
Zpch**Nederlandse Kampioenschappen lange baan****Amersfoort (NED) 8--11-6-2023**

PR lijst

Uitslag overzicht

Korte baan (25m)

Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	oude PR.	Tijd	
Douwma Kelvin	04:	50 rugslag		30.91	30.96	
		100 rugslag	Est.	1:07.72	1:04.97	PR.
Douwma Lucas	04:	50 schoolslag	6	29.97	30.87	
		50 schoolslag		29.97	32.95	
		50 schoolslag		29.97	31.63	
		100 schoolslag		1:07.51	1:10.49	
		100 schoolslag	6	1:07.51	1:07.43	PR.
		200 schoolslag	6	2:30.80	2:30.06	PR.
de Jong Alysha	04:	50 vrije slag		30.97	30.85 (F)	PR.
		50 vrije slag		30.97	31.22	
		50 vrije slag		30.97	30.97	
		100 vrije slag		1:01.52	1:04.53 (F)	
		100 vrije slag		1:01.52	1:05.44	
		100 vrije slag		1:01.52	1:05.90	
		200 vrije slag		2:16.42	2:14.86 (F)	PR.
		200 vrije slag		2:16.42	2:15.83	PR.
		200 vrije slag		2:16.42	2:17.28	
		400 vrije slag	12	4:38.41	4:34.54 (F)	PR.
		400 vrije slag		4:38.41	4:41.69	
		400 vrije slag	5	4:38.41	4:35.27	PR.
		800 vrije slag		9:33.59	9:34.37	
		1500 vrije slag	2	18:12.98	18:08.47	PR. vd week! 4.51 seconden!
		100 vlinderslag		1:08.53	1:12.33 (F)	
		100 vlinderslag		1:08.53	1:10.51	
		400 wisselslag	14	5:21.72	5:18.84 (F)	PR.
		400 wisselslag	5	5:21.72	5:20.32	PR.
de Jong Jelte	09:	50 vrije slag		27.40	30.18	
		100 vrije slag		1:00.16	1:03.77	
		200 vrije slag		2:13.18	2:14.17	
		400 vrije slag		4:34.33	4:37.58	
		800 vrije slag		9:25.02	9:26.55	
		1500 vrije slag	4	17:41.28	17:54.28	
van Kampen Linou	10:	50 vrije slag		32.58	34.61	
		100 vrije slag		1:06.54	1:12.46	
		200 vrije slag		2:32.15	2:32.65	
		400 vrije slag		5:09.46	5:17.10	
		800 vrije slag	13	10:42.02	10:46.79	

Zpch
Nederlandse Kampioenschappen lange baan

Bladzijde 2
Amersfoort (NED) 8--11-6-2023

Zwinkels Kim	03:	50 vlinderslag		30.05	31.12		
		50 vlinderslag		30.05	30.73		
		100 vlinderslag	26	1:07.45	1:06.41	PR.	
		100 vlinderslag		1:07.45	1:08.77		
		200 wisselslag	28	2:31.74	2:29.85	PR.	
		400 wisselslag	14	5:21.74	5:18.63	PR.	
<hr/>							
4 x 100 vrije slag Gemengd		de Jong Alysha		Douwma Lucas	12	3:56.97	
		Zwinkels Kim		Vastenhout Thomas			
<hr/>							
4 x 100 wisselslag Heren		Douwma Kelvin		de Heij Remco	13	4:11.94	
		Douwma Lucas		Vastenhout Thomas			
<hr/>							
4 x 100 wisselslag Gemengd		Holswilder Ruud		Zwinkels Kim	10	4:22.35	
		Douwma Lucas		de Jong Alysha			
