ROV dag5: Session: 1: COACH evaluation sheet for TEAM: GBZ

Coachinfo: Warming up from: 13:00 untill 13:45. Teamleadmeeting @ The listed starttimes are indicative!

Coaches: Van Goethem Niels

PB => Personal Best time **SB => Seasons Best time: Season starting point: first of September.**

Event number: 2: 100M FREESTYLE WOMEN 11+ Heat:4, starttime: 14:15

Heat: 4/14 Lane : 4 Athlete: VANDECASTEELE MARTHE **Q-time: 01:28:70**

PB (25m pool): 01:26.30 Kapellen 01/06/2025 **PB (50m pool):** no time **SB:** 01:31.16 Aartselaar 01/11/2025

	25M	50M	75M	100M	
PB		00:39.86		01:26.30	
		00:39.86		*00:46.44*	
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	

Coach feedback:

Event number: 2: 100M FREESTYLE WOMEN 11+ Heat:10, starttime: 14:27

Heat: 10/14 Lane : 6 Athlete: LEFEBRE ELENA **Q-time: 01:14:58**

PB (25m pool): 01:14.58 Dendermonde 22/11/2025 **PB (50m pool):** 01:17.47 **SB:** 01:14.58 Dendermonde 22/11/2025

	25M	50M	75M	100M	
PB		00:36.52		01:14.58	
		00:36.52		*00:38.06*	
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	

Coach feedback:

Event number: 3: 100M FREESTYLE MEN 11+ Heat:9, starttime: 14:51

Heat: 9/11 Lane : 3 Athlete: VAN OEVELEN NOAH **Q-time: 01:03:15**

PB (25m pool): 01:03.15 Durmehal 28/02/2026 **PB (50m pool):** 01:05.87 **SB:** 01:03.15 Durmehal 28/02/2026

	25M	50M	75M	100M	
PB		00:30.95		01:03.15	
		00:30.95		*00:32.20*	
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	

Coach feedback:

ROV dag5: Session: 1: COACH evaluation sheet for TEAM: GBZ

Event number: 4: 400M MEDLEY WOMEN 11+ — Heat:1, starttime: 14:56

Heat: 1/4 Lane : 3 Athlete: VAN PUYVELDE EMMA — **Q-time: 99:99:99**

PB (25m pool): 05:56.57 Ronse 15/10/2023 **PB (50m pool):** no time **SB:** no time

	25M	50M	75M	100M	125M	150M	175M	200M
PB		no time		no time		no time		no time
		no time						
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

	225M	250M	275M	300	325	350	375	400M
PB		no time		no time		no time		05:56.57
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

Coach feedback:

Event number: 4: 400M MEDLEY WOMEN 11+ — Heat:2, starttime: 15:04

Heat: 2/4 Lane : 2 Athlete: VERHOFSTEDE LENA — **Q-time: 99:99:99**

PB (25m pool): no time **PB (50m pool):** no time **SB:** no time

	25M	50M	75M	100M	125M	150M	175M	200M
PB		no time		no time		no time		no time
		no time						
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

	225M	250M	275M	300	325	350	375	400M
PB		no time		no time		no time		no time
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

Coach feedback:

Event number: 4: 400M MEDLEY WOMEN 11+ — Heat:2, starttime: 15:04

Heat: 2/4 Lane : 6 Athlete: HOTTINGER NYAH — **Q-time: 99:99:99**

PB (25m pool): 06:20.71 Temse 23/12/2023 **PB (50m pool):** no time **SB:** no time

	25M	50M	75M	100M	125M	150M	175M	200M
PB		no time		no time		no time		no time
		no time						
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

	225M	250M	275M	300	325	350	375	400M
PB		no time		no time		no time		06:20.71
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

Coach feedback:

ROV dag5: Session: 1: COACH evaluation sheet for TEAM: GBZ

Event number: 4: 400M MEDLEY WOMEN 11+ — Heat:4, starttime: 15:19

Heat: 4/4 Lane : 4 Athlete: THIELMAN PAULIEN — **Q-time: 05:51:02**

PB (25m pool): 05:51.02 Zottegem 09/03/2025 **PB (50m pool):** 05:54.94 **SB:** no time

	25M	50M	75M	100M	125M	150M	175M	200M
PB		no time		01:20.72		no time		no time
		no time						
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

	225M	250M	275M	300	325	350	375	400M
PB		no time		no time		no time		05:51.02
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

Coach feedback:

Event number: 5: 400M MEDLEY MEN 11+ — Heat:4, starttime: 15:50

Heat: 4/4 Lane : 4 Athlete: DE RYCK SEPPE — **Q-time: 05:11:76**

PB (25m pool): 05:11.76 Zottegem 09/03/2025 **PB (50m pool):** 05:13.65 **SB:** no time

	25M	50M	75M	100M	125M	150M	175M	200M
PB		no time		01:11.49		no time		no time
		no time						
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

	225M	250M	275M	300	325	350	375	400M
PB		no time		no time		no time		05:11.76
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

Coach feedback:

Event number: 7: 200M BREASTSTROKE WOMEN 11+ — Heat:6, starttime: 16:24

Heat: 6/8 Lane : 5 Athlete: VANDECASTEELE MARTHE — **Q-time: 03:32:23**

PB (25m pool): 03:36.75 Temse 21/12/2025 **PB (50m pool):** 03:32.23 **SB:** 03:36.75 Temse 21/12/2025

	25M	50M	75M	100	125	150	175	200M
PB		00:51.15		01:45.73		02:42.95		03:36.75
		00:51.15		*00:54.58*		*00:57.22*		*00:53.80*
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

Coach feedback:

ROV dag5: Session: 1: COACH evaluation sheet for TEAM: GBZ

Event number: 8: 200M BREASTSTROKE MEN 11+ — Heat:2, starttime: 16:41

Heat: 2/7 Lane : 5 Athlete: DE RYCK SEPPE — **Q-time: 99:99:99**

PB (25m pool): no time **PB (50m pool):** no time **SB:** no time

	25M	50M	75M	100	125	150	175	200M
PB		no time		no time		no time		no time
	no time							
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

Coach feedback:

Event number: 8: 200M BREASTSTROKE MEN 11+ — Heat:7, starttime: 17:03

Heat: 7/7 Lane : 7 Athlete: VAN OEVELEN NOAH — **Q-time: 03:01:65**

PB (25m pool): 03:01.65 Temse 21/12/2025 **PB (50m pool):** 03:09.84 **SB:** 03:01.65 Temse 21/12/2025

	25M	50M	75M	100	125	150	175	200M
PB		00:40.98		01:28.92		02:15.71		03:01.65
	00:40.98		*00:47.94*		*00:46.79*		*00:45.94*	
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

Coach feedback:

Event number: 9: 50M BUTTERFLY WOMEN 11+ — Heat:8, starttime: 17:18

Heat: 8/12 Lane : 4 Athlete: LEFEBRE ELENA — **Q-time: 00:38:94**

PB (25m pool): 00:38.94 Durmehal 28/02/2026 **PB (50m pool):** 00:40.09 **SB:** 00:38.94 Durmehal 28/02/2026

	25M	50M	
PB		00:38.94	
	00:38.94		
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	

Coach feedback:

Event number: 9: 50M BUTTERFLY WOMEN 11+ — Heat:11, starttime: 17:21

Heat: 11/12 Lane : 1 Athlete: VERHOFSTEDE LENA — **Q-time: 00:35:99**

PB (25m pool): 00:35.99 Dendermonde. 22/11/2025 **PB (50m pool):** 00:36.77 **SB:** 00:35.99 Dendermonde. 22/11/2025

	25M	50M	
PB		00:35.99	
	00:35.99		
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	

Coach feedback:

ROV dag5: Session: 1: COACH evaluation sheet for TEAM: GBZ

Event number: 9: 50M BUTTERFLY WOMEN 11+ — Heat:12, starttime: 17:22

Heat: 12/12 Lane : 2 Athlete: HOTTINGER NYAH — **Q-time: 00:33:88**

PB (25m pool): 00:34.40 T ROSCO 20/10/2024 **PB (50m pool):** 00:33.02 **SB:** no time

	25 M	50 M	
PB		00:34.40	
		00:34.40	
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	

Coach feedback:

Event number: 9: 50M BUTTERFLY WOMEN 11+ — Heat:12, starttime: 17:22

Heat: 12/12 Lane : 3 Athlete: VAN PUYVELDE EMMA — **Q-time: 00:33:66**

PB (25m pool): 00:33.66 Gent 23/02/2025 **PB (50m pool):** 00:34.40 **SB:** no time

	25 M	50 M	
PB		00:33.66	
		00:33.66	
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	

Coach feedback:

Event number: 9: 50M BUTTERFLY WOMEN 11+ — Heat:12, starttime: 17:22

Heat: 12/12 Lane : 4 Athlete: THIELMAN PAULIEN — **Q-time: 00:32:43**

PB (25m pool): 00:32.43 Durmehal 28/02/2026 **PB (50m pool):** 00:33.08 **SB:** 00:32.43 Durmehal 28/02/2026

	25 M	50 M	
PB		00:32.43	
		00:32.43	
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	

Coach feedback:

Event number: 11: 4x100M MEDLEY WOMEN 11+ — Heat:1, starttime: 17:37

Heat: 1/2 Lane : 3 Athlete: TEAM GBZ OPEN — **Q-time: 99:99:99**

PB (25m pool): **PB (50m pool):** **SB:**

	25 M	50 M	75 M	100 M	125 M	150 M	175 M	200 M
PB								
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .
	225 M	250 M	275 M	300	325	350	375	400 M
PB								
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .