De Granaet
C Competitie deel 3 Harlingen **Harlingen (NED) 16-1-2010**

Uitslag overzicht Korte baan (25m)

Andringa Jeldau	94 :	100m vrije slag	14	1:19.96	100%		50m vlinderslag	10	42.76	107%	PR.
		200m schoolslag	13	3:52.27		PR.					
Beijaard Gerbranda	90 :	100m vrije slag	8	1:10.20	84%		200m schoolslag	2	3:05.65	97%	
		200m vrije slag	Est.	2:29.24	85%		50m vlinderslag	4	32.69	95%	
		200m rugslag	2	2:38.85	93%						
Bil Silke	97 :	100m rugslag	10	1:33.05	106%	PR.	100m schoolslag	11	1:53.26	111%	PR.
de Boer Maayke	95 :	100m vrije slag	9	1:10.23	93%		200m schoolslag	6	3:12.00	99%	
		200m rugslag	4	2:43.34	99%		50m vlinderslag	7	37.85	93%	
de Boer Marike	97 :	100m rugslag	9	1:31.27	101%	PR.	100m schoolslag	4	1:34.48	111%	PR.
Dammer Eline	95 :	100m vrije slag	8	1:16.70	100%		200m wisselslag	9	3:10.51	104%	PR.
Dammer Ilse	94 :	100m vrije slag	6	1:12.13	99%		200m wisselslag	4	2:57.24	97%	
		200m rugslag	8	2:56.83	114%	PR.					
van Dolder Annette	95 :	100m vrije slag	12	1:17.09	88%		50m vlinderslag	9	39.85	102%	PR.
		200m schoolslag	12	3:40.54	89%						
de Haan Tabitha	00 :	50m rugslag	9	46.02	106%	PR.	100m schoolslag	10	1:52.72	96%	
de Joode Kevin	98 :	50m rugslag	1	40.40	95%		200m wisselslag	6	3:03.18	103%	PR.
		100m schoolslag	2	1:40.25	97%						
de Joode Robin	96 :	100m rugslag	1	1:13.03	102%	PR.	100m vlinderslag	4	1:17.39	88%	
		100m schoolslag	1	1:24.31	98%						
van der Kooi Danieke	00 :	50m rugslag	5	42.60	99%		100m schoolslag	11	1:59.89	92%	
Lindemulder Marissa	93 :	100m vlinderslag	3	1:20.55	102%	PR.	200m wisselslag		2:47.75	DIS	
Nicolai Tineke	96 :	100m rugslag	8	1:31.20	89%		100m schoolslag	6	1:37.83	96%	
Rozenga Harm	89 :	100m vrije slag	4	59.44	104%	PR.	200m schoolslag	4	2:44.17	110%	PR.
		200m rugslag	1	2:16.46	97%		50m vlinderslag	7	30.40	102%	PR.
van der Veen Brigitte	98 :	50m rugslag	3	40.63	99%		100m schoolslag	2	1:36.88	114%	PR.
Veltman Thomas	92 :	50m vlinderslag	1	27.04	102%	cr18,cr19	200m wisselslag	1	2:23.97	99%	
		100m vlinderslag	1	1:02.75	102%	cr18,cr19,cr20,cr17					
Verkaik Cynthia	96 :	50m vrije slag	Est.	29.27	100%		100m schoolslag	1	1:19.30	104%	cr18,cr13,cr14,cr1
		100m rugslag	1	1:13.37	98%		100m vlinderslag	1	1:13.14	103%	PR.
Verkaik Henk-Jan	93 :	100m vrije slag	5	59.56	100%	PR.	200m schoolslag	2	2:39.15	103%	PR.
		200m rugslag	3	2:28.46	101%	PR.	50m vlinderslag	5	30.20	107%	PR.
Verkaik Sander	94 :	100m vrije slag	5	1:05.25	95%		200m wisselslag	2	2:37.83	104%	PR.
Wilbers Rixt	95 :	100m vrije slag	1	1:05.31	101%	PR.	200m wisselslag	1	2:46.68	97%	
		200m schoolslag	4	3:07.70	99%						
van der Zee Marianne	93 :	100m vrije slag	5	1:06.48	99%		200m wisselslag	3	2:51.24	97%	
		100m vlinderslag	4	1:23.26	94%						
Zijlstra Amarins	94 :	100m vrije slag	13	1:17.36	94%		200m wisselslag	8	3:08.97	102%	PR.
		200m schoolslag	7	3:17.13	103%	PR.					
Zijlstra Rixt-Nynke	98 :	50m rugslag	10	46.66	100%		200m wisselslag		3:29.81	DIS	
		100m schoolslag	7	1:49.07	109%	PR.					

4 x 50m vrije slag Dames	:	Verkaik Cynthia	96	de Boer Marike	97	1	2:12.28
		van der Veen Brigitte	98	Nicolai Tineke	96		
4 x 200m vrije slag Dames	:	Beijaard Gerbranda	90	Lindemulder Marissa	93	1	9:28.14
		Wilbers Rixt	95	Verkaik Cynthia	96		

Totaal 69 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 99,4%
3 nieuw(e) record(s), 30 nieuw(e) persoonlijke record(s)
Grootste verbetering: Dammer Ilse, 200m rugslag 2:56.83