



Limietwedstrijd HZ&PC Heerenveen Minioren - Senioren
Heerenveen, 13-4-2024

Programmanr. 33
13-4-2024 - 20:00

Dames, 400m wisselslag

11 jaar en ouder
Resultaten

Baanrecords Sportstad Heerenveen 4:58.82 Alinda Dingshoff Heerenveen 18-11-2018

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	
1.	Ilse Jongepier	Thor	5:44.53 201000006	5:34.18	
	50m: 35.66	35.66 150m: 2:02.57	42.26 250m: 3:33.37	49.15 350m: 4:59.00	36.22
	100m: 1:20.31	44.65 200m: 2:44.22	41.65 300m: 4:22.78	49.41 400m: 5:34.18	35.18
2.	Femke ter Horst	ZPC Hoogeveen	5:40.72 201000108	5:36.53	
	50m: 35.31	35.31 150m: 2:00.40	42.85 250m: 3:32.17	50.29 350m: 4:59.71	38.54
	100m: 1:17.55	42.24 200m: 2:41.88	41.48 300m: 4:21.17	49.00 400m: 5:36.53	36.82
3.	Liselotte Schaap	HZ&PC Heerenveen	5:48.88 200603016	5:48.63	
	50m: 36.22	36.22 150m: 2:04.86	43.32 250m: 3:39.30	51.21 350m: 5:10.28	39.23
	100m: 1:21.54	45.32 200m: 2:48.09	43.23 300m: 4:31.05	51.75 400m: 5:48.63	38.35
4.	Lycke Stam	De Vikings	NT 201000308	6:17.87	
	50m: 43.14	43.14 150m: 2:23.44	45.49 250m: 4:01.51	53.98 350m: 5:36.13	40.65
	100m: 1:37.95	54.81 200m: 3:07.53	44.09 300m: 4:55.48	53.97 400m: 6:17.87	41.74