Aqua-Novio'94
Regionale Lange Afstanden Kampioenschappen 2019 **Nijmegen 09-/10-03-2019**

Uitslag overzicht Lange baan (50m)

	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd	Ronde	*oude PR.*	Versch.	
Lobke Arts	12-11-2006	200600622					Aqua-Novio'94
	200 vrije slag		2:35.59		*2:30.06*	93%	
	400 vrije slag		5:20.32		*5:20.02*	100%	
	800 vrije slag	1	10:50.10		*10:45.74*	99%	
	100 vlinderslag		1:32.07		*1:32.57*	101%	PR.
	400 wisselslag	4	6:10.46		*6:09.35*	99%	
Rens van Beek	22-1-2003	200300537					Aqua-Novio'94
	200 vrije slag		2:17.60		*2:11.13*	91%	
	400 vrije slag		4:44.93		*4:41.83*	98%	
	400 vrije slag		4:49.86		*4:41.83*	95%	
	800 vrije slag	2	9:44.31		*9:36.26*	97%	
	800 vrije slag		9:52.92		*9:36.26*	94%	
	1500 vrije slag	5	18:42.73		*18:10.97*	94%	
	100 vlinderslag		1:10.34		*1:09.15*	97%	
	400 wisselslag	2	5:16.81		*5:20.05*	102%	PR.
Anouk van Dongen	18-1-2006	200600084					Aqua-Novio'94
	200 vrije slag		2:43.36		*2:36.97*	92%	
	400 vrije slag		5:33.90		*5:32.15*	99%	
	800 vrije slag	5	11:18.47		*11:26.90*	103%	PR.
	100 vlinderslag		1:25.94		*1:21.53*	90%	
	400 wisselslag	3	6:08.17		*6:12.93*	103%	PR.
Kim van Dongen	8-1-2004	200400140					Aqua-Novio'94
	200 vrije slag		2:26.21		*2:17.05*	88%	
	400 vrije slag		5:03.85		*4:54.33*	94%	
	800 vrije slag	5	10:25.27		*10:12.98*	96%	
Alexandra Gepkens	13-7-2007	200701690					Aqua-Novio'94
	100 vlinderslag		1:34.35		--.--		PR.
	400 wisselslag	1	6:13.92		--.--		PR.
Joris Janssen	21-8-2003	200301311					Aqua-Novio'94
	200 vrije slag		2:19.04		*2:17.60*	98%	
	400 vrije slag		4:45.11		*4:47.02*	101%	PR.
	400 vrije slag		4:44.37		*4:47.02*	102%	PR.
	800 vrije slag	1	9:33.79		*9:48.74*	105%	PR.
	800 vrije slag		9:36.52		*9:48.74*	104%	PR.
	1500 vrije slag	3	18:07.80		*18:28.20*	104%	PR.
Zanthe Janssen	5-6-2002	200201786					Aqua-Novio'94
	200 vrije slag		2:24.52		*2:13.69*	86%	
	400 vrije slag		4:52.56		*4:44.83*	95%	
	800 vrije slag	1	9:44.76		*9:48.92*	101%	16,sen
	100 vlinderslag		1:17.41		*1:10.53*	83%	
	400 wisselslag	1	5:22.04		*5:20.23*	99%	
Jarno Koster	4-7-2002	200200637					Aqua-Novio'94
	200 vrije slag		2:09.54		*2:02.39*	89%	
	400 vrije slag		4:25.56		*4:20.70*	96%	
	800 vrije slag	1	9:03.96		*9:16.32*	105%	PR.
	100 vlinderslag		1:03.95		*1:01.42*	92%	
	400 wisselslag	1	4:50.16		*4:45.65*	97%	
Sten Postma	26-4-2000	200000011					Aqua-Novio'94
	200 vrije slag		2:09.32		*1:57.35*	82%	
	400 vrije slag		4:24.77		*4:11.48*	90%	
	800 vrije slag	1	8:52.60		*9:00.27*	103%	18,sen
	100 vlinderslag		1:04.91		*59.26*	83%	
	400 wisselslag	1	4:47.20		*4:34.07*	91%	
Luna de Vries	14-7-2004	200400516					Aqua-Novio'94
	100 vlinderslag		1:14.77		*1:09.48*	86%	
	400 wisselslag	2	5:30.93		*5:25.22*	97%	

Totaal 46 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 96,0%
2 nieuw(e) record(s), 14 nieuw(e) persoonlijke record(s)
Grootste verbetering: Joris Janssen, 800 vrije slag 9:33.79