



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



Programmanr. 30
7-12-2025 - 15:00

Heren, 400m vrije slag

Senioren Open
Startlijst

Baanrecords Sportstad Heerenveen	3:55.89	Erik Nijholt	02-004	Heerenveen	18-11-2018
Fries records alg.	3:52.71	Erik Nijholt	02-004	Tilburg	23-12-2018
Fries records Masters 20+	3:57.88	Wouter Zijlstra	02-008	Heerenveen	29-3-2025
Fries records 18	3:58.21	Tieme Marten Wiersma	02-004	Aachen (GER)	11-10-2025
Fries records 17	3:57.68	Tieme Marten Wiersma	02-004	Den Haag	22-12-2024
Fries records 16	4:01.40	Tieme Marten Wiersma	02-004	Den Haag	17-12-2023
Fries records 15	4:06.29	David Kuipers	02-013	Leeuwarden	19-12-2015
Fries records 14	4:14.59	Tieme Marten Wiersma	02-004	Eindhoven	12-12-2021
Fries records 13	4:20.08	Senna Hof	02-004	Eindhoven	5-12-2019
Fries records 12	4:47.40	Tijn Pieters	02-013	Leeuwarden	11-10-2025
Fries records - 23	3:53.65	Arjen van der Meulen	02-004	Drachten	15-12-2006
Fries records - 18	3:57.68	Tieme Marten Wiersma	02-004	Den Haag	22-12-2024

naam	vereniging	inschrijftijd			
<u>Serie 1 van 3</u>					
3 Gijs de Jong	Dz&Pc	6:23.39	201103509	_____	AFGEM
4 Ruben Lubbers	Orca Leeuwarden	5:50.18	201300083	_____	
5 Roan Krikke	HZ&PC Heerenveen	5:58.66	201200501	_____	
<u>Serie 2 van 3</u>					
2 Joep Barwegen	HZ&PC Heerenveen	4:48.86	201201823	_____	
3 Stijn Dijkstra	Dz&Pc	4:32.29	201000279	_____	
4 Jere Wiersma	Dz&Pc	4:21.07	200701037	_____	
5 Kasper Lubbers	Orca Leeuwarden	4:30.62	201100025	_____	
6 Tijn Pieters	Orca Leeuwarden	4:47.40	201300715	_____	
7 Yannick Dijks	Orca Leeuwarden	4:56.58	200700923	_____	
<u>Serie 3 van 3</u>					
1 Juan Cruz Slappendel	Orca Leeuwarden	4:13.30	200903053	_____	
2 Mattias Stolk	HZ&PC Heerenveen	4:09.98	201000525	_____	
3 Diede Veld	HZ&PC Heerenveen	4:01.63	200800011	_____	
4 Tieme Wiersma	Dz&Pc	3:57.68	200701031	_____	
5 Wouter Zijlstra	HZ&PC Heerenveen	3:57.88	200401545	_____	
6 Wytse Broekstra	De Vikings	4:02.45	200800121	_____	
7 Tim van Erven	Dz&Pc	4:12.82	200700175	_____	
8 Finn Eghuizen	HZ&PC Heerenveen	4:16.94	200900431	_____	