



EZC Deel 5
Winterswijk, 21-3-2026

Programmanr. 4
2026-03-21 - 14:13

Heren, 400m wisselslag

Senioren Open
Resultaten

rang	naam	vereniging	intijd	tijd	RT
Onder 14					
1.	Rutger Donker	NDD	5:26.73	201200361	5:24.79
	50m: 34.39	34.39	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:16.06	41.67	200m:	300m:	400m: 5:24.79
2.	Mats ter Horst	ZV Overbetuwe	NT	201302725	8:10.74
	50m: 58.03	58.03	150m:	250m:	350m:
	100m: 2:06.72	1:08.69	200m:	300m:	400m: 8:10.74
3.	Menno van der Meer	ZV Overbetuwe	NT	201302201	8:46.22
	50m: 59.61	59.61	150m:	250m:	350m:
	100m: 2:13.49	1:13.88	200m:	300m:	400m: 8:46.22
Onder 16					
1.	Rowan Sewnath	ZV Overbetuwe	NT	201002757	6:48.24
	50m: 36.72	36.72	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:24.65	47.93	200m:	300m:	400m: 6:48.24
Onder 20					
1.	Odo McCarthy	ZV Overbetuwe	4:50.24	200700307	4:58.38
	50m: 29.65	29.65	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:05.30	35.65	200m:	300m:	400m: 4:58.38
Onder 23					
1.	Luuk Jansen	WWV Winterswijk	7:08.45	200402111	5:59.20
	50m: 35.89	35.89	150m:	250m:	350m:
	100m: 1:20.19	44.30	200m:	300m:	400m: 5:59.20