



Limietwedstrijd-1 2024-2025
Heerenveen, 12-10-2024

Programmanr. 13
12-10-2024 - 17:45

Heren, 400m vrije slag

11 jaar en ouder
Resultaten

Baanrecords Sportstad Heerenveen 3:55.89 Erik Nijholt 02-004 Heerenveen 18-11-2018

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT			
1.	Tycho Wienbelt	De Vikings	4:36.29	201001397	4:34.61			
	50m: 31.54	31.54	150m: 1:40.92	35.14	250m: 2:51.35	34.87	350m: 4:00.89	34.90
	100m: 1:05.78	34.24	200m: 2:16.48	35.56	300m: 3:25.99	34.64	400m: 4:34.61	33.72
2.	Jelte Ruitenberg	HZ&PC Heerenveen	5:20.97	200900013	4:57.72	+0,57		
	50m: 32.07	32.07	150m: 1:45.68	37.51	250m: 3:02.90	38.49	350m: 4:19.99	38.56
	100m: 1:08.17	36.10	200m: 2:24.41	38.73	300m: 3:41.43	38.53	400m: 4:57.72	37.73
3.	Erik Zoethout	Aqualero	NT	196901157	5:44.80			
	50m: 35.56	35.56	150m:		250m:		350m:	
	100m: 1:16.76	41.20	200m: 3:30.60		300m:		400m: 5:44.80	
4.	Stijn Dussel	Aqualero	NT	201200063	5:53.55			
	50m: 36.69	36.69	150m: 2:04.99	45.76	250m: 3:39.16	47.66	350m: 5:13.96	47.10
	100m: 1:19.23	42.54	200m: 2:51.50	46.51	300m: 4:26.86	47.70	400m: 5:53.55	39.59
5.	Quinten van Zanten	De Vikings	NT	201102249	5:57.57	+0,55		
	50m: 40.18	40.18	150m: 2:11.01	46.05	250m: 3:43.49	45.52	350m: 5:14.69	45.24
	100m: 1:24.96	44.78	200m: 2:57.97	46.96	300m: 4:29.45	45.96	400m: 5:57.57	42.88