Programmanr. 1 — Dames, 400m vrije slag — 11 jaar en ouder
24-10-2026 - 13:00 — Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
Onder 16						
1.	Lara Otten	De Mors	5:44.83	201200228	**5:32.01**	
	50m: 36.38	36.38 150m: 1:59.51	43.00	250m: 3:26.25	43.65 350m: 4:52.36	42.52
	100m: 1:16.51	40.13 200m: 2:42.60	43.09	300m: 4:09.84	43.59 400m: 5:32.01	39.65
Onder 18						
1.	Anna Tudor	Waspo Nordhorn	4:51.15	498251	**4:52.36**	
	50m: 31.04	31.04 150m: 1:43.85	37.43	250m: 2:58.93	37.76 350m: 4:14.98	38.20
	100m: 1:06.42	35.38 200m: 2:21.17	37.32	300m: 3:36.78	37.85 400m: 4:52.36	37.38
AFGEM	Nadine van der Pligt	De Mors	6:33.02	201002560		
18 en ouder						
1.	Julia Snippe	Waspo Nordhorn	4:48.40	434657	**4:47.84**	
	50m: 31.42	31.42 150m: 1:43.05	36.53	250m: 2:57.30	36.99 350m: 4:11.67	36.91
	100m: 1:06.52	35.10 200m: 2:20.31	37.26	300m: 3:34.76	37.46 400m: 4:47.84	36.17
AFGEM	Mariella Koers	Waspo Nordhorn	5:05.38	416167		