

# Trainingswedstrijd topteams

Thialf - Heerenveen

10 november 2023

## 1. Uitslag 500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	13 Stefan Westenbroek	HN3	4	O	34.99		
2	12 Mats Siemons	HN2	3	O	35.33	PR	
3	32 Stein de Wit	HN1	4	I	36.35		
4	15 Lex Dijkstra	HSA	2	O	37.54		
5	14 Remo Slotegraaf	HN3	3	I	37.67		
6	11 Michelle de Jong	DSA	2	I	37.93		
7	28 Maud Lugters	DN4	1	O	38.65		
8	27 Pien Smit	DN1	1	I	38.88		

# Trainingswedstrijd topteams

Thialf - Heerenveen

10 november 2023

## 1. Rituitslag 500 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	27	<b>Pien Smit</b>		DN1		38.46	<b>38.88</b>	
	rd	28	<b>Maud Lugters</b>		DN4		38.35	<b>38.65</b>	
		<b>Pien Smit</b>			<b>Maud Lugters</b>				
		100m	10.98	(10.98)	100m	10.93	(10.93)		
		500m	38.88	(27.90)	500m	38.65	(27.72)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl	11	<b>Michelle de Jong</b>		DSA		37.48	<b>37.93</b>	
	bl	15	<b>Lex Dijkstra</b>		HSA		37.37	<b>37.54</b>	
		<b>Michelle de Jong</b>			<b>Lex Dijkstra</b>				
		100m	10.62	(10.62)	100m	10.75	(10.75)		
		500m	37.93	(27.31)	500m	37.54	(26.79)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
3	wt	14	<b>Remo Slotegraaf</b>		HN3		37.10	<b>37.67</b>	
	rd	12	<b>Mats Siemons</b>		HN2		35.51	<b>35.33</b>	PR
		<b>Remo Slotegraaf</b>			<b>Mats Siemons</b>				
		100m	10.88	(10.88)	100m	9.92	(9.92)		
		500m	37.67	(26.79)	500m	35.33	(25.41)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
4	gl	32	<b>Stein de Wit</b>		HN1		36.28	<b>36.35</b>	
	bl	13	<b>Stefan Westenbroek</b>		HN3		34.72	<b>34.99</b>	
		<b>Stein de Wit</b>			<b>Stefan Westenbroek</b>				
		100m	10.34	(10.34)	100m	9.75	(9.75)		
		500m	36.35	(26.01)	500m	34.99	(25.24)		

# Trainingswedstrijd topteam

Thialf - Heerenveen

10 november 2023

## 2. Uitslag 3000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	19 Tjerk de Boer	HSA	6	O	3:44.93	PR	
2	20 Sjoerd den Hertog	HSB	3	I	3:47.26	PR	
3	23 Gert Wierda	HN2	5	I	3:47.27		
4	7 Sijmen Egberts	HN1	6	I	3:48.67		
5	24 Daan Gelling	HN4	4	O	3:49.21	PR	
6	6 Jarle Gerrits	HN3	3	O	3:49.58	PR	
7	5 Joep Wennemars	HN2	5	O	3:49.91		
8	10 Zeno de Ponti	HN3	4	I	3:50.42	PR	
9	4 Serge Yoro	HSA	1	O	3:50.78	PR	
10	8 Chloé Hoogendoorn	DN1	2	I	4:12.50	PR	
11	26 Sophie Kraaijeveld	DN1	1	I	4:16.65		
	22 Arianna Pruisscher	DSA	2	O		DQ	

# Trainingswedstrijd topteams

Thialf - Heerenveen

10 november 2023

## 2. Rituitslag 3000 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	26	<b>Sophie Kraaijeveld</b>		DN1		4:10.39	<b>4:16.65</b>	
	rd	4	<b>Serge Yoro</b>		HSA		4:11.36	<b>3:50.78</b>	PR
		<b>Sophie Kraaijeveld</b>			<b>Serge Yoro</b>				
		200m	21.59	(21.59)	200m	19.02	(19.02)		
		600m	54.37	(32.78)	600m	48.00	(28.98)		
		1000m	1:27.22	(32.85)	1000m	1:17.69	(29.69)		
		1400m	2:00.31	(33.09)	1400m	1:47.89	(30.20)		
		1800m	2:33.96	(33.65)	1800m	2:18.12	(30.23)		
		2200m	3:08.00	(34.04)	2200m	2:48.54	(30.42)		
		2600m	3:42.33	(34.33)	2600m	3:19.37	(30.83)		
		3000m	4:16.65	(34.32)	3000m	3:50.78	(31.41)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl	8	<b>Chloé Hoogendoorn</b>		DN1		4:15.68	<b>4:12.50</b>	PR
	bl	22	<b>Arianna Pruisscher</b>		DSA		4:10.57	<b>DQ</b>	
		<b>Chloé Hoogendoorn</b>			<b>Arianna Pruisscher</b>				
		200m	20.52	(20.52)	200m	21.52	(21.52)		
		600m	52.74	(32.22)	600m	53.82	(32.30)		
		1000m	1:24.85	(32.11)	1000m	1:26.82	(33.00)		
		1400m	1:57.55	(32.70)	1400m	1:59.90	(33.08)		
		1800m	2:30.63	(33.08)	1800m	2:33.33	(33.43)		
		2200m	3:03.71	(33.08)	2200m	3:07.03	(33.70)		
		2600m	3:37.70	(33.99)	2600m	3:40.71	(33.68)		
		3000m	4:12.50	(34.80)	3000m	4:14.65	(33.94)		

# Trainingswedstrijd topteams

Thialf - Heerenveen

10 november 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
3	wt	20	<b>Sjoerd den Hertog</b>		HSB		3:50.01	<b>3:47.26</b>	PR
	rd	6	<b>Jarle Gerrits</b>		HN3		3:53.74	<b>3:49.58</b>	PR
		<b>Sjoerd den Hertog</b>			<b>Jarle Gerrits</b>				
		200m	19.28	(19.28)	200m	18.14	(18.14)		
		600m	49.05	(29.77)	600m	47.01	(28.87)		
		1000m	1:18.85	(29.80)	1000m	1:16.59	(29.58)		
		1400m	1:48.74	(29.89)	1400m	1:46.05	(29.46)		
		1800m	2:18.57	(29.83)	1800m	2:15.87	(29.82)		
		2200m	2:48.49	(29.92)	2200m	2:46.13	(30.26)		
		2600m	3:18.02	(29.53)	2600m	3:17.27	(31.14)		
		3000m	3:47.26	(29.24)	3000m	3:49.58	(32.31)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
4	gl	10	<b>Zeno de Ponti</b>		HN3		3:52.19	<b>3:50.42</b>	PR
	bl	24	<b>Daan Gelling</b>		HN4		3:50.89	<b>3:49.21</b>	PR
		<b>Zeno de Ponti</b>			<b>Daan Gelling</b>				
		200m	19.72	(19.72)	200m	19.99	(19.99)		
		600m	49.42	(29.70)	600m	49.59	(29.60)		
		1000m	1:19.15	(29.73)	1000m	1:19.24	(29.65)		
		1400m	1:49.21	(30.06)	1400m	1:48.68	(29.44)		
		1800m	2:19.50	(30.29)	1800m	2:18.44	(29.76)		
		2200m	2:49.77	(30.27)	2200m	2:48.50	(30.06)		
		2600m	3:19.93	(30.16)	2600m	3:18.73	(30.23)		
		3000m	3:50.42	(30.49)	3000m	3:49.21	(30.48)		

# Trainingswedstrijd topteams

Thialf - Heerenveen

10 november 2023

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
5	wt	23	<b>Gert Wierda</b>		HN2		3:42.63	<b>3:47.27</b>	
	rd	5	<b>Joep Wennemars</b>		HN2		3:48.59	<b>3:49.91</b>	
		<b>Gert Wierda</b>			<b>Joep Wennemars</b>				
		200m	19.39	(19.39)	200m	18.86	(18.86)		
		600m	48.70	(29.31)	600m	47.95	(29.09)		
		1000m	1:18.15	(29.45)	1000m	1:17.52	(29.57)		
		1400m	1:47.91	(29.76)	1400m	1:47.15	(29.63)		
		1800m	2:17.86	(29.95)	1800m	2:17.09	(29.94)		
		2200m	2:47.79	(29.93)	2200m	2:47.40	(30.31)		
		2600m	3:17.30	(29.51)	2600m	3:18.14	(30.74)		
		3000m	3:47.27	(29.97)	3000m	3:49.91	(31.77)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
6	gl	7	<b>Sijmen Egberts</b>		HN1		3:45.17	<b>3:48.67</b>	
	bl	19	<b>Tjerk de Boer</b>		HSA		3:45.20	<b>3:44.93</b>	PR
		<b>Sijmen Egberts</b>			<b>Tjerk de Boer</b>				
		200m	18.60	(18.60)	200m	18.77	(18.77)		
		600m	48.07	(29.47)	600m	48.07	(29.30)		
		1000m	1:17.40	(29.33)	1000m	1:17.64	(29.57)		
		1400m	1:47.04	(29.64)	1400m	1:47.00	(29.36)		
		1800m	2:16.42	(29.38)	1800m	2:16.29	(29.29)		
		2200m	2:46.20	(29.78)	2200m	2:45.13	(28.84)		
		2600m	3:16.91	(30.71)	2600m	3:14.65	(29.52)		
		3000m	3:48.67	(31.76)	3000m	3:44.93	(30.28)		

# Trainingswedstrijd topteams

Thialf - Heerenveen

10 november 2023

## 3. Uitslag 5000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	2 Jorrit Bergsma	HSB	1	I	6:14.78		
2	3 Beau Snellink	HN4	1	O	6:17.23		
3	1 Kars Jansman	HSA	2	O	6:17.79		
4	34 Yves Vergeer	HN4	2	I	6:27.25	PR	

# Trainingswedstrijd topteams

Thialf - Heerenveen

10 november 2023

## 3. Rituitslag 5000 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	2	<b>Jorrit Bergsma</b>		HSB	6:06.93		<b>6:14.78</b>	
	rd	3	<b>Beau Snellink</b>		HN4	6:09.58		<b>6:17.23</b>	
		<b>Jorrit Bergsma</b>			<b>Beau Snellink</b>				
		200m	19.17	(19.17)	200m	19.78	(19.78)		
		600m	48.18	(29.01)	600m	49.56	(29.78)		
		1000m	1:17.33	(29.15)	1000m	1:18.89	(29.33)		
		1400m	1:46.44	(29.11)	1400m	1:48.23	(29.34)		
		1800m	2:15.74	(29.30)	1800m	2:17.73	(29.50)		
		2200m	2:45.17	(29.43)	2200m	2:47.29	(29.56)		
		2600m	3:14.66	(29.49)	2600m	3:16.79	(29.50)		
		3000m	3:44.28	(29.62)	3000m	3:46.29	(29.50)		
		3400m	4:13.93	(29.65)	3400m	4:15.80	(29.51)		
		3800m	4:43.77	(29.84)	3800m	4:45.56	(29.76)		
		4200m	5:13.83	(30.06)	4200m	5:15.69	(30.13)		
		4600m	5:44.14	(30.31)	4600m	5:46.19	(30.50)		
		5000m	6:14.78	(30.64)	5000m	6:17.23	(31.04)		

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl	34	<b>Yves Vergeer</b>		HN4	6:27.92		<b>6:27.25</b>	PR
	bl	1	<b>Kars Jansman</b>		HSA	6:15.14		<b>6:17.79</b>	
		<b>Yves Vergeer</b>			<b>Kars Jansman</b>				
		200m	18.97	(18.97)	200m	19.67	(19.67)		
		600m	48.66	(29.69)	600m	49.18	(29.51)		
		1000m	1:19.08	(30.42)	1000m	1:18.63	(29.45)		
		1400m	1:49.59	(30.51)	1400m	1:48.50	(29.87)		
		1800m	2:20.08	(30.49)	1800m	2:18.31	(29.81)		
		2200m	2:50.42	(30.34)	2200m	2:47.94	(29.63)		
		2600m	3:20.92	(30.50)	2600m	3:17.66	(29.72)		
		3000m	3:51.40	(30.48)	3000m	3:47.39	(29.73)		
		3400m	4:21.99	(30.59)	3400m	4:17.27	(29.88)		
		3800m	4:52.67	(30.68)	3800m	4:47.29	(30.02)		
		4200m	5:23.70	(31.03)	4200m	5:17.42	(30.13)		
		4600m	5:55.02	(31.32)	4600m	5:47.49	(30.07)		
		5000m	6:27.25	(32.23)	5000m	6:17.79	(30.30)		



# Trainingswedstrijd topteams

Thialf - Heerenveen

10 november 2023

## 4. Uitslag 1500 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	33 <b>Matthieu Hollaar</b>	HN2	2	I	<b>1:50.10</b>	PR	
2	17 <b>Irene Schouten</b>	DSB	1	I	<b>1:57.29</b>		
3	25 <b>Bente Kerkhoff</b>	DN3	1	O	<b>1:59.64</b>	PR	

# Trainingswedstrijd topteams

Thialf - Heerenveen

10 november 2023

## 4. Rituitslag 1500 meter

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
1	wt	17	<b>Irene Schouten</b>		DSB		1:52.12	<b>1:57.29</b>
	rd	25	<b>Bente Kerkhoff</b>		DN3		2:01.18	<b>1:59.64</b> PR

### Irene Schouten

300m	26.45	(26.45)
700m	55.96	(29.51)
1100m	1:25.95	(29.99)
1500m	1:57.29	(31.34)

### Bente Kerkhoff

300m	26.83	(26.83)
700m	56.20	(29.37)
1100m	1:27.14	(30.94)
1500m	1:59.64	(32.50)

		Naam		Cat		PR	Tijd	Info
2	gl	33	<b>Matthieu Hollaar</b>		HN2		1:50.73	<b>1:50.10</b> PR
	bl							

### Matthieu Hollaar

300m	24.69	(24.69)
700m	51.89	(27.20)
1100m	1:19.98	(28.09)
1500m	1:50.10	(30.12)

m

# Trainingswedstrijd topteams

Thialf - Heerenveen

10 november 2023

## 5. Uitslag 1000 meter

Pos	Naam	Cat	Paar	Baan	Tijd	Info	Punten
1	18 <b>Marijke Groenewoud</b>	DSA	1	I	<b>1:15.76</b>		
2	16 <b>Elisa Dul</b>	DSA	1	O	<b>1:16.31</b>		
3	21 <b>Melissa Wijfje</b>	DSA	2	O	<b>1:17.10</b>		
4	9 <b>Merel Conijn</b>	DN3	2	I	<b>1:19.76</b>		

# Trainingswedstrijd topteam

Thialf - Heerenveen

10 november 2023

## 5. Rituitslag 1000 meter

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
1	wt	18	<b>Marijke Groenewoud</b>		DSA			1:15.20	<b>1:15.76</b>
	rd	16	<b>Elisa Dul</b>		DSA			1:15.19	<b>1:16.31</b>

### Marijke Groenewoud

200m	18.84	(18.84)
600m	47.08	(28.24)
1000m	1:15.76	(28.68)

### Elisa Dul

200m	18.71	(18.71)
600m	47.00	(28.29)
1000m	1:16.31	(29.31)

		Naam		Cat		PR		Tijd	Info
2	gl	9	<b>Merel Conijn</b>		DN3			1:16.66	<b>1:19.76</b>
	bl	21	<b>Melissa Wijffe</b>		DSA			1:15.05	<b>1:17.10</b>

### Merel Conijn

200m	19.31	(19.31)
600m	48.85	(29.54)
1000m	1:19.76	(30.91)

### Melissa Wijffe

200m	19.11	(19.11)
600m	47.66	(28.55)
1000m	1:17.10	(29.44)