De Granaet
Friese Zomerkampioenschappen 2010 **Drachten (NED) 14-5--16-5-2010**

Uitslag overzicht Lange baan (50m)

de Boer Maayke	95 :	200m vrije slag	14	2:36.60	102%	200m rugslag	10	2:48.29	107%
		400m vrije slag	5	5:27.94	99%	100m schoolslag	10	1:32.18	109%
		800m vrije slag	4	11:30.88		200m wisselslag	12	2:53.56	102%
		100m rugslag	Est.	1:18.03	102%	400m wisselslag	3	6:04.76	105%
de Boer Marike	97 :	200m rugslag	12	3:11.35	108%	200m schoolslag	10	3:30.65	99%
		100m schoolslag		1:36.07	DIS	200m wisselslag	13	3:11.68	106%
de Joode Robin	96 :	100m vrije slag	1	1:03.90	106%	200m rugslag	1	2:39.77	105%
		200m vrije slag	4	2:24.89	100%	100m schoolslag	2	1:27.49	105%
		400m vrije slag	1	5:05.93	102%	100m vlinderslag	2	1:15.83	105%
		1500m vrije slag	1	21:10.21	97%	200m wisselslag	2	2:42.75	99%
		100m rugslag	4	1:15.62	101%				
Lindemulder Marissa	93 :	100m vrije slag	10	1:07.64	107%	100m rugslag	9	1:23.43	98%
		200m vrije slag	8	2:30.39	99%	200m rugslag	11	2:58.83	93%
		400m vrije slag	6	5:21.23		200m wisselslag	13	2:55.79	98%
Meulenbeld Annemiek	95 :	100m vrije slag	19	1:11.14	95%				
van der Veen Brigitte	98 :	100m vrije slag	9	1:15.55		100m schoolslag	6	1:38.25	
		100m rugslag	10	1:28.07		200m schoolslag	8	3:37.84	
		200m rugslag	9	3:08.64		200m wisselslag	7	3:11.84	
Veltman Thomas	92 :	400m vrije slag	3	4:54.30	114%				
Verkaik Cynthia	96 :	100m vrije slag	Est.	1:04.03	104%	100m schoolslag	1	1:22.68	113%
		100m vrije slag	3	1:03.20	107%	200m schoolslag	1	2:58.19	104%
		200m vrije slag	Est.	2:21.09	102%	100m vlinderslag	1	1:11.66	107%
		200m vrije slag	2	2:18.49	106%	200m vlinderslag	1	2:39.36	106%
		400m vrije slag	3	4:51.74	109%	200m wisselslag	1	2:35.96	102%
		100m rugslag	1	1:12.84	105%	400m wisselslag	1	5:29.90	99%
		200m rugslag	1	2:34.56	115%				
Wilbers Rixt	95 :	100m vrije slag	9	1:07.07	100%	100m vlinderslag	6	1:21.45	95%
		200m vrije slag	7	2:28.13	99%	200m vlinderslag	2	3:00.76	
		400m vrije slag	3	5:12.84		200m wisselslag	11	2:52.84	98%
		800m vrije slag	3	10:54.33					
Zijlstra Amarins	94 :	100m schoolslag	13	1:34.21					

4 x 100m vrije slag Dames	:	Verkaik Cynthia	96	Wilbers Rixt	95	5	4:31.12	
		de Boer Maayke	95	Lindemulder Marissa	93			
4 x 200m vrije slag Dames	:	Verkaik Cynthia	96	Wilbers Rixt	95	5	10:03.53	cr18,cr20,cr16
		Meulenbeld Annemiek	95	Lindemulder Marissa	93			
4 x 100m wisselslag Dames	:	de Boer Maayke	95	Wilbers Rixt	95	7	5:13.78	
		Verkaik Cynthia	96	Lindemulder Marissa	93			

Totaal 56 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 102,5%
6 nieuw(e) record(s), 41 nieuw(e) persoonlijke record(s)
Grootste verbetering: Verkaik Cynthia, 200m rugslag 2:34.56