009

j	vl	200	14	2.56.45	Mathijs Mulder	Zwaagwesteinde	18-4-2009
j	vl	200	15	2.40.40	siebe boersma	franeker	25-4-1987
j	vl	200	17	2.36.00	siebe boersma	steenwijk	4-2-1989
j	vl	200	19	2.20.70	herman fledderus	leeuwarden	2-4-1988
,							
j	vr	25	6	0.24.23	Mathijs Mulder	Emmeloord	20-12-2003
j	vr	25	7	0.22.61	Marc de Vries	Stiens	14-12-2002
j	vr	25	8	0.18.77	Mathijs Mulder	Sneek	26-11-2005
j	vr	25	9	0.17.90	mathijs vallinga	oosterwolde	21-6-1997
j	vr	25	10	0.15.92	mathijs vallinga	Oosterwolde	21-6-1997
j	vr	25	11	0.14.02	Mathijs Mulder	Appelscha	9-8-2008
j	vr	25	12	0.14.02	Mathijs Mulder	Appelscha	9-8-2008
j	vr	25	20	0.12.51	Dennis Boek	Hoogeveen	20-6-2009
,							
j	vr	50	7	0.46.91	Mathijs Mulder	Emmeloord	30-10-2004
j	vr	50	8	0.42.00	Mathijs Mulder	Emmeloord	15-10-2005
j	vr	50	9	0.39.59	Mathijs Mulder	Emmeloord	21-10-2006
j	vr	50	10	0.35.84	Mathijs Mulder	Emmeloord	1-12-2007
j	vr	50	11	0.32.06	Mathijs Mulder	Heerenveen	29-11-2008
j	vr	50	12	0.30.56	Mathijs Mulder	Hoogeveen	20-6-2009
j	vr	50	13	0.30.50	Lars Roelofs	Wolvega	7-11-2009
j	vr	50	14	0.29.37	Dennis Lap	Heerenveen	15-9-2001
j	vr	50	15	0.27.72	Dennis Lap	Heerenveen	30-11-2002
j	vr	50	16	0.27.72	Dennis Lap	Drachten	8-2-2003
j	vr	50	17	0.26.65	Dennis Lap	Wolvega	20-11-2004
j	vr	50	18	0.26.65	Dennis Lap	Wolvega	20-11-2004
j	vr	50	19	0.26.30	hans klaren	stiens	7-5-1994
j	vr	50	20	0.25.66	Arjan Thomas	Wolvega	4-11-2006
,							
j	vr	100	9	1.35.98	Mathijs Mulder	IJsselmuiden	16-9-2006
j	vr	100	10	1.24.07	Mathijs Mulder	Oosterwolde	6-10-2007
j	vr	100	11	1.09.20	Mathijs Mulder	sneek	13-12-2008
j	vr	100	12	1.06.48	Mathijs Mulder	Hoogeveen	20-6-2009
j	vr	100	13	1.06.10	frank v/d wal	Heerenveen	10-12-1996
j	vr	100	14	1.06.10	frank v/d wal	Heerenveen	10-12-1996
j	vr	100	15	0.57.20	dennis kromsigt	leeuwarden	26-10-1996
j	vr	100	16	0.57.20	dennis kromsigt	leeuwarden	26-10-1996
j	vr	100	17	0.55.70	herman fledderus	franeker	15-12-1984
j	vr	100	18	0.55.70	herman fledderus	franeker	15-12-1984
j	vr	100	19	0.52.60	herman fledderus	sneek	21-4-1990
j	vr	100	20	0.52.60	herman fledderus	sneek	21-4-1990
,							
j	vr	200	11	2.38.95	Mathijs Mulder	Bergum	11-10-2008
j	vr	200	12	2.34.46	Mathijs Mulder	Bolsward	14-3-2009
j	vr	200	13	2.27.30	frank v/d wal	franeker	21-1-1996
j	vr	200	14	2.27.30	frank v/d wal	franeker	21-1-1996
j	vr	200	15	2.07.20	dennis kromsigt	wolvega	30-3-1996
j	vr	200	16	2.07.20	dennis kromsigt	Wolvega	30-3-1996
j	vr	200	17	2.01.95	herman fledderus	uden	4-2-1984
j	vr	200	18	2.01.95	herman fledderus	uden	4-2-1984
j	vr	200	19	1.57.70	herman fledderus	heerenveen	9-1-1988
j	vr	200	20	1.57.70	herman fledderus	heerenveen	9-1-1988
,							
j	vr	400	11	6.05.10	wouter stempher	bergum	15-12-1990
j	vr	400	12	5.29.29	Mathijs Mulder	Dokkum	14-6-2009
j	vr	400	13	5.17.64	frank v/d wal	drachten	18-5-1996
j	vr	400	14	5.08.24	Eric Oord	Stiens	10-12-2005
j	vr	400	15	4.36.40	dennis kromsigt	wolvega	23-11-1996
j	vr	400	19	4.15.10	herman fledderus	Dokkum	22-4-1989
j	vr	400	20	4.15.10	herman fledderus	Dokkum	22-4-1989
,							
j	vr	800	12	13.26.29	Elmo Doorn	Steenwijk	25-10-2008

j	vr	800	13	11.15.70	wijnold visser	heerenveen	10-3-1984
j	vr	800	14	11.07.69	Eric Oord	Heerenveen	22-1-2005
j	vr	800	15	10.27.33	Eric Oord	Heerenveen	28-1-2006
,							
j	vr	1500	13	23.14.55	Lars Roelofs	Steenwijk	24-10-2009
j	vr	1500	14	23.14.55	Lars Roelofs	Steenwijk	24-10-2009
j	vr	1500	15	19.07.90	wijnold visser	sneek	23-4-1986
j	vr	1500	17	18.09.80	siebe boersma	heerenveen	15-4-1989
j	vr	1500	19	17.41.80	herman fledderus	sneek	23-4-1986
,							
j	wi	100	8	2.22.93	Marc de Vries	Heerenveen	12-4-2003
j	wi	100	9	1.43.40	Frans de Vries	Wolvega	23-11-1996
j	wi	100	10	1.36.97	Bart Bekkema	Sneek	26-11-2005
j	wi	100	11	1.21.03	Mathijs Mulder	Heerenveen	29-11-2008
j	wi	100	12	1.18.89	Mathijs Mulder	Leiden	15-2-2009
j	wi	100	13	1.15.60	frank v/d wal	wolvega	30-3-1996
j	wi	100	15	1.05.40	dennis kromsigt	zwaagwesteinde	14-12-1996
j	wi	100	16	1.05.40	dennis kromsigt	zwaagwesteinde	14-12-1996
j	wi	100	17	1.05.40	dennis kromsigt	zwaagwesteinde	14-12-1996
j	wi	100	18	1.05.40	dennis kromsigt	zwaagwesteinde	14-12-1996
j	wi	100	19	1.05.30	herman fledderus	wolvega	7-5-1994
,							
j	wi	200	10	4.01.93	Elmo Doorn	Burgum	7-10-2006
j	wi	200	11	2.51.26	Mathijs Mulder	Sneek	13-12-2008
j	wi	200	12	2.50.81	Mathijs Mulder	Dokkum	14-6-2009
j	wi	200	13	2.41.00	frank v/d wal	bergum	2-11-1996
j	wi	200	14	2.41.00	frank v/d wal	bergum	2-11-1996
j	wi	200	15	2.24.10	dennis kromsigt	leeuwarden	27-1-1996
j	wi	200	16	2.24.10	dennis kromsigt	leeuwarden	27-11-1996
j	wi	200	17	2.21.20	dennis kromsigt	beilen	18-1-1997
j	wi	200	18	2.21.20	dennis kromsigt	beilen	18-1-1997
j	wi	200	19	2.19.50	herman fledderus	winschoten	23-12-1989
j	wi	200	20	2.19.50	herman fledderus	winschoten	23-12-1989
,							
j	wi	400	13	5.39.10	Frank v/d Wal	Leeuwarden	19-10-1996
j	wi	400	14	5.39.10	Frank v/d Wal	Heerenveen	19-10-1996
j	wi	400	15	5.10.30	dennis kromsigt	leeuwarden	13-4-1996
j	wi	400	17	5.10.30	dennis kromsigt	leeuwarden	13-4-1996
j	wi	400	19	5.10.30	dennis kromsigt	leeuwarden	13-4-1996
j	wi	400	20	5.10.30	dennis kromsigt	leeuwarden	13-4-1996
,							
m	ru	25	5	1.25.85	Celeste de Vries	Wolvega	8-11-2008
m	ru	25	6	0.33.90	Astrid Hoogendijk	Emmeloord	20-12-2003
m	ru	25	7	0.27.78	Lieke van Dam	Wolvega	7-12-2002
m	ru	25	8	0.25.88	Lieke van Dam	Emmeloord	20-12-2003
m	ru	25	9	0.22.29	Lieke van Dam	Wolvega	2-10-2004
m	ru	25	10	0.19.56	Roos Eilers	Appelscha	7-7-2007
m	ru	25	11	0.17.12	Roos Eilers	Appelscha	9-8-2008
m	ru	25	12	0.17.12	Roos Eilers	Appelscha	9-8-2008
,							
m	ru	50	7	1.07.34	Astrid Hoogendijk	Wolvega	20-11-2004
m	ru	50	8	0.55.17	Lieke van Dam	Wolvega	22-11-2003
m	ru	50	9	0.50.00	Aniek Bergsma	Wolvega	3-12-2005
m	ru	50	10	0.42.03	Roos Eilers	Wolvega	10-11-2007
m	ru	50	11	0.39.82	Roos Eilers	Wolvega	8-11-2008
m	ru	50	12	0.37.58	Roos Eilers	Emmeloord	7-3-2009
m	ru	50	13	0.37.25	Joyce Bakker	Buitenpost	24-1-2009
m	ru	50	14	0.35.81	Lorian van Pijkeren	Wolvega	3-12-2005
m	ru	50	15	0.35.81	Lorian van Pijkeren	Wolvega	3-12-2005
m	ru	50	16	0.35.81	Lorian van Pijkeren	Wolvega	3-12-2005
m	ru	50	17	0.35.81	Lorian van Pijkeren	Wolvega	3-12-2005
m	ru	50	20	0.32.63	Debby Kielstra	Drachten	8-2-2003

m	ru	100	7	2.28.38	Jeske Moerenhout	Workum	15-12-2007
m	ru	100	8	2.08.17	Jeske Moerenhout	Sneek	13-12-2008
m	ru	100	9	1.48.57	Lieke van Dam	Drachten	6-6-2004
m	ru	100	10	1.34.99	Roos Eilers	Dokkum	10-6-2007
m	ru	100	11	1.25.65	Roos Eilers	Heerenveen	29-11-2008
m	ru	100	12	1.24.02	Roos Eilers	Leeuwarden	28-2-2009
m	ru	100	13	1.19.10	debby kielstra	wolvega	23-11-1996
m	ru	100	14	1.15.89	Lorian van Pijkeren	Drachten	15-10-2005
m	ru	100	15	1.15.80	ineke v/d wal	zwaagwesteinde	10-12-1994
m	ru	100	16	1.15.80	ineke v/d wal	zwaagwesteinde	10-12-1996
m	ru	100	17	1.12.30	jolanda stempher	steenwijk	16-12-1995
m	ru	100	20	1.10.82	Debby Kielstra	Heerenveen	13-9-2003
m	ru	200	11	3.21.53	Joyce Bakker	Workum	15-12-2007
m	ru	200	12	3.08.52	Joyce Bakker	Wolvega	29-3-2008
m	ru	200	13	2.54.40	debby kielstra	bergum	2-11-1996
m	ru	200	15	2.43.20	ineke v/d wal	bolsward	26-11-1996
m	ru	200	17	2.35.90	ineke v/d wal	leeuwarden	22-3-1997
m	ru	200	20	2.35.90	ineke v/d wal	leeuwarden	22-3-1997
m	ss	25	5	1.00.31	Celeste de Vries	Wolvega	8-11-2008
m	ss	25	6	0.40.26	Celeste de Vries	Wolvega	7-11-2009
m	ss	25	7	0.26.31	Lisa Wever	Wolvega	12-12-1998
m	ss	25	8	0.24.67	Lisa Wever	joure	9-10-1999
m	ss	25	9	0.21.50	liesbeth vallinga	Wolvega	11-11-1995
m	ss	25	10	0.20.61	Roos Eilers	Appelscha	7-7-2007
m	ss	25	11	0.19.50	willeke westenbroek	wolvega	9-11-1997
m	ss	25	12	0.19.50	willeke westenbroek	wolvega	9-11-1997
m	ss	50	7	1.12.16	Maartje Westenberg	Emmeloord	15-10-2005
m	ss	50	8	0.55.32	Joyce Bakker	Steenwijk	25-9-2004
m	ss	50	9	0.51.82	Lieke van Dam	Steenwijk	25-9-2004
m	ss	50	10	0.44.35	Roos Eilers	wolvega	10-11-2007
m	ss	50	11	0.42.54	Roos Eilers	Emmeloord	18-10-2008
m	ss	50	12	0.41.83	Roos Eilers	Emmeloord	7-3-2009
m	ss	50	13	0.41.13	Joyce Bakker	Heerenveen	31-10-2009
m	ss	50	14	0.41.13	Joyce Bakker	Heerenveen	31-10-2009
m	ss	50	15	0.41.13	Joyce Bakker	Heerenveen	31-10-2009
m	ss	50	16	0.41.13	Joyce Bakker	Heerenveen	31-10-2009
m	ss	50	17	0.41.13	Joyce Bakker	Heerenveen	31-10-2009
m	ss	50	20	0.36.47	Debby Kielstra	Lelystad	19-3-2005
m	ss	100	8	2.36.11	Jeske Moerenhout	wolvega	29-3-2008
m	ss	100	9	1.53.77	Lieke van Dam	Heerenveen	18-12-2004
m	ss	100	10	1.36.49	Roos Eilers	oosterwolde	1-12-2007
m	ss	100	11	1.35.60	wianda douma	wolvega	12-11-1983
m	ss	100	12	1.33.83	Aniek Bergsma	Leeuwarden	19-4-2008
m	ss	100	13	1.25.60	debby kielstra	zwaagwesteinde	14-12-1996
m	ss	100	14	1.25.60	debby kielstra	zwaagwesteinde	14-12-1996
m	ss	100	15	1.23.00	ingrid bakker	oosterwolde	21-3-1987
m	ss	100	16	1.23.00	ingrid bakker	oosterwolde	21-3-1987
m	ss	100	17	1.21.90	paula bergsma	vriezeveen	11-6-1988
m	ss	100	20	1.19.52	Debby Kielstra	Heerenveen	13-9-2003
m	ss	200	11	3.19.83	Roos Eilers	Emmeloord	1-11-2008
m	ss	200	12	3.16.04	Aniek Bergsma	sneek	12-4-2008
m	ss	200	13	3.11.10	Debby Kielstra	zwaagwesteinde	14-12-1996
m	ss	200	14	3.11.10	Debby Kielstra	zwaagwesteinde	14-12-1996
m	ss	200	15	3.04.20	ingrid bakker	leeuwarden	31-1-1987
m	ss	200	17	2.58.60	paula bergsma	sneek	28-11-1987
m	ss	200	20	2.58.60	paula bergsma	sneek	28-11-1987

m	vl	25	7	0.33.66	Lieke van Dam	Stiens	14-12-2002
m	vl	25	8	0.23.81	Lieke van Dam	Heerenveen	29-11-2003
m	vl	25	9	0.22.74	Astrid Hoogendijk	Heerenveen	9-12-2006
m	vl	25	10	0.21.20	Joyce Bakker	Heerenveen	9-12-2006
m	vl	25	11	0.17.29	Nanda de Vries	Emmeloord	20-12-2003
m	vl	25	12	0.16.59	Nanda de vries	Wolvega	14-2-2004
m	vl	50	9	0.58.07	Astrid Hoogendijk	Burgum	7-10-2006
m	vl	50	10	0.47.40	Ysabelle Roelofs	Wolvega	10-11-2007
m	vl	50	11	0.40.18	Nanda de Vries	Burgum	18-5-2003
m	vl	50	12	0.37.68	Nanda de Vries	Oosterwolde	3-4-2004
m	vl	50	13	0.37.68	Nanda de Vries	Oosterwolde	3-4-2004
m	vl	50	14	0.34.43	Lorian van Pijkeren	Wolvega	3-12-2005
m	vl	50	15	0.34.43	Lorian van Pijkeren	Wolvega	3-12-2005
m	vl	50	16	0.34.43	Lorian van Pijkeren	Wolvega	3-12-2005
m	vl	50	17	0.34.43	Lorian van Pijkeren	Wolvega	3-12-2005
m	vl	50	20	0.32.50	Debby Kielstra	Heerenveen	29-11-2003
m	vl	100	11	1.35.43	Nanda de Vries	Dokkum	27-9-2003
m	vl	100	12	1.31.71	Nanda de Vries	Stiens	10-4-2004
m	vl	100	13	1.23.20	sandra plat	steenwijk	2-12-1989
m	vl	100	15	1.14.90	ineke v/d wal	leeuwarden	18-11-1995
m	vl	100	17	1.11.80	ineke v/d wal	oosterwolde	5-4-1997
m	vl	100	20	1.09.40	jolanda stempher	oosterwolde	5-4-1997
m	vl	200	13	3.24.60	ineke v/d wal	wolvega	22-11-1992
m	vl	200	15	2.45.00	ineke v/d wal	leeuwarden	18-11-1995
m	vl	200	17	2.37.30	ineke v/d wal	leeuwarden	22-3-1997
m	vl	200	20	2.37.30	ineke v/d wal	leeuwarden	22-3-1997
m	vr	25	5	1.23.80	Celeste de Vries	Wolvega	8-11-2008
m	vr	25	6	0.32.22	Astrid Hoogendijk	Oosterwolde	11-10-2003
m	vr	25	7	0.23.79	Lieke van Dam	Stiens	14-12-2002
m	vr	25	8	0.19.80	Lieke van Dam	Emmeloord	20-12-2003
m	vr	25	9	0.18.16	Lieke van Dam	Sneek	27-11-2004
m	vr	25	10	0.16.94	Roos Eilers	Haulerwijk	16-6-2007
m	vr	25	11	0.14.68	Roos Eilers	Appelscha	9-8-2008
m	vr	25	12	0.14.68	Roos Eilers	Appelscha	9-8-2008
m	vr	50	7	1.01.94	Astrid Hoogendijk	Wolvega	20-11-2004
m	vr	50	8	0.43.98	Joyce Bakker	Emmeloord	30-10-2004
m	vr	50	9	0.39.99	Joyce Bakker	Urk	10-12-2005
m	vr	50	10	0.36.80	Lieke van Dam	Urk	10-12-2005
m	vr	50	11	0.34.04	Roos Eilers	Emmeloord	18-10-2008
m	vr	50	12	0.33.16	Roos Eilers	Emmeloord	7-3-2009
m	vr	50	13	0.31.27	Joyce Bakker	Hoogeveen	20-6-2009
m	vr	50	14	0.30.50	Lorian van Pijkeren	Wolvega	3-12-2005
m	vr	50	15	0.30.50	Lorian van Pijkeren	Wolvega	3-12-2005
m	vr	50	16	0.30.50	Lorian van Pijkeren	Wolvega	3-12-2005
m	vr	50	17	0.30.50	Lorian van Pijkeren	Wolvega	3-12-2005
m	vr	50	20	0.28.17	Debby Kielstra	Heerenveen	12-4-2003
m	vr	100	7	2.20.83	Jeske Moerenhout	Workum	15-12-2007
m	vr	100	8	2.01.57	Jeske Moerenhout	sneek	13-12-2008
m	vr	100	9	1.33.18	Joyce Bakker	Heerenveen	17-12-2005
m	vr	100	10	1.19.97	Roos Eilers	Oosterwolde	1-12-2007
m	vr	100	11	1.16.60	wendy lap	wolvega	18-11-1995
m	vr	100	12	1.13.61	Roos Eilers	Bolsward	14-3-2009
m	vr	100	13	1.06.70	debby kielstra	franeker	21-12-1996
m	vr	100	14	1.06.57	Lorian van Pijkeren	Heerenveen	29-10-2005
m	vr	100	15	1.02.70	ineke v/d wal	sneek	28-10-1995

m	vr	100	17	1.00.90	ineke v/d wal	winschoten	1-3-1997
m	vr	100	20	1.00.90	ineke v/d wal	winschoten	1-3-1997
,							
m	vr	200	10	3.01.95	Roos Eilers	Workum	15-12-2007
m	vr	200	11	2.54.10	Roos Eilers	Bergum	11-10-2008
m	vr	200	12	2.38.23	Roos Eilers	Wolvega	21-2-2009
m	vr	200	13	2.27.20	debby kielstra	leeuwarden	9-11-1996
m	vr	200	15	2.18.90	ineke v/d wal	drachten	4-11-1995
m	vr	200	17	2.14.70	ineke v/d wal	heerenveen	29-3-1997
m	vr	200	20	2.14.70	ineke v/d wal	heerenveen	29-3-1997
,							
m	vr	400	10	6.41.11	Roos Eilers	leeuwarden	28-12-2007
m	vr	400	11	6.08.81	anneke tip	drachten	15-6-1985
m	vr	400	12	5.56.99	Joyce Bakker	Zwaagwesteinde	26-4-2008
m	vr	400	13	5.20.90	debby kielstra	heerenveen	16-3-1996
m	vr	400	15	4.55.60	ineke v/d wal	wolvega	30-9-1995
m	vr	400	17	4.46.20	ineke v/d wal	leeuwarden	15-3-1997
m	vr	400	20	4.46.20	ineke v/d wal	leeuwarden	15-3-1997
,							
m	vr	800	11	11.50.41	Roos Eilers	Heerenveen	20-12-2008
m	vr	800	12	11.50.41	Roos Eilers	Heerenveen	20-12-2008
m	vr	800	13	10.49.80	anneke tip	dokkum	2-5-1987
m	vr	800	15	10.16.90	ineke v/d wal	leeuwarden	19-10-1995
m	vr	800	17	10.03.00	ineke v/d wal	leeuwarden	19-10-1996
m	vr	1500	12	23.55.18	Joyce Bakker	Heerenveen	20-12-2008
,							
m	wi	100	8	2.07.83	Lieke van Dam	Stiens	13-12-2003
m	wi	100	9	1.46.16	Joyce Bakker	Heerenveen	17-12-2005
m	wi	100	10	1.30.64	Roos Eilers	leeuwarden	28-12-2007
m	wi	100	11	1.26.09	Roos Eilers	Heerenveen	15-11-2008
m	wi	100	12	1.22.47	Roos Eilers	Dokkum	14-2-2009
m	wi	100	13	1.18.20	debby kielstra	leeuwarden	26-10-1996
m	wi	100	15	1.13.80	ineke v/d wal	leeuwarden	7-10-1995
m	wi	100	16	1.13.80	ineke v/d wal	leeuwarden	7-10-1995
m	wi	100	17	1.12.48	ineke v/d wal	drachten	25-1-1997
m	wi	100	20	1.12.35	Jolanda Stempher	drachten	25-1-1997
,							
m	wi	200	10	3.24.18	Roos Eilers	Oosterwolde	6-10-2007
m	wi	200	11	3.14.39	Roos Eilers	Harlingen	8-6-2008
m	wi	200	12	3.04.43	Roos Eilers	Sneek	10-1-2009
m	wi	200	13	2.49.70	debby kielstra	heerenveen	28-9-1996
m	wi	200	15	2.41.50	ineke v/d wal	workum	25-11-1995
m	wi	200	17	2.33.20	ineke v/d wal	oosterwolde	5-4-1997
m	wi	200	20	2.33.20	ineke v/d wal	oosterwolde	5-4-1997
,							
m	wi	400	13	6.24.10	tienet fledderus	steenwijk	11-12-1982
m	wi	400	15	5.57.50	ineke v/d wal	heerenveen	12-2-1994
m	wi	400	17	5.27.20	ineke v/d wal	leeuwarden	13-4-1996
m	wi	400	20	5.27.20	ineke v/d wal	leeuwarden	13-4-1996
,							