

Open Nederlandse Masters Kampioenschappen 2009 korte baan
Vlissingen, 23. - 25.1.2009

Programmanr. 30
24.01.2009 - 17:00

Dames, 400m vrije slag

Masters 20+
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	RT
1.	Larissa Brak	De Zijl/LGB	4:55.60	8800572	5:02.76 +0,96
	50m: 34.34 34.34	150m: 1:49.88 38.28	250m: 3:07.10 38.70	350m: 4:24.84 38.70	
	100m: 1:11.60 37.26	200m: 2:28.40 38.52	300m: 3:46.14 39.04	400m: 5:02.76 37.92	
2.	Marijke Monsma	DWK	5:22.94	8502100	5:06.53 +0,88
	50m: 33.16 33.16	150m: 1:49.69 39.05	250m: 3:08.85 39.19	350m: 4:28.03 39.44	
	100m: 1:10.64 37.48	200m: 2:29.66 39.97	300m: 3:48.59 39.74	400m: 5:06.53 38.50	
3.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	5:01.16	8600850	5:15.01 * +1,02
	50m: 34.22 34.22	150m: 1:51.17 39.05	250m: 3:12.23 40.75	350m: 4:34.25 40.93	
	100m: 1:12.12 37.90	200m: 2:31.48 40.31	300m: 3:53.32 41.09	400m: 5:15.01 40.76	
4.	Sabina van Doeselaar	Koewacht	5:21.75	8900962	5:25.64 +0,94
	50m: 34.28 34.28	150m: 1:53.23 40.14	250m: 3:16.72 42.31	350m: 4:44.08 43.69	
	100m: 1:13.09 38.81	200m: 2:34.41 41.18	300m: 4:00.39 43.67	400m: 5:25.64 41.56	
5.	Liset de Veer	Arethusa	5:38.67	8704190	5:42.41 +0,90
	50m: 36.99 36.99	150m: 2:00.83 42.57	250m: 3:28.85 44.29	350m: 4:57.98 44.54	
	100m: 1:18.26 41.27	200m: 2:44.56 43.73	300m: 4:13.44 44.59	400m: 5:42.41 44.43	

Programmanr. 30
24.01.2009 - 17:00

Dames, 400m vrije slag

Masters 25+
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	RT
1.	Linda Hoogendam	D'Elft	5:11.08	8300892	5:07.09 +0,76
	50m: 33.83 33.83	150m: 1:52.10 39.21	250m: 3:10.90 39.43	350m: 4:29.85 39.51	
	100m: 1:12.89 39.06	200m: 2:31.47 39.37	300m: 3:50.34 39.44	400m: 5:07.09 37.24	
2.	Yvonne Gerritsen	DES	5:21.63	8000342	5:12.68 * +0,91
	50m: 34.79 34.79	150m: 1:53.74 39.89	250m: 3:14.18 40.05	350m: 4:33.75 39.63	
	100m: 1:13.85 39.06	200m: 2:34.13 40.39	300m: 3:54.12 39.94	400m: 5:12.68 38.93	
3.	Esther Versteeg	Van Vliet Barracuda	5:20.12	8302112	5:20.05 +0,93
	50m: 36.61 36.61	150m: 1:58.43 41.05	250m: 3:20.21 40.46	350m: 4:41.30 40.53	
	100m: 1:17.38 40.77	200m: 2:39.75 41.32	300m: 4:00.77 40.56	400m: 5:20.05 38.75	
4.	Nienke Nieuwenhuis	Swol 1894	6:09.68	8101850	5:56.88 +1,05
	50m: 41.23 41.23	150m: 2:10.55 45.48	250m: 3:42.49 45.69	350m: 5:14.40 46.54	
	100m: 1:25.07 43.84	200m: 2:56.80 46.25	300m: 4:27.86 45.37	400m: 5:56.88 42.48	
5.	Tjitske Ponne	HZ&PC Heerenveen	6:57.42	8000862	7:10.63 +1,11
	50m: 46.52 46.52	150m: 2:30.59 53.37	250m: 4:24.19 57.12	350m: 6:16.52 56.32	
	100m: 1:37.22 50.70	200m: 3:27.07 56.48	300m: 5:20.20 56.01	400m: 7:10.63 54.11	
NG	Roos van Esch	TRB-RES	4:55.78	8200468	

Programmanr. 30
24.01.2009 - 17:00

Dames, 400m vrije slag

Masters 30+
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	RT
1.	Elvira Jonkers	De Pinquin	4:55.99	7900420	5:01.76 +0,95
	50m: 33.52 33.52	150m: 1:47.80 37.74	250m: 3:05.32 38.79	350m: 4:23.94 39.58	
	100m: 1:10.06 36.54	200m: 2:26.53 38.73	300m: 3:44.36 39.04	400m: 5:01.76 37.82	
2.	Janneke Harmsen	De Spatters	5:27.18	7700938	5:03.56 +0,91
	50m: 33.82 33.82	150m: 1:49.90 38.38	250m: 3:08.08 39.19	350m: 4:25.84 38.86	
	100m: 1:11.52 37.70	200m: 2:28.89 38.99	300m: 3:46.98 38.90	400m: 5:03.56 37.72	
3.	Liselotte Joling	PSV	5:12.57	7500268	5:10.85 +0,93
	50m: 36.44 36.44	150m: 1:56.36 39.51	250m: 3:14.25 37.53	350m: 4:32.02 38.57	
	100m: 1:16.85 40.41	200m: 2:36.72 40.36	300m: 3:53.45 39.20	400m: 5:10.85 38.83	
4.	Helma Koot	AZ&PC	5:14.60	7600336	5:23.78 +0,98
	50m: 37.25 37.25	150m: 1:58.30 41.33	250m: 3:20.45 41.45	350m: 4:43.53 41.61	
	100m: 1:16.97 39.72	200m: 2:39.00 40.70	300m: 4:01.92 41.47	400m: 5:23.78 40.25	
5.	Jolanda van Gendt	PSV	5:29.59	7800266	5:33.46
	50m: 35.91 35.91	150m: 1:58.91 41.98	250m: 3:24.36 42.93	350m: 4:51.17 43.18	
	100m: 1:16.93 41.02	200m: 2:41.43 42.52	300m: 4:07.99 43.63	400m: 5:33.46 42.29	
6.	Eveline Hacquebord	IJZPC	5:52.44	7901206	5:47.01 +1,00
	50m: 37.53 37.53	150m: 2:01.90 43.30	250m: 3:31.15 44.89	350m: 5:02.75 46.09	
	100m: 1:18.60 41.07	200m: 2:46.26 44.36	300m: 4:16.66 45.51	400m: 5:47.01 44.26	

Open Nederlandse Masters Kampioenschappen 2009 korte baan
Vlissingen, 23. - 25.1.2009

Programmanr. 30, Dames, 400m vrije slag, Masters 30+

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	RT			
7.	Roelien Braber	De Stormvogel	5:52.08	7901298	5:55.25 * +1,03			
	50m: 40.02	40.02	150m: 2:09.52	44.75	250m: 3:39.77	45.29	350m: 5:10.81	45.41
	100m: 1:24.77	44.75	200m: 2:54.48	44.96	300m: 4:25.40	45.63	400m: 5:55.25	44.44

Programmanr. 30
24.01.2009 - 17:00

Dames, 400m vrije slag

Masters 35+
Resultaten

rang	naam	vereniging			inschrijftijd			tijd			RT	
1.	Annette de Visser	Oceanus			5:03.89			7100602			5:03.54 * +0,89	
	50m:	34.40	34.40	150m:	1:50.12	38.36	250m:	3:08.16	39.15	350m:	4:26.32	38.98
	100m:	1:11.76	37.36	200m:	2:29.01	38.89	300m:	3:47.34	39.18	400m:	5:03.54	37.22
2.	Marleen Vos	Aquapoldro			5:14.38			7400598			5:05.03	
	50m:	34.48	34.48	150m:	1:50.65	38.60	250m:	3:08.47	38.77	350m:	4:26.77	39.06
	100m:	1:12.05	37.57	200m:	2:29.70	39.05	300m:	3:47.71	39.24	400m:	5:05.03	38.26
3.	Anja Reinhard	PLONS			6:02.34			7000818			5:49.74 +1,02	
	50m:	40.63	40.63	150m:	2:08.81	44.22	250m:	3:38.55	44.68	350m:	5:07.88	44.32
	100m:	1:24.59	43.96	200m:	2:53.87	45.06	300m:	4:23.56	45.01	400m:	5:49.74	41.86
NG	Tina Renken	AZ&PC			5:02.38			7200800				

Programmanr. 30
24.01.2009 - 17:00

Dames, 400m vrije slag

Masters 40+
Resultaten

rang	naam	vereniging			inschrijftijd			tijd			RT
1.	Anita Smits	DIO			4:53.28			6900522			4:56.23 +0,88
	50m: 34.05	34.05	150m: 1:48.72	37.76	250m: 3:04.31	37.61	350m: 4:19.89	37.57			
	100m: 1:10.96	36.91	200m: 2:26.70	37.98	300m: 3:42.32	38.01	400m: 4:56.23	36.34			
2.	Laura Staal	Oceanus			5:07.26			6700358			5:11.13 +0,92
	50m: 35.44	35.44	150m: 1:53.27	39.27	250m: 3:12.92	39.85	350m: 4:33.00	39.79			
	100m: 1:14.00	38.56	200m: 2:33.07	39.80	300m: 3:53.21	40.29	400m: 5:11.13	38.13			
3.	AnneMarie Smit	Gay Swim Amsterdam			5:40.43			6700440			5:45.51 +1,04
	50m: 37.61	37.61	150m: 2:03.87	44.20	250m: 3:34.18	45.69	350m: 5:04.09	45.15			
	100m: 1:19.67	42.06	200m: 2:48.49	44.62	300m: 4:18.94	44.76	400m: 5:45.51	41.42			
4.	Yolanda Mante	Gay Swim Amsterdam			5:52.87			6600432			5:48.97 +0,80
	50m: 39.72	39.72	150m: 2:07.57	44.58	250m: 3:38.02	45.33	350m: 5:07.37	44.20			
	100m: 1:22.99	43.27	200m: 2:52.69	45.12	300m: 4:23.17	45.15	400m: 5:48.97	41.60			
5.	Margreet van der Pol	De Futen			5:55.36			6600276			5:51.04
	50m: 38.29	38.29	150m: 2:04.84	44.21	250m: 3:35.38	45.45	350m: 5:08.00	46.29			
	100m: 1:20.63	42.34	200m: 2:49.93	45.09	300m: 4:21.71	46.33	400m: 5:51.04	43.04			
6.	Desiree van der Lem	Kon AZ 1870			6:18.84			6800282			6:02.32 * +1,14
	50m: 38.09	38.09	150m: 2:06.54	45.39	250m: 3:40.18	47.18	350m: 5:14.75	46.69			
	100m: 1:21.15	43.06	200m: 2:53.00	46.46	300m: 4:28.06	47.88	400m: 6:02.32	47.57			
7.	Emmy Radelaar	De Fuut			6:24.30			6600572			6:33.30 +1,07
	50m: 44.82	44.82	150m: 2:23.73	49.99	250m: 4:03.39	49.89	350m: 5:44.62	51.02			
	100m: 1:33.74	48.92	200m: 3:13.50	49.77	300m: 4:53.60	50.21	400m: 6:33.30	48.68			
8.	Petra Voesten	Zignea			6:35.92			6600596			6:34.34 +1,05
	50m: 44.74	44.74	150m: 2:25.14	51.76	250m: 4:07.72	50.82	350m: 5:48.40	49.28			
	100m: 1:33.38	48.64	200m: 3:16.90	51.76	300m: 4:59.12	51.40	400m: 6:34.34	45.94			
NG	Petra Frowijn	AZ&PC			5:06.12			6600098			
NG	Conny v. Velden	AZ&PC			7:07.77			6500446			

Open Nederlandse Masters Kampioenschappen 2009 korte baan
Vlissingen, 23. - 25.1.2009

Programmanr. 30, Dames, 400m vrije slag

Programmanr. 30 Dames, 400m vrije slag Masters 45+
24.01.2009 - 17:00 Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	RT
1.	Jacqueline Rolloos	De Lansingh	5:43.91	6300222	5:30.58
	50m: 36.55 36.55	150m: 1:59.73 42.61	250m: 3:24.92 42.62	350m: 4:50.59 42.82	
	100m: 1:17.12 40.57	200m: 2:42.30 42.57	300m: 4:07.77 42.85	400m: 5:30.58 39.99	
2.	Yvonne van de Guchte	Luctor et Emergo	6:18.09	6000046	6:19.67 +0,94
	50m: 42.90 42.90	150m: 2:18.14 48.50	250m: 3:55.92 49.49	350m: 5:33.43 48.72	
	100m: 1:29.64 46.74	200m: 3:06.43 48.29	300m: 4:44.71 48.79	400m: 6:19.67 46.24	

Programmanr. 30 Dames, 400m vrije slag Masters 50+
24.01.2009 - 17:00 Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	RT
1.	Atie Pijtak-Radersma	AZ&PC	5:07.23	5600048	5:13.63 +0,82
	50m: 35.41 35.41	150m: 1:54.54 40.24	250m: 3:15.36 40.35	350m: 4:35.32 40.04	
	100m: 1:14.30 38.89	200m: 2:35.01 40.47	300m: 3:55.28 39.92	400m: 5:13.63 38.31	
2.	Patty Verhagen	AquAmigos	5:14.24	5900146	5:15.39 +0,99
	50m: 36.52 36.52	150m: 1:55.55 39.89	250m: 3:15.75 40.03	350m: 4:36.21 40.22	
	100m: 1:15.66 39.14	200m: 2:35.72 40.17	300m: 3:55.99 40.24	400m: 5:15.39 39.18	
3.	Mathilde Vink	Swol 1894	5:29.52	5800128	5:37.34 +1,00
	50m: 38.15 38.15	150m: 2:02.81 43.11	250m: 3:28.61 43.07	350m: 4:55.65 43.93	
	100m: 1:19.70 41.55	200m: 2:45.54 42.73	300m: 4:11.72 43.11	400m: 5:37.34 41.69	
4.	Marijke van Hoek	De Stormvogel	6:14.51	5800050	6:05.75 +0,86
	50m: 39.27 39.27	150m: 2:09.32 45.92	250m: 3:43.96 47.69	350m: 5:20.08 48.20	
	100m: 1:23.40 44.13	200m: 2:56.27 46.95	300m: 4:31.88 47.92	400m: 6:05.75 45.67	

Programmanr. 30 Dames, 400m vrije slag Masters 55+
24.01.2009 - 17:00 Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	RT
1.	Conny Boer-Buys <i>Europees Masters Record</i>	Vlaardingen	5:35.74	5000006	5:22.28 +0,96
	50m: 35.60 35.60	150m: 1:57.18 41.99	250m: 3:22.22 42.79	350m: 4:45.08 40.44	
	100m: 1:15.19 39.59	200m: 2:39.43 42.25	300m: 4:04.64 42.42	400m: 5:22.28 37.20	
2.	Corine Kalbfleisch	DWT	6:56.84	5200024	6:56.09 +1,09
	50m: 44.40 44.40	150m: 2:29.24 53.89	250m: 4:18.08 54.28	350m: 6:02.90 51.85	
	100m: 1:35.35 50.95	200m: 3:23.80 54.56	300m: 5:11.05 52.97	400m: 6:56.09 53.19	
3.	Gonnie Bak	PSV	7:12.05	5100002	7:11.79 +0,96
	50m: 47.22 47.22	150m: 2:37.95 55.75	250m: 4:29.65 55.02	350m: 6:21.90 56.39	
	100m: 1:42.20 54.98	200m: 3:34.63 56.68	300m: 5:25.51 55.86	400m: 7:11.79 49.89	

Programmanr. 30 Dames, 400m vrije slag Masters 60+
24.01.2009 - 17:00 Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	RT
1.	Marja van der Meer	Neptunus	6:45.60	4700014	6:41.71 +1,03
	50m: 44.19 44.19	150m: 2:24.60 50.69	250m: 4:07.17 51.33	350m: 5:50.74 51.89	
	100m: 1:33.91 49.72	200m: 3:15.84 51.24	300m: 4:58.85 51.68	400m: 6:41.71 50.97	
NG	Annie Smits	PSV	7:00.32	4600016	

Open Nederlandse Masters Kampioenschappen 2009 korte baan
Vlissingen, 23. - 25.1.2009

Programmanr. 30, Dames, 400m vrije slag

Programmanr. 30 Dames, 400m vrije slag Masters 65+
24.01.2009 - 17:00 Resultaten

rang	naam	vereniging			inschrijftijd			tijd			RT
1.	Greet Brehler	Hatto Heim			7:59.97			4400004			7:36.49 +1,27
	50m:	50.34	50.34	150m:	2:45.20	58.02	250m:	4:43.50	59.62	350m:	6:40.59 58.31
	100m:	1:47.18	56.84	200m:	3:43.88	58.68	300m:	5:42.28	58.78	400m:	7:36.49 55.90

Programmanr. 30 Dames, 400m vrije slag Masters 70+
24.01.2009 - 17:00 Resultaten

rang	naam	vereniging			inschrijftijd			tijd			RT
1.	Lottie Geurts	PSV			6:43.29			3500008			6:57.91 +1,28
	50m:	45.76	45.76	150m:	2:30.59	54.08	250m:	4:19.90	54.55	350m:	6:09.23 54.86
	100m:	1:36.51	50.75	200m:	3:25.35	54.76	300m:	5:14.37	54.47	400m:	6:57.91 48.68