

**ESCA Zwemmen**  
**Regionale Lange Afstanden Kampioenschappen 2019**

**Nijmegen 9-/10-3-2019**

Uitslag overzicht

Lange baan (50m)

Achternaam, Voornaam	Gbjr	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd	RoVersch.	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd	RoVersch.
Haverkamp Wessel	02	400 vrije slag		4:55.53	92%	100 vlinderslag		1:10.56	88%
		800 vrije slag		9:56.78	104% PR.	400 wisselslag	3	5:24.29	103% PR.
		1500 vrije slag	1	18:45.83	105% PR.				
van Langevelde Moniek	98	200 vrije slag		2:41.50	83%	800 vrije slag	4	11:03.36	PR.
		400 vrije slag		5:33.00	91%				
Muntjewerff Jonna	04	200 vrije slag		2:27.02	119% PR.	800 vrije slag		10:25.42	118% PR.
		400 vrije slag		5:06.43	112% PR.	800 vrije slag	2	10:01.09	128% CR
		400 vrije slag		5:00.59	117% PR.	1500 vrije slag	1	19:28.57	118% CR
Piek Feline	07	200 vrije slag		3:03.75	102% PR.	800 vrije slag	6	13:04.84	PR.
		400 vrije slag		6:22.83	PR.				
Schel Mike	94	200 vrije slag		2:20.88	84%	800 vrije slag	2	9:49.25	101% PR.
		400 vrije slag		4:49.89	99%				

Totaal 20 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 103,2%

2 nieuw(e) record(s), 14 nieuw(e) persoonlijke record(s)

Grootste verbetering: Muntjewerff Jonna, 800 vrije slag 10:01.09