

**ZV Overbetuwe**  
**A. Jansen Lange Afstand Circuit 2022-2023 deel 1**

**Doetinchem (NED) 22-10-2023**

Uitslag overzicht								Korte baan (25m)	
Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd	Ronde	oude PR.	Versch.		
Anouk van Beugen	03 :	400 vrije slag		5:57.56		5:44.17	93%		
		800 vrije slag		12:12.74		11:43.99	92%		
		1500 vrije slag	2	23:11.68		22:51.22	97%		
Sofie Bultink	10 :	400 vrije slag		7:17.50		7:35.16	108%	PR.	
		800 vrije slag		15:07.44		15:37.10	107%	PR.	
		1500 vrije slag	6	28:37.13		31:17.41	120%	PR.	
Diede Hof	08 :	400 vrije slag		6:14.89		6:00.37	92%		
		800 vrije slag		13:10.13		13:17.89	102%	PR.	
		1500 vrije slag	4	25:26.81		25:47.67	103%	PR.	
Melissa ter Horst	11 :	400 vrije slag		6:35.35		6:43.34	104%	PR.	
		800 vrije slag	11	13:29.30		14:02.57	108%	PR.	
Enna Lamers	08 :	400 vrije slag		5:20.81		5:32.80	108%	PR.	
		800 vrije slag		10:59.41		11:20.86	107%	PR.	
		1500 vrije slag	3	20:36.77		21:21.48	107%	PR.	
Isis Lamers	10 :	200 vrije slag		3:25.29		3:25.65	100%	PR.	
		400 vrije slag		7:10.60		7:25.98	107%	PR.	
		800 vrije slag		14:52.95		15:12.14	104%	PR.	
		1500 vrije slag	5	28:28.80		29:14.36	105%	PR.	
Odo McCarthy	07 :	400 vrije slag		4:57.48		4:45.59	92%		
		800 vrije slag		10:20.40		10:08.83	96%		
		1500 vrije slag	2	19:56.40		19:23.73	95%		
Joost Pollmann	06 :	400 vrije slag		6:18.39		6:13.72	98%		
		800 vrije slag		13:07.51		13:56.60	113%	PR.	
		1500 vrije slag	5	24:39.60		27:19.05	123%	PR.	
Gyan Spaan	07 :	400 vrije slag		5:15.27		5:31.45	111%	PR.	
		800 vrije slag		10:56.04		11:25.89	109%	PR.	
		1500 vrije slag	4	20:50.07		21:40.80	108%	PR.	
Tygo Spaan	11 :	400 vrije slag		7:09.19		6:47.88	90%		
		800 vrije slag	6	14:32.90		14:23.35	98%		

Totaal 29 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 103,3%  
 0 nieuw(e) record(s), 19 nieuw(e) persoonlijke record(s)  
 Grootste verbetering: Joost Pollmann, 1500 vrije slag 24:39.60