

## Uitslag Open Nederlandse Masters Kampioenschappen 2014 Ib

### 02-05-2014 t/m 04-05-2014 te Den Haag (50m baan)

Progr nr: 2 1500m vrij dames mix	100m	200m	400m	800m	Eindtijd		
<i>M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO</i>							
2 Suzanne Brummel	19.14.84	94-01366	1.11.48	2.29.45	5.10.33	10.37.08	20.04.76
50m: 0.34.13, 100m: 1.11.48, 150m: 1.50.13, 200m: 2.29.45, 250m: 3.09.14, 300m: 3.49.43, 350m: 4.29.81, 400m: 5.10.33, 450m: 5.51.17, 500m: 6.31.54, 550m: 7.12.54, 600m: 7.52.83, 650m: 8.33.78, 700m: 9.14.87, 750m: 9.55.97, 800m: 10.37.08, 850m: 11.17.90, 900m: 11.58.73, 950m: 12.40.13, 1000m: 13.21.12, 1050m: 14.01.88, 1100m: 14.43.12, 1150m: 15.24.76, 1200m: 16.05.86, 1250m: 16.46.17, 1300m: 17.27.02, 1350m: 18.07.46, 1400m: 18.47.63, 1450m: 19.27.51							

Progr nr: 3 800m vrij heren mix	100m	200m	400m	Eindtijd		
<i>J20-24JR, J25-29JR, J30-34JR, J35-39JR, J40-44JR, J45-49JR, J50-54JR, J55-59JR, J60-64JR, J65-69JR, J70-74JR, J75-79JR, J80-84JR, J85-89JR, J90-94JR, J95EO</i>						
2 Kristiaan Lenos	9.37.75	83-01331	1.03.27	2.11.80	4.31.97	9.21.05*
50m: 0.29.68, 100m: 1.03.27, 150m: 1.37.64, 200m: 2.11.80, 250m: 2.46.30, 300m: 3.21.65, 350m: 3.56.79, 400m: 4.31.97, 450m: 5.07.81, 500m: 5.44.00, 550m: 6.20.38, 600m: 6.56.67, 650m: 7.33.34, 700m: 8.09.79, 750m: 8.46.05						
1 Joost Rijntjes	9.37.58	91-01899	1.04.42	2.15.32	4.42.24	9.41.06
50m: 0.30.07, 100m: 1.04.42, 150m: 1.39.27, 200m: 2.15.32, 250m: 2.51.51, 300m: 3.28.40, 350m: 4.05.45, 400m: 4.42.24, 450m: 5.19.13, 500m: 5.56.72, 550m: 6.34.20, 600m: 7.11.72, 650m: 7.49.87, 700m: 8.27.40, 750m: 9.05.02						

Verbeteringen		Nieuw	Oud
PR	800 VRIJ Kristiaan Lenos	9.21.05	9.27.45 28-03-2010 Dordrecht 50m
PR	600 VRIJ Kristiaan Lenos	6.56.67	6.59.45 28-03-2010 Dordrecht 50m

Progr nr: 5 4x200m vrij est. dames/heren mix	100m	200m	Eindtijd
<i>M80-99JR, J80-99JR, MJ80-99JR, M100-119JR, MJ100-119JR, J100-119JR, J120-159JR, M120-159JR, MJ120-159JR, J160-199JR, M160-199JR, MJ160-199JR, MJ200-239JR, J200-239JR, M200-239JR, MJ240-279JR, M240-279JR, J240-279JR, M280-319JR, J280-319JR, MJ280-319JR, J320-359JR, M320-359JR, MJ320-359JR</i>			
2 LZ 1886	1.03.53	2.13.03*	8.46.66
Thomas Hansen, Kristiaan Lenos, Sjoerd Sieval, Joost Rijntjes			
50m: 0.29.78, 100m: 1.03.53, 150m: 1.38.31, 200m: 2.13.03, 250m: 2.40.48, 300m: 3.11.34, 350m: 3.44.22, 400m: 4.16.58, 450m: 4.45.85, 500m: 5.19.44, 550m: 5.55.81, 600m: 6.33.88, 650m: 7.02.06, 700m: 7.34.95, 750m: 8.10.57			

Verbeteringen		Nieuw	Oud
PR	50 VRIJ Thomas Hansen	0.29.78	0.32.38 19-04-2008 Amsterdam 50m
PR	200 VRIJ Thomas Hansen	2.13.03	2.14.21 29-05-2010 Katwijk 50m

Progr nr: 6 50m school dames mix	Eindtijd		
<i>M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO</i>			
4 Suzanne Brummel	0.37.02	94-01366	0.36.75**
12 Rosanne de Boer	0.40.06	91-04060	0.39.13

Verbeteringen		Nieuw	Oud
PR	50 SCHOOL Suzanne Brummel	0.36.75	0.38.25 13-04-2014 Eindhoven 50m
PR	50 SCHOOL Suzanne Brummel	0.36.75	0.37.02 18-03-2014 Leiden 25m

Progr nr: 7 50m school heren mix	Eindtijd		
<i>J20-24JR, J25-29JR, J30-34JR, J35-39JR, J40-44JR, J45-49JR, J50-54JR, J55-59JR, J60-64JR, J65-69JR, J70-74JR, J75-79JR, J80-84JR, J85-89JR, J90-94JR, J95EO</i>			
7 Thomas Hansen	0.36.70	92-04327	0.35.61*
6 Martin Berkhout	0.40.54	71-01123	0.38.49*

Verbeteringen		Nieuw	Oud
PR	50 SCHOOL Martin Berkhout	0.38.49	0.40.54 04-05-2013 Eindhoven 50m
PR	50 SCHOOL Thomas Hansen	0.35.61	0.36.70 12-01-2014 Den Haag 50m

Progr nr: 8 200m wissel dames mix	50m	Eindtijd		
<i>M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO</i>				
3 Suzanne Brummel	2.33.61	94-01366	0.33.79	2.35.78
50m: 0.33.79, 100m: 1.16.06, 150m: 1.59.78				
7 Anna Boef	2.44.30	88-06288	0.34.72*	2.46.03
50m: 0.34.72, 100m: 1.16.50, 150m: 2.06.28				

9	Simone de Boer	2.45.98	93-06858	0.35.31		2.47.12
50m: 0.35.31, 100m: 1.17.45, 150m: 2.08.02						
1	Heidi van Stein	2.51.45	69-00864	0.35.86		2.48.08*
50m: 0.35.86, 100m: 1.18.51, 150m: 2.09.82						
<b>Verbeteringen</b>			<i>Nieuw</i>	<i>Oud</i>		
PR	200	WISSEL Heidi van Stein	2.48.08	2.49.26	27-04-2014 Dordrecht	50m
PR	50	VLINDE Anna Boef	0.34.72	0.35.50	24-01-2014 Zwolle	25m

**Progr nr: 9 200m wissel heren mix 50m Eindtijd**

*J20-24JR, J25-29JR, J30-34JR, J35-39JR, J40-44JR, J45-49JR, J50-54JR, J55-59JR, J60-64JR, J65-69JR, J70-74JR, J75-79JR, J80-84JR, J85-89JR, J90-94JR, J95EO*

1	Kristiaan Lenos	2.23.39	83-01331	0.28.95		2.19.64*
50m: 0.28.95, 100m: 1.05.39, 150m: 1.47.26						
4	Frank Hezemans	2.31.91	92-00521	0.31.94		2.36.81
50m: 0.31.94, 100m: 1.14.57, 150m: 2.00.96						
5	Martin Berkhout	2.50.36	71-01123	0.34.13		2.51.29
50m: 0.34.13, 100m: 1.22.15, 150m: 2.12.51						

<b>Verbeteringen</b>			<i>Nieuw</i>	<i>Oud</i>		
PR	200	WISSEL Kristiaan Lenos	2.19.64	2.21.56	07-05-2011 Eindhoven	50m

**Progr nr: 11 100m vlinder heren mix 50m Eindtijd**

*J20-24JR, J25-29JR, J30-34JR, J35-39JR, J40-44JR, J45-49JR, J50-54JR, J55-59JR, J60-64JR, J65-69JR, J70-74JR, J75-79JR, J80-84JR, J85-89JR, J90-94JR, J95EO*

3	Joost Rijntjes	1.00.63	91-01899	0.28.82		1.02.74
5	Thomas Hansen	1.06.45	92-04327	0.30.26		1.05.54

**Progr nr: 12 200m vrij dames mix 50m 100m Eindtijd**

*M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO*

1	Heidi van Stein	2.23.01	69-00864	0.32.60	1.08.61	2.23.59
50m: 0.32.60, 100m: 1.08.61, 150m: 1.46.21						

**Progr nr: 13 200m vrij heren mix 50m 100m Eindtijd**

*J20-24JR, J25-29JR, J30-34JR, J35-39JR, J40-44JR, J45-49JR, J50-54JR, J55-59JR, J60-64JR, J65-69JR, J70-74JR, J75-79JR, J80-84JR, J85-89JR, J90-94JR, J95EO*

2	Kristiaan Lenos	2.05.54	83-01331	0.28.04	0.59.62	2.04.87
50m: 0.28.04, 100m: 0.59.62, 150m: 1.32.64						
9	Marnix Cornelisse	2.49.10	80-02343	0.36.12	1.16.23	2.50.78
50m: 0.36.12, 100m: 1.16.23, 150m: 2.02.60						

**Progr nr: 14 4x50m wissel est. dames mix 50m Eindtijd**

*M80-99JR, M100-119JR, M120-159JR, M160-199JR, M200-239JR, M240-279JR, M280-319JR, M320-359JR*

2	LZ 1886			0.35.82*		2.15.87
Anna Boef, Suzanne Brummel, Simone de Boer, Heidi van Stein						
50m: 0.35.82, 100m: 1.12.80, 150m: 1.46.25						

<b>Verbeteringen</b>			<i>Nieuw</i>	<i>Oud</i>		
PR	50	RUG Anna Boef	0.35.82	0.36.70	04-05-2013 Eindhoven	50m

**Progr nr: 15 4x50m wissel est. heren mix 50m Eindtijd**

*J80-99JR, J100-119JR, J120-159JR, J160-199JR, J200-239JR, J240-279JR, J280-319JR, J320-359JR*

2	LZ 1886			0.32.75*		2.00.04
Frank Hezemans, Kristiaan Lenos, Thomas Hansen, Joost Rijntjes						
50m: 0.32.75, 100m: 1.06.39, 150m: 1.34.49						

<b>Verbeteringen</b>			<i>Nieuw</i>	<i>Oud</i>		
PR	50	RUG Frank Hezemans	0.32.75	0.32.85	09-03-2014 Leiden	25m

**Progr nr: 17 400m vrij heren mix 100m 200m 300m Eindtijd**

*J20-24JR, J25-29JR, J30-34JR, J35-39JR, J40-44JR, J45-49JR, J50-54JR, J55-59JR, J60-64JR, J65-69JR, J70-74JR, J75-79JR, J80-84JR, J85-89JR, J90-94JR, J95EO*

2	Kristiaan Lenos	4.30.96	83-01331	1.02.40	2.09.22	3.18.31*	4.26.33*
50m: 0.29.35, 100m: 1.02.40, 150m: 1.35.51, 200m: 2.09.22, 250m: 2.43.41, 300m: 3.18.31, 350m: 3.52.79							
2	Joost Rijntjes	4.29.41	91-01899	1.03.56	2.14.80	3.25.99	4.37.40
50m: 0.29.59, 100m: 1.03.56, 150m: 1.38.80, 200m: 2.14.80, 250m: 2.50.52, 300m: 3.25.99, 350m: 4.01.88							

<b>Verbeteringen</b>				<i>Nieuw</i>	<i>Oud</i>			
PR	300	VRIJ	Kristiaan Lenos	3.18.31	3.19.82	07-05-2011	Eindhoven	50m
PR	400	VRIJ	Kristiaan Lenos	4.26.33	4.26.80	07-05-2011	Eindhoven	50m

**Progr nr: 18 400m vrij dames mix**

**100m 200m 300m Eindtijd**

*M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO*

1	Heidi van Stein	5.04.74	69-00864	1.08.93	2.26.56	3.44.21*	5.01.21*	Nederla
50m: 0.32.85, 100m: 1.08.93, 150m: 1.47.56, 200m: 2.26.56, 250m: 3.05.71, 300m: 3.44.21, 350m: 4.23.24								
7	Seline Koek	4.55.72	94-00622	1.07.52	2.25.95	3.48.97	5.06.61	
50m: 0.31.79, 100m: 1.07.52, 150m: 1.45.45, 200m: 2.25.95, 250m: 3.07.44, 300m: 3.48.97, 350m: 4.29.37								
8	Suzanne Brummel	4.57.70	94-01366	1.09.13	2.27.94	3.48.10	5.07.00	
50m: 0.32.21, 100m: 1.09.13, 150m: 1.47.67, 200m: 2.27.94, 250m: 3.07.49, 300m: 3.48.10, 350m: 4.28.69								
3	Anna Boef	5.27.46	88-06288	1.12.85	2.34.01*	3.57.57**	5.21.03**	
50m: 0.34.25, 100m: 1.12.85, 150m: 1.53.18, 200m: 2.34.01, 250m: 3.15.79, 300m: 3.57.57, 350m: 4.39.96								

<b>Verbeteringen</b>				<i>Nieuw</i>	<i>Oud</i>			
PR	400	VRIJ	Anna Boef	5.21.03	5.27.46	02-09-2013	Eindhoven	50m
PR	300	VRIJ	Anna Boef	3.57.57	4.03.33	02-09-2013	Eindhoven	50m
PR	400	VRIJ	Heidi van Stein	5.01.21	5.04.74	12-01-2014	Den Haag	50m
PR	200	VRIJ	Anna Boef	2.34.01	2.36.58	03-09-2013	Eindhoven	50m
PR	300	VRIJ	Anna Boef	3.57.57	3.59.36	21-12-2013	Leiden	25m
PR	300	VRIJ	Heidi van Stein	3.44.21	3.45.84	04-05-2013	Eindhoven	50m
PR	400	VRIJ	Anna Boef	5.21.03	5.21.76	21-12-2013	Leiden	25m

**Progr nr: 20 200m vlinder dames mix**

**50m 100m Eindtijd**

*M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO*

2	Suzanne Brummel	2.41.28	94-01366	0.34.37	1.15.82	2.45.94
50m: 0.34.37, 100m: 1.15.82, 150m: 2.00.04						

**Progr nr: 22 50m rug dames mix**

**Eindtijd**

*M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO*

13	Simone de Boer	0.36.58	93-06858	0.36.54	0.36.58	04-05-2013	Eindhoven	50m
1	Heidi van Stein	0.36.57	69-00864					

<b>Verbeteringen</b>				<i>Nieuw</i>	<i>Oud</i>			
PR	50	RUG	Simone de Boer	0.36.54	0.36.58	04-05-2013	Eindhoven	50m

**Progr nr: 23 4x100m wissel est. dames/heren mix**

**50m 100m Eindtijd**

*MJ80-99JR, M80-99JR, J80-99JR, M100-119JR, J100-119JR, MJ100-119JR, MJ120-159JR, M120-159JR, J120-159JR, MJ160-199JR, M160-199JR, J160-199JR, M200-239JR, MJ200-239JR, J200-239JR, M240-279JR, J240-279JR, MJ240-279JR, M280-319JR, J280-319JR, MJ280-319JR, M320-359JR, J320-359JR, MJ320-359JR*

1	LZ 1886	0.34.52		0.34.52	1.10.29	4.22.00	
Sjoerd Sieval, Kristiaan Lenos, Joost Rijntjes, Lars Sieval							
50m: 0.34.52, 100m: 1.10.29, 150m: 1.44.07, 200m: 2.24.33, 250m: 2.52.51, 300m: 3.26.41, 350m: 3.52.72							
1	LZ 1886	0.37.72		0.37.72	1.17.66*	4.56.97	Nederla
Simone de Boer, Suzanne Brummel, Janet van der Poel, Seline Koek							
50m: 0.37.72, 100m: 1.17.66, 150m: 1.55.35, 200m: 2.37.77, 250m: 3.09.65, 300m: 3.51.13, 350m: 4.22.44							

<b>Verbeteringen</b>				<i>Nieuw</i>	<i>Oud</i>			
PR	100	RUG	Simone de Boer	1.17.66	1.19.52	12-05-2012	Katwijk	50m

**Progr nr: 25 4x50m vrij est. heren mix**

**50m Eindtijd**

*J80-99JR, J100-119JR, J120-159JR, J160-199JR, J200-239JR, J240-279JR, J280-319JR, J320-359JR*

1	LZ 1886	0.25.76		0.25.76		1.43.26
Lars Sieval, Kristiaan Lenos, Sjoerd Sieval, Joost Rijntjes						
50m: 0.25.76, 100m: 0.51.25, 150m: 1.17.86						

**Progr nr: 26 4x50m vrij est. dames mix**

**50m Eindtijd**

*M80-99JR, M100-119JR, M120-159JR, M160-199JR, M200-239JR, M240-279JR, M280-319JR, M320-359JR*

2	LZ 1886	0.29.38		0.29.38		1.58.78
Janet van der Poel, Suzanne Brummel, Seline Koek, Simone de Boer						
50m: 0.29.38, 100m: 0.58.77, 150m: 1.29.11						

**Progr nr: 27 200m school heren mix** **50m 100m Eindtijd**  
*J20-24JR, J25-29JR, J30-34JR, J35-39JR, J40-44JR, J45-49JR, J50-54JR, J55-59JR, J60-64JR, J65-69JR, J70-74JR, J75-79JR, J80-84JR, J85-89JR, J90-94JR, J95EO*  
 3 Kristiaan Lenos 2.42.90 83-01331 0.36.41 1.18.02 2.44.28  
 50m: 0.36.41, 100m: 1.18.02, 150m: 2.01.52

**Progr nr: 28 200m school dames mix** **50m 100m Eindtijd**  
*M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO*  
 1 Suzanne Brummel 2.49.57 94-01366 0.39.00 1.20.79 2.45.23\* Nederla  
 50m: 0.39.00, 100m: 1.20.79, 150m: 2.03.32  
 5 Rosanne de Boer 2.55.39 91-04060 0.40.92 1.27.02 3.02.15  
 50m: 0.40.92, 100m: 1.27.02, 150m: 2.14.65

**Verbeteringen** *Nieuw Oud*  
 PR 200 SCHOOL Suzanne Brummel 2.45.23 2.49.57 23-03-2014 Beverwijk 50m

**Progr nr: 29 100m vrij heren mix** **50m Eindtijd**  
*J20-24JR, J25-29JR, J30-34JR, J35-39JR, J40-44JR, J45-49JR, J50-54JR, J55-59JR, J60-64JR, J65-69JR, J70-74JR, J75-79JR, J80-84JR, J85-89JR, J90-94JR, J95EO*

1 Kristiaan Lenos 0.56.45 83-01331 0.27.27 0.56.13  
 2 Lars Sieval 0.55.65 93-00723 0.27.04 0.56.33  
 9 Sjoerd Sieval 0.59.65 90-02663 0.29.14 1.00.34  
 15 Dirk-Jan Pronk 1.02.46 87-02665 0.30.56 1.04.06\*  
 7 Martin Berkhout 1.04.93 71-01123 0.31.26 1.05.81  
 15 Marnix Cornelisse 1.12.13 80-02343 0.33.62 1.13.08

**Verbeteringen** *Nieuw Oud*  
 PR 100 VRIJ Dirk-Jan Pronk 1.04.06 1.04.36 27-04-2014 Dordrecht 50m

**Progr nr: 30 100m vrij dames mix** **50m Eindtijd**  
*M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO*

8 Janet van der Poel 1.04.27 93-01842 0.31.23 1.04.96  
 2 Heidi van Stein 1.05.02 69-00864 0.31.26 1.05.41  
 11 Seline Koek 1.04.76 94-00622 0.31.68 1.05.82  
 16 Simone de Boer 1.06.78 93-06858 0.31.71 1.07.45

**Progr nr: 31 50m vlinder heren mix** **Eindtijd**  
*J20-24JR, J25-29JR, J30-34JR, J35-39JR, J40-44JR, J45-49JR, J50-54JR, J55-59JR, J60-64JR, J65-69JR, J70-74JR, J75-79JR, J80-84JR, J85-89JR, J90-94JR, J95EO*

2 Lars Sieval 0.28.55 93-00723 0.27.43  
 5 Joost Rijnthjes 0.27.61 91-01899 0.27.89  
 16 Dirk-Jan Pronk 0.32.11 87-02665 0.31.77\*  
 10 Martin Berkhout 0.33.18 71-01123 0.33.67

**Verbeteringen** *Nieuw Oud*  
 PR 50 VLINDE Dirk-Jan Pronk 0.31.77 0.32.11 29-03-2014 Arnhem 25m

**Progr nr: 32 50m vlinder dames mix** **Eindtijd**  
*M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO*

8 Janet van der Poel 0.31.57 93-01842 0.32.13  
 9 Suzanne Brummel 0.32.50 94-01366 0.32.26\*

**Verbeteringen** *Nieuw Oud*  
 PR 50 VLINDE Suzanne Brummel 0.32.26 0.32.50 30-03-2014 Leiden 25m

**Progr nr: 34 100m rug dames mix** **50m Eindtijd**  
*M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO*

3 Anna Boef 1.16.33 88-06288 0.36.28 1.14.64\*  
 15 Simone de Boer 1.19.52 93-06858 0.38.62 1.18.67  
 3 Heidi van Stein 1.18.22 69-00864 0.38.84 1.20.36

**Verbeteringen** *Nieuw Oud*  
 PR 100 RUG Anna Boef 1.14.64 1.16.33 06-09-2013 Eindhoven 50m

<b>Progr nr: 35</b>	<b>4x50m wissel est. dames/heren mix</b>	<b>50m</b>						<b>Eindtijd</b>		
<i>MJ80-99JR, MJ100-119JR, MJ120-159JR, MJ160-199JR, MJ200-239JR, MJ240-279JR, MJ280-319JR, MJ320-359JR</i>										
4	LZ 1886		0.31.96						2.06.10CRN	
Kristiaan Lenos, Suzanne Brummel, Janet van der Poel, Lars Sieval										
50m: 0.31.96, 100m: 1.09.23, 150m: 1.40.83										
7	LZ 1886		0.32.77						2.08.58	
Sjoerd Sieval, Rosanne de Boer, Joost Rijntjes, Simone de Boer										
50m: 0.32.77, 100m: 1.11.20, 150m: 1.38.79										
<b>Verbeteringen</b>										
CRN	4x50	WISSEL	Estafette	Nieuw	Oud	25-01-2014	Zwolle	25m	Estafette	Mix
<b>Progr nr: 36</b>	<b>800m vrij dames mix</b>	<b>100m</b>	<b>200m</b>	<b>400m</b>						<b>Eindtijd</b>
<i>M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO</i>										
4	Suzanne Brummel	10.11.43	94-01366	1.14.13	2.33.25	5.12.68				10.23.28
50m: 0.35.60, 100m: 1.14.13, 150m: 1.53.62, 200m: 2.33.25, 250m: 3.13.18, 300m: 3.53.20, 350m: 4.33.00, 400m: 5.12.68, 450m: 5.52.04, 500m: 6.31.77, 550m: 7.10.90, 600m: 7.51.20, 650m: 8.30.31, 700m: 9.09.23, 750m: 9.47.73										
<b>Progr nr: 37</b>	<b>1500m vrij heren mix</b>	<b>100m</b>	<b>200m</b>	<b>400m</b>	<b>800m</b>					<b>Eindtijd</b>
<i>J20-24JR, J25-29JR, J30-34JR, J35-39JR, J40-44JR, J45-49JR, J50-54JR, J55-59JR, J60-64JR, J65-69JR, J70-74JR, J75-79JR, J80-84JR, J85-89JR, J90-94JR, J95EO</i>										
2	Kristiaan Lenos	18.08.34	83-01331	1.04.55	2.15.21	4.38.66	9.32.00			18.02.41*
50m: 0.30.67, 100m: 1.04.55, 150m: 1.39.96, 200m: 2.15.21, 250m: 2.50.71, 300m: 3.26.59, 350m: 4.02.65, 400m: 4.38.66, 450m: 5.15.02, 500m: 5.51.43, 550m: 6.28.16, 600m: 7.04.82, 650m: 7.41.74, 700m: 8.18.41, 750m: 8.55.55, 800m: 9.32.00, 850m: 10.08.79, 900m: 10.45.22, 950m: 11.21.86, 1000m: 11.58.20, 1050m: 12.35.01, 1100m: 13.11.64, 1150m: 13.48.82, 1200m: 14.25.18, 1250m: 15.02.13, 1300m: 15.38.73, 1350m: 16.15.59, 1400m: 16.51.99, 1450m: 17.28.84										
<b>Verbeteringen</b>										
PR	1500	VRIJ	Kristiaan Lenos	Nieuw	Oud	28-03-2010	Dordrecht	50m		
<b>Progr nr: 39</b>	<b>4x100m vrij est. dames/heren mix</b>	<b>50m</b>	<b>100m</b>							<b>Eindtijd</b>
<i>J80-99JR, M80-99JR, MJ80-99JR, MJ100-119JR, M100-119JR, J100-119JR, MJ120-159JR, J120-159JR, M120-159JR, J160-199JR, M160-199JR, MJ160-199JR, MJ200-239JR, J200-239JR, M200-239JR, MJ240-279JR, M240-279JR, J240-279JR, M280-319JR, MJ280-319JR, J280-319JR, J320-359JR, MJ320-359JR, M320-359JR</i>										
2	LZ 1886		0.28.67	0.59.71						4.08.15
Sjoerd Sieval, Simone de Boer, Rosanne de Boer, Kristiaan Lenos										
50m: 0.28.67, 100m: 0.59.71, 150m: 1.30.24, 200m: 2.05.49, 250m: 2.37.08, 300m: 3.12.43, 350m: 3.38.91										
<b>Progr nr: 40</b>	<b>200m rug dames mix</b>	<b>50m</b>	<b>100m</b>							<b>Eindtijd</b>
<i>M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO</i>										
2	Anna Boef	2.44.46	88-06288	0.37.13	1.16.90					2.38.81*
50m: 0.37.13, 100m: 1.16.90, 150m: 1.57.75										
1	Heidi van Stein	2.49.20	69-00864	0.39.18	1.21.16					2.49.20
50m: 0.39.18, 100m: 1.21.16, 150m: 2.05.55										
6	Simone de Boer	2.42.22	93-06858	0.39.68	1.22.36					2.49.32
50m: 0.39.68, 100m: 1.22.36, 150m: 2.06.16										
<b>Verbeteringen</b>										
PR	200	RUG	Anna Boef	Nieuw	Oud	05-09-2013	Eindhoven	50m		
<b>Progr nr: 41</b>	<b>200m rug heren mix</b>	<b>50m</b>	<b>100m</b>							<b>Eindtijd</b>
<i>J20-24JR, J25-29JR, J30-34JR, J35-39JR, J40-44JR, J45-49JR, J50-54JR, J55-59JR, J60-64JR, J65-69JR, J70-74JR, J75-79JR, J80-84JR, J85-89JR, J90-94JR, J95EO</i>										
4	Sjoerd Sieval	2.28.29	90-02663	0.36.49	1.14.92					2.33.03
50m: 0.36.49, 100m: 1.14.92, 150m: 1.54.53										
<b>Progr nr: 42</b>	<b>400m wissel dames mix</b>	<b>50m</b>	<b>100m</b>							<b>Eindtijd</b>
<i>M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO</i>										
2	Suzanne Brummel	5.38.60	94-01366	0.34.04	1.15.16					5.30.66**
50m: 0.34.04, 100m: 1.15.16, 150m: 2.01.00, 200m: 2.45.11, 250m: 3.30.19, 300m: 4.14.82, 350m: 4.53.38										
<b>Verbeteringen</b>										
PR	400	WISSEL	Suzanne Brummel	Nieuw	Oud	23-03-2014	Beverwijk	50m		
PR	400	WISSEL	Suzanne Brummel	5.30.66	5.38.60	23-03-2014	Beverwijk	50m		

<b>Progr nr: 43</b>	<b>400m wissel heren mix</b>		<b>50m</b>	<b>100m</b>	<b>Eindtijd</b>	
<i>J20-24JR, J25-29JR, J30-34JR, J35-39JR, J40-44JR, J45-49JR, J50-54JR, J55-59JR, J60-64JR, J65-69JR, J70-74JR, J75-79JR, J80-84JR, J85-89JR, J90-94JR, J95EO</i>						
1	Kristiaan Lenos	5.00.17	83-01331	0.30.78	1.06.74	5.04.60
50m: 0.30.78, 100m: 1.06.74, 150m: 1.47.48, 200m: 2.27.34, 250m: 3.11.44, 300m: 3.55.50, 350m: 4.31.07						

<b>Progr nr: 44</b>	<b>50m vrij dames mix</b>				<b>Eindtijd</b>	
<i>M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO</i>						
2	Heidi van Stein	0.30.03	69-00864			0.30.22
13	Simone de Boer	0.30.21	93-06858			0.30.37

<b>Progr nr: 45</b>	<b>50m vrij heren mix</b>				<b>Eindtijd</b>	
<i>J20-24JR, J25-29JR, J30-34JR, J35-39JR, J40-44JR, J45-49JR, J50-54JR, J55-59JR, J60-64JR, J65-69JR, J70-74JR, J75-79JR, J80-84JR, J85-89JR, J90-94JR, J95EO</i>						
4	Phil Airey	0.27.38	74-01431			0.28.27
12	Dirk-Jan Pronk	0.28.45	87-02665			0.28.27**
7	Martin Berkhout	0.29.29	71-01123			0.29.12*
9	Marnix Cornelisse	0.31.73	80-02343			0.32.60

<b>Verbeteringen</b>			<i>Nieuw</i>	<i>Oud</i>				
PR	50	VRIJ	Martin Berkhout	0.29.12	0.29.29	05-09-2013	Eindhoven	50m
PR	50	VRIJ	Dirk-Jan Pronk	0.28.27	0.28.33	27-04-2014	Dordrecht	50m
PR	50	VRIJ	Dirk-Jan Pronk	0.28.27	0.28.33	27-04-2014	Dordrecht	50m

<b>Progr nr: 46</b>	<b>100m school dames mix</b>		<b>50m</b>	<b>Eindtijd</b>	
<i>M20-24JR, M25-29JR, M30-34JR, M35-39JR, M40-44JR, M45-49JR, M50-54JR, M55-59JR, M60-64JR, M65-69JR, M70-74JR, M75-79JR, M80-84JR, M85-89JR, M90-94JR, M95EO</i>					
1	Suzanne Brummel	1.19.52	94-01366	0.37.93	1.19.06*
7	Rosanne de Boer	1.24.62	91-04060	0.39.30	1.23.90

<b>Verbeteringen</b>			<i>Nieuw</i>	<i>Oud</i>				
PR	100	SCHOOL	Suzanne Brummel	1.19.06	1.19.52	23-03-2014	Beverwijk	50m

<b>Progr nr: 47</b>	<b>100m school heren mix</b>		<b>50m</b>	<b>Eindtijd</b>	
<i>J20-24JR, J25-29JR, J30-34JR, J35-39JR, J40-44JR, J45-49JR, J50-54JR, J55-59JR, J60-64JR, J65-69JR, J70-74JR, J75-79JR, J80-84JR, J85-89JR, J90-94JR, J95EO</i>					
3	Kristiaan Lenos	1.13.50	83-01331	0.34.89	1.14.33
7	Martin Berkhout	1.28.27	71-01123	0.40.26	1.27.29**

<b>Verbeteringen</b>			<i>Nieuw</i>	<i>Oud</i>				
PR	100	SCHOOL	Martin Berkhout	1.27.29	1.28.27	04-05-2013	Eindhoven	50m
PR	100	SCHOOL	Martin Berkhout	1.27.29	1.28.27	04-05-2013	Eindhoven	50m

<b>Progr nr: 48</b>	<b>4x50m vrij est. dames/heren mix</b>		<b>50m</b>	<b>Eindtijd</b>	
<i>MJ80-99JR, MJ100-119JR, MJ120-159JR, MJ160-199JR, MJ200-239JR, MJ240-279JR, MJ280-319JR, MJ320-359JR</i>					
3	LZ 1886			0.26.57	1.53.62
Sjoerd Sieval, Rosanne de Boer, Simone de Boer, Dirk-Jan Pronk					
50m: 0.26.57, 100m: 0.56.95, 150m: 1.26.56					
6	LZ 1886			0.27.83	1.58.72
Phil Airey, Anna Boef, Martin Berkhout, Heidi van Stein					
50m: 0.27.83, 100m: 0.59.79, 150m: 1.29.29					