

**Flevo**  
**Regionale Lange Afstanden Kampioenschappen**  
**2016-03-12=Nijmegen-RLAK-Flevo-uitsl**

**Nijmegen (NED) 12-3-2016**

Uitslag overzicht

Lange baan (50m)

	Afstand/zwemslag	Pl.	Tijd	Ronde	oude PR.	Versch.
van de Beek Gysan	22-6-2000	200001156				
	400 vrije slag		5:57.94		6:08.02	106% PR.
	800 vrije slag		12:20.11		12:29.89	103% PR.
	1500 vrije slag	4	23:28.83		23:28.02	100%
van der Horst Noa	12-4-1998	199801430				
	400 vrije slag		5:47.95		5:40.72	96%
	800 vrije slag		11:45.23		11:35.92	97%
	1500 vrije slag	6	22:12.16		21:53.56	97%
de Kreek Luc	30-3-2001	200101661				
	100 vrije slag		1:13.69		1:09.90	90%
	200 vrije slag		2:34.73		2:44.51	113% PR.
	400 vrije slag		5:19.72		5:38.51	112% PR.
	800 vrije slag	2	10:47.88		11:29.64	113% PR.

Totaal 10 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 102,7%

0 nieuw(e) record(s), 5 nieuw(e) persoonlijke record(s)

Grootste verbetering: de Kreek Luc, 200 vrije slag 2:34.73