

Slagtrainingsdagen (Vervolg)

Seizoen 2024-2025



Slagtrainingsdagen

Met ingang van het seizoen '23-'24 organiseert de KNZB slagtrainingsdagen. We willen de beste zwemmers van Nederland op een bepaalde slag en afstand graag eens met elkaar laten trainen. We zijn een klein land, we kunnen elkaar beter maken, we gaan elkaar beter maken!

Dit seizoen gaan we verder waar we vorig jaar zijn gebleven. Uiteraard hebben we een aantal zaken uit de voorgaande evaluaties meegenomen om het weer een stapje beter te doen. We nodigen de beste zwemmers van Nederland volgens de rudolphpunten ranglijst tm eind dec'24, per slag, uit voor een of twee trainingsmomenten.

De invulling van de training wordt gedaan door een expert, aangevuld met verenigingscoaches en een OC coach.

Zie de bijlage voor de uitgenodigde sporters, namen van experts en trainingsdata.

Zoals je kunt zien zijn er sporters op meerdere afstanden uitgenodigd om zich aan te melden. Daarnaast staan er sporters in de ranglijst die niet meer actief zijn of die in het buitenland verblijven. Ben jij een ambitieuze zwemmer en vind jij dat je al op deze dag thuis hoort; geef je belangstelling vooral aan! Waar mogelijk willen we de trainingsgroepen zeker uitbreiden.

Slag	Datum & tijdstip	Locatie	Expert	OC Coach
Vlinderslag	Vrijdag 18 april 7h30-10h30	Amsterdam	Kees Robbertsen	Daan Pex
Rugslag	Donderdag 6 maart 16h30-18h30	Eindhoven	Patrick Pearson	Henri Koek
Schoolslag	Vrijdag 18 april (8h00-18h30)	Eindhoven	Geert Janssen	Pim van Hedel
Vrije slag (Sprint)	Vrijdag 7 maart 16h30-18h30	Eindhoven	Peter Bishop	Henri Koek
Vrije slag (Afstand)	Vrijdagmiddag (datum volgt)	Amersfoort	Marcel Wouda	nnp
Wisselslag	Vrijdag 2 mei	volgt	Marcel Wouda	nnp

NNTB = data worden zo spoedig mogelijk gecommuniceerd, maar je belangstelling kenbaar maken kan alvast.

ALLE sporters wordt gevraagd om zich op te geven via [deze link](#). Nieuw ten opzichte van 2024;

- Opgeven kan tot uiterlijk 21 februari voor alle slagdagen.
- Je kunt je voor **maximaal twee slagen** aanmelden. (nieuw!)

De begeleidende OC coach maakt in samenspraak met de expert maakt de definitieve selectie. Gebaseerd op de beschikbare hoeveelheid ruimte en de gekozen werkvorm(en) Hierbij wordt gekeken naar de behaalde rudolphpunten, maar ook andere criteria spelen een rol. (Zie FAQ)

Opgeven betekent dus nog niet dat je daadwerkelijk kunt deelnemen. Hierover word je zo snel mogelijk na sluiting van de opgavetermijn geïnformeerd.

De coaches van de sporters die gaan deelnemen worden uitdrukkelijk uitgenodigd om ook aan de activiteit deel te nemen. Ben jij een gedreven coach die graag eens zo'n moment meemaakt, maar heb je nog geen zwemmers die deel kunnen nemen; geef je belangstelling dan door via: henri.koek@kznb.nl.

Slagtrainingsdagen (Vervolg)

Seizoen 2024-2025



In de bijlage hebben we nog een FAQ opgenomen voor een uitgebreidere toelichting op een aantal aspecten van het vervolg op de eerdere pilot. Heb je algemene aanvullende vragen dan kun je ze stellen via: henri.koek@knzb.nl. Voor vragen die het specifieke trainingsmoment betreffen kun je het beste direct contact opnemen met desbetreffende OC coach.

FAQ

Een zwemmer staat niet op de lijst. Kan deze opgegeven worden?

"Aanmelden kan altijd als je denkt dat je het niveau aan kunt. Dat geldt ook voor zwemmers die een jaartje 'te jong zijn'. Hou wel rekening met het volgende; Uiteindelijk maakt de OC coach in overleg met de expert een keuze in de uiteindelijk groep; waarbij het programma, het niveau, de beschikbare ruimte en de aanwezigheid van extra coaches allemaal een rol speelt."

Voor welke leeftijden zijn de slagtrainingsdagen?

"In principe mikken we qua leeftijd op de doelgroepen zoals gecommuniceerd. Deze sporters zijn geboren in 2010 en eerder. Mocht een jongere zwemmer super goed zijn en qua niveau mee kunnen met deze leeftijd; meld je dan vooral wel aan."

Wanneer weet ik of ik mee mag doen?

"De aanmelding staat open tot 21 februari. Zo snel als mogelijk (maar hou rekening met verwerkingstijd) krijgen de sporters die zijn geselecteerd vanuit de KNZB extra informatie. De sporters die helaas afvallen krijgen vanuit de KNZB ook een bericht." Doordat we met verschillende coaches en experts werken kan er verschil zijn in het tijdstip waarop de verschillende slagen bericht krijgen.

Waarom een selectie 'per slag'?

"Een andere indeling had zeker ook gekund, maar momenteel zien we in de technische kennis van de gemiddelde Nederlandse trainer en sporter kansen om de internationale ontwikkelingen bij te kunnen houden. Door sporters én hun coaches bij elkaar te brengen op dit thema hopen we een inhaalslag te maken. Als deze inhaalslag is voltooid sluiten we niet uit dat we ooit naar een andere indeling toe gaan."

Hoe zijn de ranglijsten bepaald?

Van de 50m- 100m- en 200m- zijn de beste prestaties op 50m bad in swimrankings, volgens Rudolphpunten bij elkaar gevoegd tm eind dec '24. Daarna is er geselecteerd op niveau en is de lijst geschoond, zodat elke sporter er alleen met zijn beste afstand in staat.

Voor de wisselslag is naar de 200m- en 400m gekeken en voor de bc-lange afstanden naar de 400- 800 en 1500m ranglijst. Dat je in de ranglijst staat kun je dus absoluut als een compliment beschouwen!

Waarom zijn de 50m-nummers nu wel weer meegenomen?

Slagtrainingsdagen (Vervolg)

Seizoen 2024-2025



Topsnelheid op een bepaalde slag/afstand is zeker een kenmerk van talent. Omdat we voor internationale senioren toernooien toch weer limieten gaan hanteren op de 50m-nummers hebben we dat nu wel meegenomen in het opstellen van die ranglijsten

Waarom staan er buitenlanders in de ranglijst?

"Die komen eruit rollen als we de Nederlandse ranglijst opmaken. Meestal is dit omdat ze in Nederland wonen en zwemmen. We hebben de keuze gemaakt om ze ook voor de trainingsdagen uit te nodigen, omdat we het niveau van die dagen zo hoog mogelijk willen maken."

Waarom selecteren op rudolphpunten?

"Het is momenteel 'met meest eerlijke' systeem om prestaties binnen verschillende leeftijdsgroepen met elkaar te kunnen vergelijken."

Waarom een selectie na aanmelding?

We kunnen nu nog niet inschatten hoeveel zwemmers zich daadwerkelijk gaan aanmelden. Als iedereen van de ranglijst zich aanmeldt, die wordt gevraagd zich aan te melden, dan worden de groepen al erg groot en misschien wel te groot. Dit is afhankelijk van de ruimte en datgene wat de expert wil gaan aanbieden. Daarom is je deelname pas definitief nadat de expert de selectie heeft gemaakt.

Waarom ook andere criteria?

"Het is de kunst van de verantwoordelijke coach om de groep zo samen te stellen dat voor iedereen 'de best mogelijke' omstandigheden worden gecreëerd om te leren en te ontwikkelen. Dat hangt uiteraard voor een groot deel af van het niveau van de groep zwemmers die er om je heen liggen. Maar andere factoren zoals 'biologische leeftijd', mate van leerbaarheid, inschatting van potentie, verhouding jongens / meisjes in een groep, kwaliteiten meebrengen waar de hele groep beter van wordt, etc. etc. zijn ook allemaal factoren waar een verantwoordelijk coach rekening mee kan houden bij het samenstellen van de groep."

Waarom zijn er meerdere activiteiten op dezelfde dag?

Tja... Dat vinden wij ook niet ideaal. We willen deze activiteiten graag gratis aanbieden met de beste coaches van NL in the lead. Dan hebben we rekening te houden met de beschikbaarheid van badwater en de diverse agenda's van die coaches. Het aantal mogelijke momenten is dit jaar niet groter. Hopelijk kunnen we dit probleem volgend seizoen wel weer tackelen; voor nu... keuze maken!

Zou je, indien je uitgeselecteerd wordt voor de ene activiteit wel in aanmerking willen komen voor de andere activiteit op dezelfde dag; geef je dan voor beide op en geef dan in je motivatie duidelijk aan wat je eerste en tweede keuze is.

Slagtrainingsdagen (Vervolg)

Seizoen 2024-2025

Vrije slag kort (50-100-200m)



Heren

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	50	vs	SIMONS, Kenzo	13.04.2001	21.73	18,9	De Dolfijn
2	100	vs	NIEWOLD, Sean	20.04.2002	48.14	18,5	Feijenoord Albion zwemclub
3	50	vs	TJON A JOE, Renzo	08.07.1995	21.95	18,2	De Dolfijn
4	50	vs	DE BOER, Thom	24.12.1991	22.01	18,1	De Dolfijn
5	50	vs	KORSTANJE, Nyls	05.02.1999	22.10	17,8	Aqua-Novio'94
6	100	vs	PIJNENBURG, Stan	04.11.1996	48.60	17,8	Psv
7	50	vs	PUTS, Jesse	01.08.1994	22.15	17,6	De Dolfijn
8	100	vs	SAHNOUNE, Oussama	02.08.1992	49.54	16,5	De Dolfijn

Tm 18 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	100	vs	PHILLIPSON, Giovanni	08.12.2008	50.64	18,5	Team Noord-Holland (SG)
2	200	vs	GOMES, Tiago Fonseca	21.04.2007	1:49.83	18,4	Psv
3	50	vs	DE ZEEUW, Siem	19.08.2008	23.82	16,5	Oz&Pc
4	50	vs	TANIS, Floris	05.02.2007	23.49	16,5	Feijenoord Albion zwemclub
5	50	vs	SUDAK, Kaan	07.05.2008	23.86	16,3	Blue Marlins
6	50	vs	MARKOVIC, Nikodim	30.08.2007	23.60	16,1	Blue Marlins
7	200	vs	LOOTS, Bram	18.04.2007	1:54.61	15,5	Team Noord-Holland (SG)
8	50	vs	SZABO, Nandor	29.03.2007	24.10	14,7	De Dolfijn

tm 16 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	50	vs	JANSSEN, Giulian	18.03.2009	24.45	15,7	Psv
2	200	vs	THORN LEESON, Julian J	03.06.2010	2:01.21	15,5	Netherlands
3	100	vs	BAARS, Ruben	25.03.2009	53.80	15,4	Dwk
4	200	vs	NIES, Martijn	05.07.2009	1:58.07	15,0	Psv
5	50	vs	VAN 'T LAND, Felbe	23.01.2009	24.78	14,8	Zpc Amersfoort
6	100	vs	MAGGIO, Mattia	16.02.2009	54.87	14,0	Hellas-Glana
7	100	vs	ALLAN, Theodore	08.01.2009	55.30	13,4	Psv
8	200	vs	VOS, Tobian	03.02.2009	2:00.74	13,4	Zpc Amersfoort

Slagtrainingsdagen (Vervolg)

Seizoen 2024-2025

Vrije slag kort (50-100-200m)



Dames

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	100	vs	STEENBERGEN, Marrit	11.01.2000	52.26	20,0	Psv
2	50	vs	VAN ROON, Valerie	13.08.1998	24.62	18,6	De Dolfijn
3	50	vs	BUSCH, Kim	16.06.1998	24.79	18,2	Psv
4	50	vs	GIELE, Tessa	01.11.2002	24.77	18,2	Feijenoord Albion zwemclub
5	50	vs	VAN WIJK, Milou	12.11.2004	24.86	18,0	Wvz
6	50	vs	SRISA-ARD, Jenjira	16.04.1995	25.01	17,6	De Dolfijn
7	100	vs	VAN NUNEN, Sam	15.03.2001	54.49	17,6	Psv
8	100	vs	KORTHUIS, Sara	06.09.2006	55.71	17,5	Dz&Pc

Tm 18 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	100	vs	REEF, Rosalie	20.02.2008	56.33	17,1	Zpc Amersfoort
2	200	vs	ROLMAN, Angelina	08.03.2007	2:01.05	16,9	De Dolfijn
3	50	vs	DE BEER, Hylcke	09.01.2007	26.03	16,5	Psv
4	50	vs	ROTTINK, Roos	15.02.2008	26.52	15,6	Netherlands
5	100	vs	OOMS, Maaïke	15.07.2008	57.66	15,5	Zpc Amersfoort
6	100	vs	BOEREFIJN, Nynke	13.02.2007	57.65	15,2	Zpc Amersfoort
7	100	vs	BUSSELS, Fleur	20.02.2008	58.43	14,6	Psv
8	50	vs	GOMES DELGADO, Jazz-Lynn	09.12.2008	26.98	14,4	Feijenoord Albion zwemclub

Tm 16 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	50	vs	HUISMAN, Hannah	02.06.2010	26.31	17,8	WS Twente
2	50	vs	KOBUS, Annika	09.10.2010	26.81	16,5	Netherlands
3	50	vs	ENGBERSEN, Anne	07.06.2010	27.14	15,7	Zpc Amersfoort
4	50	vs	WEISZ, Ilona	16.03.2010	27.21	15,5	Zpc Amersfoort
5	50	vs	MORENO PALACIOS, Carla	16.01.2010	27.28	15,3	De Dolfijn
6	50	vs	BOXUM, Fay	29.04.2009	27.02	14,7	Dz&Pc
7	100	vs	WOLTJES, Juliette	10.11.2009	58.71	14,4	VZC
8	50	vs	SUPER, Freeke	22.09.2010	27.81	14,0	Psv

Slagtrainingsdagen (Vervolg)

Seizoen 2024-2025

Rugslag



Heren

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	200	ru	VAN WESTERING, Kai	11.10.2003	1:56.91	18,4	Netherlands
2	50	ru	BROEKHOVEN, Finn	29.03.2006	25.71	17,9	Psv
3	200	ru	DIJKSHOORN, Niels	23.05.2002	2:00.18	16,6	Psv
4	100	ru	SONNEVELD, Daan	09.03.2006	56.81	16,4	Wvz
5	200	ru	VAN DER LEEST, Hendrik	18.04.2004	2:00.47	16,4	Psv
6	100	ru	HENDRIKS, Raf	25.04.2001	56.37	14,8	Hellas-Glana
7	200	ru	GRIGAITIS, Erikas	21.12.2002	2:03.54	14,7	Blue Marlins
8	100	ru	NAMESNIK, Austin	27.07.2001	56.68	14,4	Zpc Amersfoort

Tm 18 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	100	ru	PHILLIPSON, Giovanni	08.12.2008	57.15	17,7	Team Noord-Holland (SG)
2	200	ru	LOOTS, Bram	18.04.2007	2:05.25	16,5	Kzc
3	100	ru	MARKOVIC, Nikodim	30.08.2007	57.25	16,3	Blue Marlins
4	100	ru	FRANSE, Jake	08.08.2007	58.10	15,3	Blue Marlins
5	100	ru	VAN DAM, Yarno	27.05.2008	59.62	14,8	Acz
6	200	ru	BROEKSTRA, Wytse	26.03.2008	2:10.92	14,4	De Vikings
7	50	ru	GOMES, Tiago Fonseca	21.04.2007	27.35	14,2	Psv
8	200	ru	SCHONEWILLE, Jaydey	29.04.2008	2:12.32	13,6	Steenwijk 1934

Tm 16 jaar

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	100	ru	MAGGIO, Mattia	16.02.2009	1:01.14	14,6	Hellas-Glana
2	100	ru	VOS, Tobian	03.02.2009	1:01.87	13,8	Zpc Amersfoort
3	100	ru	VAN 'T LAND, Felbe	23.01.2009	1:01.95	13,7	Zpc Amersfoort
4	100	ru	BOORSMA, Luca	13.06.2009	1:02.10	13,5	De Dolfijn
5	100	ru	COPPELMANS, Adriaan	17.11.2009	1:04.25	11,0	AZC
6	200	ru	NIES, Martijn	05.07.2009	2:19.83	11,0	Psv
7	200	ru	SMINK, Feddo	25.01.2009	2:20.76	10,5	Zpc Amersfoort
8	100	ru	HARMS, Duuk	08.10.2009	1:05.08	10,1	Dedemvaart-AC

Slagtrainingsdagen (Vervolg)

Seizoen 2024-2025

Rugslag



Dames

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	50	ru	GIELE, Tessa	01.11.2002	27.87	18,7	Feijenoord Albion zwemclub
2	100	ru	TOUSSAINT, Kira	22.05.1994	59.84	18,6	De Dolfijn
3	100	ru	DE WAARD, Maaïke	11.10.1996	59.91	18,6	Psv
4	100	ru	HOSPER, Lotte	13.09.2002	1:00.60	17,8	Blue Marlins
5	100	ru	KORTHUIS, Sara	06.09.2006	1:02.73	16,7	Dz&Pc
6	100	ru	SCHALLENBERG, Mare	15.09.2006	1:03.01	16,4	Acz
7	100	ru	LICHTENDONK, Ismay	24.03.2004	1:01.99	16,3	Dedemsvaart-AC
8	50	ru	KOEHORST, Britta	03.05.2003	29.05	15,9	Wvz

Tm 18 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	50	ru	ENGELSE, Jinth	28.09.2008	28.68	18,9	Blue Marlins
2	200	ru	ROTTINK, Roos	15.02.2008	2:12.91	18,4	Netherlands
3	100	ru	OOMS, Maaïke	15.07.2008	1:03.88	16,4	Zpc Amersfoort
4	50	ru	HAAIJER, Dachen	29.02.2008	30.00	15,8	ZPC Hoogeveen
5	100	ru	ROLMAN, Angelina	08.03.2007	1:04.23	15,3	De Dolfijn
6	100	ru	VAN ETTEN, Laura	01.07.2008	1:05.01	15,2	HZ&PC Heerenveen
7	100	ru	IRVINE, Eefje	23.02.2007	1:04.54	15,0	De Dolfijn
8	50	ru	HOGERVORST, Floor	08.05.2007	30.38	14,1	Blue Marlins

Tm 16 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	50	ru	DITEWIG, Elin	24.07.2009	30.10	16,0	VZC
2	100	ru	HOOGHIEMSTRA, Silke	05.08.2009	1:05.61	15,0	HZ&PC Heerenveen
3	200	ru	VAN DER SCHRIER, Nina	17.06.2010	2:23.47	14,9	AZC
4	50	ru	SUPER, Freeke	22.09.2010	31.09	14,8	Psv
5	200	ru	BOXUM, Fay	29.04.2009	2:21.44	14,6	Dz&Pc
6	50	ru	BOOM, Tereza	30.04.2009	31.04	13,9	Psv
7	100	ru	ZUSTERZEEL, Fenna	09.02.2010	1:07.63	13,8	Psv
8	50	ru	ENGBERSEN, Anne	07.06.2010	31.67	13,5	Zpc Amersfoort

Slagtrainingsdagen (Vervolg)

Seizoen 2024-2025

Schoolslag



Heren

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	200	ss	CORBEAU, Caspar	03.04.2001	2:07.90	19,4	Zpc Amersfoort
2	100	ss	KAMMINGA, Arno	22.10.1995	58.87	19,0	De Dolfijn
3	200	ss	VAN DER HOFF, Collin	17.10.2006	2:14.30	18,0	Wvz
4	50	ss	DE GROOT, Koen	17.02.2004	27.34	17,6	Psv
5	200	ss	DE SCHRYVER, Noah	09.08.2001	2:12.16	17,2	De Dolfijn
6	200	ss	KROES, Ivo	20.04.2003	2:13.59	16,5	Azuro
7	50	ss	ZWETSLOOT, Bram	03.08.2002	27.77	16,5	Nuenen
8	200	ss	JANSSEN, Luca	24.08.2004	2:16.12	15,2	Psv

Tm 18 jaar

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	200	ss	BROEKSTRA, Wytse	26.03.2008	2:16.60	18,9	De Vikings
2	100	ss	BOXUM, Storm	30.10.2007	1:04.39	16,5	Dz&Pc
3	100	ss	MARKOVIC, Nikodim	30.08.2007	1:04.91	16,0	Blue Marlins
4	100	ss	PHILLIPSON, Giovanni	08.12.2008	1:06.14	15,6	Team Noord-Holland (SG)
5	100	ss	SPORTEL, Job	09.01.2008	1:06.31	15,4	De Dinkel
6	50	ss	VAN DER VALK, Floris	10.11.2008	31.21	13,6	Wiekslag
7	50	ss	BROUWER VON GONZENBACH, Quinten	13.01.2007	30.59	13,5	TriVia
8	100	ss	MULLER, Hein	25.03.2008	1:09.13	12,5	Dz&Pc

Tm 16 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	200	ss	KOORNSTRA, Sven	01.02.2009	2:26.86	15,6	De Vikings
2	100	ss	BAARS, Ruben	25.03.2009	1:08.16	14,6	Dwk
3	200	ss	BOORSMA, Luca	13.06.2009	2:29.89	14,2	De Dolfijn
4	50	ss	JANSSEN, Giulian	18.03.2009	31.35	14,1	Psv
5	50	ss	VAN DE PEPPEL, Thygo	03.01.2009	31.86	12,9	Blue Marlins
6	50	ss	YEFIMOV, Dani	27.03.2009	32.02	12,5	WS Twente
7	100	ss	THORN LEESON, Julian J	03.06.2010	1:12.17	12,2	Netherlands
8	100	ss	SAZONOV, Fedor	28.02.2009	1:10.81	11,9	Psv

Slagtrainingsdagen (Vervolg)

Seizoen 2024-2025

Schoolslag



Dames

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	200	ss	SCHOUTEN, Tes	31.12.2000	2:19.81	20,0	Bz&Pc
2	50	ss	PALMANS, Anne Louise	27.07.2000	31.10	17,7	Wvz
3	50	ss	WILLEKUS, Joy	03.07.2006	32.15	17,3	De Dolfijn
4	50	ss	SRISA-ARD, Jenjira	16.04.1995	31.38	17,1	De Dolfijn
5	100	ss	SCHALLENBERG, Mare	15.09.2006	1:10.20	16,7	Acz
6	200	ss	BRINK, Djanilla	05.09.2006	2:31.31	16,5	De Dolfijn
7	100	ss	SCHOTHANS, Madelijne	12.02.2000	1:09.60	16,1	De Dinkel
8	50	ss	HENDRIKS, Sterre	12.07.2004	31.99	15,8	De Dolfijn

Tm 18 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	50	ss	DE BEER, Hylcke	09.01.2007	32.32	17,2	Psv
2	100	ss	ZUSTERZEEL, Nina	05.07.2008	1:12.32	15,5	Psv
3	200	ss	DOVIC, Nieke	22.02.2007	2:35.89	14,7	Psv
4	100	ss	KOCSISPETER, Benigna	26.04.2007	1:13.34	14,2	Hellas-Glana
5	50	ss	DIRKZWAGER, Lisa	06.02.2007	33.37	15,0	Blue Marlins
6	50	ss	SZILI-TOROK, Flora	09.02.2008	33.73	14,4	Feijenoord Albion zwemclub
7	100	ss	MULDERS, Rafaela	05.02.2007	1:14.31	13,3	De Reuring
8	200	ss	SILBERMAN, Devon	06.03.2007	2:40.21	12,7	Blue Marlins

Tm 16 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	100	ss	SPANS, Paula	08.09.2010	1:12.41	17,3	Zpc Amersfoort
2	200	ss	MORENO PALACIOS, Carla	16.01.2010	2:42.47	14,6	De Dolfijn
3	50	ss	VAN DER WAL, Nadia	28.08.2010	35.22	13,2	Zpch
4	50	ss	VAN HEMERT, Michelle	03.01.2009	34.82	12,8	Psv
5	100	ss	VONK, Tess	13.01.2009	1:15.72	12,7	De Geul
6	50	ss	LANGKAMP, Tara	23.06.2009	34.91	12,6	Aqua-Novio'94
7	200	ss	VAN DER WAL, Marre	05.07.2010	2:47.36	12,5	Zv 44
8	200	ss	DE LETTER, Sofie	17.02.2010	2:48.39	12,1	Netherlands

Slagtrainingsdagen (Vervolg)

Seizoen 2024-2025

Vlinderslag



Heren

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	100	vl	KORSTANJE, Nyls	05.02.1999	50.59	19,5	Aqua-Novio'94
2	50	vl	VERHOEVEN, Thomas	18.04.1997	23.20	18,5	Feijenoord Albion zwemclub
3	50	vl	PUTS, Jesse	01.08.1994	23.36	18,0	De Dolfijn
4	50	vl	NIEWOLD, Sean	20.04.2002	23.40	17,9	Feijenoord Albion zwemclub
5	50	vl	DE BOER, Thom	24.12.1991	23.72	17,0	De Dolfijn
6	50	vl	SMINK, Michael	20.12.2003	23.87	16,6	Blue Marlins
7	100	vl	KORSTANJE, Tim	22.01.2003	52.98	16,5	Aqua-Novio'94
8	200	vl	JANSEN, Thomas	06.06.2001	1:59.78	16,3	Wvz

tm 18 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	200	vl	BARTHEN, Denzel	15.09.2007	2:18.86	8,1	Wvz
2	50	vl	BEMER, Lucas	05.03.2007	26.27	13,0	De Duinkickers
3	200	vl	BOEHM, Boele	26.01.2007	2:18.56	8,2	Blue Marlins
4	50	vl	CHUANG, Jones	15.09.2008	25.96	14,8	Psv
5	100	vl	DE WIT, Mies	09.02.2007	58.23	13,2	CWW Swimteam
6	100	vl	FRANSE, Jake	08.08.2007	57.96	13,5	Blue Marlins
7	100	vl	GOMES, Tiago Fonseca	21.04.2007	54.69	17,5	Psv
8	200	vl	GROENER, Tiede	01.03.2007	2:18.84	8,1	De Dinkel

tm 16 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	200	vl	THORN LEESON, Julian J	03.06.2010	2:12.39	16,4	Netherlands
2	50	vl	VAN 'T LAND, Felbe	23.01.2009	26.90	13,8	Zpc Amersfoort
3	100	vl	MAGGIO, Mattia	16.02.2009	59.31	13,7	Hellas-Glana
4	50	vl	JANSSEN, Giulian	18.03.2009	27.04	13,4	Psv
5	100	vl	VODDE, Nick	04.07.2010	1:02.08	12,9	AZ&PC De Futen
6	50	vl	SMINK, Feddo	25.01.2009	27.35	12,6	Zpc Amersfoort
7	100	vl	ARTEMENKO, Myron	16.01.2010	1:02.88	12,0	NieMo Barracuda
8	100	vl	ALLAN, Theodore	08.01.2009	1:01.51	11,0	Psv

Slagtrainingsdagen (Vervolg)

Seizoen 2024-2025

Vlinderslag



Dames

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	100	vl	GIELE, Tessa	01.11.2002	57.38	18,9	Feijenoord Albion zwemclub
2	50	vl	BUSCH, Kim	16.06.1998	25.93	18,6	Psv
3	50	vl	DE WAARD, Maaïke	11.10.1996	26.05	18,3	Psv
4	50	vl	ZANDRINGA, Kinge	10.10.1998	26.71	16,6	De Dolfijn
5	100	vl	SPIERING, Femke	21.10.2002	59.78	16,2	Zpc Amersfoort
6	50	vl	KORTHUIS, Sara	06.09.2006	27.21	16,2	Dz&Pc
7	100	vl	HOSPER, Lotte	13.09.2002	1:00.03	15,9	Blue Marlins
8	50	vl	KOEHORST, Britta	03.05.2003	27.02	15,8	Wvz

Tm 18 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	50	vl	ENGELSE, Jinth	28.09.2008	27.64	16,3	NieMo Barracuda
2	100	vl	ROTTINK, Roos	15.02.2008	1:02.62	15,1	Netherlands
3	50	vl	REEF, Rosalie	20.02.2008	28.34	14,6	Zpc Amersfoort
4	50	vl	OLIVIER, Nomi	21.06.2007	28.39	13,8	Zpc Amersfoort
5	50	vl	KOREN, Jente	14.05.2007	28.51	13,5	Ndd
6	100	vl	LUDWIG, Frouke	02.03.2008	1:04.25	13,3	Dz&Pc
7	50	vl	MULDERS, Rafaela GOMES DELGADO, Jazz-Lynn	05.02.2007	28.64	13,2	Team Noord-Holland (SG)
8	50	vl		09.12.2008	29.12	12,7	Feijenoord Albion zwemclub

Tm 16 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	50	vl	HUISMAN, Hannah	02.06.2010	28.57	16,5	WS Twente
2	50	vl	KOBUS, Annika	09.10.2010	29.11	15,3	Netherlands
3	100	vl	WOLTJES, Juliette	10.11.2009	1:05.02	13,1	VZC
4	100	vl	DITEWIG, Elin	24.07.2009	1:05.17	13,0	VZC
5	200	vl	VAARTJES, Jasmine	02.02.2009	2:24.30	13,0	Blue Marlins
6	100	vl	WEISZ, Ilona	16.03.2010	1:06.31	12,6	Zpc Amersfoort
7	100	vl	HOOGHIEMSTRA, Silke	05.08.2009	1:06.50	11,5	HZ&PC Heerenveen
8	50	vl	LANGKAMP, Tara	23.06.2009	30.07	11,1	Aqua-Novio'94

Slagtrainingsdagen (Vervolg)

Seizoen 2024-2025

Wisselslag



Heren

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	400	ws	JANSEN, Thomas	06.06.2001	4:15.33	18,1	Wvz
2	400	ws	WEIJLAND, Yanieck	17.07.2005	4:22.90	16,1	Blue Marlins
3	200	ws	VERHALLE, Lars	08.05.2002	2:03.92	15,3	Psv
4	400	ws	DE FREITAS STEVERINK, Stephan	27.02.2004	4:26.57	15,2	Psv
5	200	ws	VAN ROOIJ, Luuk	25.01.2004	2:04.09	15,2	Psv
6	400	ws	KLINK, Sven	16.08.2005	4:27.56	14,9	SWOL 1894
7	200	ws	KUIPERS, Domingo	14.12.2005	2:04.67	14,9	Dz&Pc
8	200	ws	BROEKHOVEN, Finn	29.03.2006	2:09.39	14,1	Psv

tm 18 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	200	ws	BROEKSTRA, Wytse	26.03.2008	2:06.79	17,5	De Vikings
2	200	ws	MARKOVIC, Nikodim	30.08.2007	2:06.43	16,7	Blue Marlins
3	200	ws	PHILLIPSON, Giovanni	08.12.2008	2:10.20	15,7	Team Noord-Holland (SG)
4	200	ws	GROENER, Tiede	01.03.2007	2:09.11	15,3	Psv
5	400	ws	VAN DAM, Yarno	27.05.2008	4:39.79	14,9	Acz
6	200	ws	GOMES, Tiago Fonseca	21.04.2007	2:11.68	13,9	Psv
7	400	ws	WIERSMA, Tieme Marten	24.12.2007	4:41.20	13,7	Dz&Pc
8	200	ws	BARTHEN, Denzel	15.09.2007	2:12.24	13,6	Wvz

Tm 16 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	200	ws	THORN LEESON, Julian J	03.06.2010	2:13.16	17,1	Netherlands
2	400	ws	KOORNSTRA, Sven	01.02.2009	4:42.76	15,7	De Vikings
3	400	ws	NIES, Martijn	05.07.2009	4:45.60	15,0	Psv
4	200	ws	JANSSEN, Giulian	18.03.2009	2:17.65	12,6	Psv
5	400	ws	DE JONG, Jelte	05.03.2009	4:56.81	12,2	Zpch
6	400	ws	BOORSMA, Luca	13.06.2009	4:57.16	12,1	De Dolfijn
7	400	ws	HAMDOUCH, Ilias	25.06.2010	5:06.24	11,8	Wahoo Swimming
8	400	ws	VAN BRUSSEL, Dylano	16.12.2009	5:00.76	11,3	De Zilvermeeuw

Slagtrainingsdagen (Vervolg)

Seizoen 2024-2025

Wisselslag



Dames

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	200	ws	STEENBERGEN, Marrit	11.01.2000	2:08.86	20,0	Psv
2	200	ws	VAN DROFFELAAR, Anna	28.05.2004	2:17.39	15,8	Psv
3	400	ws	BRINK, Djanilla	05.09.2006	4:54.76	15,7	De Dolfijn
4	200	ws	SCHALLENBERG, Mare	15.09.2006	2:19.13	15,5	Acz
5	200	ws	HOLKENBORG, Silke	31.08.2001	2:18.39	15,3	VZC
6	200	ws	TANIS, Elise	24.04.2002	2:18.70	15,1	De Dolfijn
7	200	ws	VERHALLE, Kirsten	31.12.2004	2:19.32	14,8	Psv
8	400	ws	BOLT, Hedwig	09.08.2006	4:59.10	14,6	HZ&PC Heerenveen

tm 18 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	200	ws	BOEREFIJN, Nynke	13.02.2007	2:26.85	11,9	Zpc Amersfoort
2	200	ws	ENGELSE, Jinth	28.09.2008	2:24.92	13,3	NieMo Barracuda
3	200	ws	HAAIJER, Dachen	29.02.2008	2:21.98	14,7	ZPC Hoogeveen
4	400	ws	LUDWIG, Frouke	02.03.2008	4:59.99	15,0	Dz&Pc
5	200	ws	MULDER, Esmee Indy	04.01.2008	2:27.06	12,2	Dz&Pc
6	400	ws	NIJZIEL, Nova	07.06.2008	5:14.02	11,7	Psv
7	400	ws	SILBERMAN, Devon	06.03.2007	5:05.99	13,3	Blue Marlins
8	400	ws	VAN DEN HAM, Rhodee	07.08.2007	5:06.74	13,1	De Duinkickers
8	400	ws	BOLT, Hedwig	09.08.2006	4:59.10	14,6	HZ&PC Heerenveen

Tm 16 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	200	ws	BOXUM, Fay	29.04.2009	2:23.48	14,6	Dz&Pc
2	400	ws	DITEWIG, Elin	24.07.2009	5:07.75	14,1	VZC
3	200	ws	WOLTJES, Juliette	10.11.2009	2:26.45	13,1	VZC
4	400	ws	VAARTJES, Jasmine	02.02.2009	5:13.10	12,9	Blue Marlins
5	400	ws	GIELENS, Luus	16.10.2009	5:13.70	12,8	Psv
6	200	ws	MORENO PALACIOS, Carla	16.01.2010	2:30.00	12,6	De Dolfijn
7	200	ws	DEKKERS, Bregje	09.02.2009	2:28.80	12,0	Psv
8	400	ws	METTEN, Fenne	23.05.2010	5:26.33	10,9	Zpc Amersfoort

Slagtrainingsdagen (Vervolg)

Seizoen 2024-2025

Vrije slag lange afstanden (400/800/1500m)



Heren

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	800	vs	NAMESNIK, Austin	27.07.2001	8:39.59	10,5	Zpc Amersfoort
2	800	vs	JANSSEN, Joris	21.08.2003	8:32.96	11,4	Aqua-Novio'94
3	800	vs	RUDMAN, Borys	04.02.2005	8:31.95	11,6	Blue Marlins
4	400	vs	VAN ROOIJ, Luuk	25.01.2004	4:05.72	11,8	Psv
5	800	vs	WILBERS, Olivier	30.03.2006	8:40.35	12,6	ZPC Hoogeveen
6	400	vs	NAMESNIK, Austin	27.07.2001	4:02.32	12,8	Zpc Amersfoort
7	400	vs	DIJKSHOORN, Niels	23.05.2002	4:02.08	12,9	Psv
8	400	vs	SOMMELING, Bart	22.01.1998	4:01.63	13,0	De Dolfijn

tm 18 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	400	vs	GOMES, Tiago Fonseca	21.04.2007	3:52.52	18,5	Psv
2	1500	vs	LOOTS, Bram	18.04.2007	15:47.73	16,5	Kzc
3	1500	vs	WIERSMA, Tieme Marten	24.12.2007	16:11.55	14,8	Dz&Pc
4	400	vs	MOSTERT, Bas	24.12.2008	4:09.20	14,5	VZC
5	400	vs	BROEKSTRA, Wytse	26.03.2008	4:14.19	13,1	De Vikings
6	1500	vs	VELD, Diede	09.03.2008	16:49.63	13,1	HZ&PC Heerenveen
7	400	vs	VEELDERS, Milan	01.01.2008	4:14.56	13,0	De Dinkel
8	400	vs	BOEHM, Boele	26.01.2007	4:12.16	12,9	Blue Marlins

Tm 16 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	400	vs	NIES, Martijn	05.07.2009	4:07.35	16,3	Psv
2	400	vs	THORN LEESON, Julian J	03.06.2010	4:17.02	15,9	Netherlands
3	400	vs	KOORNSTRA, Sven	01.02.2009	4:13.11	14,7	De Vikings
4	800	vs	DE JONG, Jelte	05.03.2009	9:05.80	12,9	Zpch
5	400	vs	VOS, Tobian	03.02.2009	4:20.26	12,8	Zpc Amersfoort
6	400	vs	ALLAN, Theodore	08.01.2009	4:20.32	12,7	Psv
7	400	vs	MAGGIO, Mattia	16.02.2009	4:24.89	11,5	Hellas-Glana
8	400	vs	VAN BRUSSEL, Dylano	16.12.2009	4:27.04	10,9	De Zilvermeeuw

Slagtrainingsdagen (Vervolg)

Seizoen 2024-2025

Vrije slag lange afstanden (400/800/1500m)



Dames

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	400	vs	VAN KOOTEN, Janna	14.08.2004	4:12.42	16,4	ZPC Hoogeveen
2	400	vs	DE JONG, Imani	28.05.2002	4:13.94	16,0	Psv
3	400	vs	VAN KALMTHOUT, Yara	17.09.2002	4:16.92	15,2	Psv
4	400	vs	BOLT, Hedwig	09.08.2006	4:21.15	15,2	HZ&PC Heerenveen
5	400	vs	STEL, Serena	30.11.1998	4:17.52	15,0	De Dolfijn
6	800	vs	VAN DER KAMP, Marte	04.04.2005	8:56.92	13,9	HZ&PC Heerenveen
7	400	vs	BRINK, Djanilla	05.09.2006	4:28.58	13,2	De Dolfijn
8	400	vs	KORTHUIS, Sara	06.09.2006	4:28.61	13,2	Dz&Pc

Tm 18 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	400	vs	ROLMAN, Angelina	08.03.2007	4:17.44	16,5	De Dolfijn
2	1500	vs	VAN DER SCHRIER, Jade	19.12.2008	17:28.61	14,6	AZC
3	800	vs	LUDWIG, Frouke	02.03.2008	9:09.31	14,2	Dz&Pc
4	400	vs	VAN NISPEN, Julie	14.02.2008	4:27.91	14,0	Nuenen
5	400	vs	BOEREFIJN, Nynke	13.02.2007	4:29.78	13,3	Zpc Amersfoort
6	400	vs	SILBERMAN, Devon	06.03.2007	4:30.20	13,2	Blue Marlins
7	400	vs	OOMS, Maaïke	15.07.2008	4:35.06	12,1	Zpc Amersfoort
8	1500	vs	VAN ETTEN, Laura	01.07.2008	18:08.54	11,9	HZ&PC Heerenveen

Meisjes tm 16 jr

	DISTANCE	STROKE	FULLNAME	BIRTHDATE	SWIMTIME	PTS_RUDOLPH	CLUBNAME
1	400	vs	DEKKERS, Bregje	09.02.2009	4:30.22	14,1	Psv
2	1500	vs	TORTORA, Emily	22.06.2010	18:22.10	13,7	Dbd
3	800	vs	WEISZ, Ilona	16.03.2010	9:29.98	13,2	Zpc Amersfoort
4	400	vs	WOLTJES, Juliette	10.11.2009	4:33.81	13,1	VZC
5	400	vs	METTEN, Fenne	23.05.2010	4:38.56	13,0	Zpc Amersfoort
6	800	vs	GIELENS, Luus	16.10.2009	9:30.40	12,3	Psv
7	400	vs	VAARTJES, Jasmine	02.02.2009	4:37.98	12,0	Blue Marlins
8	400	vs	WESTERNENG, Fenna	10.09.2009	4:38.43	11,9	Dz&Pc