

NK MBO
Arnhem, 25-5-2023

Programmanr. 1
25-05-2023 - 11:00

Heren, 4 x 50m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Mondriaan College 1	NT	2:00.99	
	Menco Muller S1	35.38	Neel Sahti	04
	Wesley Zulver	30.33	Sven Nieuwstraten S1	28.50
DIS	CIOS Arnhem 1	CIOS Arnhem	NT	26.78
<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten., SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt, RH - Het eindpunt niet in rugligging aangetikt</i>				
Tim Kennis S1, Melle Schipper SB1, Kaj Hugen, Matthijs Franswa				

Programmanr. 2
25-05-2023 - 11:03

Dames, 4 x 50m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	vereniging	intijd	tijd	RT
DIS	CIOS Zuidwest-NL 1	CIOS Zuidwest-NL	NT	
<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder het keerpunt in te zetten., SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met 2 handen aangetikt</i>				
Evy de Wit S1, Marije de Ronde SB1, Kavita Verelst S1, Lonneke Flipsen S1				
DIS	CIOS Zuidwest-NL 2	CIOS Zuidwest-NL	NT	
<i>AA - De start ingezet voor het startsignaal (en wel gezwommen)., RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder het keerpunt in te zetten</i>				
Vera de Munnik, Esmee van den Hout, Bridget de Bat, Isa van der Zalm				

Programmanr. 3
25-05-2023 - 11:06

Heren, 50m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Recreatief					
1.	Menco Muller	Mondriaan College	NT	36.00	
2.	Cas van Doorn	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT	36.91	
DIS	Melle Schipper	CIOS Arnhem	NT		
<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>					
DIS	Jordy van den Bos	Dulon College	NT		
<i>SL - Het keer- en/of eindpunt met één hand aangetikt.</i>					
DIS	Yusuf Abou Chalih	SophieScholl	NT		
<i>SL - Het keer- en/of eindpunt met één hand aangetikt., SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met 2 handen aangetikt, SO - Het lichaam niet op de borstzijde gehouden (met uitzondering van het keerpunt)</i>					
DIS	Luzifer Schulte	SophieScholl	NT		
<i>SC - De bewegingen van de armen met afwisselende bewegingen en/of niet te allen tijde gelijktijdig uitgevoerd., SK- Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met 2 handen aangetikt. SL - Het keer- en/of eindpunt met een hand aangetikt</i>					
Presentatief					
1.	Nikhom Westphal	Albeda College Sport en Beweg.	28.87	200203329	28.88
2.	Wesley Zulver	Mondriaan College	NT	200301319	30.79
3.	Taco Hengstman	Alfa College	32.56	200304601	31.73
4.	Keanu Hawtin	Deltion College	35.92	200503619	36.29
5.	Kaj Hugen	CIOS Arnhem	NT	200602739	37.57
DIS	Thijs Hitzerd	CIOS Zuidwest-NL	NT		
<i>SG - Na de 1e armslag na start en/of keerpunt de handen voorbij de heuplijn gebracht.</i>					

NK MBO
Arnhem, 25-5-2023

Programmanr. 4
25-05-2023 - 11:12

Dames, 50m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Recreatief					
1.	Kavita Verelst	CIOS Zuidwest-NL	NT	43.80	
2.	Hermien Ouwejan	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT	46.02	
3.	Stella Buijtenhuis	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT	51.10	
4.	Marije de Ronde	CIOS Zuidwest-NL	NT	51.68	
DIS	Nina van der Vorst	CIOS Arnhem	NT		
	<i>SR - Meer dan 1 vlinderbeenslag gemaakt voordat de 1e schoolslagbeenslag is gemaakt.</i>				
DIS	Bridget Portijk	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT		
	<i>SC - De bewegingen van de armen met afwisselende bewegingen en/of niet te allen tijde gelijktijdig uitgevoerd.</i>				
DIS	Janna Achttien	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT		
	<i>SU - Niet gezwommen in de cyclus van eerst armslag dan beenslag of een onvolledige cyclus (behalve bij de laatste slag voor keer- of eindpunt)</i>				
DIS	Lonneke Flipsen	CIOS Zuidwest-NL	NT		
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte v.d. 2e armslag de handen naar binnen beginnen te draaien.</i>				
DIS	Evy de Wit	CIOS Zuidwest-NL	NT		
	<i>SR - Meer dan 1 vlinderbeenslag gemaakt voordat de 1e schoolslagbeenslag is gemaakt., SL - Het keer- en/of eindpunt met 1 hand aangetikt</i>				
DIS	Lilly Hoog	Deltion College	NT		
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte v.d. 2e armslag de handen naar binnen beginnen te draaien.</i>				
DIS	Michelle Tumulka	SophieScholl	NT		
	<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het breedste gedeelte v.d. 2e armslag de handen naar binnen beginnen te draaien., SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt. SL - Het keer- en/of eindpunt met een hand aangetikt</i>				

Presentatief

1.	Leyla Oversluizen	Albeda College Sport en Beweging	34.45	200602730	33.94
2.	Tess Panjer	CIOS Arnhem	35.46	200403060	35.10
3.	Sterre van der Wal	CIOS Heerenveen Leeuwarden	36.59	200502356	35.82
4.	Esmee van den Hout	CIOS Zuidwest-NL	38.73	200503696	38.82
5.	Marit van der Sanden	Sportacademie MBO Utrecht	47.05	200605250	43.99
6.	Chantal Jansen	Dulon College	46.38	200601934	45.63
7.	Melissa Ozturk	unattached	NT		58.50
DIS	M. Rodrigues Gonçaves	Deltion College	NT		
	<i>SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>				

Programmanr. 5
25-05-2023 - 11:20

Heren, 100m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
Presentatief							
1.	Nikhom Westphal	Albeda College Sport en Beweging	54.09	200203329	1:03.26	30.64	1:03.26
2.	Jovanny Timmer	Alfa College	1:07.05	200302369	1:08.08	32.57	1:08.08
3.	Hidde Betten	CIOS Heerenveen Leeuwarden	1:06.26		1:08.16		1:08.16
4.	Xander Schoneveld	Sportacademie MBO Utrecht	1:09.85	200500311	1:09.41	32.02	1:09.41

NK MBO
Arnhem, 25-5-2023

Programmanr. 6
25-05-2023 - 11:22

Dames, 100m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
Recreatief							
1.	Hermien Ouwejan	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT	2:01.62		48.18	2:01.62
DIS	Kavita Verelst	CIOS Zuidwest-NL	NT				
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.</i>						

Presentatief

1.	Tess Panjer	CIOS Arnhem	NT	200403060	1:08.16		1:08.16
2.	Bridget de Bat	CIOS Zuidwest-NL	1:05.94	200400382	1:09.03	31.87	1:09.03
3.	Cynthia Koolman	Landstede	1:11.83	200300232	1:12.10	34.45	1:12.10
DIS	Vera de Munnik	CIOS Zuidwest-NL	1:19.74	200400636			
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen met armen en/of benen gemaakt zonder het keerpunt in te zetten.</i>						
DIS	M. Rodrigues Gonçalves	Deltion College	NT				
	<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>						

Programmanr. 7
25-05-2023 - 11:28

Heren, 50m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Recreatief					
1.	Ryan van Vliet	Albeda College Sport en Beweg	NT	32.51	
2.	Tim Kennis	CIOS Arnhem	NT	33.38	

Presentatief

1.	Nikhom Westphal	Albeda College Sport en Beweg	24.38	200203329	24.64
2.	Stan Tibben	Landstede	27.63	200503591	26.82
3.	Taco Hengstman	Alfa College	27.78	200304601	27.61
4.	Neel Sahti	Mondriaan College	28.81	200404227	29.00
5.	Kaj Hugen	CIOS Arnhem	31.41	200602739	30.29
6.	Matthijs Franswa	CIOS Arnhem	NT	200303745	30.88
7.	Hidde Betten	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT		32.13
8.	Keanu Hawtin	Deltion College	31.95	200503619	32.54

Programmanr. 8
25-05-2023 - 11:31

Dames, 50m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Recreatief					
1.	Lonneke Flipsen	CIOS Zuidwest-NL	NT	41.30	
DIS	Stella Buijtenhuis	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT		
	<i>VI - Met één hand keer- en/of eindpunt aangetikt.</i>				

Presentatief

1.	Leyla Oversluizen	Albeda College Sport en Beweg	28.58	200602730	29.19
2.	Sterre van der Wal	CIOS Heerenveen Leeuwarden	32.02	200502356	31.80
3.	Bridget de Bat	CIOS Zuidwest-NL	30.39	200400382	33.83
4.	Gerbrich de Vries	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT	200600516	34.90
5.	Nynke Jansen	Landstede	35.80	200404914	35.17
6.	Wendy van Luttkhuizen	CIOS Arnhem	NT	200501052	35.32
7.	Isa van der Zalm	CIOS Zuidwest-NL	34.64	200304156	35.49
8.	Stina Marks	SophieScholl	NT		40.02
9.	Chantal Jansen	Dulon College	NT	200601934	42.95

NK MBO
Arnhem, 25-5-2023

Programmanr. 8, Dames, 50m vlinderslag, Presentatief

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
DIS	M. Rodrigues Gonçalves	Deltion College	NT		
<i>VC - Armen niet over het water naar voren gebracht., VB - Beide armen niet gelijktijdig naar voren en/of gelijktijdig achterwaarts gebracht. VE - Afwisselende bewegingen van de benen of voeten ten opzichte van elkaar gemaakt.</i>					

Programmanr. 9
25-05-2023 - 11:37

Heren, 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
Recreatief							
1.	Cas van Doorn	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT	1:18.02			1:18.02
DIS	Ryan van Vliet	Albeda College Sport en Beweging	NT				
<i>AA - De start ingezet voor het startsignaal (en wel gezwommen)., RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>							

Presentatief

1.	Nikhom Westphal	Albeda College Sport en Beweging	55.20	200203329	1:00.71		1:00.71
2.	Taco Hengstman	Alfa College	1:05.09	200304601	1:04.76		1:04.76
3.	Jovanny Timmer	Alfa College	1:04.96	200302369	1:05.45		1:05.45
4.	Kaj Hugen	CIOS Arnhem	NT	200602739	1:09.87		1:09.87
DIS	Tim Kennis	CIOS Arnhem	NT				
<i>RH - Het eindpunt niet in rugligging aangeraakt.</i>							

Programmanr. 10
25-05-2023 - 11:42

Dames, 100m wisselslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
Recreatief							
1.	Nina van der Vorst	CIOS Arnhem	NT	1:23.52			1:23.52
Presentatief							
1.	Tess Panjer	CIOS Arnhem	1:06.64	200403060	1:07.92		1:07.92
2.	Cynthia Koolman	Landstede	1:14.20	200300232	1:16.20		1:16.20
3.	Nynke Jansen	Landstede	1:24.40	200404914	1:21.59		1:21.59
4.	W. van Luttkhuizen	CIOS Arnhem	1:23.91	200501052	1:24.04		1:24.04
5.	Chantal Jansen	Dulon College	1:27.42	200601934	1:31.51		1:31.51
6.	Stina Marks	SophieScholl	NT		1:33.42		1:33.42
DIS	Esmee van den Hout	CIOS Zuidwest-NL	1:18.18	200503696			
<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het grootste gedeelte v.d. 2e armslag de handen naar binnen beginnen te draaien.</i>							
DIS	Stella Buijtenhuis	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT				
<i>RE - Het keer- en/of eindpunt niet aangeraakt met enig lichaamsdeel., SL - Het keer- en/of eindpunt met een hand aangetikt</i>							

NK MBO
Arnhem, 25-5-2023

Programmanr. 11
25-05-2023 - 11:50

Heren, 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
Recreatief							
1.	Sven Nieuwstraten	Mondriaan College	NT	58.07		28.51	58.07
2.	Menco Muller	Mondriaan College	NT	1:00.42		28.26	1:00.42
3.	Melle Schipper	CIOS Arnhem	NT	1:03.07		29.20	1:03.07
4.	Ryan van Vliet	Albeda College Sport en Bewe(N)T		1:15.86		33.00	1:15.86
5.	Sjoerd Seekles	Albeda College Sport en Bewe(N)T		1:21.26		34.67	1:21.26
6.	Onur Karakus	SophieScholl	NT	2:06.76		45.65	2:06.76

Presentatief

1.	Nikhom Westphal	Albeda College Sport en Bewe(N)T	51.42	200203329	52.46	25.51	52.46
2.	Stan Tibben	Landstede	55.52	200503591	55.23	26.39	55.23
3.	Wesley Zulver	Mondriaan College	56.82	200301319	56.94	27.33	56.94
4.	Neel Sahti	Mondriaan College	58.58	200404227	57.64	27.76	57.64
5.	Xander Schoneveld	Sportacademie MBO Utrecht	59.37	200500311	59.68	28.25	59.68
6.	Jovanny Timmer	Alfa College	57.72	200302369	1:00.23	28.95	1:00.23
7.	Kaj Hugen	CIOS Arnhem	1:02.65	200602739	1:01.89	29.73	1:01.89
8.	Keanu Hawtin	Deltion College	1:02.59	200503619	1:05.80	29.64	1:05.80
9.	Hidde Betten	CIOS Heerenveen Leeuwarden	56.00		1:08.65	31.98	1:08.65
10.	Thijs Hitzerd	CIOS Zuidwest-NL	NT		1:11.67	33.92	1:11.67

Programmanr. 12
25-05-2023 - 12:01

Dames, 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
Recreatief							
1.	Fay Bongers	CIOS Arnhem	NT	200406032	1:07.92	32.64	1:07.92
2.	Nina van der Vorst	CIOS Arnhem	NT		1:12.91	33.89	1:12.91
3.	Kavita Verelst	CIOS Zuidwest-NL	NT		1:21.86	38.73	1:21.86
4.	Marije de Ronde	CIOS Zuidwest-NL	NT		1:26.61	39.43	1:26.61
5.	Lilly Hoog	Deltion College	NT		1:27.86	43.95	1:27.86

Presentatief

1.	Tess Panjer	CIOS Arnhem	59.34	200403060	59.08	28.83	59.08
2.	Leyla Oversluiizen	Albeda College Sport en Bewe(N)T		200602730	1:00.02	29.23	1:00.02
3.	Renée Otten	Deltion College	NT		1:04.50	31.05	1:04.50
4.	Vera de Munnik	CIOS Zuidwest-NL	1:09.27	200400636	1:10.40	FJ 1	33.96
5.	Nynke Jansen	Landstede	1:08.95	200404914	1:10.40	FJ 2	34.16
6.	W. van Luttikhuisen	CIOS Arnhem	1:11.81	200501052	1:12.37		34.16
7.	Esmee van den Hout	CIOS Zuidwest-NL	1:11.22	200503696	1:13.06		34.61
8.	Isa van der Zalm	CIOS Zuidwest-NL	1:11.43	200304156	1:13.45		34.52
9.	Gerbrich de Vries	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT	200600516	1:14.23		34.53
10.	Marit van der Sanden	Sportacademie MBO Utrecht	1:24.30	200605250	1:20.20		37.57

Programmanr. 13
25-05-2023 - 13:45

Heren, 4 x 50m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	Mondriaan College 1 Menco Muller S1 Neel Sahti	Mondriaan College 04	26.38 26.97	Sven Nieuwstraten S1 Wesley Zulver	1:45.28 03
2.	Team 1 Matthijs Franswa Melle Schipper S1	CIOS Arnhem 23	26.37 27.95	Tim Kennis S1 Kaj Hugen	1:51.98 06

NK MBO
Arnhem, 25-5-2023

Programmanr. 14
25-05-2023 - 13:48

Dames, 4 x 50m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	vereniging	intijd	tijd	RT
1.	CIOS Arnhem 1 Nina van der Vorst S1 Tess Panjer	NT 32.20 27.63	Fay Bongers S1 Wendy van Luttkhuizen	2:03.12 04 05 31.36 31.93
2.	CIOS Zuidwest-NL 2 Esmee van den Hout Isa van der Zalm	NT 33.10 31.34	Vera de Munnik Bridget de Bat	2:04.22 04 04 31.52 28.26
3.	CIOS Zuidwest-NL 1 Lonneke Flipsen S1 Marije de Ronde S1	NT 33.26 38.25	Evy de Wit S1 Kavita Verelst S1	2:31.42 43.94 35.97

Programmanr. 15
25-05-2023 - 13:51

Heren, 100m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
Presentatief							
1.	Nikhom Westphal	Albeda College Sport en	B1:02.20	200203329	1:10.36	38.00	1:10.36
2.	Wesley Zulver	Mondriaan College	NT	200301319	1:13.67	33.29	1:13.67
3.	Jovanny Timmer	Alfa College	1:11.17	200302369	1:13.71	34.05	1:13.71
DIS	Thijs Hitzerd	CIOS Zuidwest-NL	NT				
<i>SL - Het keer- en/of eindpunt met één hand aangetikt.</i>							

Programmanr. 16
25-05-2023 - 13:56

Dames, 100m schoolslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
Recreatief							
1.	Kavita Verelst	CIOS Zuidwest-NL	NT		1:43.61	47.00	1:43.61
2.	Marije de Ronde	CIOS Zuidwest-NL	NT		1:54.69	53.08	1:54.69
DIS	Evy de Wit	CIOS Zuidwest-NL	NT				
<i>SL - Het keer- en/of eindpunt met één hand aangetikt.</i>							

Presentatief

1.	Leyla Oversluizen	Albeda College Sport en	B1:14.39	200602730	1:16.07	35.07	1:16.07
2.	Sterre van der Wal	CIOS Heerenveen Leeuwe	1:20.68	200502356	1:19.52	36.88	1:19.52
3.	Esmee van den Hout	CIOS Zuidwest-NL	1:23.27	200503696	1:24.31	40.44	1:24.31
4.	Cynthia Koolman	Landstede	1:24.08	200300232	1:27.83	40.86	1:27.83
DIS	Melissa Ozturk	unattached	NT				
<i>SA - Na start en/of keerpunt niet met het hoofd het wateroppervlak doorbroken, voordat bij het wijdeste gedeelte v.d. 2e armsgslag de handen naar binnen beginnen te draaien., SK - Het keer- en/of eindpunt niet gelijktijdig met twee handen aangetikt.</i>							

Programmanr. 17
25-05-2023 - 14:01

Heren, 50m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Recreatief					
1.	Tim Kennis	CIOS Arnhem	NT	37.28	FJ 1
2.	Melle Schipper	CIOS Arnhem	NT	37.28	FJ 2
3.	Jordy van den Bos	Dulon College	NT	58.76	

NK MBO
Arnhem, 25-5-2023

Programmanr. 17, Heren, 50m rugslag

Presentatief

1. Nikhom Westphal	Albeda College Sport en Beweg	25.10	200203329	26.36
2. Taco Hengstman	Alfa College	28.16	200304601	28.22
3. Kaj Hugten	CIOS Arnhem	NT	200602739	32.55

Programmanr. 18
25-05-2023 - 14:05

Dames, 50m rugslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Recreatief					
1.	Stella Buijtenhuis	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT		35.75
2.	Fay Bongers	CIOS Arnhem	NT	200406032	39.89
3.	Nina van der Vorst	CIOS Arnhem	NT		40.29
4.	Kavita Verelst	CIOS Zuidwest-NL	NT		40.73

Presentatief

1. Bridget de Bat	CIOS Zuidwest-NL	30.74	200400382	31.23
2. Tess Panjer	CIOS Arnhem	32.07	200403060	31.87
3. Renée Otten	Deltion College	NT		34.04
4. Wendy van Luttkhuizen	CIOS Arnhem	38.79	200501052	38.58
5. Chantal Jansen	Dulon College	40.09	200601934	39.91
6. Marit van der Sanden	Sportacademie MBO Utrecht	44.69	200605250	42.57
7. M. Rodrigues Gonçalves	Deltion College	NT		43.85

Programmanr. 19
25-05-2023 - 14:11

Heren, 100m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
Presentatief							
1.	Nikhom Westphal	Albeda College Sport en Bew	53.63	200203329	58.20	26.95	58.20
2.	Stan Tibben	Landstede	1:02.18	200503591	1:00.51	28.34	1:00.51
3.	Neel Sahti	Mondriaan College	1:06.55	200404227	1:06.28	30.66	1:06.28
4.	Jovanny Timmer	Alfa College	1:06.86	200302369	1:10.19	32.48	1:10.19

Programmanr. 20
25-05-2023 - 14:13

Dames, 100m vlinderslag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT	50m	100m
Presentatief							
1.	Leyla Oversluizen	Albeda College Sport en Bew	1:05.23	200602730	1:09.95	32.13	1:09.95
2.	Sterre van der Wal	CIOS Heerenveen Leeuwe	1:15.89	200502356	1:16.83	34.49	1:16.83
3.	Cynthia Koolman	Landstede	1:21.63	200300232	1:27.26	40.86	1:27.26
4.	W. van Luttkhuizen	CIOS Arnhem	1:26.60	200501052	1:28.30	39.43	1:28.30

NK MBO
Arnhem, 25-5-2023

Programmanr. 21
25-05-2023 - 14:16

Heren, 50m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Recreatief					
1.	Menco Muller	Mondriaan College	NT	26.03	FJ 1
2.	Sven Nieuwstraten	Mondriaan College	NT	26.03	FJ 2
3.	Ryan van Vliet	Albeda College Sport en Beweg	NT	28.34	
4.	Melle Schipper	CIOS Arnhem	NT	28.51	
5.	Tim Kennis	CIOS Arnhem	NT	29.00	FJ 1
6.	Cas van Doorn	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT	29.00	FJ 2
7.	Sjoerd Seekles	Albeda College Sport en Beweg	NT	32.54	
8.	Luzifer Schulte	SophieScholl	NT	46.15	
9.	Jordy van den Bos	Dulon College	NT	48.41	

Presentatief

1.	Nikhom Westphal	Albeda College Sport en Beweg	23.53	200203329	24.02
2.	Taco Hengstman	Alfa College	24.65	200304601	24.29
3.	Stan Tibben	Landstede	25.70	200503591	25.56
4.	Hidde Betten	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT		26.02
5.	Wesley Zulver	Mondriaan College	25.25	200301319	26.13
6.	Matthijs Franswa	CIOS Arnhem	NT	200303745	26.52
7.	Xander Schoneveld	Sportacademie MBO Utrecht	27.57	200500311	26.80
8.	Neel Sahti	Mondriaan College	25.94	200404227	27.12
9.	Kaj Hugen	CIOS Arnhem	NT	200602739	28.07
10.	Keanu Hawtin	Deltion College	27.61	200503619	28.61
11.	Thijs Hitzerd	CIOS Zuidwest-NL	NT		31.07

Programmanr. 22
25-05-2023 - 14:22

Dames, 50m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Recreatief					
1.	Fay Bongers	CIOS Arnhem	40.83	200406032	31.04
2.	Nina van der Vorst	CIOS Arnhem	NT		32.16
3.	Lonneke Flipsen	CIOS Zuidwest-NL	NT		32.86
4.	Stella Buijtenhuis	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT		36.19
5.	Lilly Hoog	Deltion College	NT		36.63 FJ 1
6.	Kavita Verelst	CIOS Zuidwest-NL	NT		36.63 FJ 2
7.	Janna Achttien	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT		39.76
8.	Marije de Ronde	CIOS Zuidwest-NL	NT		40.76
9.	Evy de Wit	CIOS Zuidwest-NL	NT		45.87
10.	Bridget Portijk	CIOS Heerenveen Leeuwarden	NT		47.02
11.	Michelle Tumulka	SophieScholl	NT		1:05.19

Presentatief

1.	Tess Panjer	CIOS Arnhem	27.73	200403060	27.70
2.	Leyla Oversluizen	Albeda College Sport en Beweg	NT	200602730	27.74
3.	Renée Otten	Deltion College	NT		30.11
4.	Bridget de Bat	CIOS Zuidwest-NL	28.28	200400382	30.17
5.	Vera de Munnik	CIOS Zuidwest-NL	31.06	200400636	30.89
6.	Cynthia Koolman	Landstede	29.77	200300232	30.95
7.	Isa van der Zalm	CIOS Zuidwest-NL	30.47	200304156	31.59
8.	Nynke Jansen	Landstede	32.41	200404914	31.84
9.	Stina Marks	SophieScholl	NT		33.36
10.	Chantal Jansen	Dulon College	32.20	200601934	33.46
11.	Wendy van Luttkhuizen	CIOS Arnhem	33.43	200501052	34.93
12.	Marit van der Sanden	Sportacademie MBO Utrecht	36.41	200605250	35.02
13.	M. Rodrigues Gonçalves	Deltion College	NT		40.18

NK MBO
Arnhem, 25-5-2023

Programmanr. 23
25-05-2023 - 14:34

Heren, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	vereniging	intijd		tijd	RT
1.	CIOS Arnhem 1	NT		4:29.60	
	Matthijs Franswa	23	29.60	1:02.45	1:14.03
	Melle Schipper S1		31.71	1:06.97	1:06.15
				06	31.81

Programmanr. 24
25-05-2023 - 14:39

Dames, 4 x 100m vrije slag

alg. leeftijdsgroep
Resultaten

rang	vereniging	intijd		tijd	RT
1.	CIOS Arnhem 1	NT		4:36.10	
	Fay Bongers S1	04	33.42	1:09.70	1:00.22
	Nina van der Vorst S1		33.78	1:13.50	1:12.68
				04	28.87
				05	34.15
2.	CIOS Heerenveen Leeuwarde	NT		5:29.09	
	Gerbrich de Vries	06	34.62	1:14.26	1:22.07
	Sterre van der Wal	05	32.48	1:06.38	1:46.38
					39.68
					47.89