



Programmanr. 20  
10-11-2024 - 10:15

Heren, 400m wisselslag

2012 en eerder  
Resultaten

Baanrecords Sportstad Heerenveen	4:29.08	Rowan Keen	03-004	Heerenveen	12-11-2016
Friese records alg.	4:18.59	Jari Groenhart	02-004	Den Haag	4-12-2021
Friese records 19	4:28.83	Wouter Zijlstra	02-008	Den Haag	16-12-2023
Friese records 18	4:28.68	Wouter Zijlstra	02-008	Den Haag	17-12-2022
Friese records 17	4:31.97	Jacob de Roos	02-004	Drachten	12-11-2016
Friese records 16	4:31.05	Tieme Marten Wiersma	02-004	Den Haag	16-12-2023
Friese records 15	4:31.02	Wytse Broekstra	02-017	Eindhoven	8-12-2023
Friese records 14	4:42.85	Sven Koonstra	02-017	Eindhoven	8-12-2023
Friese records 13	5:02.74	Luuk Veldman	02-013	De Westereen	1-12-2012
Friese records 12	5:20.76	Senna Hof	02-004	Eindhoven	16-12-2018
Friese records - 23	4:18.59	Jari Groenhart	02-004	Den Haag	4-12-2021
Friese records - 18	4:28.68	Wouter Zijlstra	02-008	Den Haag	17-12-2022

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT			
<b>o14</b>								
1.	Kasper Lubbers	Orca Leeuwarden	5:16.52	201100025	<b>5:11.20</b> +0,48			
	50m: 33.33	33.33	150m: 1:53.01	40.74	250m: 3:15.70	42.73	350m: 4:36.10	36.58
	100m: 1:12.27	38.94	200m: 2:32.97	39.96	300m: 3:59.52	43.82	400m: 5:11.20	35.10
2.	Tim Koonstra	De Vikings	6:13.55	201200231	<b>6:02.84</b>			
	50m: 40.68	40.68	150m: 2:17.51	46.90	250m: 3:52.06	48.72	350m: 5:23.98	41.88
	100m: 1:30.61	49.93	200m: 3:03.34	45.83	300m: 4:42.10	50.04	400m: 6:02.84	38.86
3.	Nanne Woldring	De Vikings	6:46.15	201102035	<b>6:07.72</b> +0,78			
	50m: 40.42	40.42	150m: 2:17.73	46.96	250m: 3:55.37	51.27	350m: 5:28.99	40.39
	100m: 1:30.77	50.35	200m: 3:04.10	46.37	300m: 4:48.60	53.23	400m: 6:07.72	38.73
DIS	Quinten van Zanten	De Vikings	6:48.80	201102249				
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>							

<b>o16</b>								
1.	Tycho Wienbelt	De Vikings	5:08.30	201001397	<b>5:04.40</b> +0,74			
	50m: 34.95	34.95	150m: 1:52.15	39.44	250m: 3:12.96	43.30	350m: 4:31.02	33.80
	100m: 1:12.71	37.76	200m: 2:29.66	37.51	300m: 3:57.22	44.26	400m: 5:04.40	33.38
2.	Mattias Stolk	HZ&PC Heerenveen	5:31.63	201000525	<b>5:05.38</b> +0,79			
	50m: 33.88	33.88	150m: 1:55.09	38.35	250m: 3:16.31	42.63	350m: 4:32.41	34.56
	100m: 1:16.74	42.86	200m: 2:33.68	38.59	300m: 3:57.85	41.54	400m: 5:05.38	32.97
3.	Jelte Ruitenber	HZ&PC Heerenveen	6:11.09	200900013	<b>5:47.83</b> +0,62			
	50m: 37.90	37.90	150m: 2:09.54	42.89	250m: 3:43.07	51.29	350m: 5:11.90	37.01
	100m: 1:26.65	48.75	200m: 2:51.78	42.24	300m: 4:34.89	51.82	400m: 5:47.83	35.93

<b>o18</b>								
1.	Tieme Wiersma	Dz&Pc	4:31.05	200701031	<b>4:36.14</b> +0,69			
	50m: 30.61	30.61	150m: 1:40.81	35.32	250m: 2:53.19	37.89	350m: 4:06.57	33.01
	100m: 1:05.49	34.88	200m: 2:15.30	34.49	300m: 3:33.56	40.37	400m: 4:36.14	29.57
2.	Diede Veld	HZ&PC Heerenveen	4:51.10	200800011	<b>4:41.85</b>			
	50m: 30.06	30.06	150m: 1:39.36	37.09	250m: 2:57.40	42.53	350m: 4:10.53	31.33
	100m: 1:02.27	32.21	200m: 2:14.87	35.51	300m: 3:39.20	41.80	400m: 4:41.85	31.32
3.	Jere Wiersma	Dz&Pc	4:54.17	200701037	<b>5:01.79</b>			
	50m: 30.82	30.82	150m: 1:47.56	39.79	250m: 3:10.30	44.98	350m: 4:28.30	34.04
	100m: 1:07.77	36.95	200m: 2:25.32	37.76	300m: 3:54.26	43.96	400m: 5:01.79	33.49
4.	Jelte de Boer	De Vikings	5:06.74	200700345	<b>5:05.21</b> +0,70			
	50m: 30.70	30.70	150m: 1:47.25	40.02	250m: 3:09.75	43.28	350m: 4:30.72	36.28
	100m: 1:07.23	36.53	200m: 2:26.47	39.22	300m: 3:54.44	44.69	400m: 5:05.21	34.49

<b>o20</b>								
1.	Storm Tolsma	Dz&Pc	4:44.61	200600277	<b>4:48.54</b> +0,77			
	50m: 30.18	30.18	150m: 1:44.95	38.56	250m: 3:02.44	40.14	350m: 4:16.65	33.43
	100m: 1:06.39	36.21	200m: 2:22.30	37.35	300m: 3:43.22	40.78	400m: 4:48.54	31.89

<b>o21 en ouder</b>								
1.	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	4:28.83	200401545	<b>4:30.91</b> +0,61			
	50m: 28.39	28.39	150m: 1:36.73	35.33	250m: 2:50.17	38.72	350m: 4:00.43	30.67
	100m: 1:01.40	33.01	200m: 2:11.45	34.72	300m: 3:29.76	39.59	400m: 4:30.91	30.48



Friese Kampioenschappen 2024  
Heerenveen, 9- - 10-11-2024

Programmanr. 20, Heren, 400m wisselslag, o21 en ouder

rang	naam	vereniging		intijd				tijd		RT		
2.	Mees Niemeijer	Dz&Pc		4:53.50				<b>4:59.52</b>		+0,79		
	50m:	31.15	31.15	150m:	1:46.05	36.81	250m:	3:06.74	43.06	350m:	4:24.14	34.02
	100m:	1:09.24	38.09	200m:	2:23.68	37.63	300m:	3:50.12	43.38	400m:	4:59.52	35.38