



Limietwedstrijd 2 Heerenveen
Heerenveen, 8-11-2025

Programmanr. 13
8-11-2025 - 17:55

Heren, 400m vrije slag

12 jaar en ouder
Resultaten

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

Punten: AQUA 2025

Rang	Geb.						Tijd				Pnt	
1.	Stan Rothschild			10	ZPC Hoogeveen			4:31.82				476
	50m:	30.30	30.30	150m:	1:37.66	34.30	250m:	2:46.72	34.77	350m:	3:57.12	35.11
	100m:	1:03.36	33.06	200m:	2:11.95	34.29	300m:	3:22.01	35.29	400m:	4:31.82	34.70
2.	Niels Kragt			03	TriVia			4:32.86				470
	50m:	30.06	30.06	150m:	1:39.00	35.03	250m:	2:48.82	34.72	350m:	3:58.72	34.92
	100m:	1:03.97	33.91	200m:	2:14.10	35.10	300m:	3:23.80	34.98	400m:	4:32.86	34.14
3.	Tije Hempenius			09	HZ&PC Heerenveen			4:46.68				405
	50m:	30.40	30.40	150m:	1:41.18	36.03	250m:	2:55.18	37.09	350m:	4:09.82	37.36
	100m:	1:05.15	34.75	200m:	2:18.09	36.91	300m:	3:32.46	37.28	400m:	4:46.68	36.86
4.	Jelmar Hartmann			12	HZ&PC Heerenveen			5:33.61				257
	50m:	37.24	37.24	150m:	2:00.72	42.15	250m:	3:27.04	43.64	350m:	4:52.94	42.89
	100m:	1:18.57	41.33	200m:	2:43.40	42.68	300m:	4:10.05	43.01	400m:	5:33.61	40.67