

ZMC Almere-Poort, 17-3-2024

Programmanr. 7
17-3-2024 - 17:57

200m rugslag

20 - 90 jaar
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
20 - 24 jaar, Dames						
1.	Romée Beverdam	WS Twente	2:54.00	200100158	2:49.26	
	50m: 40.61	40.61 100m: 1:23.04	42.43	150m:	200m: 2:49.26	
2.	Jennifer Knuchel	De Aalscholver	3:15.00	200106378	3:11.55	
	50m: 42.79	42.79 100m: 1:30.48	47.69	150m:	200m: 3:11.55	
20 - 24 jaar, Heren						
1.	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	2:10.04	200401545	2:11.45	
	50m: 30.81	30.81 100m: 1:04.10	33.29	150m:	200m: 2:11.45	
2.	Maurice Pater	Gzvw	2:34.26	200200909	2:35.41	
	50m: 34.79	34.79 100m: 1:14.80	40.01	150m:	200m: 2:35.41	
3.	Koen van der Zee	Triton	2:39.00	200005759	2:41.51	
	50m: 36.61	36.61 100m: 1:17.26	40.65	150m:	200m: 2:41.51	
25 - 29 jaar, Dames						
1.	Anne-Irene Ducheine	Zwemvereniging Hoogland	2:28.26	199506824	2:33.12	
	50m: 35.11	35.11 100m: 1:13.04	37.93	150m:	200m: 2:33.12	
2.	Jet Kleine	MSV-Zeemacht	2:45.42	199903384	2:42.26	
	50m: 38.38	38.38 100m: 1:19.42	41.04	150m:	200m: 2:42.26	
3.	Marleen Hof	WS Twente	2:53.32	199802464	2:54.23	
	50m: 39.89	39.89 100m: 1:24.44	44.55	150m:	200m: 2:54.23	
4.	Mandy Swart	De Biesboschzwemmers	2:54.62	199904916	2:54.56	
	50m: 39.03	39.03 100m: 1:23.39	44.36	150m:	200m: 2:54.56	
5.	Melanie Zondag	ZPC Moby dick	3:09.58	199804476	3:11.71	
	50m: 43.15	43.15 100m: 1:31.34	48.19	150m:	200m: 3:11.71	
6.	Astrid Wibbelink	Steenwijk 1934	3:10.00	199600006	3:23.89	
	50m: 49.10	49.10 100m: 1:41.20	52.10	150m:	200m: 3:23.89	
7.	Debbie Broekhof	Hera'11	3:50.05	199806220	3:40.90	
	50m:	100m: 1:44.59		150m:	200m: 3:40.90	
DIS	Tamara Grove	De Dolfijn	2:28.41	199601266		
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.</i>					
DIS	Nienke van der Zee	Triton	2:49.00	199802808		
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.</i>					
DIS	Lotte Eising	ZPC AMERSFOORT	2:50.00	199502098		
	<i>AA - De start ingezet voor het startsignaal (en wel gezwommen).</i>					
25 - 29 jaar, Heren						
1.	Richard Kuipers	HZ&PC Heerenveen	2:15.16	199704171	2:21.48	
	50m: 32.42	32.42 100m: 1:07.76	35.34	150m:	200m: 2:21.48	
2.	Jordi de Nijs	MSV-Zeemacht	2:32.45	199801851	2:27.12	
	50m: 33.53	33.53 100m: 1:10.96	37.43	150m:	200m: 2:27.12	
3.	Erwin Pras	Gzvw	2:32.67	199601781	2:36.07	
	50m: 35.65	35.65 100m: 1:15.13	39.48	150m:	200m: 2:36.07	
4.	Laurens Spoelstra	WS Twente	2:44.98	199901273	2:39.22	
	50m:	100m: 1:17.25		150m:	200m: 2:39.22	
30 - 34 jaar, Dames						
1.	Elmi Roelofsen	SG Octopus - ZVV	2:41.48	199008198	2:45.67	
	50m: 37.70	37.70 100m: 1:19.46	41.76	150m:	200m: 2:45.67	
2.	Marloes Manni	Zwemvereniging Hoogland	2:48.52	199003078	2:45.73	
	50m: 37.78	37.78 100m: 1:19.32	41.54	150m:	200m: 2:45.73	
3.	Nienke Smidt	WS Twente	3:30.00	199407596	2:55.92	
	50m: 41.88	41.88 100m: 1:26.39	44.51	150m:	200m: 2:55.92	

ZMC Almere-Poort, 17-3-2024

Programmanr. 7, Dames, 200m rugslag, 30 - 34 jaar

rang	naam	vereniging	intijd		tijd	RT
4.	Suzanne Mulder	Gzvw	3:31.66	199307820	3:23.23	
	50m: 48.05	48.05 100m: 1:39.14	51.09	150m:	200m: 3:23.23	
DIS	Marjan Rikken	SG Octopus - ZVV	2:58.52	199206114		
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.</i>					

30 - 34 jaar, Heren

1.	Niels Bent	WS Twente	2:30.26	199400465	2:29.64	
	50m: 34.08	34.08 100m: 1:11.83	37.75	150m:	200m: 2:29.64	
2.	Connor Elemans	De Duinkickers	3:07.82	199100581	3:07.42	
	50m: 45.94	45.94 100m: 1:34.18	48.24	150m:	200m: 3:07.42	
3.	Danny Vochteloo	ZC Polaris	3:58.00	199207251	4:04.57	
	50m: 1:04.02	1:04.02 100m: 2:08.05	1:04.03	150m:	200m: 4:04.57	

35 - 39 jaar, Dames

1.	Marije Jansen	ZPC AMERSFOORT	2:43.32	198504088	2:43.47	
	50m: 38.33	38.33 100m: 1:20.27	41.94	150m:	200m: 2:43.47	
2.	Renske Eilers	Zwemvereniging Hoogland	2:45.28	198806072	2:49.95	
	50m: 40.49	40.49 100m: 1:22.77	42.28	150m:	200m: 2:49.95	
3.	Liesbeth van Mill	Zwemlust- den Hommel	2:52.17	198702786	2:57.39	
	50m: 41.05	41.05 100m: 1:25.55	44.50	150m:	200m: 2:57.39	

35 - 39 jaar, Heren

1.	Martijn Giezen	ZPC AMERSFOORT	2:20.90	198500813	2:25.48	
	50m: 33.94	33.94 100m: 1:11.02	37.08	150m:	200m: 2:25.48	
2.	Wessel Everloo	WS Twente	2:32.07	198906597	2:33.84	645
	50m: 36.58	36.58 100m: 1:15.79	39.21	150m:	200m: 2:33.84	
3.	Albert Dijkzma	ZPC Isis	2:56.54	198700711	2:49.27	
	50m: 40.37	40.37 100m: 1:23.50	43.13	150m:	200m: 2:49.27	

40 - 44 jaar, Dames

1.	Angela Giezen	Zwemvereniging Hoogland	2:50.35	198302796	2:51.85	
	50m: 41.40	41.40 100m: 1:24.90	43.50	150m:	200m: 2:51.85	
2.	Roelien Stegeman	Swol 1894	3:10.00	198102350	3:24.33	
	50m: 46.50	46.50 100m: 1:40.23	53.73	150m:	200m: 3:24.33	
3.	Tessa Zwart-Piek	Dz&Pc	3:03.33	198102360	3:31.71	
	50m: 51.31	51.31 100m: 1:45.31	54.00	150m:	200m: 3:31.71	
4.	Marloes Rebel	WS Twente	3:42.09	198403474	3:57.35	
	50m: 56.23	56.23 100m: 1:58.19	1:01.96	150m:	200m: 3:57.35	

40 - 44 jaar, Heren

1.	Rob van Vliet	ZPC AMERSFOORT	2:32.77	198402459	2:28.23	
	50m: 35.30	35.30 100m: 1:12.55	37.25	150m:	200m: 2:28.23	
2.	Wouter Zijlstra	DAW	2:39.52	198202077	2:46.71	
	50m: 38.20	38.20 100m: 1:20.66	42.46	150m:	200m: 2:46.71	

45 - 49 jaar, Dames

1.	Gea van der Schaaf	Deltasteur	2:47.92	197901558	2:49.57	
	50m: 39.53	39.53 100m: 1:22.79	43.26	150m:	200m: 2:49.57	
2.	Alina Spijkerman	DAW	2:51.90	197701220	2:55.65	
	50m: 40.24	40.24 100m: 1:23.81	43.57	150m:	200m: 2:55.65	
3.	Margriet Leeffers	Deltasteur	3:42.44	197800448	3:33.51	
	50m: 49.57	49.57 100m: 1:43.04	53.47	150m:	200m: 3:33.51	

Programmanr. 7, 200m rugslag

45 - 49 jaar, Heren

1.	Erwin Zuijdervelt	AZ&PC De Futen	2:50.30	197501015	2:55.21
	50m: 41.08	41.08 100m: 1:24.71	43.63	150m:	200m: 2:55.21
2.	Robin Roskam	De Duinkickers	3:33.73	197801831	3:32.91
	50m: 47.24	47.24 100m: 1:39.98	52.74	150m:	200m: 3:32.91

50 - 54 jaar, Dames

1.	Lidia v. Bon-Rosenbrand	ZPC AMERSFOORT	2:55.84	197000054	2:49.12
	50m: 41.63	41.63 100m: 1:23.90	42.27	150m:	200m: 2:49.12
2.	Marleen Vos	Batavia Swim	3:10.00	197400598	2:56.92
	50m: 43.52	43.52 100m: 1:28.24	44.72	150m:	200m: 2:56.92
3.	Greta Wyma-Teitsma	Dwk	3:44.45	197100696	3:59.10
	50m: 56.72	56.72 100m: 1:58.81	1:02.09	150m:	200m: 3:59.10
4.	Grietje van der Hoek	Z & PC Triton Putten	4:22.80	197401086	4:21.19
	50m: 1:05.40	1:05.40 100m: 2:12.65	1:07.25	150m:	200m: 4:21.19
DIS	Trudie van Niejenhuis	TZC Vahalis	2:53.22	197100444	
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.</i>				

50 - 54 jaar, Heren

1.	Eric Hoekman	WS Twente	2:50.75	197401531	2:45.46
	50m: 38.27	38.27 100m: 1:19.36	41.09	150m:	200m: 2:45.46
2.	Paul Bosch	ZV De Zaan	2:54.89	197201533	2:51.97
	50m: 42.29	42.29 100m: 1:24.93	42.64	150m:	200m: 2:51.97
3.	Rene Oosterhof	Zwemvereniging Hoogland	2:55.00	197101783	2:57.87
	50m: 41.13	41.13 100m: 1:25.13	44.00	150m:	200m: 2:57.87
4.	Heiner Stevens	Zignea	3:06.67	197201299	3:02.35
	50m: 43.55	43.55 100m: 1:29.95	46.40	150m:	200m: 3:02.35

55 - 59 jaar, Dames

1.	Laura Staal	Oceanus	3:06.79	196700358	3:02.09
	50m: 43.74	43.74 100m: 1:29.58	45.84	150m:	200m: 3:02.09
2.	Peggi Hurenkamp	HZ&PC Heerenveen	3:04.57	196900922	3:10.58
	50m: 44.73	44.73 100m: 1:32.07	47.34	150m:	200m: 3:10.58
3.	Annette van Dok	MSV-Zeemacht	3:36.89	196800742	3:44.65
	50m: 53.08	53.08 100m: 1:49.85	56.77	150m:	200m: 3:44.65

55 - 59 jaar, Heren

1.	Ron Korzelius	ZPC AMERSFOORT	2:45.00	196500513	2:44.01
	50m: 39.74	39.74 100m: 1:20.98	41.24	150m:	200m: 2:44.01
2.	Nico Swart	De Biesboschzwemmers	2:50.85	196801475	2:53.20
	50m: 40.63	40.63 100m: 1:24.06	43.43	150m:	200m: 2:53.20

60 - 64 jaar, Dames

1.	Marijke Kraak-Beckers	Swol 1894	3:26.60	196000240	3:30.83
	50m: 49.67	49.67 100m: 1:42.43	52.76	150m:	200m: 3:30.83
2.	Jennie Resink-lindeboom	Dwk	3:40.46	196000142	3:34.48
	50m: 51.82	51.82 100m: 1:46.45	54.63	150m:	200m: 3:34.48
3.	Gea Kuiper	Zcnf'34	4:12.46	196100104	4:21.34
	50m: 1:04.64	1:04.64 100m: 2:10.38	1:05.74	150m:	200m: 4:21.34

60 - 64 jaar, Heren

1.	Arnold de Rover	De Berkelduikers	2:45.00	196400645	2:42.29
	50m: 37.95	37.95 100m: 1:18.29	40.34	150m:	200m: 2:42.29
2.	John Dam	Zignea	3:40.60	196000915	3:40.40
	50m: 50.69	50.69 100m: 1:46.08	55.39	150m:	200m: 3:40.40

Programmanr. 7, 200m rugslag

65 - 69 jaar, Dames

1. Hannie Poletiek	TriVia	3:40.00	195900278	3:45.86
50m: 52.14	52.14 100m: 1:49.15	57.01	150m:	200m: 3:45.86

65 - 69 jaar, Heren

1. Marten de Groot	HZ&PC Heerenveen	3:03.71	195800149	2:59.26
50m: 44.25	44.25 100m: 1:30.25	46.00	150m:	200m: 2:59.26
2. Paul Bunnik	Triton	3:11.89	195600413	3:10.43
50m: 44.95	44.95 100m: 1:34.33	49.38	150m:	200m: 3:10.43

70 - 74 jaar, Dames

1. Christine Nieuwenhuis	Swol 1894	3:27.50	195100022	3:27.14
50m: 49.77	49.77 100m: 1:42.14	52.37	150m:	200m: 3:27.14
2. A. Gilding-Tussaud	WS Twente	4:01.42	195000038	4:20.49
50m: 58.99	58.99 100m: 2:10.08	1:11.09	150m:	200m: 4:20.49

70 - 74 jaar, Heren

1. Jos Kamps	Zwemvereniging Hoogland	3:36.47	195100085	3:47.51
50m: 53.32	53.32 100m: 1:49.16	55.84	150m:	200m: 3:47.51
2. Rob Berkhof	Swol 1894	3:50.00	195200245	3:55.79
50m: 56.08	56.08 100m: 1:56.57	1:00.49	150m:	200m: 3:55.79

75 - 79 jaar, Dames

1. Loekie van Huissteden	ZPC AMERSFOORT	4:51.72	194500002	5:14.89
50m: 1:16.65	1:16.65 100m: 2:37.34	1:20.69	150m:	200m: 5:14.89

75 - 79 jaar, Heren

1. Mans Buis	Swol 1894	4:14.30	194700133	4:13.24
50m: 1:04.13	1:04.13 100m: 2:08.25	1:04.12	150m:	200m: 4:13.24