Programmanr. 19 — Heren, 400m vrije slag — 11 jaar en ouder
1-11-2026 - 14:10 — Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
1.	Ruben Nooter	Dedemsvaart-AC	4:23.36	200901577	**4:29.72**	
	50m: 27.81	27.81 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:00.31	32.50 200m: 2:09.36		300m:	400m: 4:29.72	
2.	Tim Zuurman	Dedemsvaart-AC	4:25.04	200700131	**4:31.13**	
	50m: 29.83	29.83 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:03.08	33.25 200m: 2:12.19		300m:	400m: 4:31.13	
3.	James Bevers	WS Twente	4:37.83	201103659	**4:42.38**	
	50m: 31.21	31.21 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:06.16	34.95 200m: 2:18.88		300m:	400m: 4:42.38	
4.	Job Bouwmeester	De IJsel	5:35.95	201201919	**5:03.83**	
	50m: 33.82	33.82 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:12.13	38.31 200m: 2:31.57		300m:	400m: 5:03.83	
5.	Mart van der Voort	WS Twente	5:29.82	201201287	**5:34.00**	
	50m: 39.03	39.03 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:22.29	43.26 200m: 2:47.97		300m:	400m: 5:34.00	