



ZPC Woerden
Nationale Zwemcompetitie deel 3

Zoetermeer (NED) 29-01-2023

Uitslag overzicht							Korte baan (25m)
Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Tijd	Ronde	oude PR.	Versch.	
Daniel Bagdasarov	11 :	50 rugslag	49.52		52.35	112% PR.	
		50 vlinderslag	47.79		51.61	117% PR.	
Milou Banen	10 :	50 rugslag	45.35		44.13	95%	
		100 rugslag	1:35.16		1:34.09	98%	
Josanne Betting	06 :	50 vlinderslag	45.31		42.72	89%	
		50 vlinderslag	43.34		42.72	97%	
		100 vlinderslag	1:41.78		1:44.43	105% PR.	
		200 wisselslag	3:12.61		3:16.98	105% PR.	
Rosalie Braspennincx	07 :	50 rugslag	37.16		31.46	72%	
		100 rugslag	1:17.60		1:08.22	77%	
		200 rugslag	2:37.54		2:38.51	101% PR.	
		50 schoolslag	44.13		41.31	88%	
		100 schoolslag	1:35.45		1:33.33	96%	
		200 schoolslag	3:20.47		3:16.27	96%	
Lisa Bruining	07 :	50 vlinderslag	43.80		40.69	86%	
		50 vlinderslag	41.94		40.69	94%	
		100 vlinderslag	1:38.14		1:36.76	97%	
		200 wisselslag	3:04.30		3:16.14	113% PR.	
Michelle Claassen	11 :	50 rugslag	51.20		47.28	85%	
		100 rugslag	1:46.09		1:47.78	103% PR.	
		50 schoolslag	48.82		49.49	103% PR.	
		100 schoolslag	1:45.19		1:44.76	99%	
Thijs van den End	93 :	200 schoolslag	3:41.86		4:02.09	119% PR.	
		50 rugslag	33.71		30.67	83%	
		50 rugslag	36.01		30.67	73%	
		100 rugslag	1:11.76		1:03.37	78%	
Jurje van Es	09 :	100 rugslag	1:13.27		1:03.37	75%	
		200 rugslag	2:33.65		2:14.17	76%	
		50 vlinderslag	31.15		29.16	88%	
		50 rugslag	46.35		48.06	108% PR.	
Jim Fanggiday	79 :	100 rugslag	1:37.66		--:--	PR.	
		50 schoolslag	35.00		32.79	88%	
Silvijn Fanggiday	12 :	100 schoolslag	1:16.90		1:14.69	94%	
		200 schoolslag	2:51.19		--:--	PR.	
		50 vlinderslag	30.96		31.66	105% PR.	
		50 rugslag	50.52		50.68	101% PR.	
Noah Geerling	12 :	50 vlinderslag	1:00.48		1:05.03	116% PR.	
		50 rugslag	52.43		53.06	102% PR.	
Thijs den Hollander	12 :	50 vlinderslag	1:09.17		1:14.23	115% PR.	
		50 vrije slag	30.36		27.84	84%	
Thijs den Hollander	07 :	100 vrije slag	1:02.28		1:01.45	97%	
		50 vlinderslag	33.03		31.77	93%	
		200 wisselslag	2:41.89		3:01.67	126% PR.	



ZPC Woerden
Nationale Zwemcompetitie deel 3

Bladzijde 2
Zoetermeer (NED) 29-01-2023

Jasmijn Hoogeveen	09 :	50 vrije slag	46.74	46.74	100%	
		100 vrije slag	1:40.11	1:46.87	114%	PR.
		50 vlinderslag	48.88	49.29	102%	PR.
		200 wisselslag	3:39.49	4:33.09	155%	PR.
Puck Hoogeveen	07 :	50 vlinderslag	39.29	37.99	93%	
		50 vlinderslag	39.05	37.99	95%	
		100 vlinderslag	1:27.54	1:30.08	106%	PR.
		200 wisselslag	3:08.81	3:17.12	109%	PR.
Thijs Hoogeveen	11 :	50 rugslag	44.78	46.09	106%	PR.
		50 vlinderslag	50.00	49.98	100%	
Liese Kastelijn	05 :	50 rugslag	41.84	37.10	79%	
		100 rugslag	1:27.65	1:24.03	92%	
		200 rugslag	3:00.33	2:55.59	95%	
		50 schoolslag	46.17	41.46	81%	
		100 schoolslag	1:40.07	1:33.20	87%	
		200 schoolslag	3:28.68	3:23.36	95%	
Eva Khouri de Jong	08 :	50 vrije slag	38.38	36.45	90%	
		100 vrije slag	1:20.63	1:20.93	101%	PR.
		50 vlinderslag	45.38	42.97	90%	
		200 wisselslag	3:26.61	--:--		PR.
Linn Klene	12 :	50 rugslag	49.34	49.92	102%	PR.
		50 vlinderslag	59.23	58.31	97%	
Noah Koenes	08 :	50 vrije slag	37.96	35.26	86%	
		100 vrije slag	1:20.91	1:19.82	97%	
		50 vlinderslag	48.24	46.83	94%	
		200 wisselslag	3:20.17	4:21.08	170%	PR.
Veerle van Munster	01 :	50 vrije slag	29.69	28.81	94%	
		50 rugslag	38.60	32.66	72%	
		100 rugslag	1:21.63	1:11.36	76%	
		200 rugslag	2:46.59	2:38.89	91%	
		50 schoolslag	39.21	34.48	77%	
		100 schoolslag	1:24.15	1:18.20	86%	
Mees Otto	10 :	200 schoolslag	2:55.23	2:51.90	96%	
		50 vlinderslag	32.43	31.99	97%	
		50 rugslag	42.92	42.88	100%	
		100 rugslag	1:28.76	1:37.21	120%	PR.
Milan de Roo	01 :	50 schoolslag	48.58	47.35	95%	
		100 schoolslag	1:43.56	1:43.86	101%	PR.
		200 schoolslag	3:35.26	3:39.33	104%	PR.
		50 rugslag	35.13	30.74	77%	
Milan de Roo	01 :	100 rugslag	1:14.33	1:12.79	96%	
		200 rugslag	2:34.54	2:42.00	110%	PR.
		50 schoolslag	38.27	33.50	77%	
		100 schoolslag	1:22.30	1:14.63	82%	
		200 schoolslag	2:53.88	2:54.66	101%	PR.
		50 vlinderslag	27.93	27.60	98%	



ZPC Woerden
Nationale Zwemcompetitie deel 3

Bladzijde 3
Zoetermeer (NED) 29-01-2023

Freek Ruijsenaars	07 :	50 vrije slag	28.16	26.88	91%	
		50 vrije slag	27.85	26.88	93%	
		100 vrije slag	1:00.10	59.78	99%	
		100 vrije slag	59.58	59.78	101%	PR.
		50 vlinderslag	31.38	31.03	98%	
		200 wisselslag	2:41.09	2:54.44	117%	PR.
Tamar Schelling	06 :	50 vlinderslag	44.97	40.95	83%	
		50 vlinderslag	41.77	40.95	96%	
		100 vlinderslag	1:42.94	1:39.93	94%	
		200 wisselslag	3:05.97	3:15.58	111%	PR.
Brent Schiffers	09 :	50 rugslag	36.81	34.13	86%	
		100 rugslag	1:15.05	1:12.73	94%	
Eloise van der Sluijs	08 :	50 vrije slag	36.53	34.23	88%	
		100 vrije slag	1:21.38	1:17.73	91%	
		50 vlinderslag	40.59	38.63	91%	
		200 wisselslag	3:20.64	3:20.40	100%	
Amy Snoeck	11 :	50 rugslag	55.86	53.30	91%	
		100 rugslag	2:00.71	--		PR.
Fenna Suvaal	12 :	50 rugslag	48.24	52.03	116%	PR.
Ian Terlouw	00 :	50 rugslag	30.39	28.91	90%	
		50 rugslag	32.21	28.91	81%	
		100 rugslag	1:04.25	1:02.64	95%	
		100 rugslag	1:07.02	1:02.64	87%	
		200 rugslag	2:16.98	2:16.96	100%	
		50 schoolslag	36.61	34.47	89%	
		100 schoolslag	1:19.37	1:15.82	91%	
		200 schoolslag	2:47.94	2:48.28	100%	PR.
Bart Tuinenburg	06 :	50 vlinderslag	33.20	30.90	87%	
		50 vlinderslag	31.08	30.90	99%	
		100 vlinderslag	1:12.04	1:15.53	110%	PR.
		200 wisselslag	2:32.45	2:35.02	103%	PR.
Inde Turnbull	09 :	50 vrije slag	36.60	33.67	85%	
		100 vrije slag	1:16.07	1:18.18	106%	PR.
		50 vlinderslag	43.82	42.95	96%	
		200 wisselslag	3:10.93	3:23.10	113%	PR.
Carlijn Verschelling	10 :	50 vrije slag	34.13	33.83	98%	
		50 rugslag	41.97	38.88	86%	
		100 rugslag	1:26.97	1:27.38	101%	PR.
		50 schoolslag	44.66	41.95	88%	
		100 schoolslag	1:35.48	1:30.80	90%	
		200 schoolslag	3:16.60	3:28.85	113%	PR.

4 x 50 vrije slag Dames	:	Carlijn Verschelling	34.13	Inde Turnbull	7	2:15.22
		Liese Kastelijn	34.36	Lisa Bruining		
4 x 50 vrije slag Dames	:	Veerle van Munster	29.69	Tamar Schelling	2	2:05.53
		Rosalie Braspenincx	30.00	Puck Hoogeveen		32.88
4 x 100 vrije slag Heren	:	Freek Ruijsenaars	1:00.10	Mees Otto	1	4:23.27
		Brent Schiffers	1:06.30	Thijs den Hollander		



ZPC Woerden
Nationale Zwemcompetitie deel 3

Bladzijde 4
Zoetermeer (NED) 29-01-2023

4 x 100 wisselslag Heren	:	Thijs van den End	1:11.76	Thijs den Hollander	1:15.70	6	4:53.18
		Bart Tuinenburg	1:20.21	Brent Schiffers	1:05.51		
4 x 100 wisselslag Heren	:	Ian Terlouw	1:04.25	Milan de Roo	1:05.11	1	4:24.43
		Jim Fanggiday	1:14.46	Freek Ruijsenaars	1:00.61		

Totaal 133 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 96,8%
0 nieuw(e) record(s), 45 nieuw(e) persoonlijke record(s)
Grootste verbetering: Noah Koenes, 200 wisselslag 3:20.17