

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	16-04-2005
j	ru	25	9	0.20.60	jouke wijnstra	wolvega	26-10-1996
j	ru	25	10	0.20.53	Bart Bekkema	Oosterwolde	18-06-2005
j	ru	25	11	0.17.50	Mathijs Mulder	Appelscha	09-08-2008
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	08-10-2005
j	ru	50	9	0.49.39	Mathijs Mulder	Harlingen	14-01-2006
j	ru	50	10	0.42.00	Bart Bekkema	Wolvega	03-12-2005
j	ru	50	11	0.37.12	Mathijs Mulder	Heerenveen	29-11-2008
j	ru	50	12	0.35.56	Mathijs Mulder	Wolvega	07-11-2009
j	ru	50	13	0.35.10	Mathijs Mulder	Oosterwolde	13-03-2010
j	ru	50	14	0.33.98	Lars Roelofs	Emmeloord	06-03-2010
j	ru	50	15	0.33.69	Eric Oord	Emmeloord	10-06-2006
j	ru	50	17	0.31.51	frank v/d wal	wolvega	01-04-2000
j	ru	50	18	0.31.51	frank v/d wal	wolvega	01-04-2000
j	ru	50	19	0.31.51	frank v/d wal	wolvega	01-04-2000
j	ru	50	20	0.31.51	frank v/d wal	wolvega	01-04-2000
j	ru	100	9	1.44.82	Mathijs Mulder	IJsselmuiden	16-09-2006
j	ru	100	10	1.31.96	Bart Bekkema	Sneek	08-10-2005
j	ru	100	11	1.24.00	frank v/d wal	wolvega	12-12-1993
j	ru	100	12	1.18.67	Mathijs Mulder	Lelystad	06-12-2009
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	30-03-1996
j	ru	100	16	1.04.90	dennis kromsigt	wolvega	30-03-1996
j	ru	100	17	1.04.90	dennis kromsigt	wolvega	30-03-1996
j	ru	100	18	1.04.90	dennis kromsigt	wolvega	30-03-1996
j	ru	100	19	1.04.90	dennis kromsigt	wolvega	30-03-1996
j	ru	100	20	1.04.90	dennis kromsigt	wolvega	30-03-1996
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	28-09-1996
j	ru	200	17	2.24.40	dennis kromsigt	heerenveen	28-09-1996
j	ru	200	18	2.24.40	dennis kromsigt	heerenveen	28-09-1996
j	ru	200	19	2.24.40	dennis kromsigt	heerenveen	28-09-1996
j	ru	200	20	2.24.40	dennis kromsigt	heerenveen	28-09-1996
j	ss	25	6	0.32.76	Mathijs Mulder	Wolvega	18-10-2003
j	ss	25	7	0.27.76	Marc de Vries	wolvega	07-12-2002
j	ss	25	8	0.26.18	Mathijs Mulder	Stiens	26-02-2005
j	ss	25	9	0.21.20	mathijs vallinga	oosterwolde	21-06-1997
j	ss	25	10	0.21.20	mathijs vallinga	oosterwolde	21-06-1997
j	ss	25	11	0.20.40	mark van pijkeren	oosterwolde	21-06-1997
j	ss	50	7	1.01.71	Mathijs Mulder	Wolvega	20-11-2004
j	ss	50	8	0.55.56	Mathijs Mulder	Wolvega	03-12-2005
j	ss	50	9	0.55.14	Mathijs Mulder	Wolvega	04-11-2006
j	ss	50	10	0.49.20	Bart Bekkema	Wolvega	03-12-2005
j	ss	50	11	0.45.01	frank spin	Wolvega	25-11-2000
j	ss	50	12	0.43.66	Lars Roelofs	Wolvega	08-11-2008
j	ss	50	13	0.38.61	dennis lap	steenwijk	30-09-2000
j	ss	50	14	0.36.82	Eric Oord	Wolvega	03-12-2005

j	ss	50	15	0.36.52	Eric Oord	Bolsward	04-03-2006
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	07-05-1994
j	ss	50	20	0.32.75	Daniel Kromsigt	Heerenveen	05-10-2002
j							
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	02-11-1996
j	ss	100	14	1.21.89	Eric Oord	Bolsward	01-10-2005
j	ss	100	15	1.14.80	dennis kromsgt	leeuwarden	17-02-1996
j	ss	100	16	1.14.80	dennis kromsigt	leeuwarden	17-02-1996
j	ss	100	17	1.14.80	dennis kromsigt	leeuwarden	17-02-1996
j	ss	100	18	1.14.80	dennis kromsigt	leeuwarden	17-02-1996
j	ss	100	19	1.12.90	ivo vliegendehond	wolvega	18-02-1989
j	ss	100	20	1.12.90	ivo vliegendehond	wolvega	18-02-1989
j							
j	ss	200	12	3.19.83	Eric Oord	Leeuwarden	27-09-2003
j	ss	200	13	2.58.50	frank v/d wal	bergum	02-11-1996
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	22-02-1997
j	ss	200	18	2.40.80	dennis kromsigt	joure	22-02-1997
j	ss	200	19	2.40.80	dennis kromsigt	joure	22-02-1997
j	ss	200	20	2.40.80	dennis kromsigt	joure	22-02-1997
j							
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	09-12-2006
j	vl	25	10	0.21.75	Mathijs Mulder	Heerenveen	09-12-2006
j	vl	25	11	0.18.50	Dennis Lap	Wolvega	10-01-1998
j	vl	25	12	0.18.50	Dennis Lap	Wolvega	10-01-1998
j	vl	25	20	0.14.38	Dennis Boek	Zwolle	09-01-2010
j							
j	vl	50	9	0.50.20	Frans de Vries	Wolvega	07-12-1996
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	04-04-2009
j	vl	50	13	0.33.86	lars Roelofs	Wolvega	21-11-2009
j	vl	50	14	0.30.31	Lars Roelofs	Heerenveen	06-11-2010
j	vl	50	15	0.29.81	lars Roelofs	Emmeloord	05-03-2011
j	vl	50	16	0.29.81	lars Roelofs	Emmeloord	05-03-2011
j	vl	50	17	0.29.81	Lars Roelofs	Emmeloord	05-03-2011
j	vl	50	18	0.29.81	Lars Roelofs	Emmeloord	05-03-2011
j	vl	50	19	0.28.65	Arjan Thomas	Wolvega	03-12-2005
j	vl	50	20	0.28.65	Arjan Thomas	Wolvega	03-12-2005
j							
j	vl	100	11	1.23.94	Mathijs Mulder	Emmeloord	01-11-2008
j	vl	100	12	1.13.93	Mathijs Mulder	Lelystad	06-12-2009
j	vl	100	13	1.13.93	Mathijs Mulder	Lelystad	06-12-2009
j	vl	100	14	1.13.93	Mathijs Mulder	Lelystad	06-12-2009
j	vl	100	15	1.08.20	dennis kromsigt	leeuwarden	23-03-1996
j	vl	100	16	1.08.20	dennis kromsigt	Leeuwarden	23-03-2001
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	07-01-1990
j	vl	100	20	1.01.10	herman fledderus	sneek	07-01-1990
j							
j	vl	200	11	3.08.90	Mathijs Mulder	Heerenveen	20-12-2008
j	vl	200	12	2.56.45	Mathijs Mulder	Zwaagwesteinde	18-04-2009

j	vl	200	13	2.56.45	Mathijs Mulder	Zwaagwesteinde	18-04-2009
j	vl	200	14	2.51.78	lars Roelofs	lelystad	12-12-2010
j	vl	200	15	2.40.40	siebe boersma	franeker	25-04-1987
j	vl	200	17	2.36.00	siebe boersma	steenwijk	04-02-1989
j	vl	200	19	2.20.70	herman fledderus	leeuwarden	02-04-1988
?							
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	21-06-1997
j	vr	25	10	0.15.92	mathijs vallinga	Oosterwolde	21-06-1997
j	vr	25	11	0.14.02	Mathijs Mulder	Appelscha	09-08-2008
j	vr	25	12	0.14.02	Mathijs Mulder	Appelscha	09-08-2008
j	vr	25	20	0.12.51	Dennis Boek	Hoogeveen	20-06-2009
?							
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	01-12-2007
j	vr	50	11	0.32.06	Mathijs Mulder	Heerenveen	29-11-2008
j	vr	50	12	0.30.56	Mathijs Mulder	Hoogeveen	20-06-2009
j	vr	50	13	0.30.26	Niels koopman	Steenwijk	25-09-2010
j	vr	50	14	0.29.37	Dennis Lap	Heerenveen	15-09-2001
j	vr	50	15	0.27.72	Dennis Lap	Heerenveen	30-11-2002
j	vr	50	16	0.27.72	Dennis Lap	Drachten	08-02-2003
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	07-05-1994
j	vr	50	20	0.25.66	Arjan Thomas	Wolvega	04-11-2006
?							
j	vr	100	9	1.35.98	Mathijs Mulder	IJsselmuiden	16-09-2006
j	vr	100	10	1.24.07	Mathijs Mulder	Oosterwolde	06-10-2007
j	vr	100	11	1.09.20	Mathijs Mulder	sneek	13-12-2008
j	vr	100	12	1.06.48	Mathijs Mulder	Hoogeveen	20-06-2009
j	vr	100	13	1.06.10	frank v/d wal	Heerenveen	10-12-1996
j	vr	100	14	1.03.62	Lars Roelofs	Leeuwarden	24-04-2010
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	21-04-1990
j	vr	100	20	0.52.60	herman fledderus	sneek	21-04-1990
?							
j	vr	200	11	2.38.95	Mathijs Mulder	Bergum	11-10-2008
j	vr	200	12	2.27.98	Mathijs Mulder	Drachten	28-11-2009
j	vr	200	13	2.21.95	Mathijs Mulder	Emmeloord	20-03-2010
j	vr	200	14	2.21.95	Mathijs Mulder	Emmeloord	20-03-2010
j	vr	200	15	2.07.20	dennis kromsigt	wolvega	30-03-1996
j	vr	200	16	2.07.20	dennis kromsigt	Wolvega	30-03-1996
j	vr	200	17	2.01.95	herman fledderus	uden	04-02-1984
j	vr	200	18	2.01.95	herman fledderus	uden	04-02-1984
j	vr	200	19	1.57.70	herman fledderus	heerenveen	09-01-1988
j	vr	200	20	1.57.70	herman fledderus	heerenveen	09-01-1988
?							
j	vr	400	11	6.05.10	wouter stempher	bergum	15-12-1990
j	vr	400	12	5.29.29	Mathijs Mulder	Dokkum	14-06-2009
j	vr	400	13	5.06.37	Mathijs Mulder	Heerenveen	03-04-2010
j	vr	400	14	5.06.37	Mathijs Mulder	Heerenveen	03-04-2010
j	vr	400	15	4.36.40	dennis kromsigt	wolvega	23-11-1996
j	vr	400	19	4.15.10	herman fledderus	Dokkum	22-04-1989
j	vr	400	20	4.15.10	herman fledderus	Dokkum	22-04-1989
?							

j	vr	800	12	13.26.29	Elmo Doorn	Steenwijk	25-10-2008
j	vr	800	13	11.15.70	wijnold visser	heerenveen	10-03-1984
j	vr	800	14	11.07.69	Eric Oord	Heerenveen	22-01-2005
j	vr	800	15	10.27.33	Eric Oord	Heerenveen	28-01-2006
3							
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	23-04-1986
j	vr	1500	17	18.09.80	siebe boersma	heerenveen	15-04-1989
j	vr	1500	19	17.41.80	herman fledderus	sneek	23-04-1986
3							
j	wi	100	8	2.22.93	Marc de Vries	Heerenveen	12-04-2003
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	15-02-2009
j	wi	100	13	1.15.60	frank v/d wal	wolvega	30-03-1996
j	wi	100	14	1,11,73	lars Roelofs	heerenveen	06-11-2010
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	07-05-1994
3							
j	wi	200	10	4.01.93	Elmo Doorn	Burgum	07-10-2006
j	wi	200	11	2.51.26	Mathijs Mulder	Sneek	13-12-2008
j	wi	200	12	2.50.81	Mathijs Mulder	Dokkum	14-06-2009
j	wi	200	13	2.41.00	frank v/d wal	bergum	02-11-1996
j	wi	200	14	2.41.00	frank v/d wal	bergum	02-11-1996
j	wi	200	15	2.24.10	dennis kromsigt	leeuwarden	27-01-1996
j	wi	200	16	2.24.10	dennis kromsigt	leeuwarden	27-11-1996
j	wi	200	17	2.21.20	dennis kromsigt	beilen	18-01-1997
j	wi	200	18	2.21.20	dennis kromsigt	beilen	18-01-1997
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
3							
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	13-04-1996
j	wi	400	17	5.10.30	dennis kromsigt	leeuwarden	13-04-1996
j	wi	400	19	5.10.30	dennis kromsigt	leeuwarden	13-04-1996
j	wi	400	20	5.10.30	dennis kromsigt	leeuwarden	13-04-1996
3							
m	ru	25	5	1.25.85	Celeste de Vries	Wolvega	08-11-2008
m	ru	25	6	0.33.90	Astrid Hoogendijk	Emmeloord	20-12-2003
m	ru	25	7	0.27.78	Lieke van Dam	Wolvega	07-12-2002
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	02-10-2004
m	ru	25	10	0.19.56	Roos Eilers	Appelscha	07-07-2007
m	ru	25	11	0.17.12	Roos Eilers	Appelscha	09-08-2008
m	ru	25	12	0.17.12	Roos Eilers	Appelscha	09-08-2008
3							
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	03-12-2005
m	ru	50	10	0.42.03	Roos Eilers	Wolvega	10-11-2007
m	ru	50	11	0.39.82	Roos Eilers	Wolvega	08-11-2008
m	ru	50	12	0.37.58	Roos Eilers	Emmeloord	07-03-2009
m	ru	50	13	0.37.25	Joyce Bakker	Buitenpost	24-01-2009
m	ru	50	14	0.35.58	Joyce Bakker	Wolvega	16-10-2010
m	ru	50	15	0.35.58	Joyce Bakker	Wolvega	16-10-2010
m	ru	50	16	0.35.58	Joyce Bakker	Wolvega	16-10-2010

m	ru	50	17	0.35.58	Joyce Bakker	Wolvega	16-10-2010
m	ru	50	20	0.32.63	Debby Kielstra	Drachten	08-02-2003
,							
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	06-06-2004
m	ru	100	10	1.34.99	Roos Eilers	Dokkum	10-06-2007
m	ru	100	11	1.25.65	Roos Eilers	Heerenveen	29-11-2008
m	ru	100	12	1.24.02	Roos Eilers	Leeuwarden	28-02-2009
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	13-09-2003
,							
m	ru	200	11	3.21.53	Joyce Bakker	Workum	15-12-2007
m	ru	200	12	3.08.52	Joyce Bakker	Wolvega	29-03-2008
m	ru	200	13	2.54.40	debby kielstra	bergum	02-11-1996
m	ru	200	14	2.52.08	Lisanne Hassing	Bergum	19-03-2011
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	22-03-1997
m	ru	200	20	2.35.90	ineke v/d wal	leeuwarden	22-03-1997
,							
m	ss	25	5	1.00.31	Celeste de Vries	Wolvega	08-11-2008
m	ss	25	6	0.40.26	Celeste de Vries	Wolvega	07-11-2009
m	ss	25	7	0.26.31	Lisa Wever	Wolvega	12-12-1998
m	ss	25	8	0.24.67	Lisa Wever	joure	09-10-1999
m	ss	25	9	0.21.50	liesbeth vallinga	Wolvega	11-11-1995
m	ss	25	10	0.20.61	Roos Eilers	Appelscha	07-07-2007
m	ss	25	11	0.19.50	willeke westenbroek	wolvega	09-11-1997
m	ss	25	12	0.19.50	willeke westenbroek	wolvega	09-11-1997
,							
m	ss	50	7	1.12.16	Maartje Westenberg	Emmeloord	15-10-2005
m	ss	50	8	0.55.32	Joyce Bakker	Steenwijk	25-09-2004
m	ss	50	9	0.51.82	Lieke van Dam	Steenwijk	25-09-2004
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	07-03-2009
m	ss	50	13	0.41.06	Lisanne Hassing	Heerenveen	06-11-2010
m	ss	50	14	0.40.23	Joyce Bakker	Emmeloord	06-03-2010
m	ss	50	15	0.40.23	Joyce Bakker	Emmeloord	06-03-2010
m	ss	50	16	0.40.23	Joyce Bakker	Emmeloord	06-03-2010
m	ss	50	17	0.40.23	Joyce Bakker	Emmeloord	06-03-2010
m	ss	50	20	0.36.47	Debby Kielstra	Lelystad	19-03-2005
,							
m	ss	100	8	2.36.11	Jeske Moerenhout	wolvega	29-03-2008
m	ss	100	9	1.53.77	Lieke van Dam	Heerenveen	18-12-2004
m	ss	100	10	1.36.49	Roos Eilers	oosterwolde	01-12-2007
m	ss	100	11	1.35.60	wianda douma	wolvega	12-11-1983
m	ss	100	12	1.33.83	Aniek Bergsma	Leeuwarden	19-04-2008
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	21-03-1987
m	ss	100	16	1.23.00	ingrid bakker	oosterwolde	21-03-1987
m	ss	100	17	1.21.90	paula bergsma	vriezeveen	11-06-1988
m	ss	100	20	1.19.52	Debby Kielstra	Heerenveen	13-09-2003
,							
m	ss	200	11	3.19.83	Roos Eilers	Emmeloord	01-11-2008
m	ss	200	12	3.16.04	Aniek Bergsma	sneek	12-04-2008
m	ss	200	13	3.11.10	Debby Kielstra	zwaagwesteinde	14-12-1996
m	ss	200	14	3.08.64	Lisanne Hassing	Steenwijk	26-03-2011

m	ss	200	15	3.04.20	ingrid bakker	leeuwarden	31-01-1987
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	09-12-2006
m	vl	25	10	0.21.20	Joyce Bakker	Heerenveen	09-12-2006
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	14-02-2004
m	vl	50	9	0.58.07	Astrid Hoogendijk	Burgum	07-10-2006
m	vl	50	10	0.47.40	Ysabelle Roelofs	Wolvega	10-11-2007
m	vl	50	11	0.40.18	Nanda de Vries	Burgum	18-05-2003
m	vl	50	12	0.37.68	Nanda de Vries	Oosterwolde	03-04-2004
m	vl	50	13	0.37.68	Nanda de Vries	Oosterwolde	03-04-2004
m	vl	50	14	0.34.43	Lorian van Pijkeren	Wolvega	03-12-2005
m	vl	50	15	0.34.43	Lorian van Pijkeren	Wolvega	03-12-2005
m	vl	50	16	0.34.43	Lorian van Pijkeren	Wolvega	03-12-2005
m	vl	50	17	0.34.43	Lorian van Pijkeren	Wolvega	03-12-2005
m	vl	50	20	0.32.50	Debby Kielstra	Heerenveen	29-11-2003
m	vl	100	11	1.35.43	Nanda de Vries	Dokkum	27-09-2003
m	vl	100	12	1.31.71	Nanda de Vries	Stiens	10-04-2004
m	vl	100	13	1.23.20	sandra plat	steenwijk	02-12-1989
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	05-04-1997
m	vl	100	20	1.09.40	jolanda stempher	oosterwolde	05-04-1997
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	22-03-1997
m	vl	200	20	2.37.30	ineke v/d wal	leeuwarden	22-03-1997
m	vr	25	5	1.23.80	Celeste de Vries	Wolvega	08-11-2008
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	16-06-2007
m	vr	25	11	0.14.68	Roos Eilers	Appelscha	09-08-2008
m	vr	25	12	0.14.68	Roos Eilers	Appelscha	09-08-2008
m	vr	25	14	0.14.56	joyce Bakker	hoogeveen	26-06-2010
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	07-03-2009
m	vr	50	13	0.31.27	Joyce Bakker	Hoogeveen	20-06-2009
m	vr	50	14	0.30.50	Lorian van Pijkeren	Wolvega	03-12-2005
m	vr	50	15	0.30.36	Joyce Bakker	Steenwijk	26-03-2011
m	vr	50	16	0.30.36	Joyce Bakker	Steenwijk	26-03-2011
m	vr	50	17	0.30.36	Joyce Bakker	Steenwijk	26-03-2011
m	vr	50	20	0.28.17	Debby Kielstra	Heerenveen	12-04-2003
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	01-12-2007
m	vr	100	11	1.16.60	wendy lap	wolvega	18-11-1995

m	vr	100	12	1.13.61	Roos Eilers	Bolsward	14-03-2009
m	vr	100	13	1.06.70	debby kielstra	franeker	21-12-1996
m	vr	100	14	1.05.79	Lisanne Hassing	Bergum	19-03-2011
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	01-03-1997
m	vr	100	20	1.00.90	ineke v/d wal	winschoten	01-03-1997
?							
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	21-02-2009
m	vr	200	13	2.27.20	debby kielstra	leeuwarden	09-11-1996
m	vr	200	15	2.18.90	ineke v/d wal	drachten	04-11-1995
m	vr	200	17	2.14.70	ineke v/d wal	heerenveen	29-03-1997
m	vr	200	20	2.14.70	ineke v/d wal	heerenveen	29-03-1997
?							
m	vr	400	10	6.41.11	Roos Eilers	leeuwarden	28-12-2007
m	vr	400	11	6.08.81	anneke tip	drachten	15-06-1985
m	vr	400	12	5.56.99	Joyce Bakker	Zwaagwesteinde	26-04-2008
m	vr	400	13	5.20.90	debby kielstra	heerenveen	16-03-1996
m	vr	400	15	4.55.60	ineke v/d wal	wolvega	30-09-1995
m	vr	400	17	4.46.20	ineke v/d wal	leeuwarden	15-03-1997
m	vr	400	20	4.46.20	ineke v/d wal	leeuwarden	15-03-1997
?							
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	02-05-1987
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	14-02-2009
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	07-10-1995
m	wi	100	16	1.13.80	ineke v/d wal	leeuwarden	07-10-1995
m	wi	100	17	1.12.48	ineke v/d wal	drachten	25-01-1997
m	wi	100	20	1.12.35	Jolanda Stempher	drachten	25-01-1997
?							
m	wi	200	10	3.24.18	Roos Eilers	Oosterwolde	06-10-2007
m	wi	200	11	3.14.39	Roos Eilers	Harlingen	08-06-2008
m	wi	200	12	3.04.43	Roos Eilers	Sneek	10-01-2009
m	wi	200	13	2.49.70	debby kielstra	heerenveen	28-09-1996
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	05-04-1997
m	wi	200	20	2.33.20	ineke v/d wal	oosterwolde	05-04-1997
?							
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	12-02-1994
m	wi	400	17	5.27.20	ineke v/d wal	leeuwarden	13-04-1996
m	wi	400	20	5.27.20	ineke v/d wal	leeuwarden	13-04-1996
?							