

200-400m wedstrijd
Zoetermeer, 28.3.2009

Programmanr. 1
28.3.09 - 13:00

Dames, 400m wisselslag

Senioren Open
Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd
1.	Anke Lambooj	8001182	Azi	5:33.56	5:36.72
	50m: 36.08 100m: 1:19.80	150m: 36.08 200m: 43.72	250m: 5:33.56 300m: 5:36.72	350m: 5:36.72 400m: 5:36.72	
2.	Lisa van den Eng	9602070	WVZ	NT	5:40.02
	50m: 34.92 100m: 1:18.02	150m: 34.92 200m: 43.10	250m: NT 300m: NT	350m: NT 400m: 5:40.02	

Programmanr. 2
28.3.09 - 13:06

Heren, 400m wisselslag

Senioren Open
Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd
1.	Niek Pereboom	9305395	WVZ	4:48.47	4:43.04
	50m: 28.86 100m: 1:01.92	150m: 28.86 200m: 33.06	250m: 4:48.47 300m: 4:43.04	350m: 4:43.04 400m: 4:43.04	
2.	Timo van der Ende	9601979	WVZ	NT	5:39.89
	50m: 38.42 100m: 1:22.76	150m: 38.42 200m: 44.34	250m: NT 300m: NT	350m: NT 400m: 5:39.89	
3.	Hidde Hemmen	9203475	Zoetermeer	5:45.58	5:53.12
	50m: 36.17 100m: 1:22.33	150m: 36.17 200m: 46.16	250m: 5:45.58 300m: 5:53.12	350m: 5:53.12 400m: 5:53.12	
4.	Patrick de Jong	9403007	ZV Westland Dijkglas	NT	5:55.96
	50m: 36.56 100m: 1:21.64	150m: 36.56 200m: 45.08	250m: NT 300m: NT	350m: NT 400m: 5:55.96	
5.	Nicolas Rivard	9500113	WVZ	6:19.94	6:06.76
	50m: 40.76 100m: 1:29.57	150m: 40.76 200m: 48.81	250m: 6:19.94 300m: 6:06.76	350m: 6:06.76 400m: 6:06.76	
6.	Martijn Diepenbach	9702415	WVZ	NT	7:03.32
	50m: 46.75 100m: 1:43.12	150m: 46.75 200m: 56.37	250m: NT 300m: NT	350m: NT 400m: 7:03.32	
DIS	Harm Rozenga	8902685	WVZ	5:18.70	5:15.89 SK
	50m: 34.00 100m: 1:13.76	150m: 34.00 200m: 39.76	250m: 5:18.70 300m: 5:15.89	350m: 5:15.89 400m: 5:15.89	
DIS	Stanley Klerks	9600809	WVZ	NT	5:44.54 VH/SK
	50m: 37.52 100m: 1:25.21	150m: 37.52 200m: 47.69	250m: NT 300m: NT	350m: NT 400m: 5:44.54	
AFGEM	Pim Hoffmann	8804751	Zoetermeer	5:26.75	

Programmanr. 3
28.3.09 - 13:19

Dames, 200m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Linda Hoogendam	8300892	D'Elft	2:25.03	2:19.16	31.48	1:07.00	1:42.80	2:19.16
2.	Manon van Strien	9400770	WVZ	2:22.73	2:19.80	31.54	1:07.36	1:44.16	2:19.80
3.	Amber Stienstra	9604448	D'Elft	2:20.13	2:27.14	33.89	1:12.14	1:50.58	2:27.14
4.	Kim Visser	9702516	WVZ	2:34.80	2:33.90	34.24	1:13.69	1:54.68	2:33.90
5.	Mijke Witkamp	9601658	WVZ	2:39.68	2:42.86	36.09	1:18.02	2:01.47	2:42.86
6.	Carmen Veldkamp	9406114	Zoetermeer	2:45.60	2:44.31	38.37	1:20.79	2:03.15	2:44.31
7.	Henriëke Minnema	9404834	De Vliet	3:07.04	2:52.48	40.45	1:25.29	2:10.54	2:52.48
8.	Anne van der Meulen	9605400	Zoetermeer	3:02.51	2:58.67	40.92	1:26.73	2:14.70	2:58.67
9.	Jessica Hülter	9405122	De Vliet	3:02.55	3:01.23	40.92	1:27.54	2:15.60	3:01.23
10.	Eveline van Kralingen	9703220	Zoetermeer	3:08.10	3:02.50	41.24	1:30.03	2:19.27	3:02.50
NG.ZA	Jolika Csibra	7600838	Des	NT					
AFGEM	Elise Spaans	9602974	Zoetermeer	3:12.57					

200-400m wedstrijd
Zoetermeer, 28.3.2009

Programmanr. 4
28.3.09 - 13:27

Heren, 200m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Jakub Foytl	9504687	Des	2:03.26	2:04.10	28.60	1:00.39		2:04.10
2.	Bart Drechsel	8604135	Wzk	2:03.64	2:05.33	27.80	59.11		2:05.33
3.	Markus van Rest	7701197	ZV Westland Dijkglas	2:10.40	2:10.64	29.92	1:03.54		2:10.64
4.	Erik Schippers	9403821	De Vliet	2:30.29	2:30.88	34.16	1:14.31		2:30.88
5.	Vincent de Vries	9602189	Zoetermeer	2:47.70	2:38.89	35.32	1:15.02	1:56.48	2:38.89
6.	Paul van Dijk	9301455	Zoetermeer	2:35.71	2:40.54	35.17	1:16.71		2:40.54
7.	Sander Pereboom	9404201	WVZ	2:51.48	2:46.48	36.39	1:19.00	2:03.45	2:46.48
8.	Jerry Jubitana	9702217	D'Elft	3:01.66	3:04.45	40.82	1:28.57	2:19.60	3:04.45

Programmanr. 5
28.3.09 - 13:34

Dames, 200m rugslag

Senioren Open
Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Kris Siegers	9306368	Zoetermeer	2:29.69	2:26.98	34.48	1:10.82		2:26.98
2.	Anouk van der Vlies	9603226	Zoetermeer	2:36.70	2:33.48	36.54	1:15.29		2:33.48
3.	Tamara Hooenboom	9001560	Wzk	2:43.04	2:45.86	39.60	1:21.57		2:45.86
4.	Emma Siemensma	9402716	Des	2:48.40	2:52.20	39.90	1:23.80		2:52.20
5.	Alyssa Rijnschot	9500566	Zoetermeer	2:53.95	2:53.29	40.60	1:24.76		2:53.29
6.	Nacinda Paap	9701684	WVZ	2:56.67	2:53.73	39.54	1:24.48		2:53.73
7.	Rachael Kretsch	9602904	Wzk	3:03.75	3:02.17	43.36	1:30.61		3:02.17

Programmanr. 6
28.3.09 - 13:42

Heren, 200m rugslag

Senioren Open
Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Koen Spaanderman	9203479	Zoetermeer	2:24.56	2:25.60	33.07	1:10.82		2:25.60
2.	Andre Storm	5600407	Zoetermeer	2:45.23	2:52.57	39.39	1:23.02		2:52.57
3.	Yoram Waarsing	9601271	Zoetermeer	2:56.95	2:56.31	40.85	1:25.75		2:56.31
4.	Thomas de Ruig	9301457	Zoetermeer	2:53.79	2:59.76	41.95	1:27.36		2:59.76

Programmanr. 7
28.3.09 - 13:45

Dames, 200m schoolslag

Senioren Open
Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Sanne van Es	9600404	WVZ	3:06.76	3:00.61	40.83	1:27.64		3:00.61
2.	Amanda Immerzeel	9501534	WVZ	3:16.44	3:02.29	41.07	1:26.97		3:02.29
3.	Larissa Immerzeel	9501474	WVZ	3:04.60	3:03.57	40.36	1:27.60		3:03.57
4.	Ilse Hooeendijk	9506038	D'Elft	3:14.32	3:07.20	40.16	1:26.67		3:07.20
5.	Henriette Minnema	9404834	De Vliet	NT	3:33.93	46.68	1:41.85		3:33.93
6.	Jessica Hülter	9405122	De Vliet	NT	3:47.33	48.88	1:45.42		3:47.33

Programmanr. 8
28.3.09 - 13:50

Heren, 200m schoolslag

Senioren Open
Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Jordan Langenberg	9701005	WVZ	NT	3:09.17	43.70	1:32.70		3:09.17
2.	Toby van Wijngaarden	9700591	WVZ	NT	3:09.70	43.64	1:33.02		3:09.70

200-400m wedstrijd
Zoetermeer, 28.3.2009

Programmanr. 9 Dames, 200m vlinderslag Senioren Open
28.3.09 - 13:53 Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd	50m	100m	150m	200m
	DIS Eveline van Kralingen	9703220	Zoetermeer	3:58.54	3:50.26 VH	47.89	1:49.92		3:50.26

Programmanr. 10 Heren, 200m vlinderslag Senioren Open
28.3.09 - 13:58 Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Alessandro Calvi	9206855	Wzk	NT	2:35.27	35.33	1:15.73		2:35.27
2.	Maarten de Geus	8300737	Wzk	NT	2:43.32	30.92	1:08.76		2:43.32
3.	Erik Schippers	9403821	De Vliet	3:02.28	3:01.60	36.60	1:22.10		3:01.60
4.	Thomas de Ruig	9301457	Zoetermeer	NT	3:22.28	37.42	1:24.73		3:22.28

Programmanr. 11 Dames, 200m wisselslag Senioren Open
28.3.09 - 14:02 Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Anke Lambooj	8001182	Azi	2:34.95	2:37.86	33.73			2:37.86
2.	Sanne van Es	9600404	WVZ	2:47.44	2:43.17	35.39	1:21.33		2:43.17
3.	Larissa Immerzeel	9501474	WVZ	2:55.92	2:51.86	38.56	1:23.95		2:51.86
4.	Amanda Immerzeel	9501534	WVZ	2:50.53	2:55.00	37.51			2:55.00
5.	Kim Visser	9702516	WVZ	NT	2:56.70	38.02	1:21.80		2:56.70
6.	Carmen Veldkamp	9406114	Zoetermeer	3:01.69	3:03.76	39.00	1:25.80		3:03.76
7.	Rachael Kretsch	9602904	Wzk	3:05.50	3:08.04	43.64			3:08.04
	AFGEM Elise Spaans	9602974	Zoetermeer	3:36.10					

Programmanr. 12 Heren, 200m wisselslag Senioren Open
28.3.09 - 14:10 Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd	50m	100m	150m	200m
1.	Luc Esmeijer	9600855	Zoetermeer	2:56.39	2:51.39	38.77			2:51.39
2.	Toby van Wijngaarden	9700591	WVZ	3:08.89	2:55.76	40.95			2:55.76
3.	Vincent de Vries	9602189	Zoetermeer	3:02.21	2:59.68	41.11			2:59.68
	DIS Sander Pereboom	9404201	WVZ	2:59.83	2:53.20 SK	38.60			2:53.20
	AFGEM John Stoffer	6300725	Zoetermeer	2:52.55					

Programmanr. 13 Dames, 400m vrije slag Senioren Open
28.3.09 - 14:14 Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd
1.	Géke Heinsbroek	9300312	WVZ	4:49.10	4:32.02
	50m: 30.39 30.39	150m: 250m:		350m:	
	100m: 1:04.16 33.77	200m: 2:13.45		400m: 4:32.02	
2.	Ivana Lingen	9305020	Zoetermeer	4:50.54	4:53.02
	50m: 31.13 31.13	150m: 250m:		350m:	
	100m: 1:05.80 34.67	200m: 2:19.67		400m: 4:53.02	
3.	Sabine Koudijs	9500024	WVZ	5:26.08	4:54.18
	50m: 33.35 33.35	150m: 250m:		350m:	
	100m: 1:10.06 36.71	200m: 2:25.51		400m: 4:54.18	
4.	Carina Klees	9602680	WVZ	5:13.14	4:54.45
	50m: 33.32 33.32	150m: 250m:		350m:	
	100m: 1:10.07 36.75	200m: 2:25.36		400m: 4:54.45	
5.	Amber Stienstra	9604448	D'Elft	5:42.31	4:56.08
	50m: 32.86 32.86	150m: 250m:		350m:	
	100m: 1:09.77 36.91	200m: 2:26.54		400m: 4:56.08	

200-400m wedstrijd
Zoetermeer, 28.3.2009

Programmanr. 13, Dames, 400m vrije slag, Senioren Open

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd
6.	Kris Siegers	9306368	Zoetermeer	5:06.24	4:56.76
	50m: 32.67 32.67	150m: 2:23.89	250m: 3:00m:	350m: 4:56.76	
	100m: 1:08.80 36.13	200m: 2:23.89	300m:	400m: 4:56.76	
7.	Anouk van der Vlies	9603226	Zoetermeer	5:01.03	5:00.97
	50m: 34.61 34.61	150m: 2:28.21	250m: 3:00m:	350m: 5:00.97	
	100m: 1:11.90 37.29	200m: 2:28.21	300m:	400m: 5:00.97	
8.	Tamara Hoogenboom	9001560	Wzk	4:50.11	5:06.57
	50m: 34.07 34.07	150m: 2:29.73	250m: 3:00m:	350m: 5:06.57	
	100m: 1:12.02 37.95	200m: 2:29.73	300m:	400m: 5:06.57	
9.	Aylin van Uffelen	9600352	WVZ	5:27.23	5:06.92
	50m: 33.32 33.32	150m: 2:30.67	250m: 3:00m:	350m: 5:06.92	
	100m: 1:10.95 37.63	200m: 2:30.67	300m:	400m: 5:06.92	
10.	Linda Hoogendam	8300892	D'Elft	5:07.09	5:07.06
	50m: 33.61 33.61	150m: 2:30.11	250m: 3:00m:	350m: 5:07.06	
	100m: 1:11.41 37.80	200m: 2:30.11	300m:	400m: 5:07.06	
11.	Lisa Witvliet	9403980	WVZ	5:13.40	5:14.76
	50m: 31.02 31.02	150m: 2:28.23	250m: 3:00m:	350m: 5:14.76	
	100m: 1:07.89 36.87	200m: 2:28.23	300m:	400m: 5:14.76	
12.	Emma Siemensma	9402716	Des	5:12.58	5:27.20
	50m: 33.82 33.82	150m: 2:38.42	250m: 3:00m:	350m: 5:27.20	
	100m: 1:13.95 40.13	200m: 2:38.42	300m:	400m: 5:27.20	
13.	Alyssa Rijnschot	9500566	Zoetermeer	5:51.74	5:43.36
	50m: 37.16 37.16	150m: 2:48.39	250m: 3:00m:	350m: 5:43.36	
	100m: 1:19.54 42.38	200m: 2:48.39	300m:	400m: 5:43.36	

Programmanr. 14
28.3.09 - 14:33

Heren, 400m vrije slag

Senioren Open
Resultaten

Rang	Naam	Startnr.	Vereniging	Inschrijftijd	Tijd
1.	Rob van Vliet	8402459	Wzk	4:16.17	4:19.95
	50m: 28.32 28.32	150m: 2:06.67	250m: 3:00m:	350m: 4:19.95	
	100m: 1:00.23 31.91	200m: 2:06.67	300m:	400m: 4:19.95	
2.	Jakub Foytl	9504687	Des	4:39.68	4:29.80
	50m: 30.13 30.13	150m: 2:12.48	250m: 3:00m:	350m: 4:29.80	
	100m: 1:02.92 32.79	200m: 2:12.48	300m:	400m: 4:29.80	
3.	Koen Spaanderman	9203479	Zoetermeer	4:52.68	4:54.60
	50m: 31.04 31.04	150m: 2:23.29	250m: 3:00m:	350m: 4:54.60	
	100m: 1:06.82 35.78	200m: 2:23.29	300m:	400m: 4:54.60	
4.	Alessandro Calvi	9206855	Wzk	5:19.94	5:17.14
	50m: 34.14 34.14	150m: 2:33.54	250m: 3:00m:	350m: 5:17.14	
	100m: 1:12.37 38.23	200m: 2:33.54	300m:	400m: 5:17.14	