



Limietwedstrijd  
Heerenveen, 26-11-2022

Verbetering zwemmer - Details

Alle wedstrijden

Programmanr.	Ronde	Rang	Eindtijd	Pnt	Inschrijftijd	Datum	%	PR
Avéna								-



Limietwedstrijd  
Heerenveen, 26-11-2022

---

Azuro

WILLEMSEN, Anne Fleur, 24-12-1999

50m vrije slag	series	-	26.83	6-11-2021	-
50m vlinderslag	series	-	28.73	12-3-2022	-



Limietwedstrijd  
Heerenveen, 26-11-2022

de Granaet

DE JONG, Hylke, 7-11-2008

100m vrije slag series  
200m rugslag series  
100m vlinderslag series

- 1:05.85 2-4-2022 -  
- NT -  
- 1:21.43 16-4-2022 -

PESTMAN, Nicole, 17-5-2010

400m vrije slag series  
100m schoolslag series  
100m vlinderslag series

- 6:11.84 30-10-2022 -  
- 1:46.07 14-6-2022 -  
- 1:42.97 1-10-2022 -

PESTMAN, Stefan, 15-12-2012

100m schoolslag series  
100m vlinderslag series  
200m wisselslag series

- 1:49.24 11-6-2022 -  
- NT -  
- 3:43.65 17-9-2022 -

VAN DER MEER, Devenda, 2-4-2009

100m vrije slag series  
100m rugslag series  
50m schoolslag series

- 1:10.38 25-6-2022 -  
- 1:15.46 1-5-2022 -  
- 41.20 12-3-2022 -

WESTRA, Daphne, 23-6-2009

100m vrije slag series  
100m schoolslag series  
50m vlinderslag series

- 1:08.30 25-6-2022 -  
- 1:27.94 12-3-2022 -  
- 34.50 2-7-2022 -



Limietwedstrijd  
Heerenveen, 26-11-2022

<b>De Vikings</b>						-
<b>BALT, Kyara, 7-7-2011</b>						-
200m vrije slag	series	-	2:55.26	3-7-2022	-	
400m vrije slag	series	-	6:02.21	23-10-2022	-	
100m schoolslag	series	-	1:50.65	8-10-2022	-	
<b>BROEKSTRA, Mare, 24-6-2006</b>						-
50m vrije slag	series	-	28.51	16-10-2021	-	
100m vrije slag	series	-	1:03.41	16-10-2021	-	
50m rugslag	series	-	32.88	30-10-2020	-	
<b>DE VRIES, Elske, 8-6-2008</b>						-
100m vrije slag	series	-	1:21.12	11-12-2021	-	
100m rugslag	series	-	1:33.33	23-4-2022	-	
200m wisselslag	series	-	3:38.27	-	-	
<b>DE VRIES, Jetze, 12-10-2006</b>						-
100m vrije slag	series	-	57.18	23-10-2022	-	
50m rugslag	series	-	30.36	29-10-2022	-	
50m vlinderslag	series	-	28.39	17-9-2022	-	
<b>JASPERS, Jannoula, 11-5-2008</b>						-
100m schoolslag	series	-	1:19.35	11-12-2021	-	
200m vlinderslag	series	-	2:56.32	12-12-2021	-	
<b>OFFENGA, Myrthe, 15-7-1999</b>						-
50m vrije slag	series	-	26.47	17-9-2022	-	
100m vrije slag	series	-	59.88	6-11-2022	-	
50m rugslag	series	-	30.76	6-11-2022	-	
<b>STAM, Lycke, 22-5-2010</b>						-
200m vrije slag	series	-	3:04.49	9-4-2022	-	
100m rugslag	series	-	1:27.57	2-4-2022	-	
50m vlinderslag	series	-	43.20	17-9-2022	-	
<b>STAM, Tinco, 16-9-2008</b>						-
50m vrije slag	series	-	32.39	17-9-2022	-	
100m vrije slag	series	-	1:10.73	25-6-2022	-	
50m vlinderslag	series	-	39.52	17-9-2022	-	
<b>TUINEMA, Veerle, 30-8-2007</b>						-
50m rugslag	series	-	37.53	17-9-2022	-	
200m rugslag	series	-	3:11.72	1-3-2020	-	
50m vlinderslag	series	-	32.88	20-11-2021	-	
<b>VAN DER WAL, Djurre, 22-3-2005</b>						-
50m vlinderslag	series	-	27.90	17-9-2022	-	
100m vlinderslag	series	-	1:02.37	8-10-2022	-	
200m wisselslag	series	-	2:24.54	23-10-2021	-	
<b>VAN DER WAL, Marre, 5-7-2010</b>						-
400m vrije slag	series	-	4:58.47	30-10-2022	-	
100m schoolslag	series	-	1:19.02	15-10-2022	-	
100m vlinderslag	series	-	1:18.54	8-10-2022	-	
<b>VAN DER WAL, Sterre, 22-3-2005</b>						-
100m vrije slag	series	-	1:05.19	5-6-2022	-	
200m vrije slag	series	-	2:21.04	5-6-2022	-	
<b>VAN DER WAL, Yorre, 5-7-2010</b>						-
100m vrije slag	series	-	1:14.57	26-3-2022	-	
400m vrije slag	series	-	5:28.25	7-5-2022	-	
100m vlinderslag	series	-	1:37.20	19-3-2022	-	
<b>VEENSTRA, Julissa, 5-3-2011</b>						-
200m schoolslag	series	-	3:38.34	3-7-2022	-	
100m vlinderslag	series	-	NT	-	-	
200m wisselslag	series	-	3:21.98	8-10-2022	-	
<b>WIENBELT, Tycho, 20-2-2010</b>						-
100m vrije slag	series	-	1:17.48	8-10-2022	-	
100m vlinderslag	series	-	1:47.82	14-5-2022	-	
200m wisselslag	series	-	3:23.06	12-6-2022	-	
<b>WIERDA, Xiano, 19-2-2008</b>						-
100m vrije slag	series	-	1:12.28	11-12-2021	-	
100m rugslag	series	-	NT	-	-	
100m schoolslag	series	-	1:28.72	1-10-2022	-	
<b>ZEEGERS, Melissa, 25-10-2010</b>						-
100m vrije slag	series	-	1:29.11	25-6-2022	-	
50m rugslag	series	-	43.91	17-9-2022	-	
200m wisselslag	series	-	3:36.21	8-10-2022	-	



Limietwedstrijd  
Heerenveen, 26-11-2022

Dz&Pc

AGRICOLA, Julia, 22-3-2008									-
100m vrije slag	series	-	1:03.44	30-10-2022					-
200m vlinderslag	series	-	2:46.60	28-11-2021					-
DE REUS-TROMPETTER, Krista, 31-7-1976									-
50m vrije slag	series	-	30.33	24-4-2022					-
50m vlinderslag	series	-	34.40	12-3-2022					-
HOFMAN, Roy, 13-7-2009									-
100m schoolslag	series	-	1:46.67						-
100m vlinderslag	series	-	1:24.81						-
KLEINBEKMAN, Lise, 16-9-2005									-
50m schoolslag	series	-	34.72	26-6-2022					-
100m schoolslag	series	-	1:18.52	2-10-2021					-
KOMMERIE, Ruben, 7-6-2004									-
50m vlinderslag	series	-	28.63	8-10-2022					-
200m vlinderslag	series	-	2:29.81	29-2-2020					-
KUIPERS, Joyce, 17-2-2001									-
100m schoolslag	series	-	1:13.43	3-7-2022					-
200m schoolslag	series	-	2:42.41	2-7-2022					-
LENIS, Arthur, 19-10-2007									-
50m vrije slag	series	-	34.57	24-4-2022					-
100m vrije slag	series	-	1:27.86	5-6-2021					-
50m schoolslag	series	-	51.20	15-5-2021					-
MEULMAN, Ylja, 29-7-2010									-
100m vrije slag	series	-	1:17.11	16-10-2022					-
200m vrije slag	series	-	2:43.56	16-10-2022					-
100m schoolslag	series	-	1:38.02	15-10-2022					-
NIEMEIJER, Mees, 26-4-2002									-
400m wisselslag	series	-	5:19.88						-
TIESINGA, Amber, 17-9-2006									-
400m vrije slag	series	-	5:05.14	2-10-2021					-
50m schoolslag	series	-	37.13	26-3-2022					-
TROMPETTER, Ruben, 31-12-2005									-
200m vrije slag	series	-	2:13.73	26-3-2022					-
200m wisselslag	series	-	2:33.60	24-4-2022					-
TUNI, Lois, 1-2-2010									-
100m vrije slag	series	-	1:30.47	8-10-2022					-
100m schoolslag	series	-	2:00.97	8-10-2022					-
50m vlinderslag	series	-	50.80	8-10-2022					-
VAN DER HOEK, Jildou, 4-10-2008									-
100m schoolslag	series	-	1:22.76	8-10-2022					-
200m schoolslag	series	-	2:57.69	30-10-2022					-
VAN HATTUM, Jochum, 29-5-2006									-
50m rugslag	series	-	32.84	10-9-2022					-
200m rugslag	series	-	2:39.02	24-4-2022					-
VAN MIRRE, Thymion, 13-5-2008									-
100m vrije slag	series	-	1:48.62	18-1-2020					-
100m rugslag	series	-	1:57.57	8-2-2020					-
100m schoolslag	series	-	2:05.73	11-1-2020					-
WIERSMA, Tieme, 24-12-2007									-
100m schoolslag	series	-	1:11.34	15-10-2022					-
400m wisselslag	series	-	4:50.09	10-12-2021					-



Limietwedstrijd  
Heerenveen, 26-11-2022

---

G.S.Z.V. De Golfbreker

VAN EEKEN, Anna, 7-6-2004

100m rugslag	series	-	1:20.66	16-10-2021	-
50m schoolslag	series	-	38.10	2-10-2021	-
100m schoolslag	series	-	1:22.66	13-12-2020	-



Limietwedstrijd  
Heerenveen, 26-11-2022

HZ&PC Heerenveen						
<b>BARWEGEN, Joep, 25-2-2012</b>						
100m rugslag	series	-	1:43.44	9-10-2022	-	-
100m vlinderslag	series	-	NT		-	-
200m wisselslag	series	-	3:27.05	6-11-2022	-	-
<b>BERISHA, Vlora, 7-9-2007</b>						
50m vrije slag	series	-	34.31	12-6-2021	-	-
100m vrije slag	series	-	1:20.31	5-9-2020	-	-
50m rugslag	series	-	42.43	12-6-2021	-	-
<b>BOLT, Hedwig, 9-8-2006</b>						
50m rugslag	series	-	31.58	25-6-2022	-	-
200m rugslag	series	-	2:25.37	28-11-2021	-	-
200m schoolslag	series	-	2:39.65	30-10-2022	-	-
<b>BUZE, Hannelore, 20-11-2008</b>						
100m vrije slag	series	-	1:08.39	30-10-2022	-	-
200m vrije slag	series	-	2:32.04	8-10-2022	-	-
100m schoolslag	series	-	1:34.13	11-6-2022	-	-
<b>DARWINKEL, Jorian, 10-7-2003</b>						
50m vrije slag	series	-	24.42	2-7-2022	-	-
100m vrije slag	series	-	53.60	5-12-2021	-	-
50m vlinderslag	series	-	26.39	5-12-2021	-	-
100m vlinderslag	series	-	59.41	4-12-2021	-	-
<b>DE HAAN, Victor, 7-6-2010</b>						
100m vrije slag	series	-	1:12.68	30-10-2022	-	-
400m vrije slag	series	-	7:01.46	26-9-2020	-	-
200m wisselslag	series	-	3:06.10	8-10-2022	-	-
<b>DE RIDDER, Veerle, 27-9-2007</b>						
50m vrije slag	series	-	31.45	30-10-2022	-	-
100m vrije slag	series	-	1:05.93		-	-
100m rugslag	series	-	1:14.53		-	-
200m rugslag	series	-	NT		-	-
<b>DEKKER, Inge, 25-3-2002</b>						
100m vrije slag	series	-	1:00.54	1-5-2022	-	-
50m rugslag	series	-	30.49	5-12-2021	-	-
50m vlinderslag	series	-	29.55	23-10-2021	-	-
<b>DIJKSTRA, Remco, 28-8-2001</b>						
50m vrije slag	series	-	24.88	19-1-2020	-	-
50m rugslag	series	-	28.70	30-10-2021	-	-
50m vlinderslag	series	-	26.70	8-10-2022	-	-
<b>DORLANDT, Elise, 10-9-2010</b>						
400m vrije slag	series	-	5:27.59	6-11-2022	-	-
100m rugslag	series	-	1:22.17	30-10-2022	-	-
100m schoolslag	series	-	1:38.43	30-10-2022	-	-
100m vlinderslag	series	-	1:35.38	1-10-2022	-	-
<b>EGHUIZEN, Danne-Bo, 9-8-2011</b>						
100m vrije slag	series	-	1:30.86	30-10-2022	-	-
100m rugslag	series	-	1:47.94	30-10-2021	-	-
100m schoolslag	series	-	2:15.56	30-10-2021	-	-
<b>EGHUIZEN, Finn, 24-12-2009</b>						
100m rugslag	series	-	1:21.62	20-11-2021	-	-
100m schoolslag	series	-	1:48.01	18-4-2021	-	-
400m wisselslag	series	-	NT		-	-
<b>ELFERINK, Wendy, 25-3-2006</b>						
50m vrije slag	series	-	36.44	12-11-2022	-	-
100m vrije slag	series	-	1:20.25	12-11-2022	-	-
<b>HARTMANN, Jelmar, 3-1-2012</b>						
200m vrije slag	series	-	2:50.96	9-10-2022	-	-
100m rugslag	series	-	1:24.35	9-10-2022	-	-
<b>HEMPENIUS, Lobke, 10-6-2011</b>						
100m vrije slag	series	-	1:16.63	30-10-2022	-	-
100m rugslag	series	-	1:26.03	8-10-2022	-	-
100m schoolslag	series	-	1:37.16	30-10-2022	-	-
100m vlinderslag	series	-	1:31.48	1-10-2022	-	-
<b>HEMPENIUS, Tije, 1-10-2009</b>						
100m vrije slag	series	-	1:20.92	6-11-2022	-	-
100m rugslag	series	-	1:28.21	8-10-2022	-	-
100m schoolslag	series	-	1:39.28	30-10-2022	-	-
100m vlinderslag	series	-	1:46.67	1-10-2022	-	-
<b>HOOGHIEMSTRA, Silke, 5-8-2009</b>						
100m vrije slag	series	-	1:04.57	30-10-2022	-	-
100m rugslag	series	-	1:07.06	8-10-2022	-	-
100m vlinderslag	series	-	1:12.60	29-10-2022	-	-
200m wisselslag	series	-	2:38.03	6-11-2022	-	-
<b>JALVING, Lois, 31-5-2004</b>						
50m vrije slag	series	-	29.23	29-10-2022	-	-
100m vrije slag	series	-	1:03.60	30-10-2022	-	-
50m rugslag	series	-	32.50	30-10-2022	-	-



Limietwedstrijd  
Heerenveen, 26-11-2022

<b>JALVING, Romy, 16-3-2000</b>					
50m vrije slag	series	-	29.96	6-11-2021	-
100m vrije slag	series	-	1:06.70	30-10-2021	-
50m vlinderslag	series	-	32.15	19-6-2021	-
<b>JANKULOSKI, Melody, 3-10-2008</b>					
50m vrije slag	series	-	36.65	30-10-2022	-
100m vrije slag	series	-	1:19.59	30-10-2022	-
100m rugslag	series	-	1:29.25	30-10-2022	-
<b>JOHANNES, Jorick, 2-9-2010</b>					
100m vrije slag	series	-	1:08.74	3-7-2022	-
100m rugslag	series	-	1:19.03	30-10-2022	-
100m vlinderslag	series	-	1:25.59	14-5-2022	-
<b>KARSTEN SCHÜLER, Luca, 25-5-2011</b>					
100m rugslag	series	-	1:34.31	9-4-2022	-
100m vlinderslag	series	-	1:51.11	11-6-2022	-
200m wisselslag	series	-	3:29.12	17-9-2022	-
<b>KOEHOORN, Gijs, 15-6-2008</b>					
100m vrije slag	series	-	56.79	29-10-2022	-
200m vrije slag	series	-	2:03.30	30-10-2022	-
50m rugslag	series	-	30.89	12-3-2022	-
200m rugslag	series	-	2:23.49	29-10-2022	-
<b>KOEHOORN, Maud, 10-11-2005</b>					
100m vrije slag	series	-	1:08.50	3-7-2021	-
50m rugslag	series	-	33.20	8-10-2022	-
100m rugslag	series	-	1:11.99	23-10-2021	-
<b>KOEHOORN, Silke, 15-10-2003</b>					
100m rugslag	series	-	1:22.88	11-7-2021	-
100m schoolslag	series	-	1:28.89	19-6-2021	-
200m vlinderslag	series	-	3:04.77	28-11-2021	-
<b>KRIKKE, Roan, 5-6-2012</b>					
200m vrije slag	series	-	3:30.97	9-10-2022	-
100m rugslag	series	-	1:39.28	9-10-2022	-
100m schoolslag	series	-	2:04.24		-
<b>KUIPERS, Richard, 19-2-1997</b>					
50m rugslag	series	-	28.36	2-7-2022	-
100m rugslag	series	-	1:00.55	14-11-2021	-
200m wisselslag	series	-	2:13.75	20-11-2021	-
<b>MINTJES, Emma, 31-8-2012</b>					
200m vrije slag	series	-	NT		-
100m rugslag	series	-	1:44.83	11-6-2022	-
100m schoolslag	series	-	2:01.56		-
<b>MINTJES, Robin, 2-8-2010</b>					
100m rugslag	series	-	1:23.78	8-10-2022	-
100m vlinderslag	series	-	1:29.42	11-6-2022	-
200m wisselslag	series	-	3:05.83	8-10-2022	-
<b>ROFFEL, Maud, 4-7-2007</b>					
100m vrije slag	series	-	1:05.50	24-4-2022	-
200m vrije slag	series	-	2:19.08	29-10-2022	-
50m rugslag	series	-	31.41	8-10-2022	-
<b>RUITENBERG, Jelte, 14-6-2009</b>					
100m vrije slag	series	-	1:20.79	14-5-2022	-
100m rugslag	series	-	1:36.16	20-11-2021	-
50m schoolslag	series	-	50.80	14-5-2022	-
<b>SCHAAP, Liselotte, 9-6-2006</b>					
100m vrije slag	series	-	1:06.41	12-3-2022	-
200m vrije slag	series	-	2:25.55	8-10-2022	-
50m vlinderslag	series	-	33.65	26-2-2022	-
<b>SMILDE, Femke, 11-8-2008</b>					
100m vrije slag	series	-	1:06.95	2-7-2022	-
100m rugslag	series	-	1:17.13	2-7-2022	-
100m schoolslag	series	-	1:33.97	23-10-2021	-
<b>STOLK, Mattias, 4-5-2010</b>					
400m vrije slag	series	-	5:47.92	30-10-2022	-
100m rugslag	series	-	1:28.41	11-6-2022	-
100m vlinderslag	series	-	1:43.50	11-6-2022	-
<b>VAN DER WERF, Gavin, 11-10-1993</b>					
50m schoolslag	series	-	28.54	29-10-2022	-
100m schoolslag	series	-	1:03.43	1-10-2022	-
50m vlinderslag	series	-	27.53	12-3-2022	-
<b>VAN ETTEN, Laura, 1-7-2008</b>					
50m vrije slag	series	-	29.04	29-10-2022	-
100m vrije slag	series	-	1:01.88	30-10-2022	-
200m vrije slag	series	-	2:22.16	30-10-2022	-
<b>VAN WIER, Lianne, 5-2-2002</b>					
50m vrije slag	series	-	26.78	19-1-2020	-
100m vrije slag	series	-	58.98	11-1-2020	-
50m vlinderslag	series	-	29.87	19-1-2020	-





Limietwedstrijd  
Heerenveen, 26-11-2022

---

<b>VAN ZESSEN, Lars, 15-11-2006</b>					-
200m vrije slag	series	-	2:17.78	1-10-2022	-
400m vrije slag	series	-	4:46.03	1-5-2022	-
400m wisselslag	series	-	5:25.79	1-5-2022	-
<b>VEENSTRA, Nadia, 28-3-2006</b>					-
50m rugslag	series	-	38.75	30-10-2021	-
100m rugslag	series	-	1:23.65	25-10-2020	-
50m schoolslag	series	-	41.97	19-6-2021	-
<b>YTSMA, Alena, 31-5-2012</b>					-
200m vrije slag	series	-	NT		-
100m rugslag	series	-	NT		-
100m schoolslag	series	-	2:04.08	12-11-2022	-
<b>YTSMA, Famke, 5-2-2011</b>					-
100m vrije slag	series	-	1:44.10	30-10-2022	-
100m schoolslag	series	-	2:09.35	30-10-2022	-
50m vlinderslag	series	-	1:00.48	30-10-2022	-
<b>ZIJLSTRA, Wouter, 15-6-2004</b>					-
50m vrije slag	series	-	25.35	6-11-2021	-
200m vrije slag	series	-	1:54.56	1-10-2022	-
200m rugslag	series	-	2:11.85	12-3-2022	-



Limietwedstrijd  
Heerenveen, 26-11-2022

---

Neptunia '24

JASPERS, Marije, 5-11-2008

50m vrije slag series - 31.06 23-4-2022 -

100m vrije slag series - 1:08.58 25-6-2022 -

200m vrije slag series - NT -

YKEMA, Esmee, 12-3-2008

50m vrije slag series - 35.58 23-4-2022 -

400m vrije slag series - NT -



Limietwedstrijd  
Heerenveen, 26-11-2022

<b>Orca Leeuwarden</b>					-
<b>FEENEMA, Indy, 5-3-2010</b>					-
50m vrije slag	series	-	33.59	8-10-2022	-
100m vrije slag	series	-	1:21.49	2-4-2022	-
100m schoolslag	series	-	NT		-
<b>GENTILE, Ilana, 1-10-2008</b>					-
100m vrije slag	series	-	1:01.97	24-4-2022	-
50m rugslag	series	-	33.03	10-7-2022	-
50m vlinderslag	series	-	31.28	10-7-2022	-
<b>HOEKSTRA, Jens, 4-8-2008</b>					-
50m vrije slag	series	-	32.49	8-10-2022	-
100m vrije slag	series	-	1:15.28	8-10-2022	-
200m vrije slag	series	-	2:50.44	1-10-2022	-
<b>KERSTEN, Amke, 4-11-2008</b>					-
50m vrije slag	series	-	29.73	3-7-2022	-
100m vrije slag	series	-	1:07.94	2-7-2022	-
200m schoolslag	series	-	3:09.64	20-11-2021	-
<b>KUIPERS, David, 8-1-2000</b>					-
200m vrije slag	series	-	1:58.19	16-10-2021	-
200m rugslag	series	-	2:14.53	24-4-2022	-
50m vlinderslag	series	-	26.45	27-6-2021	-
<b>MEERMAN, Mare, 3-9-2008</b>					-
50m schoolslag	series	-	45.39	1-10-2022	-
100m vlinderslag	series	-	1:22.49	16-4-2022	-
<b>NATZIJJ, Myrthe, 6-1-2004</b>					-
100m vrije slag	series	-	1:00.08	2-7-2022	-
400m vrije slag	series	-	4:35.82	4-12-2021	-
<b>NOORDENBOS, Joleen, 13-7-2009</b>					-
100m vrije slag	series	-	1:08.38	30-10-2022	-
50m rugslag	series	-	35.25	30-10-2022	-
50m vlinderslag	series	-	33.51	29-10-2022	-
<b>SEGENHOUT, Isa, 6-5-2010</b>					-
50m vrije slag	series	-	33.74		-
100m vrije slag	series	-	1:13.02	30-10-2022	-
100m vlinderslag	series	-	1:37.37	1-10-2022	-
<b>VAN DEN NIEUWENHUIJZEN, Loek, 16-10-2003</b>					-
100m vrije slag	series	-	56.04	29-10-2022	-
100m rugslag	series	-	1:04.51	8-10-2022	-
200m wisselslag	series	-	2:20.00		-
<b>VAN DER KAMP, Marte Hieke, 4-4-2005</b>					-
200m vrije slag	series	-	2:06.53	5-12-2021	-
400m vrije slag	series	-	4:21.49	2-7-2022	-
200m rugslag	series	-	2:18.58	12-3-2022	-
<b>VAN DER ZEE, Eise, 3-5-2005</b>					-
50m vrije slag	series	-	25.56	10-7-2022	-
200m vrije slag	series	-	2:01.53	20-11-2021	-
200m wisselslag	series	-	2:22.56	23-10-2021	-
<b>VAN DER ZEE, Nynke, 27-8-2007</b>					-
100m vlinderslag	series	-	1:12.17	3-7-2022	-
200m wisselslag	series	-	2:36.06	30-10-2022	-
<b>VELLINGA, Sarah, 17-8-2008</b>					-
100m vrije slag	series	-	1:21.54	2-4-2022	-
200m wisselslag	series	-	3:41.22	18-1-2020	-



Limietwedstrijd  
Heerenveen, 26-11-2022

---

TriVia					-
GENEUGLIJK, Milou, 8-2-2009					-
100m rugslag	series	-	1:12.71	6-11-2022	-
200m rugslag	series	-	2:40.71	6-11-2022	-
HOORNWEG, Evita, 2-6-2010					-
400m vrije slag	series	-	5:53.53	8-10-2022	-
50m rugslag	series	-	40.57	30-10-2022	-