

LAC deel 4
Wassenaar, 8.3.2009

Programmanr. 1
8.3.09 - 16:30

Dames, 2000m vrije slag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang					In.tijd				Tijd			
1.	Leonie van Noort				De Zijl LGB			24:08.89	9301752	24:47.36		
	100m:	1:09.16	200m:	2:24.10	400m:	4:52.73	800m:	9:52.04	1500m:	18:36.89	2000m:	24:47.36
2.	Debby den Besten				ZV Westland Dijkglas			25:41.26	9207520	26:37.69		
	100m:	1:13.54	200m:	2:29.82	400m:	5:05.70	800m:	10:21.97	1500m:	19:50.53	2000m:	26:37.69
3.	Ivana Lingen				Zoetermeer			27:03.29	9305020	26:48.50		
	100m:	1:13.03	200m:	2:30.69	400m:	5:09.69	800m:	10:36.41	1500m:	20:07.94	2000m:	26:48.50
4.	Wendy Sneekes				D'Elft			26:30.89	8402290	27:09.75		
	100m:	1:16.05	200m:	2:37.30	400m:	5:21.25	800m:	10:47.50	1500m:	20:19.96	2000m:	27:09.75
5.	Tamara Hoogenboom				WZK Zwemmen			26:48.47	9001560	27:30.51		
	100m:	1:14.94	200m:	2:33.77	400m:	5:13.66	800m:	10:41.76	1500m:	20:29.33	2000m:	27:30.51
6.	Joana Carneiro				D'Elft			NT	8202256	27:36.45		
	100m:	1:13.73	200m:	2:32.10	400m:	5:15.39	800m:	10:49.13	1500m:	20:37.82	2000m:	27:36.45
7.	Marjolein van Kleef				De Zijl LGB			NT	9301398	27:57.07		
	100m:	1:14.81	200m:	2:37.48	400m:	5:25.02	800m:	11:03.30	1500m:	20:56.99	2000m:	27:57.07
8.	Linda Hoogendam				D'Elft			28:09.58	8300892	28:29.54		
	100m:	1:15.72	200m:	2:38.11	400m:	5:27.50	800m:	11:15.58	1500m:	21:19.57	2000m:	28:29.54
9.	Karin Simons				WZK Zwemmen			NT	8903804	29:01.20		
	100m:	1:14.79	200m:	2:37.99	400m:	5:29.23	800m:	11:23.59	1500m:	21:51.04	2000m:	29:01.20
10.	Andrea van Leeuwen				De Zijl LGB			NT	8100904	29:05.48		
	100m:	1:20.16	200m:	2:47.89	400m:	5:44.64	800m:	11:35.04	1500m:	21:47.73	2000m:	29:05.48
11.	Mara Smeele				De Zijl LGB			NT	9300716	29:11.29		
	100m:	1:20.51	200m:	2:46.82	400m:	5:42.48	800m:	11:38.67	1500m:	22:00.60	2000m:	29:11.29
12.	Ashley Kretsch				WZK Zwemmen			29:22.73	9207170	29:19.20		
	100m:	1:19.77	200m:	2:45.45	400m:	5:38.25	800m:	11:29.70	1500m:	21:50.97	2000m:	29:19.20

Programmanr. 2
8.3.09 - 17:29

Heren, 2000m vrije slag

Heren Senioren Open
Resultaten

Rang					In.tijd				Tijd			
1.	Erik Simons				WZK Zwemmen			22:31.54	8902845	22:17.70		
	100m:	1:00.48	200m:	2:06.71	400m:	4:20.04	800m:	8:49.00	1500m:	16:42.77	2000m:	22:17.70
2.	Hans Peter Hartog				DAW-Finzeno			22:36.64	9100859	22:22.99		
	100m:	1:01.05	200m:	2:07.18	400m:	4:21.10	800m:	8:51.05	1500m:	16:47.89	2000m:	22:22.99
3.	Alexander Hulleman				De Zijl LGB			NT	8300989	23:34.19		
	100m:	1:08.79	200m:	2:19.37	400m:	4:37.32	800m:	9:14.58	1500m:	17:32.78	2000m:	23:34.19
4.	Alex Vermeulen				WZK Zwemmen			24:27.04	8905811	24:58.65		
	100m:	1:07.45	200m:	2:21.46	400m:	4:52.43	800m:	9:54.46	1500m:	18:43.52	2000m:	24:58.65
5.	Simon Stouten				De Zijl LGB			NT	9400943	25:14.39		
	100m:	1:12.60	200m:	2:29.39	400m:	5:00.45	800m:	10:04.95	1500m:	18:55.45	2000m:	25:14.39
6.	Martijn Groeneveld				ZV Westland Dijkglas			25:59.18	9105959	25:47.90		
	100m:	1:08.25	200m:	2:22.29	400m:	4:53.67	800m:	10:08.41	1500m:	19:21.71	2000m:	25:47.90
7.	Dirkjan Beugelsdijk				De Zijl LGB			NT	8100123	25:50.80		
	100m:	1:09.83	200m:	2:24.30	400m:	4:55.74	800m:	10:07.58	1500m:	19:19.74	2000m:	25:50.80
8.	Koen Spaanderman				Zoetermeer			NT	9203479	26:46.50		
	100m:	1:10.72	200m:	2:30.65	400m:	5:11.82	800m:	10:32.57	1500m:	20:05.68	2000m:	26:46.50
9.	Victor den Heijer				D'Elft			NT	8300867	27:01.16		
	100m:	1:09.98	200m:	2:25.94	400m:	5:06.91	800m:	10:35.56	1500m:	20:20.34	2000m:	27:01.16

LAC deel 4
Wassenaar, 8.3.2009

Programmanr. 2, Heren, 2000m vrije slag, Heren Senioren Open

Rang					In.tijd		Tijd
10.	Lennart Spaans			ZV Westland Dijkglas	28:26.58	9201237	27:02.36
	100m: 1:10.65	400m: 5:07.24	800m: 10:36.42	1500m: 20:11.13	2000m: 27:02.36		
11.	Patrick de Jong			ZV Westland Dijkglas	NT	9403007	27:50.42
	100m: 1:12.85	200m: 2:33.72	400m: 5:18.38	800m: 10:55.47	1500m: 20:50.96	2000m: 27:50.42	
12.	Alessandro Calvi			WZK Zwemmen	28:37.17	9206855	27:56.15
	100m: 1:10.72	200m: 2:32.14	400m: 5:19.94	800m: 10:58.21	1500m: 20:55.12	2000m: 27:56.15	
13.	Nils Vanwezer			WZK Zwemmen	30:04.41	9405579	29:12.54
	100m: 1:15.20	200m: 2:39.26	400m: 5:31.30	800m: 11:20.86	1500m: 21:48.20	2000m: 29:12.54	
14.	Paul van Dijk			Zoetermeer	NT	9301455	30:39.80
	100m: 1:19.79	200m: 2:49.44	400m: 5:52.27	800m: 12:02.96	1500m: 23:04.57	2000m: 30:39.80	

Programmanr. 3
8.3.09 - 18:53

Meisjes, 1500m vrije slag

Meisjes Junioren 2 en 3
Resultaten

Rang					In.tijd		Tijd
1.	Elisabeth Rivard			WVZ	NT	9600244	20:01.00
	100m: 1:11.29	200m: 2:29.89	400m: 5:07.42	800m: 10:20.80	1500m: 20:01.00		
2.	Anouk van der Vlies			Zoetermeer	NT	9603226	20:07.49
	100m: 1:13.31	200m: 2:32.54	400m: 5:14.29	800m: 10:39.97	1500m: 20:07.49		
3.	Aylin van Uffelen			WVZ	NT	9600352	21:22.32
	100m: 1:14.36	200m: 2:37.90	400m: 5:27.23	800m: 11:05.30	1500m: 21:22.32		
4.	Alyssa Rijnschot			Zoetermeer	NT	9500566	22:33.54
	100m: 1:21.83	200m: 2:49.42	400m: 5:51.74	800m: 11:58.45	1500m: 22:33.54		
5.	Debby Bavelaar			De Zijl LGB	NT	9502468	23:04.47
	100m: 1:21.93	200m: 2:53.31	400m: 5:56.99	800m: 12:07.77	1500m: 23:04.47		
6.	Rachael Kretsch			WZK Zwemmen	NT	9602904	24:21.60
	100m: 1:30.60	200m: 3:07.45	400m: 6:28.54	800m: 13:04.46	1500m: 24:21.60		
7.	Mylène Ijpema			ZV Westland Dijkglas	NT	9603284	25:23.75
	100m: 1:29.66	200m: 3:09.87	400m: 6:34.49	800m: 13:28.29	1500m: 25:23.75		

Programmanr. 4
8.3.09 - 19:32

Jongens, 1500m vrije slag

Jongens Junioren 1 en 2
Resultaten

Rang					In.tijd		Tijd
1.	Nicolas Rivard			WVZ	23:15.69	9500113	20:28.60
	100m: 1:17.60	200m: 2:38.60	400m: 5:21.06	800m: 10:48.26	1500m: 20:28.60		
2.	Luc Esmeijer			Zoetermeer	NT	9600855	22:09.10
	100m: 1:26.13	200m: 2:55.82	400m: 6:00.32	800m: 12:03.55	1500m: 22:09.10		
3.	Gijs Ruijgrok			WZK Zwemmen	25:31.79	9600863	25:10.39
	100m: 1:25.23	200m: 2:59.80	400m: 7:09.23	800m: 13:53.00	1500m: 25:10.39		
4.	Kevin van den Bos			ZV Westland Dijkglas	NT	9600747	26:12.67
	100m: 1:34.16	200m: 3:17.60	400m: 6:44.76	800m: 13:46.82	1500m: 26:12.67		

LAC deel 4
Wassenaar, 8.3.2009

Programmanr. 5
8.3.09 - 19:59

Meisjes, 800m vrije slag

Meisjes Minioren 5 en Junioren 1
Resultaten

Rang							In.tijd	Tijd		
1.	Marja Esmeijer	Zoetermeer						NT	9800776	11:49.80
	100m:	1:22.39	200m:	2:50.32	400m:	5:49.70	800m:	11:49.80		
2.	Meghan Ingram	WZK Zwemmen						NT	9801724	11:53.89
	100m:	1:21.99	200m:	2:51.88	400m:	5:54.88	800m:	11:53.89		
3.	Brighid van Uffelen	WVZ						NT	9800310	11:57.78
	100m:	1:23.35	200m:	2:55.08	400m:	6:00.68	800m:	11:57.78		
4.	Britt Vis	ZV Westland Dijkglas						13:02.49	9700888	11:59.58
	100m:	1:25.12	200m:	2:58.45	400m:	6:01.53	800m:	11:59.58		
5.	Madeline Shirley	WZK Zwemmen						NT	9803674	12:23.37
	100m:	1:24.66	200m:	2:58.41	400m:	6:10.69	800m:	12:23.37		
6.	Ingeborg Efdée	WZK Zwemmen						NT	9701546	14:30.87
	100m:	1:39.53	200m:	3:30.62	400m:	7:17.03	800m:	14:30.87		

Programmanr. 6
8.3.09 - 20:13

Jongens, 800m vrije slag

Jongens Minioren 5 en 6
Resultaten

Rang							In.tijd	Tijd		
1.	Floris Kotterink	WVZ						11:18.81	9800199	10:47.67
	100m:	1:18.82	200m:	2:43.02	400m:	5:29.20	800m:	10:47.67		
2.	Enrico Strik	De Zijl LGB						NT	9800747	14:00.79
	100m:	1:32.37	200m:	3:16.42	400m:	6:50.35	800m:	14:00.79		

Programmanr. 7
8.3.09 - 20:25

Meisjes, 400m vrije slag

Meisjes Minioren 3 en 4
Resultaten

Rang							In.tijd	Tijd		
1.	Lanaya van Uffelen	WVZ						NT	0000058	7:18.16
	50m:	46.13	100m:	1:39.28	200m:	3:30.72	400m:	7:18.16		

Programmanr. 8
8.3.09 - 20:31

Jongens, 400m vrije slag

Jongens Minioren 3 en 4
Resultaten

Rang							In.tijd	Tijd		
1.	Bernard Rivard	WVZ						NT	0000045	6:33.70
	50m:	42.39	100m:	1:31.73	200m:	3:12.37	400m:	6:33.70		