

ZMC Almere-Poort, 17-3-2024

Programmanr. 1
17-3-2024 - 15:30

400m wisselslag

20 - 90 jaar
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
20 - 24 jaar, Dames						
1.	Lisanne Boets	ZPC de Kanaalstreek	5:28.61	200200346	5:26.71	
	50m: 32.99	32.99 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:13.60	40.61 200m:		300m:	400m: 5:26.71	
20 - 24 jaar, Heren						
1.	Koen van der Zee	Triton	5:55.83	200005759	5:46.90	
	50m: 32.78	32.78 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:14.73	41.95 200m:		300m:	400m: 5:46.90	
2.	Wolter Graaf	Z & PC Triton Putten	8:00.00	200105593	7:42.32	
	50m: 42.78	42.78 100m: 1:38.47	55.69	400m: 7:42.32	6:03.85	
25 - 29 jaar, Dames						
1.	Ageeth de Haan	Steenwijk 1934	5:58.21	199901022	5:59.47	
	50m: 39.84	39.84 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:27.26	47.42 200m:		300m:	400m: 5:59.47	
2.	Nienke van der Zee	Triton	6:13.23	199802808	6:15.05	
	50m: 37.82	37.82 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:24.69	46.87 200m:		300m:	400m: 6:15.05	
3.	Sheila ten Voorde	SG Octopus - ZVV	6:18.94	199904538	6:24.41	
	50m: 37.11	37.11 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:24.63	47.52 200m:		300m:	400m: 6:24.41	
4.	Melanie Zondag	ZPC Moby dick	6:43.05	199804476	6:47.29	
	50m: 42.33	42.33 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:35.86	53.53 200m:		300m:	400m: 6:47.29	
5.	Astrid Wibbelink	Steenwijk 1934	6:45.00	199600006	7:09.76	
	50m: 42.02	42.02 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:38.85	56.83 200m:		300m:	400m: 7:09.76	
DIS	Eline Hendriks	ZPC AMERSFOORT	6:25.00	199802794		
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte v.d. 2e armsglag de handen naar binnen beginnen te draaien.</i>					
30 - 34 jaar, Dames						
1.	Jisca Majolee	ZPC AMERSFOORT	5:55.20	199403570	5:52.25	
	50m: 36.32	36.32 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:19.39	43.07 200m:		300m:	400m: 5:52.25	
2.	Nienke Smidt	WS Twente	7:30.00	199407596	6:16.45	
	50m: 39.70	39.70 100m: 1:27.07	47.37	400m: 6:16.45	4:49.38	
30 - 34 jaar, Heren						
1.	Rutger Curfs	Swol 1894	6:15.00	199402893	6:16.73	
	50m: 38.29	38.29 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:23.15	44.86 200m:		300m:	400m: 6:16.73	
2.	Richard Heijnen	ZC Polaris	6:40.54	199107793	6:37.90	
	50m: 43.56	43.56 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:34.54	50.98 200m:		300m:	400m: 6:37.90	
35 - 39 jaar, Heren						
1.	Martijn Giezen	ZPC AMERSFOORT	5:23.49	198500813	5:20.71	
	50m: 32.20	32.20 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:12.43	40.23 200m:		300m:	400m: 5:20.71	
2.	Rene Knijpstra	HZ&PC Heerenveen	6:07.51	198806181	6:07.39	
	50m: 37.12	37.12 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:23.88	46.76 200m:		300m:	400m: 6:07.39	
3.	Albert Dijkma	ZPC Isis	6:37.33	198700711	6:23.52	
	50m: 40.34	40.34 150m:		250m:	350m:	
	100m: 1:31.45	51.11 200m:		300m:	400m: 6:23.52	
4.	Roelf Ottens	WS Twente	7:05.00	198503369	7:08.42	
	50m: 37.95	37.95 100m: 1:32.42	54.47	400m: 7:08.42	5:36.00	

ZMC Almere-Poort, 17-3-2024

Programmanr. 1, Heren, 400m wisselslag, 35 - 39 jaar

rang	naam	vereniging	intijd			tijd	RT
DIS	Wessel Everloo	WS Twente	5:39.86	198906597	SM14		
	<i>AA - De start ingezet voor het startsignaal (en wel gezwommen).</i>						

40 - 44 jaar, Dames

1.	Angela Giezen	Zwemvereniging Hoogland	6:14.26	198302796		6:16.45	
	50m: 41.08	41.08 150m:		250m:		350m:	
	100m: 1:29.15	48.07 200m:		300m:		400m: 6:16.45	
2.	Angelique Wammes	Zwemvereniging Hoogland	6:45.00	198403604		6:52.72	
	50m: 45.91	45.91 150m:		250m:		350m:	
	100m: 1:43.81	57.90 200m:		300m:		400m: 6:52.72	
3.	Esther van Buren-Koster	Aquapoldro	8:09.21	198001670		7:48.50	
	50m: 51.77	51.77 100m: 1:59.31	1:07.54	400m: 7:48.50	5:49.19		
4.	Marloes Rebel	WS Twente	8:04.38	198403474		7:52.11	
	50m: 54.06	54.06 100m: 1:55.93	1:01.87	400m: 7:52.11	5:56.18		

40 - 44 jaar, Heren

1.	Rob van Vliet	ZPC AMERSFOORT	5:14.07	198402459		5:12.43	
	50m: 31.84	31.84 150m:		250m:		350m:	
	100m: 1:11.26	39.42 200m:		300m:		400m: 5:12.43	
DIS	Mark Brinkhuis	TriVia	6:50.67	198302609			
	<i>WC - In de vrijeslag de borstligging niet hebben ingenomen voordat een arm- en/of beenslag is gemaakt.</i>						

45 - 49 jaar, Dames

1.	Gea van der Schaaaf	Deltasteur	6:30.71	197901558		6:32.43	
	50m: 45.85	45.85 150m:		250m:		350m:	
	100m: 1:39.20	53.35 200m:		300m:		400m: 6:32.43	
2.	A. Glazema-Boelema	ZPC de Kanaalstreek	6:48.71	197701166		6:32.49	
	50m: 39.82	39.82 150m:		250m:		350m:	
	100m: 1:27.64	47.82 200m:		300m:		400m: 6:32.49	
3.	Desiree Agterberg	Nat Utrecht	8:00.00	197701228		7:24.00	
	50m: 49.54	49.54 100m: 1:49.52	59.98	400m: 7:24.00	5:34.48		
4.	Inge Roskam	De Duinkickers	7:28.45	197801296		7:32.01	
	50m: 44.78	44.78 100m: 1:40.46	55.68	400m: 7:32.01	5:51.55		
5.	Saskia op den Velde	De Duinkickers	7:27.99	197901530		7:39.90	
	50m: 44.75	44.75 100m: 1:42.58	57.83	400m: 7:39.90	5:57.32		
6.	Jessica van Velzen	Swol 1894	9:00.00	197601122		9:04.56	
	50m: 56.65	56.65 100m: 2:13.21	1:16.56	400m: 9:04.56	6:51.35		

45 - 49 jaar, Heren

1.	Mark Hensen	Niemo Barracuda	5:03.61	197900497		4:58.52	
	50m: 31.38	31.38 150m:		250m:		350m:	
	100m: 1:06.63	35.25 200m:		300m:		400m: 4:58.52	
2.	Kees Bakker	Gay Swim Amsterdam	5:41.81	197501055		5:49.13	
	50m: 36.51	36.51 150m:		250m:		350m:	
	100m: 1:19.98	43.47 200m:		300m:		400m: 5:49.13	
3.	Marcel van Walt van Praag	Gay Swim Amsterdam	6:45.00	197501425		6:44.60	
	50m: 42.43	42.43 150m:		250m:		350m:	
	100m: 1:33.97	51.54 200m:		300m:		400m: 6:44.60	

50 - 54 jaar, Dames

1.	Marleen Vos	Batavia Swim	6:15.00	197400598		5:59.25	
	50m: 38.42	38.42 150m:		250m:		350m:	
	100m: 1:24.20	45.78 200m:		300m:		400m: 5:59.25	
2.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	8:05.63	197100696		8:22.98	
	50m: 57.60	57.60 100m: 2:04.69	1:07.09	400m: 8:22.98	6:18.29		

Programmanr. 1, 400m wisselslag

50 - 54 jaar, Heren

1. Heiner Stevens	Zignea	6:02.59	197201299	6:07.93
50m: 35.15	35.15 150m:		250m:	350m:
100m: 1:20.14	44.99 200m:		300m:	400m: 6:07.93
2. Eric Hoekman	WS Twente	6:12.09	197401531	6:08.70
50m: 35.21	35.21 150m:		250m:	350m:
100m: 1:20.49	45.28 200m:		300m:	400m: 6:08.70
3. Paul Bosch	ZV De Zaan	6:30.00	197201533	6:19.86
50m: 41.99	41.99 150m:		250m:	350m:
100m: 1:36.03	54.04 200m:		300m:	400m: 6:19.86

55 - 59 jaar, Dames

1. Iris van Aurich	Dwk	6:21.05	196900866	6:27.16
50m: 43.56	43.56 150m:		250m:	350m:
100m: 1:34.74	51.18 200m:		300m:	400m: 6:27.16
2. Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	6:43.51	196900922	6:50.42
50m: 41.90	41.90 150m:		250m:	350m:
100m: 1:31.19	49.29 200m:		300m:	400m: 6:50.42
3. Annette van Dok	MSV-Zeemacht	7:47.16	196800742	7:54.30
50m: 54.05	54.05 100m: 1:54.35	1:00.30	400m: 7:54.30	5:59.95

55 - 59 jaar, Heren

1. Huyb Stegeman	Steenwijk 1934	6:25.71	196701535	6:26.34
50m: 42.72	42.72 150m:		250m:	350m:
100m: 1:31.60	48.88 200m:		300m:	400m: 6:26.34

60 - 64 jaar, Heren

1. John Dam	Zignea	7:55.00	196000915	7:40.71
50m: 48.01	48.01 100m: 1:45.20	57.19	400m: 7:40.71	5:55.51

65 - 69 jaar, Dames

1. Linda Wibbelink	Steenwijk 1934	7:00.40	195900158	7:18.91
50m: 51.95	51.95 100m: 1:50.45	58.50	400m: 7:18.91	5:28.46

65 - 69 jaar, Heren

1. Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	6:19.38	195800149	6:24.18
50m: 41.10	41.10 150m:		250m:	350m:
100m: 1:34.34	53.24 200m:		300m:	400m: 6:24.18
2. Paul Bunnik	Triton	6:49.70	195600413	6:44.34
50m: 38.89	38.89 150m:		250m:	350m:
100m: 1:27.37	48.48 200m:		300m:	400m: 6:44.34

80 - 84 jaar, Heren

1. Rob Hanou	Psv	9:23.27	194300109	9:39.22
50m: 1:14.52	1:14.52 100m: 2:47.18	1:32.66	400m: 9:39.22	6:52.04