

LAC deel 3
De Lier, 23.11.2008

Programmanr. 1
23.11.2008 Meisjes, 300m vrije slag Meisjes Minioren 3 en 4 Resultaten

Rang In.tijd Tijd
Programmanr. 2
23.11.2008 Jongens, 300m vrije slag Jongens Minioren 3 en 4 Resultaten

Rang In.tijd Tijd
Programmanr. 3
23.11.2008 Meisjes, 400m vrije slag Meisjes Minioren 5 en Junioren 1 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Jessie Middendorp 50m: 38.15 100m: 1:20.54	ZV Westland Dijkglas 200m: 2:52.52 400m: 5:55.08	5:51.50 9700712 5:55.08
2. Joy Vavier 50m: 40.73 100m: 1:24.75	ZV Westland Dijkglas 200m: 2:54.88 400m: 5:59.05	6:29.00 9701686 5:59.05
3. Marja Esmeijer 50m: 40.57 100m: 1:25.34	Zoetermeer 200m: 2:55.74 400m: 6:00.82	6:01.34 9800776 6:00.82
4. Ingeborg Efdée 50m: 45.81 100m: 1:38.50	WZK 200m: 3:25.43 400m: 6:53.27	7:04.54 9701546 6:53.27

AFGEM Britt Vis ZV Westland Dijkglas 6:20.26 9700888

Programmanr. 4
23.11.2008 Jongens, 400m vrije slag Jongens Minioren 5 en 6 Resultaten

Rang In.tijd Tijd
Programmanr. 5
23.11.2008 Meisjes, 800m vrije slag Meisjes Junioren 2 en 3 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Amber de Kroon 50m: 33.81 100m: 1:11.53	ZV Westland Dijkglas 200m: 2:28.86 400m: 5:05.30 800m: 10:21.20	10:54.17 9601098 10:21.20
2. Anouk van der Vlies 50m: 34.23 100m: 1:11.93	Zoetermeer 200m: 2:30.93 400m: 5:13.94 800m: 10:32.95	10:45.09 9603226 10:32.95
3. Alyssa Rijnschot 50m: 38.80 100m: 1:24.07	Zoetermeer 200m: 2:56.20 400m: 6:02.67 800m: 12:14.76	12:53.74 9500566 12:14.76
4. Mylène Ijpema 50m: 42.18 100m: 1:29.30	ZV Westland Dijkglas 200m: 3:08.90 400m: 6:30.03 800m: 13:08.90	NT 9603284 13:08.90

AFGEM Rachael Kretsch WZK 13:20.97 9602904

Programmanr. 6
23.11.2008 Jongens, 800m vrije slag Jongens Junioren 1 en 2 Resultaten

Rang	In.tijd	Tijd
1. Luc Esmeijer 50m: 39.95 100m: 1:26.02	Zoetermeer 200m: 2:58.54 400m: 5:59.00 800m: 11:59.20	NT 9600855 11:59.20
2. Gijs Ruijgrok 50m: 41.62 100m: 1:30.96	WZK 200m: 3:11.86 400m: 6:36.29 800m: 13:11.87	13:59.09 9600863 13:11.87
3. Kevin van den Bos 50m: 45.85 100m: 1:38.73	ZV Westland Dijkglas 200m: 3:24.27 400m: 6:58.42 800m: 13:53.11	14:07.51 9600747 13:53.11

LAC deel 3
De Lier, 23.11.2008

Programmanr. 7
23.11.2008

Dames, 1500m vrije slag

14 jaar en ouder
Resultaten

Rang					In.tijd				Tijd	
1.	Debby den Besten	ZV Westland Dijkglas	18:52.95	9207520	18:52.73					
	50m: 33.22	100m: 1:09.63	200m: 2:23.84	400m: 4:53.25	800m: 9:58.07	1500m: 18:52.73				
2.	Ivana Lingen	Zoetermeer	20:14.38	9305020	19:49.47					
	50m: 34.63	100m: 1:11.17	200m: 2:27.63	400m: 5:03.84	800m: 10:27.20	1500m: 19:49.47				
3.	Tamara Hoogenboom	WZK	20:20.48	9001560	20:28.75					
	50m: 36.38	100m: 1:14.45	200m: 2:33.08	400m: 5:13.46	800m: 10:43.00	1500m: 20:28.75				
4.	Wendy Sneekes	d'ELFT	20:29.61	8402290	20:33.53					
	50m: 36.48	100m: 1:16.70	200m: 2:40.02	400m: 5:26.29	1500m: 20:33.53					
5.	Ashley Kretsch	WZK	21:49.91	9207170	21:25.00					
	50m: 37.67	100m: 1:18.51	200m: 2:42.13	400m: 5:32.23	800m: 11:17.16	1500m: 21:25.00				
6.	Linda Hoogendam	d'ELFT	20:49.99	8300892	21:30.34					
	50m: 35.06	100m: 1:15.58	200m: 2:39.09	400m: 5:29.67	800m: 11:19.67	1500m: 21:30.34				

Programmanr. 8
23.11.2008

Heren, 1500m vrije slag

14 jaar en ouder
Resultaten

Rang					In.tijd				Tijd	
1.	Erik Simons	WZK	16:46.01	8902845	16:41.13					
	50m: 28.47	100m: 1:00.01	200m: 2:05.18	400m: 4:18.91	800m: 8:50.37	1500m: 16:41.13				
2.	Rolan van der Lugt	ZV Westland Dijkglas	17:10.07	9001869	17:41.50					
	50m: 29.82	100m: 1:01.23	200m: 2:08.70	400m: 4:26.72	800m: 9:12.97	1500m: 17:41.50				
3.	Niek Pereboom	Zoetermeer	17:23.08	9305395	18:00.54					
	50m: 29.01	100m: 1:02.42	200m: 2:11.96	400m: 4:34.42	800m: 9:26.96	1500m: 18:00.54				
4.	Martijn Groeneveld	ZV Westland Dijkglas	19:21.04	9105959	18:36.23					
	50m: 30.13	100m: 1:04.36	200m: 2:16.82	400m: 4:45.29	800m: 9:48.89	1500m: 18:36.23				
5.	Alex Vermeulen	WZK	18:16.32	8905811	18:45.38					
	50m: 31.36	100m: 1:06.73	200m: 2:21.63	400m: 4:55.53	800m: 10:01.66	1500m: 18:45.38				
6.	Victor den Heijer	d'ELFT	20:50.86	8300867	19:21.19					
	50m: 31.36	100m: 1:07.37	200m: 2:21.66	400m: 4:55.71	800m: 10:10.38	1500m: 19:21.19				
7.	Koen Spaanderman	Zoetermeer	NT	9203479	19:53.06					
	50m: 31.64	100m: 1:09.41	200m: 2:30.13	400m: 5:10.10	800m: 10:34.84	1500m: 19:53.06				
8.	Patrick de Jong	ZV Westland Dijkglas	21:01.12	9403007	20:44.51					
	50m: 34.84	100m: 1:14.63	200m: 2:38.34	400m: 5:26.20	800m: 11:02.36	1500m: 20:44.51				
9.	Nils Vanwezer	WZK	NT	9405579	22:21.28					
	50m: 37.97	100m: 1:19.86	200m: 2:46.70	400m: 5:44.85	800m: 11:52.22	1500m: 22:21.28				
10.	Paul van Dijk	Zoetermeer	NT	9301455	22:21.93					
	50m: 37.35	100m: 1:19.90	200m: 2:46.42	400m: 5:44.58	800m: 11:52.76	1500m: 22:21.93				
11.	Sander Pereboom	Zoetermeer	25:59.24	9404201	23:24.81					
	50m: 41.09	100m: 1:26.68	200m: 2:59.12	400m: 6:04.21	800m: 12:26.25	1500m: 23:24.81				
AFGEM	Lennart Spaans	ZV Westland Dijkglas	21:18.30	9201237						