

1 - Deel 4 KNZB zwemcompetitie landelijk

14.3.09 - 16:00

Programmanr. 1 Heren, 4 x 200m vrije slag Heren Senioren Open
14.3.09 - 16:00 Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd
1.	KZV de Lansingh 1	KZV de Lansingh		8:08.65	8:18.59
	Roland Boon	88	29.22	1:01.24	2:04.50
	Jelte Stanic	87			2:10.85
	Remi Ouborg	88			2:05.90
	Johnny Kranendonk	83			1:57.34
2.	Poseidon'56 1	Poseidon'56		8:03.77	8:19.65
	Jeroen Baars	92	29.29	1:01.85	1:33.69
	Marick Hoeijenbos	87			2:04.45
	Vincent de Ruiter	90			2:04.45
	Thomas Verburg	88			
3.	ZV Westland Dijkglas 1	ZV Westland Dijkglas		8:23.51	8:35.25
	Markus van Rest	77	30.35	1:04.17	1:38.89
	Martijn Groeneveld	91			2:11.17
	Ronald Koeckhoven	81			2:12.13
	Rolan van der Lugt	90			2:09.28
					2:02.67

Programmanr. 2 Meisjes, 50m vlinderslag Meisjes Minioren 4,5, Junioren 1
14.3.09 - 16:09 Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd
1.	Laetitia Bosveld	Poseidon'56		36.48	9700252
2.	Kelly de Jonge	Poseidon'56		37.10	9701210
3.	Cindy Rkman	Poseidon'56		37.25	9800858
4.	Tess van Pelt	Poseidon'56		37.25	9701214
5.	Anouk van der Lans	ZV Westland Dijkglas		42.58	9801614
6.	Charlotte Eykelenboom	Poseidon'56		40.54	9800956
7.	Joy Vavier	ZV Westland Dijkglas		41.37	9701686
8.	Britt Vis	ZV Westland Dijkglas		44.62	9700888
9.	Julia Litjens	ZV Westland Dijkglas		49.05	9801188
10.	Gwendoline Kruit	KZV de Lansingh		44.16	9802084
11.	Vanity Wolff	KZV de Lansingh		47.57	9702484
12.	Iva den Haan	KZV de Lansingh		52.67	9900882
13.	Dina Soliman	KZV de Lansingh		57.18	9903046

Programmanr. 3 Jongens, 100m vrije slag Jongens Minioren 4,5,6
14.3.09 - 16:14 Resultaten

Rang				In.tijd	Tijd
1.	Pascal Nuijten	ZV Westland Dijkglas		1:12.32	9701353
	50m: 33.25 100m: 1:11.46				1:11.46
2.	Stan Zwinkels	ZV Westland Dijkglas		1:16.81	9800239
	50m: 35.28 100m: 1:13.36				1:13.36
3.	Jens Krijgsman	KZV de Lansingh		1:16.11	9901429
	50m: 34.76 100m: 1:15.23				1:15.23
4.	Bas van Hees	Poseidon'56		1:14.94	9700307
	50m: 35.96 100m: 1:15.96				1:15.96
5.	Yanick Uittenbogaard	Poseidon'56		1:18.17	9700841
	50m: 40.06 100m: 1:16.15				1:16.15

2009-03-14=A-B competitie deel 4
's-Gravenzande, 14.3.2009

Programmanr. 3, Jongens, 100m vrije slag, Jongens Minioren 4,5,6

Rang				In.tijd		Tijd
6.	Robin Lecomte		KZV de Lansingh	1:16.56	9900711	1:16.26
	50m: 36.57	100m: 1:16.26				
7.	Louis Ijpema		ZV Westland Dijkglas	1:20.26	9701603	1:18.55
	50m: 37.54	100m: 1:18.55				
8.	Ryan van den Ouden		Poseidon'56	1:26.27	9900377	1:23.00
	50m: 38.78	100m: 1:23.00				
9.	Kevin Kingma		KZV de Lansingh	1:27.37	9700559	1:25.57
	50m: 41.39	100m: 1:25.57				
10.	Thijmen Pool		ZV Westland Dijkglas	1:29.95	9800703	1:28.51
	50m: 41.09	100m: 1:28.51				
AFGEM	Mitchell van der Tak		KZV de Lansingh	1:19.83	9801373	

Programmanr. 4
14.3.09 - 16:18

Meisjes, 400m vrije slag

Meisjes Junioren 3 en later
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Kelly Wigleven		Poseidon'56	4:45.89	9500058	4:49.84
	50m: 32.14	150m: 1:44.17	250m: 2:59.01	350m: 4:14.09		
	100m: 1:07.39	200m: 2:21.43	300m: 3:36.71	400m: 4:49.84		
2.	Maartje de Wit		ZV Westland Dijkglas	5:08.20	9502362	4:50.70
	50m: 33.76	150m: 1:48.07	250m: 3:02.16	350m: 4:16.76		
	100m: 1:10.60	200m: 2:25.13	300m: 3:39.67	400m: 4:50.70		
3.	Lin he Yu		Poseidon'56	4:54.02	9500924	4:57.92
	50m: 33.41	100m: 1:10.07	200m: 2:25.33	400m: 4:57.92		
4.	Amber de Kroon		ZV Westland Dijkglas	4:57.40	9601098	5:02.77
	50m: 34.28	150m: 1:49.89	250m: 3:07.95	350m: 4:25.94		
	100m: 1:11.71	200m: 2:29.09	300m: 3:46.71	400m: 5:02.77		
5.	Iris Voogt		ZV Westland Dijkglas	5:50.18	9504364	5:18.19
	50m: 35.43	150m: 1:56.08	250m: 3:18.31	350m: 4:40.17		
	100m: 1:15.31	200m: 2:37.14	300m: 3:59.42	400m: 5:18.19		
6.	Danitsja Ophof		Poseidon'56	5:57.54	9500612	5:58.60
	50m: 37.70	100m: 1:21.35	200m: 2:53.93	400m: 5:58.60		
7.	Mylène Ijpema		ZV Westland Dijkglas	5:59.35	9603284	6:02.22
	50m: 40.29	150m: 2:11.98	250m: 3:46.23	350m: 5:19.98		
	100m: 1:25.51	200m: 2:58.87	300m: 4:33.23	400m: 6:02.22		

Programmanr. 5
14.3.09 - 16:31

Meisjes, 200m vrije slag

Meisjes Junioren 3 en later
Resultaten

Rang			In.tijd		Tijd
AFGEM	Rilinda Gela		KZV de Lansingh	2:44.77	9501394

2009-03-14=A-B competitie deel 4
's-Gravensande, 14.3.2009

Programmanr. 6 Jongens, 100m schoolslag Jongens Junioren 2 en later
14.3.09 - 16:34 Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	John Smit		Poseidon'56	1:19.92	9500613	1:15.52
	50m: 35.52	100m: 1:15.52				
2.	Mike Bravenboer		Poseidon'56	1:26.36	9500299	1:25.91
	50m: 40.35	100m: 1:25.91				
3.	Morten Boudestein		KZV de Lansingh	1:30.74	9501373	1:26.05
	50m: 41.53	100m: 1:26.05				
4.	Marc Zwart		ZV Westland Dijkglas	1:29.31	9503963	1:28.48
	50m: 41.54	100m: 1:28.48				
5.	Aron Broekhuizen		Poseidon'56	1:28.76	9600553	1:29.01
	50m: 41.86	100m: 1:29.01				
6.	Mitchel Bom		KZV de Lansingh	1:32.57	9501945	1:29.14
	50m: 42.16	100m: 1:29.14				
7.	Sybren Pool		ZV Westland Dijkglas	1:37.19	9601601	1:32.05
	50m: 43.25	100m: 1:32.05				
8.	Bart Zijlstra		Poseidon'56	1:39.40	9604778	1:34.68
	50m: 45.31	100m: 1:34.68				
9.	Nick van Dijk		ZV Westland Dijkglas	1:41.57	9601213	1:41.70
	50m: 49.12	100m: 1:41.70				
DIS	Kevin van den Bos		ZV Westland Dijkglas	1:56.93	9600747	1:57.67
	<i>SR - Meer dan één dolfijnbeenslag na start en/of keerpunt.</i>					
	50m: 55.67	100m: 1:57.67				

Programmanr. 7 Dames, 200m vlinderslag Dames Senioren Open
14.3.09 - 16:39 Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Sietske Visser		KZV de Lansingh	2:31.07	8302146	2:27.90
	50m: 31.64	100m: 1:08.36	150m: 1:47.13	200m: 2:27.90		
2.	Tonia Ruybroek		Poseidon'56	2:27.51	8101290	2:28.51
	50m: 33.55	100m: 1:11.64	150m: 1:50.03	200m: 2:28.51		
3.	Mariska Scheel		KZV de Lansingh	2:28.21	9306344	2:41.50
	50m: 33.41	100m: 1:12.77	200m: 2:41.50			
4.	Roos Brugman		ZV Westland Dijkglas	2:51.04	9500724	2:42.83
	50m: 35.30	100m: 1:16.76	150m: 2:00.20	200m: 2:42.83		
5.	Debby den Besten		ZV Westland Dijkglas	2:45.36	9207520	2:43.16
	50m: 35.07	100m: 1:16.07	150m: 1:59.23	200m: 2:43.16		
6.	Eva van Etten		Poseidon'56	2:56.16	9403044	2:43.84
	50m: 34.43	100m: 1:15.97	200m: 2:43.84			
7.	Kitty van Dinten		ZV Westland Dijkglas	2:47.42	8700938	3:02.06
	50m: 36.57	100m: 1:21.10	150m: 2:09.22	200m: 3:02.06		
8.	Lisette van den Bos		Poseidon'56	3:10.00	8700468	3:08.18
	50m: 39.51	100m: 1:26.14	150m: 2:16.44	200m: 3:08.18		

2009-03-14=A-B competitie deel 4
's-Gravensande, 14.3.2009

Programmanr. 8
14.3.09 - 16:47

Heren, 100m rugslag

Heren Senioren Open
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Roland Boon	KZV de Lansingh	1:00.21	8800397		1:02.48
	50m: 30.31 100m: 1:02.48					
2.	Marick Hoeijenbos	Poseidon'56	1:02.71	8701371		1:03.53
	50m: 30.95 100m: 1:03.53					
3.	Vincent de Ruiter	Poseidon'56	1:02.33	9002525		1:05.79
	50m: 31.36 100m: 1:05.79					
4.	Remi Ouborg	KZV de Lansingh	1:05.61	8802611		1:06.21
	50m: 32.34 100m: 1:06.21					
5.	Markus van Rest	ZV Westland Dijkglas	1:05.57	7701197		1:08.51
	50m: 33.32 100m: 1:08.51					
6.	Ivo Boon	KZV de Lansingh	1:07.94	9003873		1:09.61
	50m: 33.70 100m: 1:09.61					
7.	Martin Damsteegt	Poseidon'56	NT	9000607		1:11.22
	50m: 34.19 100m: 1:11.22					
8.	Richard Kouwenhoven	ZV Westland Dijkglas	1:15.67	9103919		1:15.60
	50m: 36.70 100m: 1:15.60					

Programmanr. 9
14.3.09 - 16:51

Meisjes, 200m schoolslag

Meisjes Jeugd 2 en later
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Joelle Geerts	Poseidon'56	3:06.84	9700206		3:03.19
	50m: 40.94 100m: 1:28.46 200m: 3:03.19					
2.	Alinda Damsteegt	Poseidon'56	3:06.23	9400222		3:04.41
	50m: 40.00 100m: 1:26.92 200m: 3:04.41					
3.	Nisa Yelci	ZV Westland Dijkglas	3:05.50	9303150		3:07.80
	50m: 42.11 100m: 1:29.90 200m: 3:07.80					
4.	Ruby Boudestein	KZV de Lansingh	3:23.89	9303430		3:11.62
	50m: 42.74 100m: 1:31.18 200m: 3:11.62					
5.	Linda van der Hout	ZV Westland Dijkglas	3:23.66	9300344		3:13.35
	50m: 43.47 100m: 1:32.47 200m: 3:13.35					
6.	Marcella van der Ent	Poseidon'56	3:14.30	9600174		3:17.04
	50m: 42.80 100m: 1:32.00 200m: 3:17.04					
7.	Astrid van Nieuwkerk	ZV Westland Dijkglas	3:24.68	9402904		3:23.26
	50m: 44.61 100m: 1:34.93 200m: 3:23.26					
8.	Brenda Mets	KZV de Lansingh	3:32.59	9402218		3:30.54
	50m: 47.84 100m: 1:40.96 200m: 3:30.54					
9.	Silvia Bravenboer	Poseidon'56	3:40.00	9400722		3:58.61
	50m: 52.26 100m: 1:52.19 200m: 3:58.61					

2009-03-14=A-B competitie deel 4
's-Gravenzande, 14.3.2009

Programmanr. 11
14.3.09 - 16:59

Jongens, 100m rugslag

Jongens Junioren 4 en later
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Renco Sloof			1:09.29	9400171	1:08.75
	50m: 32.98	100m: 1:08.75				
2.	Stephan Dirks			1:11.12	9303075	1:10.23
	50m: 34.33	100m: 1:10.23				
3.	Jeroen van der Giessen			1:12.44	9404751	1:10.53
	50m: 34.07	100m: 1:10.53				
4.	Patrick de Jong			1:16.84	9403007	1:16.20
	50m: 36.74	100m: 1:16.20				
5.	Dennis Wijngaarden, van			1:31.56	9602385	1:29.43
	50m: 44.43	100m: 1:29.43				
6.	Evert Zijlstra			1:30.80	9696047	1:29.56
	50m: 44.24	100m: 1:29.56				
7.	Bart Zijlstra			1:36.70	9604778	1:31.54
	50m: 45.18	100m: 1:31.54				
8.	Joëll Sadal			1:37.40	9601379	1:35.20
	50m: 45.39	100m: 1:35.20				
9.	Eric de Jong			1:31.36	9400359	1:46.68
	50m: 51.39	100m: 1:46.68				
AFGEM	Thorben Bruggeling			1:20.62	9405103	

Programmanr. 12
14.3.09 - 17:04

Dames, 200m rugslag

Dames Senioren 2 en later
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Melissa Koelewijn			2:39.27	9400502	2:38.07
	50m: 37.60	100m: 1:19.20	200m: 2:38.07			
2.	Anne Vermeulen			2:38.82	9103238	2:38.52
	50m: 38.32	100m: 1:18.76	200m: 2:38.52			
3.	Jacoline van den Beukel			2:38.79	9100238	2:39.60
	50m: 37.57	100m: 1:18.06	200m: 2:39.60			
4.	Dyonne Bruggeling			2:37.16	9104880	2:42.42
	50m: 37.69	100m: 1:18.47	200m: 2:42.42			
5.	Eline Roobol			2:41.29	9106414	2:44.98
	50m: 37.88	100m: 1:20.24	200m: 2:44.98			
6.	Zarife Gela			2:53.38	9200584	2:50.16
	50m: 38.47	100m: 1:21.56	200m: 2:50.16			
7.	Brieneke Valstar			2:44.61	9106866	2:51.56
	50m: 40.69	100m: 1:24.09	200m: 2:51.56			
8.	Daniek Gouw			2:54.25	9203024	2:54.13
	50m: 39.21	100m: 1:22.74	200m: 2:54.13			
9.	Linda Punt			3:03.46	9604842	2:58.72
	50m: 43.19	100m: 1:29.08	200m: 2:58.72			
10.	Manon Sloof			2:59.64	9202604	3:01.41
	50m: 42.63	100m: 1:28.32	200m: 3:01.41			
DIS	Cassandra van der Ent			2:59.80	9301526	3:29.44
	<i>RD - Rugligging verlaten en stuwbewegingen gemaakt zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>					
	50m: 40.26	100m: 1:35.48	200m: 3:29.44			

2009-03-14=A-B competitie deel 4
's-Gravenzande, 14.3.2009

Programmanr. 13
14.3.09 - 17:11

Jongens, 100m vrije slag

Jongens Jeugd 2 en later
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Jeroen Baars	Poseidon'56		54.80	9200031	57.72
	50m: 27.19	100m: 57.72				
2.	Martijn Groeneveld	ZV Westland Dijkglas		57.76	9105959	58.79
	50m: 28.52	100m: 58.79				
3.	Arnoud van Spronsen	Poseidon'56		59.40	9301175	59.95
	50m: 28.09	100m: 59.95				
4.	Patrick van der Beek	KZV de Lansingh		1:00.48	9203693	1:00.39
	50m: 28.82	100m: 1:00.39				
5.	Lennart Spaans	ZV Westland Dijkglas		1:00.57	9201237	1:01.05
	50m: 29.66	100m: 1:01.05				
6.	Koen Zonneveld	ZV Westland Dijkglas		1:00.89	9102679	1:01.80
	50m: 28.53	100m: 1:01.80				
7.	Alexander van Delft	Poseidon'56		1:03.25	9204555	1:02.43
	50m: 29.20	100m: 1:02.43				
8.	Ramon Romijn	Poseidon'56		1:05.28	9203095	1:05.66
	50m: 30.72	100m: 1:05.66				

Programmanr. 14
14.3.09 - 17:15

Dames, 50m vrije slag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Mariska Scheel	KZV de Lansingh		28.37	9306344	27.79
2.	Elise van der Wal	KZV de Lansingh		27.25	8904546	28.01
3.	Kirsten Zonneveld	ZV Westland Dijkglas		29.32	8805050	28.89
4.	Tonia Ruybroek	Poseidon'56		28.26	8101290	29.29
5.	Eva van Etten	Poseidon'56		29.37	9403044	30.04
6.	Wendy Mets	KZV de Lansingh		30.53	9105176	30.72
7.	Jessica de Jong	Poseidon'56		29.76	8902080	31.05
8.	Lisette Brussaard	ZV Westland Dijkglas		32.42	8800704	31.77

Programmanr. 15
14.3.09 - 17:17

Heren, 200m wisselslag

Heren Senioren Open
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Rolan van der Lugt	ZV Westland Dijkglas		2:17.51	9001869	2:14.40
	50m: 28.28	200m: 2:14.40				
2.	Jelte Stanic	KZV de Lansingh		2:14.63	8703165	2:18.61
	50m: 28.94	200m: 2:18.61				
3.	Roland Boon	KZV de Lansingh		2:17.92	8800397	2:21.17
	50m: 30.64	200m: 2:21.17				
4.	Marick Hoeijenbos	Poseidon'56		2:26.50	8701371	2:22.43
	50m: 31.78	200m: 2:22.43				
5.	Thomas Verburg	Poseidon'56		2:21.98	8803533	2:25.60
	50m: 30.76	200m: 2:25.60				
6.	Ronald Koeckhoven	ZV Westland Dijkglas		2:22.00	8102017	2:29.68
	50m: 30.08	200m: 2:29.68				

2009-03-14=A-B competitie deel 4
's-Gravensande, 14.3.2009

Programmanr. 15, Heren, 200m wisselslag, Heren Senioren Open

Rang				In.tijd		Tijd
7.	Erik Vijverberg	ZV Westland Dijkglas		2:32.80	8803603	2:34.20
	50m: 31.29	200m: 2:34.20				
AFGEM	Kristian Trogrlic	Poseidon'56		2:43.50	9403179	

Programmanr. 16
14.3.09 - 17:24

Meisjes, 100m vrije slag

Meisjes Minioren 4,5, Junioren 1
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Kelly de Jonge	Poseidon'56		1:10.30	9701210	1:08.41
	50m: 33.00	100m: 1:08.41				
2.	Tess van Pelt	Poseidon'56		1:10.15	9701214	1:10.23
	50m: 33.54	100m: 1:10.23				
3.	Charlotte Eykelenboom	Poseidon'56		1:12.35	9800956	1:13.26
	50m: 34.07	100m: 1:13.26				
4.	Cindy Rkman	Poseidon'56		1:10.67	9800858	1:14.39
	50m: 34.89	100m: 1:14.39				
5.	Joy Vavier	ZV Westland Dijkglas		1:17.32	9701686	1:14.62
	50m: 35.40	100m: 1:14.62				
6.	Britt Vis	ZV Westland Dijkglas		1:20.25	9700888	1:18.83
	50m: 37.91	100m: 1:18.83				
7.	Anouk van der Lans	ZV Westland Dijkglas		1:22.32	9801614	1:20.00
	50m: 37.56	100m: 1:20.00				
8.	Julia Litjens	ZV Westland Dijkglas		1:21.06	9801188	1:23.51
	50m: 39.82	100m: 1:23.51				
9.	Gwendoline Kruit	KZV de Lansingh		1:23.54	9802084	1:24.23
	50m: 39.13	100m: 1:24.23				
10.	Vanity Wolff	KZV de Lansingh		1:24.46	9702484	1:25.99
	50m: 40.99	100m: 1:25.99				
11.	Iva den Haan	KZV de Lansingh		1:40.64	9900882	1:42.95
	50m: 46.55	100m: 1:42.95				
12.	Dina Soliman	KZV de Lansingh		1:54.20	9903046	1:46.42
	50m: 46.29	100m: 1:46.42				

Programmanr. 17
14.3.09 - 17:29

Jongens, 50m vlinderslag

Jongens Minioren 4,5,6
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Jens Krijgsman	KZV de Lansingh		38.00	9901429	37.11
2.	Stan Zwinkels	ZV Westland Dijkglas		37.22	9800239	37.98
3.	Pascal Nuijten	ZV Westland Dijkglas		45.46	9701353	39.56
4.	Yanick Uittenbogaard	Poseidon'56		41.36	9700841	39.88
5.	Robin Lecomte	KZV de Lansingh		41.16	9900711	41.67
6.	Louis Ijpema	ZV Westland Dijkglas		45.77	9701603	43.35
7.	Ryan van den Ouden	Poseidon'56		48.13	9900377	44.36
8.	Bas van Hees	Poseidon'56		44.42	9700307	44.86
9.	Kevin Kingma	KZV de Lansingh		47.70	9700559	49.21
10.	Thijmen Pool	ZV Westland Dijkglas		45.77	9800703	1:05.45
AFGEM	Mitchell van der Tak	KZV de Lansingh		46.02	9801373	

2009-03-14=A-B competitie deel 4
's-Gravenzande, 14.3.2009

Programmanr. 18
14.3.09 - 17:32

Meisjes, 100m schoolslag

Meisjes Junioren 3 en later
Resultaten

Rang					In.tijd		Tijd
1.	Iris Voogt			ZV Westland Dijkglas	1:23.25	9504364	1:22.23
	50m: 39.00	100m: 1:22.23					
2.	Kelly Wigleven			Poseidon'56	1:28.23	9500058	1:25.60
	50m: 40.60	100m: 1:25.60					
3.	Laetitia Bosveld			Poseidon'56	1:28.82	9700252	1:27.58
	50m: 40.31	100m: 1:27.58					
4.	Maartje de Wit			ZV Westland Dijkglas	1:29.25	9502362	1:30.58
	50m: 42.95	100m: 1:30.58					
5.	Mylène Ijpema			ZV Westland Dijkglas	1:38.45	9603284	1:38.40
	50m: 46.41	100m: 1:38.40					
6.	Amber de Kroon			ZV Westland Dijkglas	1:39.25	9601098	1:38.48
	50m: 46.07	100m: 1:38.48					
7.	Danitsja Ophof			Poseidon'56	1:37.26	9500612	1:41.26
	50m: 48.00	100m: 1:41.26					
AFGEM	Rilinda Gela			KZV de Lansingh	1:27.76	9501394	

Programmanr. 19
14.3.09 - 17:36

Jongens, 400m vrije slag

Jongens Junioren 2 en later
Resultaten

Rang					In.tijd		Tijd
1.	John Smit			Poseidon'56	4:50.14	9500613	4:33.95
	50m: 29.42	100m: 1:02.67	200m: 2:14.04	400m: 4:33.95			
2.	Mike Bravenboer			Poseidon'56	4:51.59	9500299	4:34.21
	50m: 29.32	100m: 1:02.00	200m: 2:12.41	400m: 4:34.21			
3.	Aron Broekhuizen			Poseidon'56	5:22.77	9600553	5:08.86
	50m: 34.02	100m: 1:12.42	200m: 2:31.57	400m: 5:08.86			
4.	Marc Zwart			ZV Westland Dijkglas	6:22.21	9503963	5:25.02
	50m: 35.13	100m: 1:14.42	200m: 2:37.13	400m: 5:25.02			
5.	Sybren Pool			ZV Westland Dijkglas	6:05.97	9601601	5:34.39
	50m: 37.04	100m: 1:19.46	200m: 2:44.27	400m: 5:34.39			
6.	Kevin van den Bos			ZV Westland Dijkglas	6:32.83	9600747	6:17.82
	50m: 42.49	100m: 1:31.82	200m: 3:07.44	400m: 6:17.82			
7.	Nick van Dijk			ZV Westland Dijkglas	NT	9601213	6:27.89
	50m: 38.92	100m: 1:27.02	200m: 3:08.57	400m: 6:27.89			

Programmanr. 20
14.3.09 - 17:50

Jongens, 200m vrije slag

Jongens Junioren 2 en later
Resultaten

Rang					In.tijd		Tijd
1.	Morten Boudestein			KZV de Lansingh	2:41.32	9501373	2:24.71
	50m: 32.66	100m: 1:09.15	200m: 2:24.71				
2.	Mitchel Bom			KZV de Lansingh	2:31.61	9501945	2:27.76
	50m: 33.45	100m: 1:10.42	200m: 2:27.76				

2009-03-14=A-B competitie deel 4
's-Gravensande, 14.3.2009

Programmanr. 21
14.3.09 - 17:54

Dames, 200m wisselslag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Sietske Visser	KZV de Lansingh		2:27.28	8302146	2:25.23
	50m: 31.10 200m: 2:25.23					
2.	Kirsten Zonneveld	ZV Westland Dijkglas		2:40.23	8805050	2:38.07
	50m: 34.50 200m: 2:38.07					
3.	Elise van der Wal	KZV de Lansingh		2:30.33	8904546	2:40.11
	50m: 33.63 200m: 2:40.11					
4.	Marcella van der Ent	Poseidon'56		NT	9600174	2:42.70
	50m: 34.83 200m: 2:42.70					
5.	Kitty van Dinten	ZV Westland Dijkglas		2:37.12	8700938	2:44.06
	50m: 34.83 200m: 2:44.06					
6.	Eva van Etten	Poseidon'56		2:46.24	9403044	2:47.07
	50m: 35.36 200m: 2:47.07					
7.	Roos Brugman	ZV Westland Dijkglas		2:38.45	9500724	2:47.66
	50m: 34.74 200m: 2:47.66					
8.	Wendy Mets	KZV de Lansingh		2:52.42	9105176	2:57.70
	50m: 39.70 200m: 2:57.70					
9.	Larissa van der Kuyp	Poseidon'56		2:59.33	9206366	2:59.64
	50m: 36.29 200m: 2:59.64					
10.	Lisette van den Bos	Poseidon'56		3:05.53	8700468	3:05.70
	50m: 39.57 200m: 3:05.70					

Programmanr. 22
14.3.09 - 18:01

Heren, 50m vrije slag

Heren Senioren Open
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Johnny Kranendonk	KZV de Lansingh		24.35	8301233	24.13
2.	Thomas Verburg	Poseidon'56		25.18	8803533	24.64
3.	Jelte Stanic	KZV de Lansingh		24.41	8703165	25.18
4.	Roland Boon	KZV de Lansingh		24.60	8800397	25.26
5.	Marick Hoeijenbos	Poseidon'56		27.94	8701371	25.54
6.	Ronald Koeckhoven	ZV Westland Dijkglas		25.68	8102017	26.13
7.	Erik Vijverberg	ZV Westland Dijkglas		25.83	8803603	26.16
8.	Martin Damsteegt	Poseidon'56		27.08	9000607	28.05
AFGEM	Kristian Trogrlic	Poseidon'56		29.41	9403179	
AFGEM	Remi Ouborg	KZV de Lansingh		25.29	8802611	

Programmanr. 23
14.3.09 - 18:03

Meisjes, 100m rugslag

Meisjes Jeugd 2 en later
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Linda van der Hout	ZV Westland Dijkglas		1:12.59	9300344	1:12.70
	50m: 35.14 100m: 1:12.70					
2.	Ruby Boudestein	KZV de Lansingh		1:13.95	9303430	1:15.63
	50m: 37.40 100m: 1:15.63					
3.	Joelle Geerts	Poseidon'56		1:17.07	9700206	1:18.07 FJ 1
	50m: 37.82 100m: 1:18.07					

2009-03-14=A-B competitie deel 4
's-Gravensande, 14.3.2009

Programmanr. 23, Meisjes, 100m rugslag, Meisjes Jeugd 2 en later

Rang				In.tijd		Tijd
4.	Alinda Damsteegt	Poseidon'56	1:17.02	9400222		1:18.07 FJ 2
	50m: 38.06 100m: 1:18.07					
5.	Astrid van Nieuwkerk	ZV Westland Dijkglas	1:18.86	9402904		1:18.90
	50m: 39.26 100m: 1:18.90					
6.	Brenda Mets	KZV de Lansingh	1:20.30	9402218		1:20.50
	50m: 39.55 100m: 1:20.50					
7.	Nisa Yelci	ZV Westland Dijkglas	1:21.83	9303150		1:21.29
	50m: 39.54 100m: 1:21.29					
8.	Imani Berger	KZV de Lansingh	1:18.90	9301638		1:21.64
	50m: 38.80 100m: 1:21.64					
9.	Silvia Bravenboer	Poseidon'56	1:29.39	9400722		1:32.74
	50m: 43.87 100m: 1:32.74					
AFGEM	Marcella van der Ent	Poseidon'56	1:14.60	9600174		

Programmanr. 24
14.3.09 - 18:08

Jongens, 200m schoolslag

Jongens Junioren 4 en later
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Renco Sloof	Poseidon'56	2:58.99	9400171		2:56.07
	50m: 38.80 100m: 1:24.00 200m: 2:56.07					
2.	Stephan Dirks	Poseidon'56	3:01.46	9303075		2:56.51
	50m: 40.35 100m: 1:25.88 200m: 2:56.51					
3.	Jeroen van der Giessen	ZV Westland Dijkglas	3:16.42	9404751		2:58.86
	50m: 40.64 100m: 1:26.48 200m: 2:58.86					
4.	Patrick de Jong	ZV Westland Dijkglas	3:18.89	9403007		3:13.58
	50m: 42.89 100m: 1:31.63 200m: 3:13.58					
5.	Eric de Jong	KZV de Lansingh	3:22.10	9400359		3:26.84
	50m: 46.94 100m: 1:39.35 200m: 3:26.84					
6.	Evert Zijlstra	Poseidon'56	3:27.13	9696047		3:30.86
	50m: 46.87 100m: 1:40.87 200m: 3:30.86					
7.	Dennis Wijngaarden, van	KZV de Lansingh	3:34.32	9602385		3:33.51
	50m: 48.76 100m: 1:45.13 200m: 3:33.51					
8.	Joëll Sadal	KZV de Lansingh	3:44.40	9601379		3:38.73
	50m: 49.92 100m: 1:46.80 200m: 3:38.73					
AFGEM	Thorben Bruggeling	ZV Westland Dijkglas	3:36.04	9405103		

Programmanr. 26
14.3.09 - 18:16

Dames, 100m vrije slag

Dames Senioren 2 en later
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Eline Roobol	KZV de Lansingh	1:02.74	9106414		1:03.73
	50m: 30.16 100m: 1:03.73					
2.	Melissa Koelewijn	Poseidon'56	1:03.61	9400502		1:04.00
	50m: 31.07 100m: 1:04.00					
3.	Anne Vermeulen	ZV Westland Dijkglas	1:06.54	9103238		1:05.54
	50m: 31.45 100m: 1:05.54					
4.	Jacoline van den Beukel	ZV Westland Dijkglas	1:03.48	9100238		1:06.17
	50m: 31.37 100m: 1:06.17					

2009-03-14=A-B competitie deel 4
's-Gravensande, 14.3.2009

Programmanr. 26, Dames, 100m vrije slag, Dames Senioren 2 en later

Rang					In.tijd		Tijd
5.	Zarife Gela			KZV de Lansingh	1:06.86	9200584	1:06.32
	50m:	31.10	100m:	1:06.32			
6.	Linda Punt			Poseidon'56	1:10.39	9604842	1:08.22
	50m:	32.97	100m:	1:08.22			
7.	Dyonne Bruggeling			ZV Westland Dijkglas	1:06.24	9104880	1:10.13
	50m:	32.70	100m:	1:10.13			
8.	Daniek Gouw			KZV de Lansingh	1:09.54	9203024	1:10.23
	50m:	33.00	100m:	1:10.23			
9.	Brieneke Valstar			ZV Westland Dijkglas	1:11.04	9106866	1:12.04
	50m:	34.76	100m:	1:12.04			
10.	Cassandra van der Ent			Poseidon'56	1:19.23	9301526	1:21.56
	50m:	35.63	100m:	1:21.56			

Programmanr. 27
14.3.09 - 18:20

Jongens, 200m rugslag

Jongens Jeugd 2 en later
Resultaten

Rang					In.tijd		Tijd
1.	Jeroen Baars			Poseidon'56	2:31.06	9200031	2:29.19
	50m:	35.07	100m:	1:14.05	200m:	2:29.19	
2.	Martijn Groeneveld			ZV Westland Dijkglas	2:28.18	9105959	2:33.86
	50m:	35.70	100m:	1:15.92	200m:	2:33.86	
3.	Arnoud van Spronsen			Poseidon'56	2:34.36	9301175	2:35.87
	50m:	37.56	100m:	1:18.06	200m:	2:35.87	
4.	Lennart Spaans			ZV Westland Dijkglas	2:39.16	9201237	2:40.62
	50m:	37.78	100m:	1:17.98	200m:	2:40.62	
5.	Alexander van Delft			Poseidon'56	2:47.53	9204555	2:42.42
	50m:	37.54	100m:	1:18.08	200m:	2:42.42	
6.	Koen Zonneveld			ZV Westland Dijkglas	2:30.53	9102679	2:42.79
	50m:	37.67	100m:	1:18.40	200m:	2:42.79	
7.	Ramon Romijn			Poseidon'56	2:42.03	9203095	2:46.07
	50m:	38.64	100m:	1:20.92	200m:	2:46.07	
DIS	Patrick van der Beek			KZV de Lansingh	2:46.16	9203693	2:38.51
	<i>RC - Rugligging verlaten tijdens de race zonder met de keerhandeling bezig te zijn.</i>						
	50m:	37.69	100m:	1:17.57	200m:	2:38.51	

Programmanr. 28
14.3.09 - 18:27

Dames, 100m rugslag

Dames Senioren Open
Resultaten

Rang					In.tijd		Tijd
1.	Sietske Visser			KZV de Lansingh	1:11.29	8302146	1:09.25
	50m:	33.94	100m:	1:09.25			
2.	Mariska Scheel			KZV de Lansingh	1:11.03	9306344	1:12.57
	50m:	34.00	100m:	1:12.57			
3.	Kirsten Zonneveld			ZV Westland Dijkglas	1:11.36	8805050	1:15.64
	50m:	36.45	100m:	1:15.64			
4.	Debby den Besten			ZV Westland Dijkglas	1:14.76	9207520	1:17.36
	50m:	38.08	100m:	1:17.36			

2009-03-14=A-B competitie deel 4
's-Gravensande, 14.3.2009

Programmanr. 28, Dames, 100m rugslag, Dames Senioren Open

Rang				In.tijd		Tijd
5.	Lisette Brussaard	ZV Westland Dijkglas		1:14.35	8800704	1:18.40
	50m: 36.99 100m: 1:18.40					
6.	Marcella van der Ent	Poseidon'56		NT	9600174	1:18.48
	50m: 37.11 100m: 1:18.48					
7.	Elise van der Wal	KZV de Lansingh		1:13.30	8904546	1:18.60
	50m: 37.26 100m: 1:18.60					
8.	Manon Sloof	Poseidon'56		1:22.07	9202604	1:25.87
	50m: 41.11 100m: 1:25.87					
9.	Larissa van der Kuyp	Poseidon'56		1:23.89	9206366	1:26.10
	50m: 42.51 100m: 1:26.10					

Programmanr. 29
14.3.09 - 18:32

Heren, 200m vlinderslag

Heren Senioren Open
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Vincent de Ruiters	Poseidon'56		2:19.14	9002525	2:09.98
	50m: 28.54 100m: 1:01.70 200m: 2:09.98					
2.	Rolan van der Lugt	ZV Westland Dijkglas		2:22.51	9001869	2:19.60
	50m: 29.40 100m: 1:04.59 200m: 2:19.60					
3.	Johnny Kranendonk	KZV de Lansingh		2:33.95	8301233	2:23.29
	50m: 29.16 100m: 1:04.32 200m: 2:23.29					
4.	Sander Ott	KZV de Lansingh		NT	7200707	2:27.54
	50m: 32.20 100m: 1:09.00 200m: 2:27.54					
5.	Martin Damsteegt	Poseidon'56		2:34.51	9000607	2:28.20
	50m: 32.95 100m: 1:11.54 200m: 2:28.20					
6.	Markus van Rest	ZV Westland Dijkglas		2:34.21	7701197	2:38.14
	50m: 30.36 100m: 1:08.04 200m: 2:38.14					
7.	Richard Kouwenhoven	ZV Westland Dijkglas		2:44.71	9103919	2:51.46
	50m: 34.37 100m: 1:18.08 200m: 2:51.46					

Programmanr. 31
14.3.09 - 18:38

Jongens, 4 x 50m vrije slag

Jongens Junioren 4 en later
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	Poseidon'56 1	Poseidon'56		1:49.86		1:50.89
	Arnoud van Spronsen 93 27.33 Renco Sloof 94 28.81					
	Mike Bravenboer 95 28.97 John Smit 95 25.78					
2.	ZV Westland Dijkglas 1	ZV Westland Dijkglas		1:57.34		1:57.73
	Sybren Pool 96 31.31 Patrick de Jong 94 28.37					
	Jeroen van der Giessen 94 28.33 Marc Zwart 95 29.72					
DIS	KZV de Lansingh 1	KZV de Lansingh		2:13.20		
	<i>EA - Te vroeg overgenomen.</i>					
	Mitchel Bom 95 30.26 Eric de Jong 94					
	Dennis Wijngaarden, van 96 Morten Boudestein 95					

2009-03-14=A-B competitie deel 4
's-Gravenzande, 14.3.2009

Programmanr. 32
14.3.09 - 18:41

Meisjes, 4 x 100m wisselslag

Meisjes Junioren 3 en later
Resultaten

Rang				In.tijd		Tijd
1.	ZV Westland Dijkglas 1		ZV Westland Dijkglas	4:48.35		4:51.87
	Maartje de Wit	95	34.26 1:11.36	Roos Brugman	95	1:10.94
	Iris Voogt	95	1:22.21	Amber de Kroon	96	1:07.36
2.	Poseidon'56 1		Poseidon'56	4:53.43		4:58.72
	Marcella van der Ent	96	36.91 1:16.85	Kelly Wigleven	95	1:13.25
	Joelle Geerts	97	1:26.87	Lin he Yu	95	1:01.75