

Programmanr. 18
6-12-2025 - 16:20

Dames, 400m wisselslag

Senioren Open
Startlijst

Baanrecords Sportstad Heerenveen	4:49.94	Hedwig Bolt	02-008	Heerenveen	9-11-2024
Fries records alg.	4:42.15	Marte van der Kamp	02-008	Drachten	15-11-2025
Fries records Masters 20+	5:06.81	Chantal Nap	02-008	Nijverdall	26-1-2013
Fries records 19	4:47.71	Hedwig Bolt	02-008	Drachten	11-1-2025
Fries records 17	4:51.64	Hedwig Bolt	02-008	Den Haag	17-12-2023
Fries records 16	4:51.86	Frouke Ludwig	02-004	Den Haag	22-12-2024
Fries records 15	4:52.21	Fay Boxum	02-004	Drachten	20-10-2024
Fries records 14	4:58.49	Frouke Ludwig	02-004	Eindhoven	9-12-2022
Fries records 13	5:10.19	Fay Boxum	02-004	Zwolle	27-11-2022
Fries records 12	5:32.71	Suze Kuipers	02-013	Leeuwarden	20-12-2015
Fries records - 23	4:42.15	Marte van der Kamp	02-008	Drachten	15-11-2025
Fries records - 18	4:49.00	Hedwig Bolt	02-008	Den Haag	22-12-2024

naam	vereniging	inschrijftijd			
<u>Serie 1 van 3</u>					
2 Senna Oosterkamp	HZ&PC Heerenveen	6:39.39	201300976	_____	NG.ZA
3 Vajen de Vries	HZ&PC Heerenveen	6:17.60	201300120	_____	
4 Syll Rinsma	Dz&Pc	6:10.88	201200798	_____	
5 Ranomi Zeegers	De Vikings	6:14.51	201201512	_____	
6 Fardau Loots	HZ&PC Heerenveen	6:27.74	201300376	_____	
7 Isa Nijdam	Orca Leeuwarden	6:51.91	201301206	_____	
<u>Serie 2 van 3</u>					
1 Anna Schuurman	SG. Bolsward-Workum	6:00.91	201000076	_____	
2 Liselotte Schaap	HZ&PC Heerenveen	5:51.01	200603016	_____	
3 Mirthe de Haan	Zcnf'34	5:41.65	201000866	_____	
4 Esmee Ykema	HZ&PC Heerenveen	5:40.19	200801710	_____	
5 Fleur Bos	De Vikings	5:41.18	200500674	_____	
6 Isa Segenhout	Orca Leeuwarden	5:48.44	201000128	_____	
7 Annefleur Schraa	HZ&PC Heerenveen	5:56.52	201100044	_____	
8 Esmee Tuintjer	Orca Leeuwarden	6:03.10	201300084	_____	
<u>Serie 3 van 3</u>					
1 Marre van der Wal	SG. Bolsward-Workum	5:30.80	201000046	_____	
2 Amber Tiesinga	Dz&Pc	5:28.90	200600782	_____	
3 Vera Wassink	Dz&Pc	5:24.82	200604976	_____	
4 Femke Backx	Orca Leeuwarden	5:15.07	200106430	_____	
5 Roos de Jong	Zcnf'34	5:23.81	200302948	_____	
6 Kyara Balt	De Vikings	5:27.71	201100306	_____	
7 Lobke Hempenius	HZ&PC Heerenveen	5:29.04	201100522	_____	
8 Alena Ytsma	HZ&PC Heerenveen	5:36.02	201201736	_____	