

Limietwedstrijd 2 Heerenveen  
Heerenveen, 29-3-2025

Programmanr. 11  
29-3-2025 - 17:45

Heren, 400m vrije slag

2012 en ouder  
Resultaten

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

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT			
1.	Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	4:01.79	200401545	<b>3:57.88</b> +0,60			
	50m: 26.01	26.01	150m: 1:24.62	29.58	250m: 2:24.57	29.78	350m: 3:26.24	31.35
	100m: 55.04	29.03	200m: 1:54.79	30.17	300m: 2:54.89	30.32	400m: 3:57.88	31.64
2.	Diede Veld	HZ&PC Heerenveen	4:03.59	200800011	<b>4:10.98</b> +0,71			
	50m: 26.60	26.60	150m: 1:26.70	30.84	250m: 2:30.55	32.53	350m: 3:37.96	33.89
	100m: 55.86	29.26	200m: 1:58.02	31.32	300m: 3:04.07	33.52	400m: 4:10.98	33.02
3.	Finn Eghuizen	HZ&PC Heerenveen	4:20.11	200900431	<b>4:22.38</b> +0,54			
	50m: 27.95	27.95	150m: 1:32.81	32.81	250m: 2:41.42	34.73	350m: 3:50.38	33.87
	100m: 1:00.00	32.05	200m: 2:06.69	33.88	300m: 3:16.51	35.09	400m: 4:22.38	32.00
4.	David Kuipers	HZ&PC Heerenveen	4:29.76	200003633	<b>4:23.24</b> +0,81			
	50m: 29.49	29.49	150m: 1:35.21	33.47	250m: 2:43.36	33.84	350m: 3:50.71	32.88
	100m: 1:01.74	32.25	200m: 2:09.52	34.31	300m: 3:17.83	34.47	400m: 4:23.24	32.53
5.	Timo van de Pavoordt	Orca Leeuwarden	5:13.94	201100205	<b>5:05.32</b> +0,54			
	50m: 34.64	34.64	150m: 1:54.23	39.96	250m: 3:12.04	38.64	350m: 4:28.52	38.20
	100m: 1:14.27	39.63	200m: 2:33.40	39.17	300m: 3:50.32	38.28	400m: 5:05.32	36.80
6.	Ruben Buit	ZVZwartsluis	NT	201100789	<b>6:21.10</b> +0,80			
	50m: 38.19	38.19	150m: 2:10.97	47.22	250m: 3:48.92	49.19	350m: 5:26.86	48.50
	100m: 1:23.75	45.56	200m: 2:59.73	48.76	300m: 4:38.36	49.44	400m: 6:21.10	54.24