

Lange Afstandswedstrijd
Zoetermeer, 29.11.2008

Programmanr. 2
29.11.08 - 13:00

Jongens, 800m vrije slag

Minioren 4 en 5
Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd
1.	Floris Kotterink	9800199	WVZ	12:09.30	11:18.81
	100m: 1:18.93	300m: 4:13.33	500m:	700m:	
	200m: 1:18.93	400m: 5:40.33	1:27.00	800m: 11:18.81	

Programmanr. 3
29.11.08 - 13:13

Dames, 800m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd
1.	Géke Heinsbroek	9300312	WVZ	10:00.26	9:43.46
	100m: 1:08.46	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:21.28	400m: 4:49.10	600m:	800m: 9:43.46	
2.	Astrid van Nieuwkerk	9402904	ZV Westland Dijkglas	10:14.04	10:15.22
	100m: 1:11.36	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:28.38	400m: 5:03.72	600m:	800m: 10:15.22	
3.	Vera van Delden	9301308	WVZ	10:21.54	10:22.67
	100m: 1:12.30	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:30.83	400m: 5:06.30	600m:	800m: 10:22.67	
4.	Carina Klees	9602680	WVZ	NT	10:37.78
	100m: 1:13.89	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:34.76	400m: 5:16.56	600m:	800m: 10:37.78	
5.	Emma Siemensma	9402716	DES	10:56.15	10:58.21
	100m: 1:13.32	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:34.86	400m: 5:22.60	600m:	800m: 10:58.21	
6.	Sabine Koudijs	9500024	WVZ	11:45.81	11:02.50
	100m: 1:15.89	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:38.53	400m: 5:26.08	600m:	800m: 11:02.50	
7.	Nicole Bennis	9600470	WVZ	11:48.83	11:03.01
	100m: 1:16.97	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:38.50	400m: 5:25.39	600m:	800m: 11:03.01	
8.	Amber Stienstra	9604448	d'ELFT	NT	11:18.25
	100m: 1:21.15	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:48.23	400m: 5:42.31	600m:	800m: 11:18.25	
9.	Vivian Witkamp	9302480	WVZ	12:09.14	12:10.18
	100m: 1:22.06	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:53.66	400m: 5:59.76	600m:	800m: 12:10.18	
10.	Mijke Witkamp	9601658	WVZ	NT	12:13.68
	100m: 1:25.20	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:59.18	400m: 6:06.07	600m:	800m: 12:13.68	
11.	Josca Zondag	9502334	WVZ	NT	12:18.47
	100m: 1:27.82	300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:01.76	400m: 6:09.41	600m:	800m: 12:18.47	
12.	Rachael Kretsch	9602904	Wzck	12:40.36	12:36.67
	100m: 1:24.86	300m:	500m:	700m:	
	200m: 2:58.58	400m: 6:09.33	600m:	800m: 12:36.67	
13.	Britt Vis	9700888	ZV Westland Dijkglas	13:04.41	13:02.49
	100m: 1:30.90	300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:10.46	400m: 6:32.18	600m:	800m: 13:02.49	
14.	Henriëke Minnema	9404834	De Vliet	NT	13:29.39
	100m: 1:25.73	300m:	500m:	700m:	
	200m: 3:07.04	400m: 6:33.26	600m:	800m: 13:29.39	
AFGEM	Anouk van der Vlies	9603226	Zoetermeer	10:32.95	
AFGEM	Maud Hoofs	9501206	WVZ	11:30.51	

Lange Afstandswedstrijd
Zoetermeer, 29.11.2008

Programmanr. 4
29.11.08 - 13:50

Heren, 1500m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd
1.	Marcel Thijsse	8201719	WVZ	16:33.07	16:29.22
	100m: 1:02.75	1:02.75	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:07.99	1:05.24	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 16:29.22
	400m: 4:19.61		800m: 8:46.90	1200m:	
2.	Erik Simons	8902845	Wzck	16:41.13	16:29.41
	100m: 1:00.17	1:00.17	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:05.87	1:05.70	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 16:29.41
	400m: 4:18.54		800m: 8:45.78	1200m:	
3.	Olivier Nass	9402933	WVZ	19:07.48	17:53.87
	100m: 1:05.18	1:05.18	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:15.90	1:10.72	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 17:53.87
	400m: 4:39.91		800m: 9:28.57	1200m:	
4.	Niek Pereboom	9305395	Zoetermeer	17:23.08	18:00.50
	100m: 1:05.02	1:05.02	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:14.54	1:09.52	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 18:00.50
	400m: 4:35.85		800m: 9:28.98	1200m:	
5.	Alex Vermeulen	8905811	Wzck	18:45.38	18:18.59
	100m: 1:05.03	1:05.03	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:16.90	1:11.87	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 18:18.59
	400m: 4:43.24		800m: 9:40.65	1200m:	
6.	Jurian Beukers	9501327	WVZ	19:30.34	18:44.85
	100m: 1:10.18	1:10.18	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:25.22	1:15.04	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 18:44.85
	400m: 4:57.43		800m: 9:59.00	1200m:	
7.	Gianpaolo Gioia	9306457	ZC Ooievaar (SG)	19:10.27	18:57.98
	100m: 1:04.53	1:04.53	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:20.13	1:15.60	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 18:57.98
	400m: 4:55.70		800m: 10:01.63	1200m:	
8.	Victor den Heijer	8300867	d'ELFT	NT	19:04.34
	100m: 1:06.96	1:06.96	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:20.88	1:13.92	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 19:04.34
	400m: 4:54.22		800m: 10:05.97	1200m:	
9.	Timo van der Ende	9601979	WVZ	NT	19:44.07
	100m: 1:12.52	1:12.52	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:30.05	1:17.53	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 19:44.07
	400m: 5:08.08		800m: 10:27.89	1200m:	
10.	Nathan Stittelaar	9305399	ZC Ooievaar (SG)	NT	20:01.86
	100m: 1:12.22	1:12.22	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:31.83	1:19.61	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 20:01.86
	400m: 5:15.79		800m: 10:40.63	1200m:	
11.	Alessandro Calvi	9206855	Wzck	NT	20:35.34
	100m: 1:14.99	1:14.99	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:38.93	1:23.94	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 20:35.34
	400m: 5:27.70		800m: 11:01.68	1200m:	
12.	Paul van Dijk	9301455	Zoetermeer	22:21.93	22:14.64
	100m: 1:20.39	1:20.39	500m:	900m:	1300m:
	200m: 2:49.48	1:29.09	600m:	1000m:	1400m:
	300m:		700m:	1100m:	1500m: 22:14.64
	400m: 5:27.23		800m: 11:52.16	1200m:	
AFGEM	Ensaer Kotterink	9403391	WVZ	17:29.86	
AFGEM	Sander Pereboom	9404201	Zoetermeer	23:24.81	
AFGEM	Marciano Lynch	9401893	WVZ	19:24.22	

Lange Afstandswedstrijd
Zoetermeer, 29.11.2008

Programmanr. 5
29.11.08 - 14:52

Dames, 1500m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd
1.	Merle Verkijk 100m: 1:08.14 1:08.14 200m: 2:21.20 1:13.06 300m: 400m: 4:47.16	9400278 500m: 600m: 700m: 800m: 9:41.61	Van Uden-De Gouwe 900m: 1000m: 1100m: 1200m:	18:45.00 1300m: 1400m: 1500m: 18:21.62	18:21.62
2.	Tessa Miller 100m: 1:13.94 1:13.94 200m: 2:33.69 1:19.75 300m: 400m: 5:13.72	8906572 500m: 600m: 700m: 800m: 10:38.53	ZC Ooievaar (SG) 900m: 1000m: 1100m: 1200m:	20:18.61 1300m: 1400m: 1500m: 20:10.55	20:10.55
3.	Tamara Hoogenboom 100m: 1:13.18 1:13.18 200m: 2:31.97 1:18.79 300m: 400m: 5:11.97	9001560 500m: 600m: 700m: 800m: 10:38.78	Wzk 900m: 1000m: 1100m: 1200m:	20:20.48 1300m: 1400m: 1500m: 20:10.95	20:10.95
4.	Linda Hoogendam 100m: 1:14.08 1:14.08 200m: 2:36.18 1:22.10 300m: 400m: 5:26.10	8300892 500m: 600m: 700m: 800m: 11:07.26	d'ELFT 900m: 1000m: 1100m: 1200m:	20:49.99 1300m: 1400m: 1500m: 20:50.65	20:50.65
5.	Ashley Kretsch 100m: 1:19.04 1:19.04 200m: 2:43.35 1:24.31 300m: 400m: 5:33.07	9207170 500m: 600m: 700m: 800m: 11:15.76	Wzk 900m: 1000m: 1100m: 1200m:	21:25.00 1300m: 1400m: 1500m: 21:22.67	21:22.67
AFGEM	Amber de Kroon	9601098	ZV Westland Dijkglas	NT	

Programmanr. 6
29.11.08 - 15:14

Heren, 800m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd
1.	Rob van Vliet 100m: 1:00.36 1:00.36 200m: 2:06.25 1:05.89	8402459 300m: 400m: 4:19.62	Wzk 500m: 600m:	8:57.65 700m: 800m: 8:54.28	8:54.28
2.	Bryan Mannaart 100m: 1:04.00 1:04.00 200m: 2:13.69 1:09.69	9101533 300m: 400m: 4:34.90	WVZ 500m: 600m:	8:36.58 700m: 800m: 9:10.73	9:10.73
3.	Koen Spaanderman 100m: 1:07.05 1:07.05 200m: 2:24.96 1:17.91	9203479 300m: 400m: 5:02.17	Zoetermeer 500m: 600m:	10:09.03 700m: 800m: 10:15.12	10:15.12
4.	Patrick Soutendijk 100m: 1:14.64 1:14.64 200m: 2:36.23 1:21.59	9401223 300m: 400m: 5:21.73	WVZ 500m: 600m:	11:30.14 700m: 800m: 10:45.93	10:45.93
5.	John Stoffer 100m: 1:13.12 1:13.12 200m:	6300725 300m: 400m: 5:19.46	Zoetermeer 500m: 600m:	10:47.05 700m: 800m: 10:54.54	10:54.54
6.	Stanley Klerks 100m: 1:19.61 1:19.61 200m: 2:45.44 1:25.83	9600809 300m: 400m: 5:35.67	WVZ 500m: 600m:	12:32.57 700m: 800m: 11:00.20	11:00.20
7.	Nicolas Rivard 100m: 1:18.11 1:18.11 200m: 2:43.29 1:25.18	9500113 300m: 400m: 5:31.49	WVZ 500m: 600m:	11:58.07 700m: 800m: 11:04.29	11:04.29
8.	Romano Lynch 100m: 1:21.91 1:21.91 200m: 2:48.22 1:26.31	9602759 300m: 400m: 5:44.14	WVZ 500m: 600m:	14:13.05 700m: 800m: 11:31.28	11:31.28
9.	Erik Schippers 100m: 1:25.79 1:25.79 200m: 2:55.47 1:29.68	9403821 300m: 400m: 6:00.47	De Vliet 500m: 600m:	NT 700m: 800m: 11:50.38	11:50.38