

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

Programmanr. 12  
24.01.2009 - 9:00

Dames, 400m wisselslag

Masters 20+  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	RT	
1.	Larissa Brak	De Zijl/LGB	5:25.20	8800572	5:38.85 +0,96	
	50m: 37.15	37.15	150m: 2:08.00	46.02	250m: 3:36.42	44.44
	100m: 1:21.98	44.83	200m: 2:51.98	43.98	300m: 4:23.23	46.81
					350m: 5:02.38	39.15
					400m: 5:38.85	36.47
2.	Karin van Dijk	HZ&PC Heerenveen	5:34.46	8600850	5:40.04 +1,01	
	50m: 35.25	35.25	150m: 2:04.68	46.34	250m: 3:34.98	44.67
	100m: 1:18.34	43.09	200m: 2:50.31	45.63	300m: 4:21.18	46.20
					350m: 5:01.47	40.29
					400m: 5:40.04	38.57
3.	Eline Nijskens	Koewacht	5:44.91	8803194	5:49.49	
	50m: 38.47	38.47	150m: 2:10.66	47.66	250m: 3:41.13	44.73
	100m: 1:23.00	44.53	200m: 2:56.40	45.74	300m: 4:30.48	49.35
					350m: 5:10.20	39.72
					400m: 5:49.49	39.29

Programmanr. 12  
24.01.2009 - 9:00

Dames, 400m wisselslag

Masters 25+  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	RT	
1.	Nadya Putter	Vlaardingen	5:30.16	8301630	5:32.57 +0,86	
	50m: 33.89	33.89	150m: 1:56.47	43.71	250m: 3:26.71	46.83
	100m: 1:12.76	38.87	200m: 2:39.88	43.41	300m: 4:15.93	49.22
					350m: 4:55.32	39.39
					400m: 5:32.57	37.25
2.	Andrea van Leeuwen	De Zijl/LGB	6:08.39	8100904	6:11.42 +0,99	
	50m: 37.89	37.89	150m: 2:12.01	48.26	250m: 3:51.84	53.11
	100m: 1:23.75	45.86	200m: 2:58.73	46.72	300m: 4:44.96	53.12
					350m: 5:28.89	43.93
					400m: 6:11.42	42.53
3.	Linda Hoogendam	D'Elft	6:13.34	8300892	6:16.56 +0,79	
	50m: 39.18	39.18	150m: 2:15.08	47.48	250m: 3:57.39	55.62
	100m: 1:27.60	48.42	200m: 3:01.77	46.69	300m: 4:53.44	56.05
					350m: 5:35.77	42.33
					400m: 6:16.56	40.79
4.	Miranda Mud	HZ&PC Heerenveen	7:03.55	8201156	6:38.42	
	50m: 42.56	42.56	150m: 2:27.03	52.95	250m: 4:12.94	54.22
	100m: 1:34.08	51.52	200m: 3:18.72	51.69	300m: 5:05.84	52.90
					350m: 5:53.67	47.83
					400m: 6:38.42	44.75

Programmanr. 12  
24.01.2009 - 9:00

Dames, 400m wisselslag

Masters 30+  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	RT	
1.	Elvira Jonkers	De Pinquin	5:35.64	7900420	5:35.08 +1,01	
	50m: 33.74	33.74	150m: 1:56.37	44.21	250m: 3:28.06	47.57
	100m: 1:12.16	38.42	200m: 2:40.49	44.12	300m: 4:16.67	48.61
					350m: 4:56.57	39.90
					400m: 5:35.08	38.51
2.	Janneke Harmsen	De Spatters	5:51.18	7700938	5:49.79 +1,02	
	50m: 37.94	37.94	150m: 2:09.03	44.62	250m: 3:42.03	49.82
	100m: 1:24.41	46.47	200m: 2:52.21	43.18	300m: 4:31.92	49.89
					350m: 5:11.57	39.65
					400m: 5:49.79	38.22
3.	Jolanda van Gendt	PSV	6:30.67	7800266	6:10.06 +0,63	
	50m: 40.13	40.13	150m: 2:12.94	44.60	250m: 3:50.92	53.79
	100m: 1:28.34	48.21	200m: 2:57.13	44.19	300m: 4:46.29	55.37
					350m: 5:27.95	41.66
					400m: 6:10.06	42.11

Programmanr. 12  
24.01.2009 - 9:00

Dames, 400m wisselslag

Masters 35+  
Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd	tijd	RT	
1.	Conzuela Brink	De Stormvogel	6:44.93	7000744	6:42.54 +0,56	
	50m: 45.79	45.79	150m: 2:28.90	50.25	250m: 4:15.63	53.86
	100m: 1:38.65	52.86	200m: 3:21.77	52.87	300m: 5:09.54	53.91
					350m: 5:56.11	46.57
					400m: 6:42.54	46.43
2.	Natacha Van Hoof	ShaRK	7:27.24	ShaRK/260/73	7:09.26 +0,98	
	50m: 48.45	48.45	150m: 2:46.10	1:00.98	250m: 4:45.90	59.90
	100m: 1:45.12	56.67	200m: 3:46.00	59.90	300m: 5:45.31	59.41
					350m: 6:28.51	43.20
					400m: 7:09.26	40.75

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

Programmanr. 12, Dames, 400m wisselslag

Programmanr. 12 Dames, 400m wisselslag Masters 40+  
24.01.2009 - 9:00 Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd		RT
1.	Anita Smits <i>Nederlands Masters Record</i>	DIO	5:34.81		6900522		5:37.97 +0,90
	50m: 34.90 34.90	150m: 2:01.46 45.54	250m: 3:34.23 48.35	350m: 5:01.68 37.88			
	100m: 1:15.92 41.02	200m: 2:45.88 44.42	300m: 4:23.80 49.57	400m: 5:37.97 36.29			
2.	Hetty Smalheer	SCOM	6:40.56		6700352		6:46.50 +1,08
	50m: 44.72 44.72	150m: 2:29.78 51.09	250m: 4:17.81 57.37	350m: 6:01.32 45.67			
	100m: 1:38.69 53.97	200m: 3:20.44 50.66	300m: 5:15.65 57.84	400m: 6:46.50 45.18			

Programmanr. 12 Dames, 400m wisselslag Masters 45+  
24.01.2009 - 9:00 Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd		RT
1.	Pia vd Molen	HZ&PC Heerenveen	7:15.06		6000116		7:21.24 +1,01
	50m: 44.29 44.29	150m: 2:38.05 56.12	250m: 4:35.01 1:02.66	350m: 6:30.47 50.25			
	100m: 1:41.93 57.64	200m: 3:32.35 54.30	300m: 5:40.22 1:05.21	400m: 7:21.24 50.77			
NG	Gabrielle Verdonk	Luctor et Emergo	7:21.07		6200210		

Programmanr. 12 Dames, 400m wisselslag Masters 55+  
24.01.2009 - 9:00 Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd		RT
1.	Ineke Weekers <i>Nederlands Masters Record</i>	PSV	6:43.81		5300050		6:32.35 +0,94
	50m: 48.12 48.12	150m: 2:35.24 53.00	250m: 4:16.26 50.68	350m: 5:50.50 43.54			
	100m: 1:42.24 54.12	200m: 3:25.58 50.34	300m: 5:06.96 50.70	400m: 6:32.35 41.85			
2.	Gonnie Bak	PSV	8:04.53		5100002		8:10.89 +1,17
	50m: 57.46 57.46	150m: 3:12.04 1:11.14	250m: 5:17.21 1:00.38	350m: 7:15.64 56.08			
	100m: 2:00.90 1:03.44	200m: 4:16.83 1:04.79	300m: 6:19.56 1:02.35	400m: 8:10.89 55.25			

Programmanr. 12 Dames, 400m wisselslag Masters 60+  
24.01.2009 - 9:00 Resultaten

rang	naam	vereniging	inschrijftijd		tijd		RT
1.	Marja van der Meer	Neptunus	8:05.87		4700014		7:52.93 +1,04
	50m: 53.43 53.43	150m: 2:58.84 1:03.98	250m: 5:04.71 1:05.67	350m: 7:03.10 51.46			
	100m: 1:54.86 1:01.43	200m: 3:59.04 1:00.20	300m: 6:11.64 1:06.93	400m: 7:52.93 49.83			