

---

**Zpch****Nationale Competitie Eerste Divisie Deel 1****Den Haag (NED) 1-10-2023**

---

**PR lijst**

---

	<b>NIEUW</b>	<b>OUD</b>
<b>Clubrecord 400 vrij:</b>	Jelte de Jong - 4:31.94	Jelte de Jong - 4:32.43 - 16/06/2023
<b>Clubrecord 100 wissel:</b>	Lucas Douwma - 1:01.43	Sander Kirillova - 1:01.96 - 04/10/2015

---

## Uitslag overzicht

Korte baan (25m)

Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	oude PR.	Tijd	
Arakel Eloise	12:	50 rugslag		56.41	54.19	PR.
		100 rugslag	15	1:54.62	1:46.67	PR.
van den Berg Laurelle	10:	50 vrije slag		40.41	41.72	
		100 vrije slag		1:23.33	1:28.64	
		200 vrije slag		3:20.28	3:06.94	PR.
		400 vrije slag	18	--:--	6:27.17	PR.
		50 rugslag		42.98	40.39	PR.
		100 rugslag	20	1:33.03	1:31.25	PR.
de Boer Pien	04:	50 schoolslag	20	42.78	44.07	
		100 wisselslag	18	1:23.03	1:25.49	
Boxman Caroline	00:	50 schoolslag	9	36.46	37.90	
		100 wisselslag	10	1:10.77	1:13.92	
Brouwer Sophie	05:	50 rugslag		34.42	36.63	
		50 rugslag		34.42	36.06	
		100 rugslag	Est.	1:11.80	1:15.59	
		100 rugslag		1:11.80	1:15.87	
		200 rugslag	8	2:37.08	2:40.86	
		50 schoolslag	10	38.24	38.30	
Croes Sophia	10:	50 vrije slag		42.55	41.32	PR.
		100 vrije slag		1:31.00	1:28.81	PR.
		200 vrije slag		3:20.87	3:15.19	PR.
		400 vrije slag	23	--:--	6:54.77	PR.
		50 rugslag		51.17	49.94	PR.
		100 rugslag	27	1:42.24	1:40.97	PR.
Douwma Lucas	04:	50 vrije slag		25.24	30.29	
		100 vrije slag		56.12	1:03.53	
		200 vrije slag		2:03.61	2:13.07	
		400 vrije slag	4	4:25.28	4:26.72	
		50 schoolslag	2	29.41	30.08	
		100 wisselslag	3	1:02.07	1:01.43	PR.   CR!
van Duuren Figo	08:	50 vrije slag		30.75	32.89	
		100 vrije slag		1:03.50	1:08.52	
		200 vrije slag		2:18.66	2:22.57	
		400 vrije slag	3	4:39.38	4:47.74	

		50 rugslag		34.92	37.83	
		100 rugslag	6	1:11.83	1:15.22	
Hagman Ilse	12:	50 rugslag		48.96	51.13	
		100 rugslag	14	--.--	1:42.92	PR.
		50 vlinderslag		59.93	56.50	PR.
ten Have Dewi	07:	200 wisselslag	12	--.--	3:48.23	PR.
		50 vrije slag		31.32	35.81	
		100 vrije slag		1:08.15	1:15.09	
		200 vrije slag	7	2:36.55	2:30.52	PR.
		50 rugslag		37.23	40.26	
de Heij Remco	02:	100 rugslag	9	1:20.70	1:21.55	
		50 vrije slag		25.98	31.43	
		100 vrije slag		56.07	1:05.90	
		200 vrije slag		2:06.92	2:17.33	
		400 vrije slag	10	4:53.30	4:41.94	PR.
		50 rugslag		31.50	33.94	
		100 rugslag		1:06.14	1:09.88	
Hermans Wies	10:	200 rugslag	8	2:25.05	2:24.26	PR.
		50 vrije slag		35.07	36.20	
		100 vrije slag		1:16.58	1:17.64	
		200 vrije slag	11	2:54.96	2:42.26	PR.
		50 rugslag		38.20	38.54	
Holswilder Lisa	78:	100 rugslag	8	1:19.58	1:18.81	PR.
		50 rugslag		45.69	50.07	
		100 rugslag	13	1:40.46	1:38.79	PR.
		50 vlinderslag		59.21	49.46	PR.
Holswilder Ruud	06:	200 wisselslag	10	3:59.52	3:29.77	PR.
		50 vrije slag		25.85	28.69	
		100 vrije slag		56.38	1:01.62	
		200 vrije slag	Est.	2:08.58	2:09.34	
		50 rugslag		29.25	33.79	
		100 rugslag		1:03.04	1:10.68	
de Jong Alysha	04:	200 rugslag	10	2:24.60	2:28.63	
		50 vrije slag		28.05	29.95	
		100 vrije slag		59.05	1:03.23	
		200 vrije slag		2:08.54	2:11.90	
		400 vrije slag	2	4:28.24	4:28.77	
		50 rugslag		33.68	35.44	
		100 rugslag		1:09.30	1:13.44	
		200 rugslag	4	2:30.33	2:30.94	
		50 schoolslag	4	35.71	36.13	

de Jong Jelte	09:	50 vrije slag		28.11	30.39	
		100 vrije slag		58.77	1:03.73	
		200 vrije slag		2:15.37	2:12.78	PR.
		400 vrije slag	1	4:38.06	4:31.94	PR.   CR!
		50 rugslag		32.42	32.89	
		100 rugslag	1	1:06.65	1:08.10	
Jüllich László	78:	50 schoolslag	12	34.02	34.70	
		100 wisselslag	13	1:04.75	1:08.46	
van Kampen Linou	10:	50 vrije slag		31.65	34.79	
		100 vrije slag		1:05.68	1:13.29	
		200 vrije slag		2:25.29	2:32.40	
		400 vrije slag	5	5:12.77	5:08.08	PR.
		50 rugslag		37.43	38.15	
		100 rugslag	6	1:17.13	1:18.06	
van Kampen Roubin	12:	50 rugslag		40.93	43.95	
		100 rugslag	5	1:27.33	1:29.00	
		50 vlinderslag		38.78	41.71	
		200 wisselslag	3	3:00.17	2:59.35	PR.
van Kesteren Cerisa	01:	50 vrije slag		--	33.56	PR.
		100 vrije slag		--	1:10.97	PR.
		200 vrije slag		--	2:28.78	PR.
		400 vrije slag	14	--	5:12.95	PR.
		50 rugslag		--	36.65	PR.
		100 rugslag	Est.	--	1:15.69	PR.
		100 wisselslag	11	--	1:16.35	PR.
Kilinc Miray	10:	50 vrije slag		38.88	38.71	PR.
		100 vrije slag		1:24.37	1:24.96	
		200 vrije slag		3:16.94	3:07.04	PR.
		400 vrije slag	20	--	6:35.30	PR.
		50 rugslag		48.26	47.73	PR.
		100 rugslag	25	1:37.54	1:39.60	
Krist Ewan	11:	50 rugslag		40.02	42.18	
		100 rugslag	11	1:22.28	1:25.07	
		50 vlinderslag		39.12	42.31	
		200 wisselslag	12	3:05.13	3:03.58	PR.
Kroon Noëmi	10:	50 vrije slag		34.87	37.62	
		100 vrije slag		1:15.03	1:19.47	
		200 vrije slag		2:47.73	2:46.84	PR.
		400 vrije slag	13	7:16.53	5:44.06	PR. vd week! 1:32.47 minuten!
		50 rugslag		42.63	41.48	PR.
		100 rugslag	15	1:26.66	1:25.05	PR.

---

---

**Zpch**  
**Nationale Competitie Eerste Divisie Deel 1****Bladzijde 4**  
**Den Haag (NED) 1-10-2023**

---

---

Lichner Lena	12:	50 rugslag		56.06	57.33	
		100 rugslag	18	1:55.83	1:57.33	
		50 vlinderslag		1:00.50	54.66	PR.
		200 wisselslag	13	--:--	3:58.12	PR.
Mormon Ceanan	10:	50 vlinderslag		--:--	59.28	PR.
		200 wisselslag	19	--:--	4:00.03	PR.
Muntinga Jenny	09:	50 vrije slag		28.69	29.85	
		50 vrije slag		28.69	32.10	
		100 vrije slag		1:02.26	1:03.66	
		100 vrije slag		1:02.26	1:07.53	
		200 vrije slag	Est.	2:21.30	2:16.05	PR.
		200 vrije slag		2:21.30	2:21.28	PR.
		400 vrije slag	3	4:56.34	4:49.29	PR.
		50 rugslag		33.44	34.33	
		100 rugslag	2	1:08.68	1:10.63	
		Muntinga Lucas	03:	50 rugslag		34.49
100 rugslag				1:13.59	1:15.86	
200 rugslag	13			2:38.25	2:37.20	PR.
50 schoolslag	10			35.38	34.54	PR.
100 wisselslag	10			1:08.76	1:07.52	PR.
Muntinga Nynke	11:	50 rugslag		41.33	39.75	PR.
		100 rugslag	1	1:24.98	1:21.49	PR.
		50 vlinderslag		37.80	37.53	PR.
		200 wisselslag	2	2:57.57	2:53.33	PR.
Nigten Twan	06:	50 vrije slag		28.52	29.88	
		50 vrije slag		28.52	29.85	
		100 vrije slag		1:02.24	1:02.94	
		100 vrije slag		1:02.24	1:03.53	
		200 vrije slag	Est.	2:15.40	2:12.82	PR.
		200 vrije slag	8	2:15.40	2:15.66	
		50 rugslag		35.21	34.35	PR.
		100 rugslag	6	1:12.07	1:10.35	PR.
Pas Britt	09:	50 vrije slag		35.92	42.11	
		100 vrije slag		1:24.72	1:30.57	
		200 vrije slag		3:11.28	3:14.14	
		400 vrije slag	22	6:29.21	6:39.19	
		50 rugslag		47.76	46.91	PR.
		100 rugslag	26	1:41.83	1:39.60	PR.
Rozenburg Joshua	11:	50 rugslag		45.00	46.35	
		100 rugslag	20	1:42.30	1:36.96	PR.
		50 vlinderslag		43.81	42.06	PR.
		200 wisselslag	17	3:44.34	3:24.35	PR.

**Zpch**  
**Nationale Competitie Eerste Divisie Deel 1**

**Bladzijde 5**  
**Den Haag (NED) 1-10-2023**

Russel Maxwell	10:	50 vrije slag		32.30	31.54	PR.
		100 vrije slag	Est.	1:08.35	1:08.05	PR.
		50 rugslag		39.33	39.05	PR.
		100 rugslag	8	1:21.59	1:21.09	PR.
		50 vlinderslag		38.42	38.03	PR.
		200 wisselslag	7	3:06.41	2:54.07	PR.
Schouten Lucas	09:	50 vrije slag		28.90	31.96	
		100 vrije slag		1:02.02	1:07.69	
		200 vrije slag	11	2:20.51	2:21.07	
		50 rugslag		34.91	37.58	
		100 rugslag	11	1:13.19	1:17.68	
Steenart Laurens	11:	50 rugslag		41.45	43.01	
		100 rugslag	15	1:29.63	1:28.52	PR.
		50 vlinderslag		42.50	42.19	PR.
		200 wisselslag	9	3:13.38	3:01.87	PR.
Thuijs Danielle	03:	50 vrije slag		30.62	34.88	
		100 vrije slag		1:07.58	1:13.07	
		200 vrije slag		2:24.26	2:30.74	
		400 vrije slag	12	5:05.10	5:07.21	
		100 wisselslag	13	1:17.86	1:17.90	
Tomu Baris	10:	50 vrije slag		29.18	30.12	
		100 vrije slag	Est.	1:03.99	1:02.88	PR.
		50 rugslag		36.41	36.68	
		100 rugslag	3	1:16.00	1:14.79	PR.
		50 vlinderslag		39.61	37.03	PR.
		200 wisselslag	2	2:50.75	2:40.41	PR.
Vastenhout Thomas	02:	50 vrije slag		24.57	28.87	
		100 vrije slag		54.52	1:00.66	
		200 vrije slag		2:06.43	2:08.01	
		400 vrije slag	2	4:25.51	4:25.75	
		50 schoolslag	3	30.60	30.43	PR.
		100 wisselslag	4	1:03.45	1:02.90	PR.
Velevska Ilina	12:	50 rugslag		50.86	53.46	
		100 rugslag	17	1:54.44	1:52.47	PR.
		50 vlinderslag		1:04.22	58.05	PR.
		200 wisselslag	14	--.--	3:59.51	PR.
Velevska Sofija	11:	50 rugslag		41.90	42.66	
		100 rugslag	4	1:28.31	1:27.63	PR.
		50 vlinderslag		35.23	36.88	
		200 wisselslag	4	3:11.64	3:09.05	PR.

Winkel Guusje	07:	50 vrije slag		30.66	35.98
		100 vrije slag		1:09.24	1:15.86
		200 vrije slag	9	2:36.59	2:37.34
		50 rugslag		37.10	39.50
		100 rugslag	10	1:19.52	1:21.61
Zwinkels Kim	03:	50 vrije slag		29.48	31.37
		100 vrije slag		1:00.79	1:05.32
		200 vrije slag		2:11.86	2:15.27
		400 vrije slag	4	4:31.92	4:36.03
		50 rugslag		32.55	35.30
		100 rugslag		1:08.59	1:12.84
		200 rugslag	2	2:25.81	2:28.70
4 x 100 vrije slag Heren		Russel Maxwell	Rozenburg Joshua	6	5:03.85
		Krist Ewan	Steenart Laurens		
		Tomu Baris	Schouten Lucas	1	4:07.71
		van Duuren Figo	de Jong Jelte		
4 x 200 vrije slag Heren		Nigten Twan	Muntinga Lucas	5	9:06.37
		Jüllich László	Tomu Baris		
		Holswilder Ruud	Vastenhout Thomas	3	8:28.51
		de Heij Remco	Douwma Lucas		
4 x 200 vrije slag Dames		Muntinga Jenny	Velevska Sofija	2	9:45.05
		van Kampen Linou	Muntinga Nynke		
4 x 100 wisselslag Dames		van Kesteren Cerisa	Thuijs Danielle	7	5:11.79
		ten Have Dewi	Winkel Guusje		
		Brouwer Sophie	Zwinkels Kim	4	4:42.73
		de Jong Alysha	Boxman Caroline		
4 x 100 wisselslag Gemengd		van Duuren Figo	Velevska Sofija	4	5:04.73
		Nigten Twan	ten Have Dewi		
		Muntinga Jenny	de Jong Jelte	3	4:47.02
		van Kampen Linou	Schouten Lucas		