

Open Nederlandse Kampioenschappen 2009  
Eindhoven, 12. - 14.6.2009

Programmanr. 34  
14.06.2009 - 11:09

Dames, 400m wisselslag

Jeugd 1 en ouder  
Resultaten

Wereld Record	4:29.45	Stephanie Rice	Beijing (CHN)	10.08.2008
Europees Record	4:31.33	Hannah Miley	Sheffield (GBR)	20.03.2009
Nederlands Record Senioren	4:48.19	Sharon van Rouwendaal	Duinkerken (FRA)	20.04.2008
Nederlands Record Jeugd	4:48.19	Sharon van Rouwendaal	Duinkerken (FRA)	20.04.2008
Kampioenschaps Record	4:52.45	Michelle Smith	Drachten	08.06.1996

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	RT	niv.	finale
------	------	------------	---------------	------	----	------	--------

Jeugd 1 en 2

1.	Judith Stap	De Stormvogel	5:06.14	9302702	5:01.01	+0,79	A
	50m: 30.25	150m: 1:44.87	250m: 3:07.26	43.39	350m: 4:26.89		35.74
	100m: 1:04.73	200m: 2:23.87	300m: 3:51.15	43.89	400m: 5:01.01		34.12
2.	Marjolein Delno	De Rijn	5:04.16	9400024	5:11.22	+1,01	B
	50m: 31.62	150m: 1:52.51	250m: 3:16.73	44.69	350m: 4:39.28		36.89
	100m: 1:09.76	200m: 2:32.04	300m: 4:02.39	45.66	400m: 5:11.22		31.94
3.	Fantine Lesaffre	Nord Pas de Calais	5:08.65	632125	5:12.06	+0,75	B
	50m: 32.93	150m: 1:52.65	250m: 3:14.99	42.52	350m: 4:37.33		37.34
	100m: 1:10.84	200m: 2:32.47	300m: 3:59.99	45.00	400m: 5:12.06		34.73
4.	Leonie van Noort	De Zijl/LGB	5:16.28	9301752	5:14.57	+0,94	C
	50m: 32.89	150m: 1:53.51	250m: 3:17.47	44.13	350m: 4:39.15		35.88
	100m: 1:11.84	200m: 2:33.34	300m: 4:03.27	45.80	400m: 5:14.57		35.42
5.	Merle Verkijk	Van Uden-De Gouwe	5:13.68	9400278	5:16.43	+0,78	C
	50m: 32.44	150m: 1:50.70	250m: 3:16.97	45.95	350m: 4:40.66		36.91
	100m: 1:09.84	200m: 2:31.02	300m: 4:03.75	46.78	400m: 5:16.43		35.77
6.	Noortje van den Boom	Eiffel Swimmers PSV	5:18.83	9400574	5:22.42	+0,81	D
	50m: 34.04	150m: 1:55.73	250m: 3:24.16	47.24	350m: 4:46.71		35.55
	100m: 1:13.26	200m: 2:36.92	300m: 4:11.16	47.00	400m: 5:22.42		35.71
7.	Michelle Verouden	Eiffel Swimmers PSV	5:25.66	9400150	5:23.20	+0,90	D
	50m: 34.01	150m: 1:55.17	250m: 3:22.21	46.47	350m: 4:47.26		36.99
	100m: 1:13.45	200m: 2:35.74	300m: 4:10.27	48.06	400m: 5:23.20		35.94
8.	Jamie Schepers	ZC Valkenburg	5:25.84	9300894	5:28.91	+0,79	E
	50m: 34.35	150m: 1:55.51	250m: 3:24.50	47.50	350m: 4:51.55		37.59
	100m: 1:13.34	200m: 2:37.00	300m: 4:13.96	49.46	400m: 5:28.91		37.36
9.	Inge Pepping	De Rijn	5:17.62	9402308	5:29.56	+0,93	E
	50m: 33.33	150m: 1:56.82	250m: 3:27.50	49.16	350m: 4:53.68		37.19
	100m: 1:14.00	200m: 2:38.34	300m: 4:16.49	48.99	400m: 5:29.56		35.88
10.	Iris van Zuilen	Olympia	5:25.37	9400216	5:33.81	+0,80	E
	50m: 34.85	150m: 1:58.21	250m: 3:28.60	47.79	350m: 4:56.02		39.35
	100m: 1:15.25	200m: 2:40.81	300m: 4:16.67	48.07	400m: 5:33.81		37.79
11.	Ilona Rimmel	Hellas-Glana	5:20.67	9302198	5:33.89	+0,88	E
	50m: 34.01	150m: 1:59.48	250m: 3:28.99	46.50	350m: 4:56.19		39.28
	100m: 1:15.42	200m: 2:42.49	300m: 4:16.91	47.92	400m: 5:33.89		37.70
12.	Pascalie Spiekerman	WZ&PC Purmerend	5:31.99	9403030	5:35.06	+0,88	E
	50m: 32.95	150m: 1:59.36	250m: 3:28.40	44.67	350m: 4:59.16		41.87
	100m: 1:13.74	200m: 2:43.73	300m: 4:17.29	48.89	400m: 5:35.06		35.90
13.	Kimberley van Wijk	Van Uden-De Gouwe	5:31.58	9402040	5:39.58	+0,93	
	50m: 33.62	150m: 1:56.91	250m: 3:29.54	50.54	350m: 5:00.79		38.85
	100m: 1:13.82	200m: 2:39.00	300m: 4:21.94	52.40	400m: 5:39.58		38.79
DIS	Malissa van de Heuvel	Eiffel Swimmers PSV	5:15.31	9304922	5:09.65	+0,80	B
	<i>SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.</i>						
	50m: 31.79	150m: 1:48.74	250m: 3:13.75	45.19	350m: 4:36.22		35.69
	100m: 1:08.21	200m: 2:28.56	300m: 4:00.53	46.78	400m: 5:09.65		33.43
NG	Ela Hutten	SBC2000	5:23.54	9300354			

all-in

1.	Rieneke Terink	AZ&PC	4:58.46	8402424	4:50.27	+0,84	A
	<i>Kampioenschaps Record</i>						
	50m: 30.15	150m: 1:42.60	250m: 3:01.55	42.81	350m: 4:18.23		33.04
	100m: 1:05.54	200m: 2:18.74	300m: 3:45.19	43.64	400m: 4:50.27		32.04
2.	Lieke Verouden	AZ&PC	4:59.92	9003948	4:56.79	+0,87	B
	50m: 31.23	150m: 1:46.98	250m: 3:07.29	41.71	350m: 4:23.91		33.33
	100m: 1:06.94	200m: 2:25.58	300m: 3:50.58	43.29	400m: 4:56.79		32.88

Open Nederlandse Kampioenschappen 2009  
Eindhoven, 12. - 14.6.2009

Programmanr. 34, Dames, 400m wisselslag, all-in

rang	naam		vereniging		inschrijftijd		tijd	RT	niv.	finale	
3.	Lona Kroese		E.ON-NZA		5:01.59	8702382	<b>4:59.38</b>	+0,85	C		
	50m:	31.29	150m:	1:46.94	39.65	250m:	3:07.89	41.81	350m:	4:26.10	34.75
	100m:	1:07.29	200m:	2:26.08	39.14	300m:	3:51.35	43.46	400m:	4:59.38	33.28
4.	Judith Stap		De Stormvogel		5:06.14	9302702	<b>5:01.01</b>	+0,79	A		
	50m:	30.25	150m:	1:44.87	40.14	250m:	3:07.26	43.39	350m:	4:26.89	35.74
	100m:	1:04.73	200m:	2:23.87	39.00	300m:	3:51.15	43.89	400m:	5:01.01	34.12
5.	Joëlle Scheps		Van Uden-De Gouwe		5:06.51	9202364	<b>5:01.53</b>	+0,90	B		
	50m:	30.62	150m:	1:48.29	41.10	250m:	3:11.52	43.51	350m:	4:30.07	34.07
	100m:	1:07.19	200m:	2:28.01	39.72	300m:	3:56.00	44.48	400m:	5:01.53	31.46
6.	Marloes Oldenburg		Orca		5:05.31	8803218	<b>5:04.79</b>	+0,85	D		
	50m:	30.53	150m:	1:49.43	42.26	250m:	3:13.39	43.55	350m:	4:32.33	34.10
	100m:	1:07.17	200m:	2:29.84	40.41	300m:	3:58.23	44.84	400m:	5:04.79	32.46
7.	Ilse van Hoorn		Zwemlust/Utrecht (SG)		5:01.26	9001578	<b>5:08.73</b>	+0,83	D		
	50m:	31.72	150m:	1:51.04	42.05	250m:	3:15.61	43.64	350m:	4:34.80	34.86
	100m:	1:08.99	200m:	2:31.97	40.93	300m:	3:59.94	44.33	400m:	5:08.73	33.93
8.	Marjolein Delno		De Rijn		5:04.16	9400024	<b>5:11.22</b>	+1,01	B		
	50m:	31.62	150m:	1:52.51	42.75	250m:	3:16.73	44.69	350m:	4:39.28	36.89
	100m:	1:09.76	200m:	2:32.04	39.53	300m:	4:02.39	45.66	400m:	5:11.22	31.94
9.	Fantine Lesaffre		Nord Pas de Calais		5:08.65	632125	<b>5:12.06</b>	+0,75	B		
	50m:	32.93	150m:	1:52.65	41.81	250m:	3:14.99	42.52	350m:	4:37.33	37.34
	100m:	1:10.84	200m:	2:32.47	39.82	300m:	3:59.99	45.00	400m:	5:12.06	34.73
10.	Wendan Poelstra		Orca		5:12.87	9102496	<b>5:12.49</b>	+0,89	D		
	50m:	31.93	150m:	1:50.54	41.25	250m:	3:16.36	45.62	350m:	4:38.28	35.29
	100m:	1:09.29	200m:	2:30.74	40.20	300m:	4:02.99	46.63	400m:	5:12.49	34.21
11.	Leonie van Noort		De Zijl/LGB		5:16.28	9301752	<b>5:14.57</b>	+0,94	C		
	50m:	32.89	150m:	1:53.51	41.67	250m:	3:17.47	44.13	350m:	4:39.15	35.88
	100m:	1:11.84	200m:	2:33.34	39.83	300m:	4:03.27	45.80	400m:	5:14.57	35.42
12.	Mariët Koster		ZPC Bikkel Hoogeveen		5:09.64	8301162	<b>5:14.62</b>	+0,92	E		
	50m:	32.96	150m:	1:52.25	40.34	250m:	3:16.87	45.93	350m:	4:39.53	36.44
	100m:	1:11.91	200m:	2:30.94	38.69	300m:	4:03.09	46.22	400m:	5:14.62	35.09
13.	Merle Verkijk		Van Uden-De Gouwe		5:13.68	9400278	<b>5:16.43</b>	+0,78	C		
	50m:	32.44	150m:	1:50.70	40.86	250m:	3:16.97	45.95	350m:	4:40.66	36.91
	100m:	1:09.84	200m:	2:31.02	40.32	300m:	4:03.75	46.78	400m:	5:16.43	35.77
14.	Lotte Greven		ZC Valkenburg		5:09.56	8705620	<b>5:20.23</b>	+0,77	E		
	50m:	32.31	150m:	1:53.05	42.66	250m:	3:20.51	45.30	350m:	4:43.85	36.92
	100m:	1:10.39	200m:	2:35.21	42.16	300m:	4:06.93	46.42	400m:	5:20.23	36.38
15.	Mariëlle ter Stege		ZPC Bikkel Hoogeveen		5:10.32	9102974	<b>5:20.42</b>	+1,01	E		
	50m:	34.73	150m:	1:57.20	41.20	250m:	3:22.74	45.45	350m:	4:45.48	36.78
	100m:	1:16.00	200m:	2:37.29	40.09	300m:	4:08.70	45.96	400m:	5:20.42	34.94
16.	Judith van Meijel		HZPC		5:10.32	9102076	<b>5:21.18</b>	+0,82	E		
	50m:	33.95	150m:	1:56.16	41.49	250m:	3:22.81	45.66	350m:	4:45.87	36.62
	100m:	1:14.67	200m:	2:37.15	40.99	300m:	4:09.25	46.44	400m:	5:21.18	35.31
17.	Noortje van den Boom		Eiffel Swimmers PSV		5:18.83	9400574	<b>5:22.42</b>	+0,81	D		
	50m:	34.04	150m:	1:55.73	42.47	250m:	3:24.16	47.24	350m:	4:46.71	35.55
	100m:	1:13.26	200m:	2:36.92	41.19	300m:	4:11.16	47.00	400m:	5:22.42	35.71
18.	Gea Hagting		Nova		5:08.08	8801584	<b>5:22.92</b>	+0,91	E		
	50m:	33.25	150m:	1:55.69	41.91	250m:	3:21.50	44.28	350m:	4:44.78	37.97
	100m:	1:13.78	200m:	2:37.22	41.53	300m:	4:06.81	45.31	400m:	5:22.92	38.14
19.	Michelle Verouden		Eiffel Swimmers PSV		5:25.66	9400150	<b>5:23.20</b>	+0,90	D		
	50m:	34.01	150m:	1:55.17	41.72	250m:	3:22.21	46.47	350m:	4:47.26	36.99
	100m:	1:13.45	200m:	2:35.74	40.57	300m:	4:10.27	48.06	400m:	5:23.20	35.94
20.	Jamie Schepers		ZC Valkenburg		5:25.84	9300894	<b>5:28.91</b>	+0,79	E		
	50m:	34.35	150m:	1:55.51	42.17	250m:	3:24.50	47.50	350m:	4:51.55	37.59
	100m:	1:13.34	200m:	2:37.00	41.49	300m:	4:13.96	49.46	400m:	5:28.91	37.36
21.	Inge Pepping		De Rijn		5:17.62	9402308	<b>5:29.56</b>	+0,93	E		
	50m:	33.33	150m:	1:56.82	42.82	250m:	3:27.50	49.16	350m:	4:53.68	37.19
	100m:	1:14.00	200m:	2:38.34	41.52	300m:	4:16.49	48.99	400m:	5:29.56	35.88
22.	Stephanie Rombout		Luctor et Emergo		5:00.50	8803696	<b>5:32.96</b>	+0,75			
	50m:	32.32	150m:	1:55.90	45.07	250m:	3:28.09	47.44	350m:	4:54.42	38.18
	100m:	1:10.83	200m:	2:40.65	44.75	300m:	4:16.24	48.15	400m:	5:32.96	38.54
23.	Iris van Zuilen		Olympia		5:25.37	9400216	<b>5:33.81</b>	+0,80	E		
	50m:	34.85	150m:	1:58.21	42.96	250m:	3:28.60	47.79	350m:	4:56.02	39.35
	100m:	1:15.25	200m:	2:40.81	42.60	300m:	4:16.67	48.07	400m:	5:33.81	37.79

Open Nederlandse Kampioenschappen 2009  
Eindhoven, 12. - 14.6.2009

Programmanr. 34, Dames, 400m wisselslag, all-in

rang	naam		vereniging	inschrijftijd			tijd	RT	niv.	finale		
24.	Ilona Rimmel		Hellas-Glana	5:20.67			9302198	<b>5:33.89</b>	+0,88	E		
	50m:	34.01	34.01	150m:	1:59.48	44.06	250m:	3:28.99	46.50	350m:	4:56.19	39.28
	100m:	1:15.42	41.41	200m:	2:42.49	43.01	300m:	4:16.91	47.92	400m:	5:33.89	37.70
25.	Pascalie Spiekerman		WZ&PC Purmerend	5:31.99			9403030	<b>5:35.06</b>	+0,88	E		
	50m:	32.95	32.95	150m:	1:59.36	45.62	250m:	3:28.40	44.67	350m:	4:59.16	41.87
	100m:	1:13.74	40.79	200m:	2:43.73	44.37	300m:	4:17.29	48.89	400m:	5:35.06	35.90
26.	Kimberley van Wijk		Van Uden-De Gouwe	5:31.58			9402040	<b>5:39.58</b>	+0,93			
	50m:	33.62	33.62	150m:	1:56.91	43.09	250m:	3:29.54	50.54	350m:	5:00.79	38.85
	100m:	1:13.82	40.20	200m:	2:39.00	42.09	300m:	4:21.94	52.40	400m:	5:39.58	38.79
DIS	Malissa van de Heuvel		Eiffel Swimmers PSV	5:15.31			9304922	<b>5:09.65</b>	+0,80	B		
	<i>SD - De bewegingen van de benen niet te allen tijde gelijktijdig in hetzelfde horizontale vlak uitgevoerd.</i>											
	50m:	31.79	31.79	150m:	1:48.74	40.53	250m:	3:13.75	45.19	350m:	4:36.22	35.69
	100m:	1:08.21	36.42	200m:	2:28.56	39.82	300m:	4:00.53	46.78	400m:	5:09.65	33.43
NG	Ela Hutten		SBC2000	5:23.54			9300354					