

	Naam	Vereniging	Verspringen	400 Meter
Meisjes t/m 12 jaar				
	Elise Derks	Phanos	2,91	1:56,81
	Rinske van der Wensch	D.E.M.	2,51	0
	Sanne van der Vliet	D.E.M.	3,10	1:41,46
	Dominique van Weert	Lycurgus	1,76	2:24,22
Meisjes 13-18 jaar				
	Jamilla Lamur	Only Friends	1,93	2:16,82
	Esmee Peters	Lycurgus	0,00	1:27,58
	Bente Smit	AV NOVA	1,67	2:25,57
	Kayleigh Telgt	Phanos	3,90	1:32,23
Jongens t/m 12 jaar				
	Leon Maan	Only Friends	2,80	1:37,35
	Ryan Tuyp	A.V. Edam	2,15	1:53,79
	Donny Smits	A.V. Edam	2,00	4:25,64
	Frank Kuipers	A.V. Edam	2,66	1:49,63
	Ryan van der Veen	Only Friends	2,92	1:35,30
	Ruben van der Meer	A.V. Edam	2,60	1:57,79
	Daan Stoke	Phanos	3,17	1:41,88
	Jannes Veuger	Phanos	2,90	2:08,06
	Rick Cornelisse	Lycurgus	1,85	2:42,54
	Eshli Plaschkens	Phanos	3,65	1:29,69
Jongens 13-18 jaar				
	Joell Reijnders	Phanos	3,42	1:48,48
	Kenny Kes	A.V. Edam	1,22	1:55,21
	Robin Kuipers	A.V. Edam	1,97	1:38,62
	Sven de Keijzer	A.V. Edam	3,09	1:21,39
	Frederique de Groot	A.V. Edam	2,72	1:57,64
	Brian Bakare	A.V. Edam	0,73	2:49,36
	Aaike Bouma	A.V. Edam	3,68	1:28,63
	Ruben t Zijl	D.E.M.	2,37	2:16,26

	Marnix Kuijzer	Lycurgus	2,94	1:24,48
	Coen Blanson Henkemans	Lycurgus	4,14	1:04,22
	Desmond Beltgens	Phanos	3,63	1:33,51
	Mustafa	Phanos	1,69	1:55,47
	Cas Manshanden	Hera	3,13	1:20,51
	Max de Vries	AV NOVA	2,30	2:22,79
	Louai	AV NOVA	2,13	2:04,93
	Willem Backer	AV NOVA	3,62	1:31,90
	Kevin Jansen	D.E.M.	3,00	2:12,74
	Robin Bakker	Zaanland	4,16	1:14,87
Heren 31+				
	Sjaak de Boer	Atos	1,94	1:36,52
	Wim Bakels	A.V. Edam	2,24	1:34,97
	Sebastiaan van der Velde	Lycurgus	2,32	1:35,13
	Erik Bakker	D.E.M.	0,35	0
	Jos Dam	D.E.M.	3,33	2:17,01
	John Kok	A.V. Edam	2,39	1:35,93
	Rene van Koot	Lycurgus	3,39	1:15,17
	Steven Schurink	Lycurgus	3,65	1:15,33
	Bennie Jansen	Lycurgus	3,10	1:24,05
Heren 19-30 jaar				
	Remon Grin	Zaanland	3,47	1:19,00
	Frank Servaas	Lycurgus	2,52	1:30,62
	Marthijn Bakker	Zaanland	3,20	1:23,51
	Jeroen Kreulen	Lycurgus	2,94	1:07,84
	Liam Weijse	Phanos	2,60	2:19,73
	Jordy Roos	Zaanland	2,51	1:37,62
	Jeffrey Winkelaar	Lycurgus	2,25	1:58,90
	Remy Voogd	A.V. Edam	3,48	1:14,70
	Jurjen Konijn	Lycurgus	2,93	1:19,22

	Alex Bakker	D.E.M.	3,24	1:30,03
	Damian Lee	Phanos	3,17	1:16,07
	Bart Gort	A.V. Edam	1,18	1:43,64
	Lasse van de Linden	AV NOVA	0,00	1:28,97
	Ralf Rijswijk	A.V. Edam	3,47	1:12,95
	Marcel de Jong	A.V. Edam	2,67	1:22,26
	Kevin Kraal	Lycurgus	3,04	1:19,03
	Frank van Zanten	A.V. Edam	3,51	1:09,11
	Jaap de Boer	A.V. Edam	1,69	2:51,88
	Sebastian Jak	Lycurgus	2,64	1:40,40
	Julien Jak	Lycurgus	1,87	2:01,40
	Sebastiaan Nuy	A.V. Edam	2,87	1:32,59
Dames 31+				
	Sigrid Hogerland	Hera	0,78	2:51,81
	Berengere Kamphuis	D.E.M.	0,44	2:59,12
	Claudia Riksten	Atos	3,99	1:21,88
	Zarina Alladien	Atos	1,80	2:12,00
	Margriet Schoorl	D.E.M.	1,98	2:06,73
	Sabrina Elstrodt	Lycurgus	1,35	3:06,72
Dames 19-30 jaar				
	Hanna Hoogerwerf	Phanos	2,01	2:08,31
	Romana Amirkhan	Zaanland	2,25	1:52,47
	Antje Beersma	A.V. Edam	2,37	0
	Iris Harthoorn	Lycurgus	2,50	2:09,62
	Denise van der Veen	Lycurgus	2,72	0
	Rosalie Knijn	Lycurgus	3,56	1:28,58
	Sacha van Boven	Lycurgus	3,54	1:23,98
	Ingrid Bos	Lycurgus	2,10	2:02,22
	Sabrina Boot	Lycurgus	1,94	2:09,04