

### Nationale Zwem Competitie deel 3 op 12-01-2020 te Almere

		Pl.	oude PR.	Tijd
Melle Arfman	50 vrije slag	tt	29.07	31.59
	100 vrije slag		1:04.67	1:06.75
	200 wisselslag			<b>DIS SD</b>
Wieke Arfman	50 rugslag	tt	38.87	40.23
	100 rugslag	<b>2</b>	1:23.89	1:23.50 PR.
	50 schoolslag	tt	50.65	51.65
	100 schoolslag	tt	1:52.29	1:49.46 PR.
	200 schoolslag		--	3:43.46 <b>NT</b>
Ryan Bleumink	50 rugslag	tt	36.60	39.14
	100 rugslag		1:20.34	1:22.17
	50 schoolslag	tt	43.29	46.48
	100 schoolslag	tt	1:36.11	1:39.58
	200 schoolslag		3:29.43	3:25.43 PR.
Albert Bolink	50 vlinderslag	tt	33.57	36.03
	50 vlinderslag	tt	33.57	34.01
	100 vlinderslag		1:17.29	1:20.84
	200 wisselslag	<b>3</b>	2:34.26	2:40.51
Femke Bolink	50 vrije slag	tt	32.06	34.01
	100 vrije slag		1:09.13	1:11.29
	50 vlinderslag	tt	38.20	40.36
	200 wisselslag		2:53.21	2:56.77
Ivan Brummelman	50 vrije slag	tt	26.58	29.82
	100 vrije slag	tt	58.33	1:04.67
	200 vrije slag	Est.	2:12.62	2:18.00
	50 vlinderslag	tt	27.40	33.74
	50 vlinderslag	tt	27.40	33.52
	100 vlinderslag	<b>1</b>	1:06.62	1:08.75
	200 wisselslag	<b>1</b>	2:30.86	2:35.87
Lynn Brummelman	50 vlinderslag	tt	35.51	39.70
	50 vlinderslag	tt	35.51	40.10
	100 vlinderslag		1:22.30	1:28.64
	200 wisselslag		2:54.08	3:06.60
Isa van Ditshuizen	50 rugslag	tt	36.69	39.13
	100 rugslag	tt	1:17.74	1:22.20
	200 rugslag		2:44.56	2:48.39
	50 schoolslag	tt	38.00	39.17
	100 schoolslag	tt	1:22.02	1:24.42
	200 schoolslag	<b>1</b>	2:53.69	2:56.60
Iris van Gijtenbeek	50 rugslag	tt	36.37	39.92
	100 rugslag	Est.	1:18.94	1:23.13
	50 schoolslag	tt	44.05	47.95
	100 schoolslag	tt	1:36.19	1:43.40
	200 schoolslag		3:29.09	3:40.60
	50 vlinderslag		34.12	36.89
Suzet van Gijtenbeek	50 vrije slag	tt	32.76	36.22
	100 vrije slag		1:14.58	1:15.28
	50 vlinderslag	tt	38.49	41.00
	200 wisselslag		3:05.63	3:09.60
Dominique Gr. Roessink	50 vlinderslag	tt	37.36	39.85
	50 vlinderslag	tt	37.36	38.87
	100 vlinderslag		1:38.32	1:28.98 PR.
	200 wisselslag		3:05.51	3:04.00 PR.
Mike Gunsing	50 rugslag	tt	33.82	38.07
	100 rugslag	tt	1:13.36	1:20.73
	200 rugslag		3:13.07	2:44.80 PR.
	50 schoolslag	tt	40.97	44.77
	100 schoolslag	tt	1:32.73	1:35.57
	200 schoolslag		3:23.81	3:21.60 PR.
	50 vlinderslag		32.31	31.21 PR.

Remco Haijink	50 rugslag	tt	30.25	32.81
	100 rugslag	tt	1:06.24	1:07.89
	200 rugslag	<b>1</b>	2:23.32	2:21.76 PR.
	50 schoolslag	tt	36.41	38.71
	100 schoolslag	tt	1:23.11	1:24.20
	200 schoolslag		3:06.70	2:59.47 PR.
Marieke ten Have	50 vlinderslag	<b>2</b>	28.54	28.64
	50 rugslag	tt	39.98	41.86
	100 rugslag	tt	1:22.76	1:25.44
	200 rugslag		2:54.68	2:56.47
Lars Haytink	50 vlinderslag		33.84	34.22
	50 rugslag	tt	35.62	36.99
	100 rugslag	<b>1</b>	1:15.42	1:15.47
	50 schoolslag	tt	37.61	39.36
Meyke Haytink	100 schoolslag	tt	1:20.99	1:25.81
	200 schoolslag	<b>1</b>	3:04.20	3:03.05 PR.
	50 rugslag	tt	45.17	46.26
	100 rugslag		1:34.39	1:34.22 PR.
Jorim Hebbink	50 schoolslag	tt	44.01	46.57
	100 schoolslag	tt	1:37.36	1:39.93
	200 schoolslag	<b>3</b>	3:30.81	3:27.37 PR.
	50 vrije slag	tt	28.10	29.15
Dante Hendriks	100 vrije slag	<b>1</b>	1:00.17	1:01.35
	50 vlinderslag	tt	31.84	32.04
	200 wisselslag	<b>2</b>	2:40.44	2:39.98 PR.
	50 vlinderslag	tt	31.20	32.51
Luuk Hoentjen	100 vlinderslag	<b>2</b>	1:10.23	1:10.57
	200 wisselslag			<b>DIS RH</b>
	50 vrije slag	Est.	29.16	28.73 PR.
	50 vrije slag	tt	29.16	32.14
	100 vrije slag		1:03.31	1:05.61
	50 vlinderslag	tt	34.56	36.50
Tycho Jurjens	200 wisselslag		2:42.04	2:41.20 PR.
	50 rugslag	tt	33.72	36.70
	100 rugslag	tt	1:11.53	1:16.77
	200 rugslag		2:36.30	2:36.05 PR.
Emma Klein Heerenbrink	50 vlinderslag		34.50	33.75 PR.
	50 vlinderslag	tt	38.50	40.88
	50 vlinderslag	tt	38.50	40.06
	100 vlinderslag		1:29.20	1:29.38
Nynke van Leeuwen	200 wisselslag		2:56.64	2:56.32 PR.
	50 vrije slag	Est.	30.45	31.15
	50 rugslag	tt	38.20	42.70
	100 rugslag		1:24.67	1:28.26
	50 schoolslag	tt	44.09	47.55
	100 schoolslag	tt	1:41.06	1:43.35
Finn Ooijman	200 schoolslag		3:35.45	3:39.36
	50 rugslag	tt	41.70	42.42
	100 rugslag		1:30.80	1:26.21 PR.
	50 schoolslag	tt	44.74	48.78
Lisa Rinders	100 schoolslag	tt	1:34.38	1:42.79
	200 schoolslag		3:32.92	3:33.67
	50 vlinderslag	tt	35.70	36.32
	50 vlinderslag	tt	35.70	36.54
Imke Temmink	100 vlinderslag		1:20.44	1:23.12
	200 wisselslag		2:58.48	2:58.32 PR.
	50 vrije slag	tt	34.29	34.24 PR.
	100 vrije slag	<b>2</b>	1:10.70	1:10.04 PR.
	50 vlinderslag	tt	38.52	39.14
	200 wisselslag	<b>2</b>	2:52.16	2:52.57

Luuk Hoentjen Lars Haytink Melle Arfman Jorim Hebbink	4 x 50 vrije slag	<b>1</b>	1:54.57
Nynke van Leeuwen Suzet van Gijtenbeek Femke Bolink Imke Temmink	4 x 50 vrije slag	<b>2</b>	2:08.09
Ivan Brummelman Tycho Jurjens Dante Hendriks Remco Haijink	4 x 200 vrije slag	<b>3</b>	9:07.02
Iris van Gijtenbeek Isa van Ditshuizen Marieke ten Have Lynn Brummelman	4 x 100 wisselslag	<b>2</b>	5:12.26

Grootste verbetering: Mike Gunsing, 200 rugslag 2:44.80