

# Trainingwedstrijd topteams/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

## 1. Uitslag 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	31 <b>Jenning de Boo</b>	HN1	12	I	<b>34.55</b>	PR	
2	24 <b>Janno Botman</b>	HSA	12	O	<b>34.64</b>		
3	29 <b>Stefan Westenbroek</b>	HN3	11	O	<b>34.72</b>		
4	35 <b>Tijmen Snel</b>	HSA	9	O	<b>35.00</b>		
5	38 <b>Dai Dai N'tab</b>	HSA	9	I	<b>35.03</b>		
6	50 <b>Joep Wennemars</b>	HN2	10	I	<b>35.05</b>	PR	
7	18 <b>Kayo Vos</b>	HN2	8	I	<b>35.22</b>	PR	
8	19 <b>Armand Broos</b>	HN4	7	O	<b>35.23</b>		
9	65 <b>Rem de Hair</b>	HN4	8	O	<b>35.33</b>		
10	45 <b>Jarle Gerrits</b>	HN3	10	O	<b>35.57</b>		
11	47 <b>Sijmen Egberts</b>	HN1	7	I	<b>36.70</b>	PR	
12	42 <b>Jutta Leerdam</b>	DSA	6	O	<b>37.65</b>		
13	57 <b>Dione Voskamp</b>	DSA	5	O	<b>37.80</b>		
14	21 <b>Marrit Fledderus</b>	DN4	5	I	<b>37.83</b>		
15	22 <b>Michelle de Jong</b>	DSA	6	I	<b>37.84</b>		
16	64 <b>Marit van Beijnum</b>	DN4	4	O	<b>38.06</b>	PR	
17	15 <b>Pien Hersman</b>	DN1	2	O	<b>38.15</b>	PR	
18	63 <b>Maud Lugters</b>	DN4	3	O	<b>38.32</b>	PR	
19	43 <b>Antoinette Rijpma - de Jong</b>	DSA	1	O	<b>38.57</b>		
20	48 <b>Myrthe de Boer</b>	DN3	2	I	<b>39.00</b>		
	62 <b>Helga Drost</b>	DSA	4	I	<b>39.00</b>		
22	58 <b>Esther Kiel</b>	DSA	1	I	<b>40.17</b>		
23	76 <b>Anna Marit Sybrandi</b>	DN1	3	I	<b>42.21</b>	PR	
	17 <b>Sebas Diniz</b>	HN3	11	I	<b>DNF</b>		

# Trainingwedstrijd topteams/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

## 1. Rituitslag 500 meter

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
1	wt	58	<b>Esther Kiel</b>		DSA		39.74	<b>40.17</b>
	rd	43	<b>Antoinette Rijpma - de Jong</b>		DSA		38.38	<b>38.57</b>
		<u>Esther Kiel</u>			<u>Antoinette Rijpma - de Jong</u>			
		100m	11.28	(11.28)	100m	10.86	(10.86)	
		500m	40.17	(28.89)	500m	38.57	(27.71)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
2	gl	48	<b>Myrthe de Boer</b>		DN3		38.82	<b>39.00</b>
	bl	15	<b>Pien Hersman</b>		DN1		38.43	<b>38.15</b> PR
		<u>Myrthe de Boer</u>			<u>Pien Hersman</u>			
		100m	11.08	(11.08)	100m	10.52	(10.52)	
		500m	39.00	(27.92)	500m	38.15	(27.63)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
3	wt	76	<b>Anna Marit Sybrandi</b>		DN1		42.85	<b>42.21</b> PR
	rd	63	<b>Maud Lugters</b>		DN4		38.35	<b>38.32</b> PR
		<u>Anna Marit Sybrandi</u>			<u>Maud Lugters</u>			
		100m	12.00	(12.00)	100m	10.68	(10.68)	
		500m	42.21	(30.21)	500m	38.32	(27.64)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
4	gl	62	<b>Helga Drost</b>		DSA		38.00	<b>39.00</b>
	bl	64	<b>Marit van Beijnum</b>		DN4		38.32	<b>38.06</b> PR
		<u>Helga Drost</u>			<u>Marit van Beijnum</u>			
		100m	10.84	(10.84)	100m	10.48	(10.48)	
		500m	39.00	(28.16)	500m	38.06	(27.58)	

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
5	wt	21	<b>Marrit Fledderus</b>		DN4		37.51	<b>37.83</b>
	rd	57	<b>Dione Voskamp</b>		DSA		37.53	<b>37.80</b>
		<u>Marrit Fledderus</u>			<u>Dione Voskamp</u>			
		100m	10.70	(10.70)	100m	10.56	(10.56)	
		500m	37.83	(27.13)	500m	37.80	(27.24)	

# Trainingwedstrijd topteams/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
6	gl	22	<b>Michelle de Jong</b>		DSA	37.48	<b>37.84</b>	
	bl	42	<b>Jutta Leerdam</b>		DSA	37.14	<b>37.65</b>	
		<b>Michelle de Jong</b>			<b>Jutta Leerdam</b>			
		100m	10.54	(10.54)	100m	10.62	(10.62)	
		500m	37.84	(27.30)	500m	37.65	(27.03)	
		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
7	wt	47	<b>Sijmen Egberts</b>		HN1	37.31	<b>36.70</b>	PR
	rd	19	<b>Armand Broos</b>		HN4	35.21	<b>35.23</b>	
		<b>Sijmen Egberts</b>			<b>Armand Broos</b>			
		100m	10.26	(10.26)	100m	9.96	(9.96)	
		500m	36.70	(26.44)	500m	35.23	(25.27)	
		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
8	gl	18	<b>Kayo Vos</b>		HN2	35.25	<b>35.22</b>	PR
	bl	65	<b>Rem de Hair</b>		HN4	35.26	<b>35.33</b>	
		<b>Kayo Vos</b>			<b>Rem de Hair</b>			
		100m	9.94	(9.94)	100m	9.80	(9.80)	
		500m	35.22	(25.28)	500m	35.33	(25.53)	
		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
9	wt	38	<b>Dai Dai N'tab</b>		HSA	34.15	<b>35.03</b>	
	rd	35	<b>Tijmen Snel</b>		HSA	34.82	<b>35.00</b>	
		<b>Dai Dai N'tab</b>			<b>Tijmen Snel</b>			
		100m	9.82	(9.82)	100m	9.84	(9.84)	
		500m	35.03	(25.21)	500m	35.00	(25.16)	
		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
10	gl	50	<b>Joep Wennemars</b>		HN2	35.11	<b>35.05</b>	PR
	bl	45	<b>Jarle Gerrits</b>		HN3	35.13	<b>35.57</b>	
		<b>Joep Wennemars</b>			<b>Jarle Gerrits</b>			
		100m	9.95	(9.95)	100m	10.06	(10.06)	
		500m	35.05	(25.10)	500m	35.57	(25.51)	

# Trainingwedstrijd topteam/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
11	wt	17	<b>Sebas Diniz</b>		HN3			34.70	<b>DNF</b>
	rd	29	<b>Stefan Westenbroek</b>		HN3			34.72	<b>34.72</b>
		<b>Sebas Diniz</b>			<b>Stefan Westenbroek</b>				
		100m	9.64	(9.64)	100m	9.61	(9.61)		
					500m	34.72	(25.11)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
12	gl	31	<b>Jenning de Boo</b>		HN1			35.04	<b>34.55</b> PR
	bl	24	<b>Janno Botman</b>		HSA			34.61	<b>34.64</b>
		<b>Jenning de Boo</b>			<b>Janno Botman</b>				
		100m	9.76	(9.76)	100m	9.68	(9.68)		
		500m	34.55	(24.79)	500m	34.64	(24.96)		

# Trainingwedstrijd topteams/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

## 2. Uitslag 1000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	25 Louis Hollaar	HSA	10	I	1:08.28	PR	
2	44 Thomas Krol	HSB	10	O	1:08.34		
3	26 Hein Otterspeer	HSB	12	O	1:08.54		
4	23 Wesly Dijs	HSA	12	I	1:08.57		
5	39 Merijn Scheperkamp	HSA	9	O	1:08.88		
6	30 Tim Prins	HN1	11	O	1:09.07		
7	16 Gijs Esders	HSB	7	I	1:09.21		
8	37 Kai Verbij	HSA	8	O	1:09.23		
9	27 Mats Siemons	HN2	7	O	1:09.87		
10	40 Serge Yoro	HSA	9	I	1:10.36		
11	34 Lex Dijkstra	HSA	8	I	1:11.92		
12	3 Marijke Groenewoud	DSA	5	O	1:13.73	PR	
13	20 Femke Kok	DN4	6	O	1:14.20		
14	1 Elisa Dul	DSA	4	O	1:14.48	PR	
15	6 Melissa Wijfje	DSA	4	I	1:15.53		
16	49 Chloé Hoogendoorn	DN1	5	I	1:16.42		
17	13 Robin Groot	DN4	3	I	1:16.53	PR	
18	46 Merel Conijn	DN3	2	I	1:17.47		
19	14 Jade Groenewoud	DN1	1	I	1:17.81	PR	
20	36 Reina Anema	DSA	1	O	1:18.30		
	61 Pien Smit	DN1	3	O	DNF		
	56 Naomi Verkerk	DSA	6	I	DNF		
	28 Kjeld Nuis	HSB	11	I	DNF		

# Trainingwedstrijd topteam/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

## 2. Rituitslag 1000 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	14	<b>Jade Groenewoud</b>		DN1		1:18.05	<b>1:17.81</b>	PR
	rd	36	<b>Reina Anema</b>		DSA		1:17.39	<b>1:18.30</b>	

### Jade Groenewoud

200m	19.15	(19.15)
600m	47.82	(28.67)
1000m	1:17.81	(29.99)

### Reina Anema

200m	19.47	(19.47)
600m	48.47	(29.00)
1000m	1:18.30	(29.83)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl	46	<b>Merel Conijn</b>		DN3		1:16.66	<b>1:17.47</b>	
	bl								

### Merel Conijn

200m	18.85	(18.85)
600m	47.60	(28.75)
1000m	1:17.47	(29.87)

m

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
3	wt	13	<b>Robin Groot</b>		DN4		1:17.09	<b>1:16.53</b>	PR
	rd	61	<b>Pien Smit</b>		DN1		1:15.60	<b>DNF</b>	

### Robin Groot

200m	18.98	(18.98)
600m	47.25	(28.27)
1000m	1:16.53	(29.28)

### Pien Smit

200m	18.37	(18.37)
600m	46.43	(28.06)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
4	gl	6	<b>Melissa Wijffe</b>		DSA		1:15.05	<b>1:15.53</b>	
	bl	1	<b>Elisa Dul</b>		DSA		1:15.19	<b>1:14.48</b>	PR

### Melissa Wijffe

200m	18.79	(18.79)
600m	46.88	(28.09)
1000m	1:15.53	(28.65)

### Elisa Dul

200m	18.19	(18.19)
600m	45.59	(27.40)
1000m	1:14.48	(28.89)

# Trainingwedstrijd topteams/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

		Naam			Cat	PR	Tijd	Info
5	wt	49	<b>Chloé Hoogendoorn</b>		DN1	1:15.41	<b>1:16.42</b>	
	rd	3	<b>Marijke Groenewoud</b>		DSA	1:15.20	<b>1:13.73</b>	PR
		<b>Chloé Hoogendoorn</b>			<b>Marijke Groenewoud</b>			
		200m	18.43	(18.43)	200m	18.52	(18.52)	
		600m	46.18	(27.75)	600m	45.85	(27.33)	
		1000m	1:16.42	(30.24)	1000m	1:13.73	(27.88)	

		Naam			Cat	PR	Tijd	Info
6	gl	56	<b>Naomi Verkerk</b>		DSA	1:15.33	<b>DNF</b>	
	bl	20	<b>Femke Kok</b>		DN4	1:12.87	<b>1:14.20</b>	
		<b>Naomi Verkerk</b>			<b>Femke Kok</b>			
		200m	18.01	(18.01)	200m	17.79	(17.79)	
		600m	45.24	(27.23)	600m	44.81	(27.02)	
					1000m	1:14.20	(29.39)	

		Naam			Cat	PR	Tijd	Info
7	wt	16	<b>Gijs Esders</b>		HSB	1:08.67	<b>1:09.21</b>	
	rd	27	<b>Mats Siemons</b>		HN2	1:09.31	<b>1:09.87</b>	
		<b>Gijs Esders</b>			<b>Mats Siemons</b>			
		200m	16.76	(16.76)	200m	16.61	(16.61)	
		600m	42.06	(25.30)	600m	42.06	(25.45)	
		1000m	1:09.21	(27.15)	1000m	1:09.87	(27.81)	

		Naam			Cat	PR	Tijd	Info
8	gl	34	<b>Lex Dijkstra</b>		HSA	1:11.69	<b>1:11.92</b>	
	bl	37	<b>Kai Verbij</b>		HSA	1:06.34	<b>1:09.23</b>	
		<b>Lex Dijkstra</b>			<b>Kai Verbij</b>			
		200m	18.05	(18.05)	200m	16.73	(16.73)	
		600m	44.60	(26.55)	600m	42.05	(25.32)	
		1000m	1:11.92	(27.32)	1000m	1:09.23	(27.18)	

# Trainingwedstrijd topteams/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
9	wt	40	<b>Serge Yoro</b>		HSA		1:08.37	<b>1:10.36</b>	
	rd	39	<b>Merijn Scheperkamp</b>		HSA		1:07.46	<b>1:08.88</b>	
		<b>Serge Yoro</b>			<b>Merijn Scheperkamp</b>				
		200m	17.25	(17.25)	200m	16.35	(16.35)		
		600m	42.71	(25.46)	600m	41.55	(25.20)		
		1000m	1:10.36	(27.65)	1000m	1:08.88	(27.33)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
10	gl	25	<b>Louis Hollaar</b>		HSA		1:08.43	<b>1:08.28</b>	PR
	bl	44	<b>Thomas Krol</b>		HSB		1:06.25	<b>1:08.34</b>	
		<b>Louis Hollaar</b>			<b>Thomas Krol</b>				
		200m	16.71	(16.71)	200m	16.56	(16.56)		
		600m	41.89	(25.18)	600m	41.60	(25.04)		
		1000m	1:08.28	(26.39)	1000m	1:08.34	(26.74)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
11	wt	28	<b>Kjeld Nuis</b>		HSB		1:06.18	<b>DNF</b>	
	rd	30	<b>Tim Prins</b>		HN1		1:07.96	<b>1:09.07</b>	
		<b>Kjeld Nuis</b>			<b>Tim Prins</b>				
		200m	16.64	(16.64)	200m	16.52	(16.52)		
		600m	42.01	(25.37)	600m	41.61	(25.09)		
					1000m	1:09.07	(27.46)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
12	gl	23	<b>Wesly Dijs</b>		HSA		1:07.86	<b>1:08.57</b>	
	bl	26	<b>Hein Otterspeer</b>		HSB		1:06.95	<b>1:08.54</b>	
		<b>Wesly Dijs</b>			<b>Hein Otterspeer</b>				
		200m	16.98	(16.98)	200m	16.71	(16.71)		
		600m	42.24	(25.26)	600m	41.66	(24.95)		
		1000m	1:08.57	(26.33)	1000m	1:08.54	(26.88)		

# Trainingwedstrijd topteams/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

## 3. Uitslag 5000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	74 Lars Woelders	HN3	1	I	6:37.83		

# Trainingwedstrijd topteams/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

## 3. Rituitslag 5000 meter

	Naam	Cat	PR	Tijd Info
1	wt rd	74 Lars Woelders	HN3	6:37.70 <b>6:37.83</b>

### Lars Woelders

200m	19.50	(19.50)	m
600m	50.14	(30.64)	
1000m	1:21.06	(30.92)	
1400m	1:52.16	(31.10)	
1800m	2:23.03	(30.87)	
2200m	2:54.07	(31.04)	
2600m	3:25.39	(31.32)	
3000m	3:56.94	(31.55)	
3400m	4:28.71	(31.77)	
3800m	5:00.59	(31.88)	
4200m	5:33.05	(32.46)	
4600m	6:05.53	(32.48)	
5000m	6:37.83	(32.30)	

# Trainingwedstrijd topteam/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

## 4. Uitslag 3000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	53 Chris Huizinga	HSA	5	O	3:40.87	PR	
2	41 Beau Snellink	HN4	5	I	3:40.98		
3	32 Marcel Bosker	HSA	8	I	3:42.41		
4	33 Remo Slotegraaf	HN3	7	O	3:42.63	PR	
5	54 Remco Stam	HN1	4	I	3:43.52	PR	
6	52 Kars Jansman	HSA	8	O	3:44.50		
7	4 Tjerk de Boer	HSA	7	I	3:45.23		
8	5 Sjoerd den Hertog	HSB	6	O	3:45.88	PR	
9	9 Daan Gelling	HN4	3	I	3:47.41	PR	
10	8 Gert Wierda	HN2	6	I	3:47.98		
11	10 Jordy Harink	HSA	4	O	3:48.37	PR	
12	55 Mats Stoltenborg	HSB	3	O	3:52.78		
13	66 Sanne in 't Hof	DSA	2	I	4:04.27		
14	7 Arianna Pruisscher	DSA	1	I	4:05.64	PR	
15	73 Angel Daleman	DB2	1	O	4:11.95	TRC	
16	68 Lisan van der Linde	DN2	2	O	4:28.46		

# Trainingwedstrijd topteams/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

## 4. Rituitslag 3000 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	7	<b>Arianna Pruisscher</b>		DSA		4:10.57	<b>4:05.64</b>	PR
	rd	73	<b>Angel Daleman</b>		DB2		4:11.75	<b>4:11.95</b>	TRC
		<b>Arianna Pruisscher</b>			<b>Angel Daleman</b>				
		200m	21.16	(21.16)	200m	20.36	(20.36)		
		600m	53.12	(31.96)	600m	52.28	(31.92)		
		1000m	1:24.73	(31.61)	1000m	1:24.85	(32.57)		
		1400m	1:56.79	(32.06)	1400m	1:57.65	(32.80)		
		1800m	2:28.82	(32.03)	1800m	2:31.18	(33.53)		
		2200m	3:01.05	(32.23)	2200m	3:04.92	(33.74)		
		2600m	3:33.35	(32.30)	2600m	3:38.79	(33.87)		
		3000m	4:05.64	(32.29)	3000m	4:11.95	(33.16)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl	66	<b>Sanne in 't Hof</b>		DSA		4:01.67	<b>4:04.27</b>	
	bl	68	<b>Lisan van der Linde</b>		DN2		4:22.90	<b>4:28.46</b>	
		<b>Sanne in 't Hof</b>			<b>Lisan van der Linde</b>				
		200m	20.96	(20.96)	200m	21.47	(21.47)		
		600m	52.02	(31.06)	600m	54.08	(32.61)		
		1000m	1:23.29	(31.27)	1000m	1:27.31	(33.23)		
		1400m	1:55.03	(31.74)	1400m	2:00.97	(33.66)		
		1800m	2:26.96	(31.93)	1800m	2:35.52	(34.55)		
		2200m	2:59.08	(32.12)	2200m	3:11.30	(35.78)		
		2600m	3:31.46	(32.38)	2600m	3:49.06	(37.76)		
		3000m	4:04.27	(32.81)	3000m	4:28.46	(39.40)		

# Trainingwedstrijd topteams/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
3	wt	9	<b>Daan Gelling</b>		HN4			3:49.21	<b>3:47.41</b> PR
	rd	55	<b>Mats Stoltenborg</b>		HSB			3:50.53	<b>3:52.78</b>
		<b>Daan Gelling</b>			<b>Mats Stoltenborg</b>				
		200m	19.32	(19.32)	200m	19.51	(19.51)		
		600m	48.85	(29.53)	600m	48.87	(29.36)		
		1000m	1:18.11	(29.26)	1000m	1:18.98	(30.11)		
		1400m	1:48.03	(29.92)	1400m	1:49.32	(30.34)		
		1800m	2:17.88	(29.85)	1800m	2:19.35	(30.03)		
		2200m	2:47.52	(29.64)	2200m	2:49.78	(30.43)		
		2600m	3:17.36	(29.84)	2600m	3:20.77	(30.99)		
		3000m	3:47.41	(30.05)	3000m	3:52.78	(32.01)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
4	gl	54	<b>Remco Stam</b>		HN1			3:51.82	<b>3:43.52</b> PR
	bl	10	<b>Jordy Harink</b>		HSA			3:49.22	<b>3:48.37</b> PR
		<b>Remco Stam</b>			<b>Jordy Harink</b>				
		200m	19.10	(19.10)	200m	19.97	(19.97)		
		600m	47.94	(28.84)	600m	49.71	(29.74)		
		1000m	1:17.11	(29.17)	1000m	1:19.36	(29.65)		
		1400m	1:46.18	(29.07)	1400m	1:49.03	(29.67)		
		1800m	2:15.13	(28.95)	1800m	2:18.91	(29.88)		
		2200m	2:43.96	(28.83)	2200m	2:48.61	(29.70)		
		2600m	3:13.27	(29.31)	2600m	3:18.23	(29.62)		
		3000m	3:43.52	(30.25)	3000m	3:48.37	(30.14)		

# Trainingwedstrijd topteams/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
5	wt	41	<b>Beau Snellink</b>		HN4		3:39.91	<b>3:40.98</b>	
	rd	53	<b>Chris Huizinga</b>		HSA		3:42.03	<b>3:40.87</b>	PR
		<b>Beau Snellink</b>			<b>Chris Huizinga</b>				
		200m	18.99	(18.99)	200m	18.95	(18.95)		
		600m	47.78	(28.79)	600m	48.49	(29.54)		
		1000m	1:16.43	(28.65)	1000m	1:17.74	(29.25)		
		1400m	1:45.03	(28.60)	1400m	1:47.26	(29.52)		
		1800m	2:13.64	(28.61)	1800m	2:16.50	(29.24)		
		2200m	2:42.55	(28.91)	2200m	2:45.51	(29.01)		
		2600m	3:11.58	(29.03)	2600m	3:13.06	(27.55)		
		3000m	3:40.98	(29.40)	3000m	3:40.87	(27.81)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
6	gl	8	<b>Gert Wierda</b>		HN2		3:42.63	<b>3:47.98</b>	
	bl	5	<b>Sjoerd den Hertog</b>		HSB		3:47.26	<b>3:45.88</b>	PR
		<b>Gert Wierda</b>			<b>Sjoerd den Hertog</b>				
		200m	19.03	(19.03)	200m	19.23	(19.23)		
		600m	48.33	(29.30)	600m	48.44	(29.21)		
		1000m	1:18.24	(29.91)	1000m	1:17.89	(29.45)		
		1400m	1:48.34	(30.10)	1400m	1:47.42	(29.53)		
		1800m	2:18.37	(30.03)	1800m	2:17.06	(29.64)		
		2200m	2:48.11	(29.74)	2200m	2:46.75	(29.69)		
		2600m	3:18.06	(29.95)	2600m	3:16.23	(29.48)		
		3000m	3:47.98	(29.92)	3000m	3:45.88	(29.65)		

# Trainingwedstrijd topteams/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
7	wt	4	<b>Tjerk de Boer</b>		HSA		3:44.93	<b>3:45.23</b>	
	rd	33	<b>Remo Slotegraaf</b>		HN3		3:43.96	<b>3:42.63</b>	PR
		<b>Tjerk de Boer</b>			<b>Remo Slotegraaf</b>				
		200m	18.52	(18.52)	200m	19.15	(19.15)		
		600m	47.15	(28.63)	600m	48.51	(29.36)		
		1000m	1:16.24	(29.09)	1000m	1:17.82	(29.31)		
		1400m	1:45.48	(29.24)	1400m	1:47.10	(29.28)		
		1800m	2:14.59	(29.11)	1800m	2:16.33	(29.23)		
		2200m	2:44.05	(29.46)	2200m	2:45.48	(29.15)		
		2600m	3:14.05	(30.00)	2600m	3:13.80	(28.32)		
		3000m	3:45.23	(31.18)	3000m	3:42.63	(28.83)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
8	gl	32	<b>Marcel Bosker</b>		HSA		3:36.33	<b>3:42.41</b>	
	bl	52	<b>Kars Jansman</b>		HSA		3:42.14	<b>3:44.50</b>	
		<b>Marcel Bosker</b>			<b>Kars Jansman</b>				
		200m	18.89	(18.89)	200m	19.25	(19.25)		
		600m	48.37	(29.48)	600m	48.29	(29.04)		
		1000m	1:17.88	(29.51)	1000m	1:17.40	(29.11)		
		1400m	1:47.33	(29.45)	1400m	1:46.80	(29.40)		
		1800m	2:16.48	(29.15)	1800m	2:16.46	(29.66)		
		2200m	2:45.64	(29.16)	2200m	2:45.69	(29.23)		
		2600m	3:13.91	(28.27)	2600m	3:14.93	(29.24)		
		3000m	3:42.41	(28.50)	3000m	3:44.50	(29.57)		

# Trainingwedstrijd topteam/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

## 5. Uitslag 1500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	67 <b>Max Douma</b>	HSA	3	O	<b>1:51.54</b>		
2	2 <b>Irene Schouten</b>	DSB	4	O	<b>1:55.65</b>		
3	75 <b>Wisse Slendebroek</b>	HA2	1	I	<b>1:58.90</b>	HT	
4	11 <b>Bente Kerkhoff</b>	DN3	4	I	<b>2:00.77</b>		
5	69 <b>Romée Ebbinge</b>	DSA	2	O	<b>2:01.63</b>	HT PR	
6	70 <b>Esmee Visser</b>	DSA	2	I	<b>2:01.95</b>	HT	
7	76 <b>Anna Marit Sybrandi</b>	DN1	1	O	<b>2:03.23</b>	HT PR	
	12 <b>Joy Beune</b>	DSA	3	I	<b>DNF</b>		

# Trainingwedstrijd topteam/deelnemers NKA

Thialf - Heerenveen

22 december 2023

## 5. Rituitslag 1500 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	75	<b>Wisse Slendebroek</b>		HA2		1:58.18	<b>1:58.90</b>	HT
	rd	76	<b>Anna Marit Sybrandi</b>		DN1		2:04.53	<b>2:03.23</b>	HT PR

### Wisse Slendebroek

300m	27.18	(27.18)
700m	57.26	(30.08)
1100m	1:27.87	(30.61)
1500m	1:58.90	(31.03)

### Anna Marit Sybrandi

300m	27.95	(27.95)
700m	58.86	(30.91)
1100m	1:30.61	(31.75)
1500m	2:03.23	(32.62)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl	70	<b>Esmee Visser</b>		DSA		1:57.69	<b>2:01.95</b>	HT
	bl	69	<b>Romée Ebbinge</b>		DSA		2:02.07	<b>2:01.63</b>	HT PR

### Esmee Visser

300m	28.51	(28.51)
700m	59.13	(30.62)
1100m	1:30.12	(30.99)
1500m	2:01.95	(31.83)

### Romée Ebbinge

300m	26.60	(26.60)
700m	56.36	(29.76)
1100m	1:28.14	(31.78)
1500m	2:01.63	(33.49)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
3	wt	12	<b>Joy Beune</b>		DSA		1:52.78	<b>DNF</b>	
	rd	67	<b>Max Douma</b>		HSA		1:51.36	<b>1:51.54</b>	

### Joy Beune

300m	26.36	(26.36)
700m	54.62	(28.26)
1100m	1:23.82	(29.20)

### Max Douma

300m	24.80	(24.80)
700m	52.44	(27.64)
1100m	1:21.02	(28.58)
1500m	1:51.54	(30.52)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
4	gl	11	<b>Bente Kerkhoff</b>		DN3		1:59.64	<b>2:00.77</b>	
	bl	2	<b>Irene Schouten</b>		DSB		1:52.12	<b>1:55.65</b>	

### Bente Kerkhoff

300m	26.82	(26.82)
700m	56.11	(29.29)
1100m	1:27.60	(31.49)
1500m	2:00.77	(33.17)

### Irene Schouten

300m	26.16	(26.16)
700m	54.83	(28.67)
1100m	1:24.81	(29.98)
1500m	1:55.65	(30.84)