

Limietwedstrijd 2 Heerenveen
Heerenveen, 29-3-2025

Programmanr. 12
29-3-2025 - 17:50

Dames, 400m vrije slag

2012 en ouder
Resultaten

Baanrecords Sportstad Heerenveen 4:13.71 Tessa Vermeulen 07-009 Heerenveen 17-2-2023

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Emmelien Smelt	ZVZwartsluis	4:46.49	200800012	4:42.18 +0,77
	50m: 31.96	31.96 150m: 1:42.63	35.74	250m: 2:54.74	36.04 350m: 4:07.23
	100m: 1:06.89	34.93 200m: 2:18.70	36.07	300m: 3:30.91	36.17 400m: 4:42.18
2.	Elise Dorlandt	HZ&PC Heerenveen	4:57.13	201000232	4:59.94 +0,78
	50m: 32.12	32.12 150m: 1:46.06	37.89	250m: 3:04.00	39.19 350m: 4:22.50
	100m: 1:08.17	36.05 200m: 2:24.81	38.75	300m: 3:43.12	39.12 400m: 4:59.94
3.	Hannelore Buze	HZ&PC Heerenveen	4:56.70	200801226	5:13.52 +0,79
	50m: 34.80	34.80 150m: 1:53.68	39.75	250m: 3:14.54	40.48 350m: 4:35.71
	100m: 1:13.93	39.13 200m: 2:34.06	40.38	300m: 3:54.84	40.30 400m: 5:13.52
4.	Femke van der Veen	Orca Leeuwarden	5:49.27	201100962	5:32.59 +0,74
	50m: 36.32	36.32 150m: 2:00.46	42.87	250m: 3:26.22	42.53 350m: 4:53.53
	100m: 1:17.59	41.27 200m: 2:43.69	43.23	300m: 4:09.79	43.57 400m: 5:32.59
5.	Tess Knol	Avena	NT	200702106	6:07.41 +0,63
	50m: 38.36	38.36 150m: 2:10.47	47.49	250m: 3:46.78	47.43 350m: 5:23.91
	100m: 1:22.98	44.62 200m: 2:59.35	48.88	300m: 4:35.68	48.90 400m: 6:07.41
6.	Rommie van Ginneken	HZ&PC Heerenveen	NT	196901112	6:24.52 +1,11
	50m: 41.81	41.81 150m: 2:20.11	51.34	250m: 4:00.50	50.00 350m: 5:38.06
	100m: 1:28.77	46.96 200m: 3:10.50	50.39	300m: 4:49.55	49.05 400m: 6:24.52