

**Uitslag Lange Afstandswedstrijd
05-11-2011 te Zoetermeer (25m baan)**

Afstand:	VRIJ	Naam:		100m	200m	400m	800m	1500m
800	VRIJ	Raiesha Sardar	(4)	1.09.55	2.25.21	5.01.48	10.25.58	
50m: 0.33.40, 100m: 1.09.55, 200m: 2.25.21, 400m: 5.01.48								
800	VRIJ	Raya Sardar	(17)	1.26.51	3.02.60	6.16.07	12.29.26	
50m: 0.40.13, 100m: 1.26.51, 200m: 3.02.60, 400m: 6.16.07								
800	VRIJ	Shafi Sardar	(2)	1.36.80	3.20.13	6.47.32	13.19.70CR	
50m: 0.45.32, 100m: 1.36.80, 200m: 3.20.13, 400m: 6.47.32								
1500	VRIJ	Niels Strijk	(4)	1.10.83	2.27.33	5.00.30	10.01.45	18.44.07
50m: 0.32.81, 100m: 1.10.83, 200m: 2.27.33, 400m: 5.00.30, 800m: 10.01.45								
1500	VRIJ	Jordy v. Oel	(5)	1.09.73	2.26.64	5.01.36	10.08.48*	19.03.13*
50m: 0.32.64, 100m: 1.09.73, 200m: 2.26.64, 400m: 5.01.36, 800m: 10.08.48								

Persoonlijke Records

				<i>Nieuw</i>	<i>Verb.</i>	<i>Oud</i>			
1500	VRIJ	Jordy v. Oel		19.03.13	-48,57	19.51.70	12-12-2010	Voorschoten	25m
800	VRIJ	Jordy v. Oel		10.08.48	-26,84	10.35.32	23-04-2011	Breda	50m

Clubrecords

				<i>Nieuw</i>	<i>Verb.</i>	<i>Oud</i>
800	VRIJ	Shafi Sardar		13.19.70	-285,97	18.05.67

Verbetering startlimiet JO10

CR : Clubrecord