

JJS deel 2
Capelle aan den IJssel, 17-1-2026

Programmanr. 9
17-1-26 - 15:45

Heren, 400m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
------	------	------------	--------	------	----

Onder 16

1.	Noah Abdullsada	ZZ&PC De Devel	5:08.05	201002411	4:58.76
	50m: 30.88	30.88 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:06.16	35.28 200m: 2:21.34		300m:	400m: 4:58.76

Onder 18

AFGEM	Rowél Boon	Z&PC Rotterdam	5:23.07	200800917	
-------	------------	----------------	---------	-----------	--

18 en ouder

1.	John Smit	Poseidon'56	4:41.87	199500613	4:46.65
	50m: 30.09	30.09 150m:		250m:	350m:
	100m: 1:04.35	34.26 200m: 2:15.74		300m:	400m: 4:46.65