

---

---

**Zpch****ONMK 2023 lange baan****Amersfoort (NED) 4--7-5-2023**

---

**PR lijst**

---

Uitslag overzicht						Korte baan (25m)
Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	oude PR.	Tijd	
Braumuller Jermaine	90:	50 vrije slag		--:--	32.31	PR.
		100 vrije slag	16	--:--	1:09.85	PR.
Degenaars Colin	95:	50 vrije slag		27.97	34.31	
		50 vrije slag		27.97	34.25	
		50 vrije slag		27.97	33.32	
		50 vrije slag	18	27.97	29.99	
		100 vrije slag		1:03.06	1:11.44	
		100 vrije slag		1:03.06	1:12.77	
		100 vrije slag		1:03.06	1:12.47	
		200 vrije slag		2:18.78	2:33.92	
		200 vrije slag		2:18.78	2:31.42	
		200 vrije slag		2:18.78	2:33.39	
		400 vrije slag		4:55.75	5:17.39	
		400 vrije slag		4:55.75	5:21.52	
		400 vrije slag	8	4:55.75	5:10.23	
		800 vrije slag	7	10:46.14	10:43.47	PR.
		800 vrije slag		10:46.14	10:59.81	
		1500 vrije slag	4	20:05.58	20:36.92	
		50 rugslag		35.16	39.48	
		100 rugslag		1:17.01	1:25.23	
		200 rugslag	6	2:47.00	2:53.26	
		50 schoolslag		38.50	47.41	
100 schoolslag		1:27.53	1:41.43			
200 schoolslag	7	3:14.47	3:27.83			
50 vlinderslag	33	30.86	32.41			
50 vlinderslag		30.86	34.79			
100 vlinderslag		1:10.63	1:18.73			
200 vlinderslag	6	2:46.29	2:53.43			
van Diggelen Tineke	52:	50 rugslag		50.98	57.31	
		50 rugslag		50.98	59.27	
		50 rugslag	4	50.98	53.91	
		100 rugslag	2	1:51.02	1:56.05	
		100 rugslag		1:51.02	2:02.87	
		200 rugslag	3	3:58.27	4:11.35	
		50 schoolslag	2	52.79	56.66	
		50 schoolslag		52.79	1:01.19	
		50 schoolslag		52.79	1:04.41	
		100 schoolslag	1	1:58.39	2:08.26	
		100 schoolslag		1:58.39	2:15.46	
200 schoolslag	1	4:14.86	4:38.11			

de Heij Remco	02:	50 rugslag		35.87	36.05	
		100 rugslag	11	1:10.15	1:13.08	
		50 schoolslag		33.96	35.05	
		100 schoolslag	9	1:22.97	1:15.10	PR.
		50 vlinderslag		31.35	30.60	PR.
		50 vlinderslag		31.35	30.41	PR.
		100 vlinderslag		1:08.05	1:08.77	
		100 vlinderslag	8	1:08.05	1:05.11	PR.
		200 wisselslag	4	2:23.49	2:25.77	
		400 wisselslag	4	5:24.37	5:20.40	PR.
Holswilder Ruud	78:	50 vrije slag	2	26.56	26.68	
		50 rugslag	Est.	31.68	30.89	PR.
		50 rugslag		31.68	33.40	
		50 rugslag		31.68	32.53	
		50 rugslag	2	31.68	31.32	PR.
		100 rugslag	Est.	1:07.64	1:08.86	
		100 rugslag	2	1:07.64	1:06.88	PR.
		50 schoolslag	5	--:--	33.65	PR.
		50 schoolslag		--:--	35.52	PR.
		100 schoolslag	5	--:--	1:17.24	PR.
		50 vlinderslag	3	28.42	28.77	
		50 vlinderslag		28.42	30.18	
		100 vlinderslag	3	1:08.58	1:07.35	PR.
Muntinga Lucas	03:	50 vrije slag	Est.	--:--	28.30	PR.
		50 vrije slag		--:--	28.77	PR.
		50 vrije slag		--:--	29.74	PR.
		100 vrije slag	Est.	--:--	1:01.61	PR.
		100 vrije slag	20	--:--	1:01.79	PR.
		50 schoolslag	17	--:--	36.27	PR.
		50 schoolslag		--:--	37.34	PR.
		100 schoolslag	15	--:--	1:20.46	PR.
		50 vlinderslag	30	--:--	31.92	PR.
Stokman Esmeralda	76:	50 vrije slag		--:--	39.44	PR.
		100 vrije slag		2:01.68	1:27.30	PR.
		200 vrije slag	11	3:46.71	3:08.64	PR. <b>vd week! 38.07 seconden!</b>
		50 schoolslag		--:--	48.78	PR.
		100 schoolslag	10	1:48.45	1:44.66	PR.
Thuijs Danielle	03:	50 vrije slag		34.26	34.38	
		50 vrije slag		34.26	35.82	
		100 vrije slag	38	1:16.27	1:11.60	PR.
		100 vrije slag		1:16.27	1:15.29	PR.

		200 vrije slag		2:42.34	2:38.09	PR.
		400 vrije slag		5:33.03	5:27.78	PR.
		800 vrije slag	6	11:13.94	11:07.48	PR.
Zwinkels Kim	03:	50 vrije slag		29.93	31.06	
		50 vrije slag		29.93	31.81	
		100 vrije slag	7	1:03.65	1:02.81	PR.
		100 vrije slag		1:03.65	1:06.45	
		200 vrije slag	5	2:16.64	2:16.98	
		50 rugslag		36.00	35.06	PR.
		100 rugslag	5	1:15.26	1:12.42	PR.
		50 vlinderslag	4	30.05	30.48	
<hr/>						
4 x 50 vrije slag Gemengd	Muntinga Lucas	Zwinkels Kim	5			1:58.43
	Degnaars Colin	Thuijs Danielle				
<hr/>						
4 x 50 wisselslag Gemengd	Holswilder Ruud	Zwinkels Kim	3			2:09.87
	de Heij Remco	Stokman Esmeralda				
<hr/>						
4 x 100 vrije slag Heren	Muntinga Lucas	Holswilder Ruud	4			4:02.40
	Degnaars Colin	de Heij Remco				
<hr/>						
4 x 100 wisselslag Gemengd	Holswilder Ruud	Zwinkels Kim	1			4:45.50
	de Heij Remco	Thuijs Danielle				