

Onderlinge wedstrijd
Capelle aan den IJssel, 23-11-2022

Programmanr. 1
23-11-2022

Heren, 400m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging		intijd		tijd		RT
1.	Hessel de Jong	Acz		4:49.03	200602753	4:26.21		
	50m: 28.67	28.67	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:01.10	32.43	200m: 2:08.63	300m:	400m: 4:26.21			
2.	Kevin Kingma	Acz		4:36.07	199700559	4:48.57		
	50m: 31.63	31.63	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:07.37	35.74	200m: 2:21.18	300m:	400m: 4:48.57			
3.	Saviël Armand	Acz		NT	200204461	4:49.66		
	50m: 30.36	30.36	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:05.44	35.08	200m: 2:19.90	300m:	400m: 4:49.66			
4.	Vince van Dam	Acz		5:28.75	201000405	5:23.80		
	50m: 34.77	34.77	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:14.48	39.71	200m: 2:36.35	300m:	400m: 5:23.80			

Programmanr. 2
23-11-2022

Dames, 400m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging		intijd		tijd		RT
1.	Mare Schallenberg	Acz		4:42.37	200600078	4:27.64		
	50m: 29.73	29.73	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:02.75	33.02	200m: 2:10.98	300m:	400m: 4:27.64			
2.	Carmen Lems	Acz		4:57.61	200402632	4:51.32		
	50m: 31.80	31.80	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:08.07	36.27	200m: 2:22.42	300m:	400m: 4:51.32			
3.	Ilse Stout	Acz		5:19.64	201001704	5:27.51		
	50m: 35.10	35.10	150m:	250m:	350m:			
	100m: 1:14.93	39.83	200m: 2:37.05	300m:	400m: 5:27.51			

Programmanr. 3
23-11-2022

Heren, 800m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging		intijd		tijd		RT
1.	Jasper Groen	Acz		10:14.46	200602325	9:48.04		
	50m: 30.17	30.17	250m:	450m:	650m:			
	100m: 1:05.84	35.67	300m:	500m:	700m:			
	150m:	350m:	400m:	550m:	750m:			
	200m: 2:20.23		4:49.13	600m:	800m: 9:48.04			
2.	Csongor Biró	Acz		11:08.09	200604101	10:54.72		
	50m: 36.10	36.10	250m:	450m:	650m:			
	100m: 1:14.24	38.14	300m:	500m:	700m:			
	150m:	350m:	400m:	550m:	750m:			
	200m: 2:33.50		5:20.46	600m:	800m: 10:54.72			

Programmanr. 5
23-11-2022

Heren, 1500m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging		intijd		tijd		RT
1.	Yarno van Dam	Acz		17:58.20	200800115	17:03.70		
	50m: 30.43	30.43	450m:	850m:	1250m:			
	100m: 1:03.98	33.55	500m:	900m:	1300m:			
	150m:	550m:	600m:	950m:	1350m:			
	200m: 2:11.71		650m:	1000m:	1400m:			
	250m:	700m:	700m:	1050m:	1450m:			
	300m:	750m:	750m:	1100m:	1500m: 17:03.70			
	350m:	800m:	800m: 9:05.04	1150m:				
	400m: 4:29.34			1200m:				

Onderlinge wedstrijd
Capelle aan den IJssel, 23-11-2022

Programmanr. 5, Heren, 1500m vrije slag, Senioren Open

rang	naam	vereniging		intijd		tijd	RT
2.	Bart Spaans	Acz		20:07.23	199902559	20:07.89	
	50m:	30.19	30.19	450m:	850m:	1250m:	
	100m:	1:04.65	34.46	500m:	900m:	1300m:	
	150m:			550m:	950m:	1350m:	
	200m:	2:24.85		600m:	1000m:	1400m:	
	250m:			650m:	1050m:	1450m:	
	300m:			700m:	1100m:	1500m:	20:07.89
	350m:			750m:	1150m:		
	400m:	5:07.45		800m:	1200m:		
			10:40.19				