



Friese kampioenschappen
Heerenveen, 6- - 7-12-2025

Programmanr. 20
7-12-2025 - 10:00

Dames, 400m vrije slag

Senioren Open
Startlijst

Baanrecords Sportstad Heerenveen	4:13.71	Tessa Vermeulen	07-009	Heerenveen	17-2-2023
Fries records alg.	4:07.32	Marte van der Kamp	02-008	Aachen (GER)	11-10-2025
Fries records Masters 20+	4:30.68	Wendan Poelstra	02-008	Heerenveen	22-1-2011
Fries records 19	4:10.14	Marte van der Kamp	02-008	Den Haag	20-12-2024
Fries records 18	4:11.09	Janna van Kooten	02-004	Amsterdam	30-10-2022
Fries records 17	4:10.71	Janna van Kooten	02-004	Den Haag	4-12-2021
Fries records 16	4:13.49	Janna van Kooten	02-004	Drachten	3-10-2020
Fries records 15	4:23.45	Manon Friskes	02-004	Amsterdam	26-10-2012
Fries records 14	4:18.03	Marrit Steenbergen	02-004	Tilburg	9-11-2014
Fries records 13	4:29.61	Marrit Steenbergen	02-004	Oldenzaal	9-3-2013
Fries records 12	4:34.53	Marrit Steenbergen	02-004	Lelystad	10-3-2012
Fries records - 23	4:07.32	Marte van der Kamp	02-008	Aachen (GER)	11-10-2025
Fries records - 18	4:10.71	Janna van Kooten	02-004	Den Haag	4-12-2021

naam	vereniging	inschrijftijd		
<u>Serie 1 van 4</u>				
2 Vita Tjoelker	Dz&Pc	6:41.13	201300840	
3 Famke Ytsma	HZ&PC Heerenveen	6:21.27	201101920	
4 Feline Evertse	HZ&PC Heerenveen	6:12.04	201301194	
5 Isa Nijdam	Orca Leeuwarden	6:13.98	201301206	
6 Fayen Norde	HZ&PC Heerenveen	6:26.44	201301398	
<u>Serie 2 van 4</u>				
1 Vajen de Vries	HZ&PC Heerenveen	5:50.00	201300120	
2 Wendy Elferink	HZ&PC Heerenveen	5:43.09	200604202	AFGEM
3 Ranomi Zeegers	De Vikings	5:22.41	201201512	
4 Anna Schuurman	SG. Bolsward-Workum	5:17.86	201000076	
5 Evy Anna Nijdam	Orca Leeuwarden	5:21.98	201100834	
6 Syll Rinsma	Dz&Pc	5:36.11	201200798	
7 Fenna Ykema	HZ&PC Heerenveen	5:48.48	201300122	
8 Fardau Loots	HZ&PC Heerenveen	5:50.38	201300376	
<u>Serie 3 van 4</u>				
1 Annefleur Schraa	HZ&PC Heerenveen	5:11.10	201100044	
2 Liselotte Schaap	HZ&PC Heerenveen	5:08.40	200603016	
3 Isa Segenhout	Orca Leeuwarden	5:02.62	201000128	
4 Marlies Brouwer	Dz&Pc	5:02.12	201101152	
5 Fleur Bos	De Vikings	5:02.20	200500674	
6 Fardau Cazemier	Zcnf'34	5:04.77	200901736	
7 Lotte Berghout	Zcnf'34	5:09.78	200901644	
8 Alena Ytsma	HZ&PC Heerenveen	5:16.98	201201736	
<u>Serie 4 van 4</u>				
1 Elise Dorlandt	HZ&PC Heerenveen	4:57.13	201000232	
2 Kyara Balt	De Vikings	4:46.34	201100306	
3 Vera Wassink	Dz&Pc	4:37.66	200604976	
4 Fenna Westerneng	Dz&Pc	4:32.73	200900070	AFGEM
5 Veerle de Ridder	HZ&PC Heerenveen	4:33.89	200700778	
6 Esmee Ykema	HZ&PC Heerenveen	4:40.07	200801710	
7 Roos de Jong	Zcnf'34	4:50.97	200302948	
8 Wyneke Edou van der Heide	HZ&PC Heerenveen	5:00.30	201100028	